

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

## Προπονητικά Camp OPTIMIST & ILCA 4 2022

Σύμφωνα με το αγωνιστικό πρόγραμμα της Ε.Ι.Ο. Κεφάλαιο Α παρ. Α.2 οι παρακάτω αναγραφόμενοι όμιλοι ανά περιφέρεια θα διοργανώσουν τα Προπονητικά Camp, OPTIMIST & ILCA 4 ( LASER 4,7) για το έτος 2022.

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ & ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ** 02 - 05/12/2021 – Ν.Ο. ΛΕΥΚΑΔΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΕΥΒΟΪΚΟΥ** 02 - 05/12/2021 – Ν.Α.Ο. ΛΑΥΡΕΩΤΙΚΗΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ** 03 - 06/12/2021 – Ν.Ο. ΛΙΜΝΗΣ ΕΥΒΟΪΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΗΣΩΝ ΑΙΓΑΙΟΥ** 03-06/01/2022 – Ν.Ο. ΠΑΡΟΥ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ** 27 – 30/01/2022 – Ν.Ο.ΛΑΚΩΝΙΑΣ

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ** 10 - 13/02/2022 – Ν.Ο. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

### 1. ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ – ΓΥΜΝΑΣΤΕΣ - ΚΡΙΤΕΣ

Για την κάθε περιφέρεια έχουν οριστεί καταρτισμένοι Προπονητές των κλάσεων, κριτής κανονισμών καθώς και γυμναστής που θα πραγματοποιήσουν τα camp, με συγκεκριμένο πρόγραμμα προπονήσεων, διδασκαλίας κανονισμών και ασκήσεις εκγύμνασης.

Οι συνεργαζόμενοι προπονητές – γυμναστές – κριτές θα είναι:

#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ & ΙΟΝΙΩΝ ΝΗΣΩΝ

Προπονητής OPTIMIST: Χιονάς Χρήστος

Προπονητής ILCA 4: Γκανιάτσας Χάρης

Γυμναστής: Καλογεράς Θεόδωρος

Κριτής: Πρίφτης Κώστας

#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΕΥΒΟΪΚΟΥ

Προπονητής OPTIMIST: Δροσόπουλος Αντώνης

Προπονητής ILCA 4:

Γυμναστής: Καραμάνης Μάνος

Κριτής: Πολυκανδριώτης Βαγγέλης

Για την κλάση ILCA 4 το Καμπ θα πραγματοποιηθεί σε διαφορετική ημερομηνία.

#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Προπονητής OPTIMIST: Πινιάρης Θανάσης

Προπονητής ILCA 4: Χανιώτης Κώστας

Γυμναστής: Καραμάνης Μάνος

Κριτής: Θεοδόσης Χρήστος

#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΗΣΩΝ ΑΙΓΑΙΟΥ

Προπονητής OPTIMIST: Σωτηρίου Βασίλης – Δροσόπουλος Αντώνης

Προπονητής ILCA 4: Γκανιάτσας Χάρης

Γυμναστής: Καραμάνης Μάνος

Κριτής: Θεοδόσης Χρήστος

#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Προπονητής OPTIMIST: Στούμπος Μάνος

Προπονητής ILCA 4: Γκανιάτσας Χάρης

Γυμναστής: Καλογεράς Θεόδωρος

Κριτής: Βεργινάδης Ηλίας

#### ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Προπονητής OPTIMIST: Δροσόπουλος Αντώνης

Προπονητής ILCA 4: Χανιώτης Κωνσταντίνος

Γυμναστής: Θα ανακοινωθεί.

Κριτής: Πηγαδάς Βασίλης

## **2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Το προπονητικό camp θα αποτελείται, τόσο για την κατηγορία OPTIMIST όσο και για την κατηγορία ILCA 4, από τέσσερα (4) μέρη.

- Προπόνηση στο νερό
- Θεωρία με επίδειξη video
- Γυμναστική
- Κανονισμοί Ιστιοπλοΐας

1 <sup>η</sup> ημέρα	10:30 συγκέντρωση προπονητών στην αίθουσα θεωρίας
2 <sup>η</sup> ημέρα	09:00 έναρξη
3 <sup>η</sup> ημέρα	09:00 έναρξη
4 <sup>η</sup> ημέρα	09:00 έναρξη

### 3. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

Σύμφωνα με το επικαιροποιημένο αγωνιστικό υγειονομικό πρωτόκολλο της Ε.Ι.Ο. το οποίο εγκρίθηκε από τη Γ.Γ.Α., απαιτείται από όλους τους μη εμβολιασμένους αθλητές /αθλήτριες καθώς και από προπονητές/συνοδούς η επίδειξη, Αρνητικού Αποτελέσματος μοριακού test (RT-PCR) πριν την έναρξη του camp ή Αρνητικού Αποτελέσματος Rapid Antigen Test την ημέρα έναρξης του camp ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν το τελευταίο 24ωρο πριν την ημέρα έναρξης του camp.

Για τους εμβολιασμένους αθλητές /αθλήτριες καθώς και από προπονητές απαιτείται η επίδειξη του πιστοποιητικού εμβολιασμού, το οποίο θα πρέπει να είναι σε ισχύ.

Για τους νοσήσαντες απαιτείται η επίδειξη πιστοποιητικού νόσησης του τελευταίου εξαμήνου.

Σε περίπτωση κρούσματος, ακολουθούνται οι επικαιροποιημένες οδηγίες διαχείρισης κρούσματος του Υγειονομικού Πρωτοκόλλου της ΕΙΟ.

### 4. ΠΑΡΟΧΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗ ΟΜΙΛΟΥ

Κάθε διοργανωτής όμιλος θα πρέπει να έχει στη διάθεση των προπονητών και των αθλητών:

- Αίθουσα θεωρίας
- Lunch box για τους αθλητές/προπονητές
- Ένα φουσκωτό
- Τηλεόραση ή προτζέκτορα