

Ενημερωτικό για την Αγωνιστική Ομάδα Αναρρίχησης για τους αγώνες του 2026

Για την Αγωνιστική Αναρρίχηση

Θεωρούμε ότι είναι μία καλή ευκαιρία για όλους να μάθουμε περισσότερα για το άθλημα της Αγωνιστικής Αναρρίχησης. Όσοι έχουν μπει στην διαδικασία των αγώνων γνωρίζουν αρκετά για το άθλημα όμως οφείλουμε να ενημερώσουμε και όσους κάνουν τα παιδιά τους τα πρώτα τους βήματα. Για να έχουν μία ολοκληρωμένη εικόνα για το άθλημα ανεξάρτητα με το αν κάποιο παιδί θα ασχοληθεί με το αγωνιστικό κομμάτι. **Η Αγωνιστική Αναρρίχηση είναι Ολυμπιακό Άθλημα** από την Ολυμπιάδα του Τόκυο, ήταν και στους ολυμπιακούς στο Παρίσι το 2024 αλλά και στους επόμενους στους Λος Άντζελες 2028 και φαίνεται ότι θα παραμείνει στο πρόγραμμα των αγώνων.

Η αγωνιστική αναρρίχηση αφορά στην αναρρίχηση των αθλητών σε ειδικά διαμορφωμένους τεχνητούς αναρριχητικούς τοίχους, με συγκεκριμένες διαστάσεις και προδιαγραφές, σε κλειστούς ή ανοιχτούς χώρους, που αναπαριστούν το φυσικό ανάγλυφο του βράχου. Οι τοίχοι είναι εξοπλισμένοι με τεχνητά πιασίματα, ο τρόπος τοποθέτησης των οποίων χαρακτηρίζει και τη δυσκολία κάθε διαδρομής.

Η αγωνιστική αναρρίχησης θεωρείται **ατομικό άθλημα**, στους αγώνες που πραγματοποιούνται στην Ελλάδα (**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και Κύπελλο Ελλάδος «Αθ. Λευκαδίτης»**) σε ομαδικό επίπεδο βγαίνει ο Σύλλογος που κατακτά το Πανελλήνιο και το Κύπελλο με βάση την βαθμολογία που συγκεντρώνουν οι αθλητές τους σε όλους τους αγώνες σε κάθε άθλημα της αγωνιστικής αναρρίχησης. **Ο Πεζοπορικός Ορειβατικός Σύλλογος το 2018 και 2019 κατάκτησε το Κύπελλο Ελλάδος.**

Οι αθλητές παίρνουν μέρος σε τρεις κατηγορίες αθλημάτων :

Αγώνες

Επίσημοι αγώνες αγωνιστικής αναρρίχησης **Ελληνικής Ομοσπονδίας Ορειβασίας – Αναρρίχησης (Ε.Ο.Ο.Α.)** για την Ελλάδα θεωρούνται οι παρακάτω αγώνες:

A. Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Αγωνιστικής Αναρρίχησης από Παιδες/Κορασίδες και μεγαλύτεροι δηλαδή από 2011 και πάνω. Οι διακρίσεις στους Πανελλήνιοι Αγώνες δίνουν μοριοδότηση για Πανεπιστήμιο. Μέχρι τώρα έχουμε δύο αθλητές που έχουν πάρει μοριοδότηση απο τις διακρίσεις στους αγώνες.

***Αγώνας Ταχύτητας** Από το 2019 δεν πραγματοποιείται στην Ελλάδα λόγω έλλειψης πίστας με προδιαγραφές τέτοιες που να μπορεί σωστά να γίνει ένας αγώνας ταχύτητας. Τελευταίος αγώνας πραγματοποιήθηκε στον Αλμυρό το 2018 και μία μόνο κατηγορία το 2023.

B. Το Κύπελλο «Αθ. Λευκαδίτη» Αγωνιστικής Αναρρίχησης. Όλοι οι αθλητές μπορούν να πάρουν μέρος από την κατηγορία Παμπαίδες/Παγκορασίδες Δ από 2019 και μεγαλύτεροι, χωρίς προκριματικούς αγώνες.

Η Ε.Ο.Ο.Α. μπορεί να διοργανώνει και άλλους αγώνες, όπως αγώνες «open», διεθνείς αγώνες κλπ.

Επίσης, η Ομοσπονδία συμμετέχει (ή και διοργανώνει) και σε Βαλκανικούς αγώνες, στο Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, σε αγώνες Παγκοσμίου Κυπέλλου και Παγκοσμίου Κυπέλλου Bouldering και σχοινί (Lead).

Ενημερωτικό για την Αγωνιστική Ομάδα Αναρρίχησης.

Ο Π.Ο.Σ. Πετρούπολης έχει αγωνιστικό τμήμα και παίρνει μέρος σε αγώνες. Επιλέγουμε κάποια παιδιά για να ενταχθούν στην αγωνιστική ομάδα. Αν θα συμμετέχει ένα παιδί στην ομάδα είναι επιλογή των γονιών, γι' αυτό ενημερώνουμε τι είναι η αγωνιστική ομάδα και γενικότερα για τους αγώνες. Εκτιμάμε ότι είναι καλό για τα παιδιά να ενταχθούν στην αγωνιστική διαδικασία. Είναι μία εξέλιξη χωρίς να είναι δεσμευτικό για τα παιδιά να πάρουν μέρος στους αγώνες.

Τα παιδιά μέσα από την διαδικασία των αγώνων πέρα από την προπόνηση μαθαίνουν να αγωνίζονται, να προσπαθούν, να σέβονται τους συναθλητές τους. Ο αθλητισμός έχει έντονα συναισθήματα, έχει πολλαπλά οφέλη τόσο από την πλευρά της υγείας αλλά και της ισόρροπης ανάπτυξης της προσωπικότητας τους. Πιο σημαντικό πέρα από κάθε επιτυχία σε ατομικό και σε ομαδικό επίπεδο είναι η συμμετοχή και η προσπάθεια, γι αυτό και παρακινούμε τα παιδιά να συμμετέχουν στους αγώνες, ανεξάρτητα αν θα έχουν επιτυχίες ή μη. **Σημασία έχει το κάθε παιδί να βλέπει τον εαυτό του σαν μέρος της ομάδας που συμβάλλει για την επιτυχία της.** Στις σημερινές συνθήκες που μεγαλώνουν τα παιδιά μέσα στην πόλη, έχει ιδιαίτερη σημασία η ενασχόληση με τον αθλητισμό, πόσο μάλλον με ένα άθλημα όπως η αναρρίχηση που μπορεί να γίνει σε μία κλειστή αναρριχητική πίστα. Βάζουμε ταυτόχρονα και τις βάσεις για να ασχοληθούν τα παιδιά με την αναρρίχηση βράχου έξω στην φύση εκτός αγωνιστικής διαδικασίας.

Τα νέα παιδιά που θα ενταχθούν στην ομάδα θα χρειαστεί:

- Να ρυθμίσουν το πρόγραμμα τους για να έρχονται άλλες ώρες. Τα παιδιά Δημοτικού στις 18:00 με 19:00 και τα μεγαλύτερα από το Γυμνάσιο στις 19:00 με 20:00. Θα συνεχίσουν τρεις φορές την εβδομάδα. Μπορούν μέχρι και 5 προπονήσεις την εβδομάδα σε συνεννόηση με τους προπονητές.
- **Κάρτα Υγεία Αθλητή:** Εξέταση από Καρδιολόγο είναι υποχρεωτικό για όλα τα παιδιά που αθλούνται γενικότερα σε όλα τα αθλήματα με βάση την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. (έχουμε ένα καρδιολόγο που μπορούν να εξεταστούν τα παιδιά με **15€** και σφραγίζει τις κάρτες, όποιος θέλει μπορεί σε συνεννόηση με την γραμματεία του Συλλόγου να κλείσει ραντεβού)

Για τα παιδιά που θα βγάλουν δελτίο αθλητή.

Καλό είναι όλα τα παιδιά που είναι στο αγωνιστικό να βγάλουν δελτίο έτσι ώστε όποτε θέλουν να έχουν δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες.

- Για να βγει Δελτίο Αθλητή χρειάζεται 15€ η ομοσπονδία.
- Για ανανέωση Δελτίου κάθε χρόνο είναι 10€ στην ομοσπονδία.
- Κάρτα υγείας αθλητή 15€ ο καρδιολόγος.
- Ασφάλεια ζωής 15€ τον χρόνο για να μπορεί να πάρει μέρος στους αγώνες, είναι υποχρεωτικό από την Ομοσπονδία. *** Αυτό το κόστος το έχει αναλάβει ο Σύλλογος.**

- Δεν μπορούμε γενικότερα να υποχρεώσουμε τα παιδιά να παίρνουν μέρος στους αγώνες για τους εξής λόγους: **α)** Οι αγώνες συνήθως είναι εκτός Αθήνας που σημαίνει ότι έχει ένα κόστος μετακίνησης και διαμονής ανάλογα την πόλη. Επομένως είναι κατανοητό ότι μπορεί να υπάρχει δυσκολία. (παρακάτω έχουμε το πρόγραμμα των αγώνων για το 2026)

β) Οι γονείς πρέπει να αφιερώσουν χρόνο πολλές φορές από τον ελεύθερο αλλά και τον εργάσιμο χρόνο τους για να συνοδεύσουν τα παιδιά. **γ)** Μπορεί τα ίδια τα παιδιά να μην νοιώθουν έτοιμα να μπουν σε μία τέτοια αγωνιστική διαδικασία.

Για να εγγραφεί ως αθλητής αγωνιστικής αναρρίχησης σωματίου-μέλους της Ελληνική Ομοσπονδία Ορειβάσις – Αναρρίχησης πρέπει:

- Να είναι **6 ετών ή έτος γεν. 2019 και μεγαλύτερος/η**
- Να μην είναι αθλητής άλλου σωματίου για το ίδιο άθλημα
- Να έχει συμπληρώσει και να υπογράψει **αίτηση εγγραφής** (έντυπο της Ε.Ο.Ο.Α.). Αν είναι ανήλικος, πρέπει να υπάρχει η έγγραφη συγκατάθεση (πάνω στην αίτηση) και των δύο γονιών. Να είναι υπογεγραμμένη από το σωματείο ή σχετική έγκριση και βεβαίωση (πάνω στην αίτηση)
- Να είναι υπογεγραμμένη η **Κάρτα Υγείας Αθλητή** από **Καρδιολόγο** ότι ο αθλητής είναι υγιής και μπορεί να συμμετέχει σε αγώνες (για το έτος υποβολής της αίτησης).

- Να υποβάλλει επικυρωμένη **φωτοτυπία της αστυνομικής του ταυτότητας** ή **πιστοποιητικό γεννήσεως Δήμου** ή κοινότητας της Ελλάδας ότι είναι γραμμένος στα αντίστοιχα μητρώα
- Υπεύθυνη Δήλωση γονέα μέσο γον. με τους όρους συμμετοχής της ομοσπονδίας.
- Να προσκομίσει 2 **φωτογραφίες** (τύπου ταυτότητας)

Για την Αγωνιστική Αναρρίχηση

Θεωρούμε ότι είναι μία καλή ευκαιρία για όλους να μάθουμε περισσότερα για το άθλημα της Αγωνιστικής Αναρρίχησης. Όσοι έχουν μπει στην διαδικασία των αγώνων γνωρίζουν αρκετά για το άθλημα όμως οφείλουμε να ενημερώσουμε και όσους κάνουν τα παιδιά τους τα πρώτα τους βήματα. Για να έχουν μία ολοκληρωμένη εικόνα για το άθλημα ανεξάρτητα με το αν κάποιο παιδί θα ασχοληθεί με το αγωνιστικό κομμάτι. **Η Αγωνιστική Αναρρίχηση είναι Ολυμπιακό Άθλημα** από την Ολυμπιάδα του Τόκυο, θα είναι στο ολυμπιακό πρόγραμμα στο Παρίσι το 2024 και στους επόμενους θα παραμείνει σταθερά στο πρόγραμμα των αγώνων.

Η αγωνιστική αναρρίχηση αφορά στην αναρρίχηση των αθλητών σε ειδικά διαμορφωμένους τεχνητούς αναρριχητικούς τοίχους, με συγκεκριμένες διαστάσεις και προδιαγραφές, σε κλειστούς ή ανοιχτούς χώρους, που αναπαριστούν το φυσικό ανάγλυφο του βράχου. Οι τοίχοι είναι εξοπλισμένοι με τεχνητά πιασίματα, ο τρόπος τοποθέτησης των οποίων χαρακτηρίζει και τη δυσκολία κάθε διαδρομής.

Η αγωνιστική αναρρίχησης θεωρείται **ατομικό άθλημα**, στους αγώνες που πραγματοποιούνται στην Ελλάδα (**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και Κύπελλο Ελλάδος «Αθ. Λευκαδίτης»**) σε ομαδικό επίπεδο βγαίνει ο Σύλλογος που κατακτά το Πανελλήνιο και το Κύπελλο με βάση την βαθμολογία που συγκεντρώνουν οι αθλητές τους σε όλους τους αγώνες σε κάθε άθλημα της αγωνιστικής αναρρίχησης. **Ο Πεζοπορικός Ορειβατικός Σύλλογος το 2018 και 2019 κατάκτησε το Κύπελλο Ελλάδος.**

Οι αθλητές παίρνουν μέρος σε τρεις κατηγορίες αθλημάτων :

- **Αγώνες Δυσκολίας:** Στους αγώνες δυσκολίας οι αθλητές **αναρριχώνται επικεφαλής**, δεμένοι και ασφαλισμένοι από κάτω, όπου κάθε σετάκι περνιέται διαδοχικά σύμφωνα με τους κανονισμούς. Η θέση του κάθε αθλητή καθορίζεται από το ύψος που καλύπτεται (αριθμός τεχνητών πιασιμάτων που έχει χρησιμοποιήσει ο κάθε αθλητής). Στις κατηγορίες Παμπαίδες και Παγκορασίδες Β, Γ και Δ (από 2019 μέχρι 2014) οι αθλητές αναρριχώνται top-rope, με το σχοινί από πάνω.
- **Αγώνες bouldering:** Οι αγώνες αποτελούνται από ένα αριθμό τεχνικών προβλημάτων. Οι αθλητές αγωνίζονται χωρίς να είναι ασφαλισμένοι με σχοινί, καθώς αγωνίζονται σε χαμηλό ύψος μέχρι 4,5μ. πάνω από στρώματα που προστατεύουν σε περίπτωση πτώσης. Το σύνολο των επιτυχώς ολοκληρωμένων προβλημάτων, σε συνάρτηση με τον αριθμό των προσπαθειών κάθε αγωνιζόμενου δίνει την τελική κατάταξη του αγώνα. (Top 25βαθμοί η ζώνη 10βαθμοί και -0,1 αφαιρείτε για κάθε αποτυχημένη προσπάθεια)
- **Αγώνες ταχύτητας:** Ο αγώνας επιχειρείται από αθλητές που αναρριχώνται top-rope, δηλαδή με το σχοινί από πάνω. Ο χρόνος που επιτυγχάνεται από τον αθλητή για την ολοκλήρωση της διαδρομής καθορίζει τη θέση του σε κάθε γύρο του αγώνα.

**Χαρακτηριστικά συμπεριφορών στον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων.
Που χρειάζεται να δουλέψουμε όλοι μαζί προπονητές, γονείς και αθλητές.**

Συμπεριφορά παιδιών που δείχνουν ότι θα εξελιχθούν σε υψηλό επίπεδο στον αθλητισμό.

1. **Δέχονται διορθώσεις χωρίς να θυμώνουν.** Τα παιδιά που εξελίσσονται ακούνε και προσπαθούν και δεν παίρνουν προσωπικά την παρατήρηση.
2. **Ξαναπροσπαθούν μετά από λάθος δεν τα παρατάνε,** λένε μέσα τους ότι θα ξαναπροσπαθήσω. Αυτό δείχνει **ανθεκτικότητα και ψυχική δύναμη.**
3. Έχουν **συνέπεια** όχι μόνο ενθουσιασμό. Το παιδί που θα πάει μπροστά έρχεται συγκεντρωμένο στην προπόνηση. Προπονούμαστε όχι μόνο όταν έχουμε κέφι. **Η συνέπεια και η “εργατικότητα” στην προπόνηση κερδίζει το ταλέντο.**
4. **Παρατηρούμε και μαθαίνουμε από τους άλλους αθλητές.** Δεν ζηλεύουν μαθαίνουν. Κοιτάνε τεχνική, στάση σώματος, συγκέντρωση, αυτό δείχνει ωριμότητα από μικρή ηλικία.
5. **Κάνουν ερωτήσεις για να γίνουν καλύτεροι.** Δείχνει εσωτερικό κίνητρο και όχι απλά υπακοή για να γίνουν καλύτεροι.
6. Μπορούν να διαχειριστούν την πίεση του αγώνα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν αγχώνονται. Σημαίνει ότι μπαίνουν στον αγώνα, προσπαθούν παρά το άγχος και δεν τα παρατάνε στο πρώτο λάθος.
7. **Σέβονται την διαδικασία της προπόνησης και του αγώνα.** Τα παιδιά που πάνε μπροστά χαίρονται την προπόνηση και απολαμβάνουν την εξέλιξη και δεν κοιτάνε μόνο την κατάταξη στον αγώνα.
8. Έχουν **πειθαρχία ακόμα και όταν δεν τα βλέπει κανείς.** Συγκεντρώνονται στην προπόνηση ακούνε τις παρατηρήσεις δεν χαλαρώνουν όταν δεν είναι στο επίκεντρο.

Το ταλέντο ανοίγει την πόρτα αλλά η νοοτροπία είναι αυτή που κρατάει το παιδί στον αθλητισμό.

