



Υπό την Αιγίδα

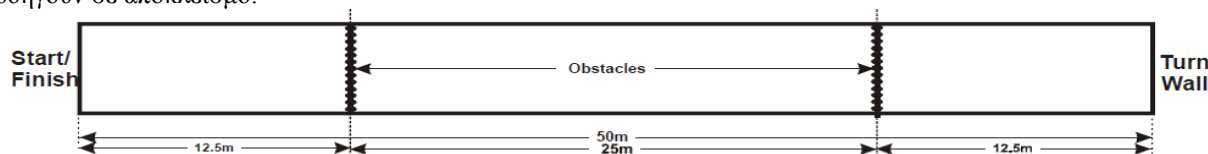


## Σεμινάριο Αθλητικής Ναυαγοσωστικής Προπονητών, Κριτών/Χρονομετρών, Κοινού

**Οργανωτική Επιτροπή:** Πρόεδρος: Δρ Στάθης Αβραμίδης (Δ/τής Αθλητικής Ν/κής ΕΟΥΔΑ, Συνεργάτης ΚΕΕΛΙΠΝΟ). Γραμματέας: Δημήτρης Γαλήνας (Γραμματέας ΕΟΥΔΑ). Ταμίας: Στράτος Λιαρδάκης (Ταμίας ΕΟΥΔΑ). Μέλη: Βαγγέλης Ρακαντάς (Πρόεδρος ΕΟΥΔΑ). Κώστας Αναγνώστου (Α' Αντιπ/δος ΕΟΥΔΑ). Λουκάς Μπισταράκης (Προπ/τής Ναυαγοσωστικής αναγνωρισμένος από την ΓΓΑ). Γαρυφαλλιά Αντωνίου (Τελετάρχης). **Εισηγητές:** Δρ. Στάθης Αβραμίδης. Δρ. Μανόλης Βελονάκης (Επιστ. Υπεύθυνος, ΕΣΔΥ). Δρ. Ρένα Αναγνώστου (ΚΦΑ). Δρ. Θάνος Χαλκιάς (Διδάσκων ΕΕΚΑΑ). Δρ. Αργύρης Τουμπέκης (Λέκτορας ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ). Δρ. Νίκος Σταυρόπουλος (ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, Διεθνής Διαιτητής Υδατοσφαίρισης). Ελευθερία Αβραμίδου (ΚΦΑ, Ομοσπ/κή Πρ/τρια Αθλητικής Ναυαγοσωστικής ΕΟΥΔΑ). Αντρέας Κωλέττης (ΚΦΑ-Ρεκόρ Γκίνες Διαιτητή/Κριτή). Νιόβη Σαχιγιάν (ΚΦΑ, Πρωταθλήτρια Τ/Κ).

### Κολύμβηση μετ' Εμποδίων 200 και 100μ

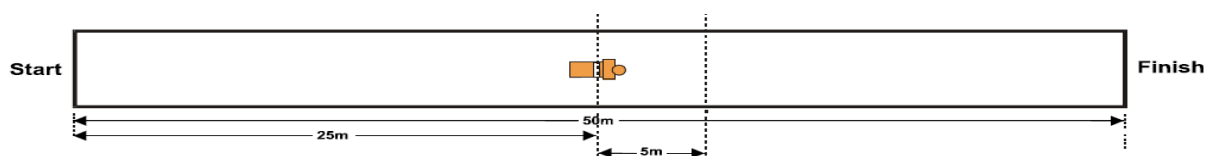
Περιγραφή Αγώνισματος 200μ: Με το άκουσμα του ηχητικού σήματος ο αγωνιζόμενος βουτάει στο νερό, κολυμπάει την απόσταση των 200μ περνώντας 8 φορές κάτω από τα βυθισμένα εμπόδια μέχρι να ακουμπήσει τον τοίχο τερματισμού στο τέλος της πισίνας. Περιγραφή Αγώνισματος 100μ: Με το άκουσμα του ηχητικού σήματος ο αγωνιζόμενος βουτάει στο νερό, κολυμπάει την απόσταση των 100μ περνώντας 4 φορές κάτω από τα βυθισμένα εμπόδια μέχρι να ακουμπήσει τον τοίχο τερματισμού στο τέλος της πισίνας. Για όλα τα αγώνισματα που περιγράφονται παραπάνω: Ο αγωνιζόμενος μετά τη βουτιά στο νερό, πρέπει να αναδυθεί (α) πριν από το εμπόδιο, (β) αφού περάσει το εμπόδιο, και (γ) μετά την στροφή στον τοίχο και πριν περάσει κάτω από το εμπόδιο.// Ο αγωνιζόμενος μπορεί να κλωτσήσει τον πυθμένα κατά την ανάδυση περνώντας κάτω από το εμπόδιο. «Ανάδυση» σημαίνει πως το κεφάλι του αγωνιζόμενου σχίζει το οριζόντιο επίπεδο της επιφάνειας του νερού.// Κολύμβηση μέσα από ή πρόσκρουση με το εμπόδιο, είναι αγωνιστικές συμπεριφορές που δεν οδηγούν σε αποκλεισμό.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα της κολύμβησης μετ' εμποδίων.

### Μεταφορά Ανδρικού 50μ

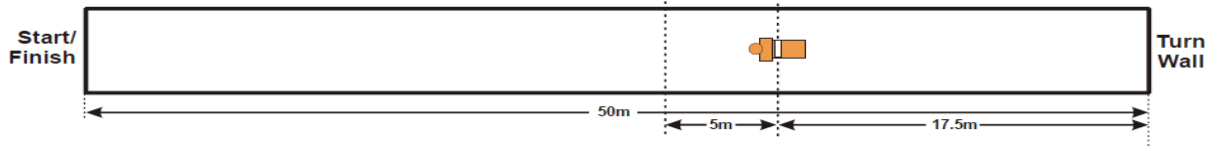
Με την εκκίνηση με βουτιά μετά από το ηχητικό σήμα, ο αγωνιζόμενος κολυμπάει 25μ ελεύθερο και μετά καταδύεται για να ανασύρει το βυθισμένο ανδρικό μεσα στην ζώνη των 5μ από τη γραμμή εκκίνησης. Ο αγωνιζόμενος μετά μεταφέρει το ανδρικό με σκοπό να αγγίξει τον τοίχο τερματισμού της πισίνας. Ο αγωνιζόμενος μπορεί να πατήσει τον πυθμένα για να αναδυθεί με το ανδρικό.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Μεταφορά Ανδρικού».

### Μικτή Διάσωση 100μ

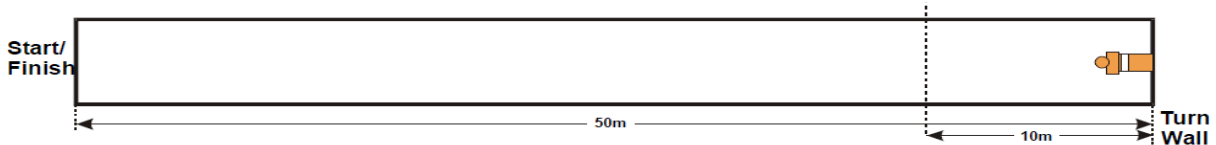
Με μία βουτιά στην εκκίνηση κατά το άκουσμα του ηχητικού σήματος, ο αγωνιζόμενος κολυμπάει 50μ ελεύθερο και έπειτα γυρίζει, βουτάει, και κολυμπάει κάτω από το νερό κατευθυνόμενος προς το βυθισμένο ανδρείκελο που βρίσκεται σε απόσταση 17,5μ από τον τοίχο στροφής. Ο αγωνιζόμενος φέρνει στην επιφάνεια το ανδρείκελο σε ευθεία 5μ από το σημείο που το περισυνέλεξε, και έπειτα το μεταφέρει για την υπολειπόμενη απόσταση ώστε να αγγίξει τον τοίχο του τερματισμού. Οι αγωνιζόμενοι μπορούν να αναπνέουν κατά τη διάρκεια του αγώνα αλλά όχι από την στιγμή που θα ακουμπήσουν το τοίχο στροφής και μέχρι να αναδυθούν με το ανδρείκελο. Οι αγωνιζόμενοι μπορούν να κλωτήσουν τον πυθμένα καθώς αναδύονται με το ανδρείκελο για να πάρουν ώθηση.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Σκυταλοδρομία Διάσωση».

### Μεταφορά Ανδρείκελου με Πέδιλα 100μ

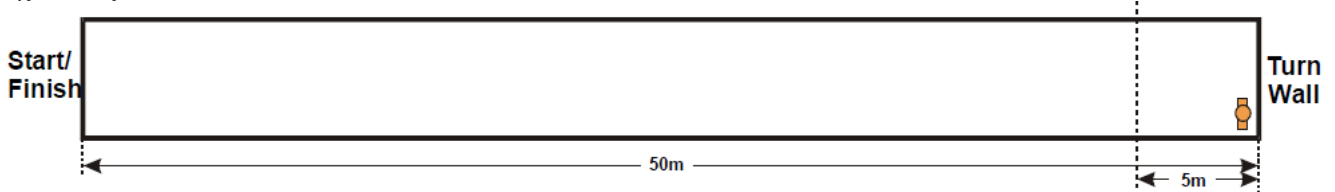
Με μία βουτιά κατά την εκκίνηση στο άκουσμα του ηχητικού σήματος, ο αγωνιζόμενος κολυμπάει 50 μ ελεύθερο με βατραχοπέδιλα και έπειτα ανακτά το βυθισμένο ανδρείκελο και το ανεβάζει στην επιφάνεια εντός 10μ από την ευθεία του τοίχου στροφής. Ο αγωνιζόμενος κουβαλάει το ανδρείκελο έως ότου αγγίξει τον τοίχο τερματισμού της πισίνας. Ο αγωνιζόμενος δε χρειάζεται να αγγίξει τον τοίχο στροφής της πισίνας. Ο αγωνιζόμενος μπορεί να πάρει φόρα από τον πάτο της πισίνας καθώς αναδύεται με το ανδρείκελο.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Μεταφορά Ανδρείκελου με Πέδιλα (100μ)».

### Ρυμούλκηση Ανδρείκελου με Πέδιλα 100μ

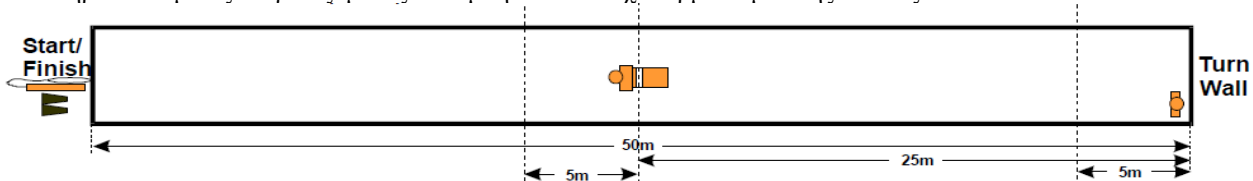
Με μία βουτιά από τον βαθύρα εκκίνησης κατά το άκουσμα του εναρκτήριου ηχητικού σήματος, ο αγωνιζόμενος κολυμπάει 50μ ελεύθερο με το σωσίβιο και τα βατραχοπέδιλα. Αφού ακουμπήσει τον τοίχο στροφής, και σε απόσταση 5μ από το σημείο ανάκτησης του ανδρείκελου, ο αγωνιζόμενος βάζει σε σωστή θέση το σωσίβιο γύρω από το ανδρείκελο και το ρυμούλκει μέχρι το τέλος. Ο αγώνας ολοκληρώνεται μόλις ο αγωνιζόμενος ακουμπήσει τον τοίχο τερματισμού της πισίνας.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Ρυμούλκηση Ανδρείκελου με Πέδιλα».

### Υπερδιασώστης 200μ

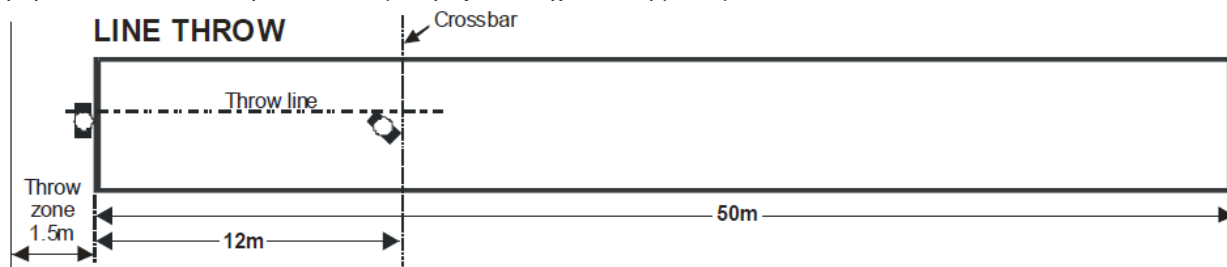
Με μία βουτιά στην έναρξη κατά το άκουσμα του ηχητικού σιναλάου, ο αγωνιζόμενος κολυμπάει 75μ ελεύθερο και έπειτα βουτάει για να ανακτήσει το βυθισμένο ανδρείκελο. Ο αγωνιζόμενος φέρνει στην επιφάνεια το ανδρείκελο, εντός της ζώνης των 5μ από το σημείο ανάκτησής του, και το μεταφέρει μέχρι τον τοίχο στροφής. Αφού αγγίξει τον τοίχο, τότε ελευθερώνει το ανδρείκελο. Μέσα στο νερό, ο κολυμβητής τοποθετεί πάνω του τα βατραχοπέδιλα και το σωσίβιο και κολυμπάει 50μ ελεύθερο. Αφού αγγίξει τον τοίχο, και εντός της ζώνης των 5μ από το σημείο ανάκτησης του ανδρείκελου, ασφαρίζει σωστά το σωσίβιο γύρω από το ανδρείκελο και το ρυμούλκει μέχρι το τέλος. Ο αγώνας ολοκληρώνεται μόλις ο αγωνιζόμενος ακουμπήσει τον τοίχο τερματισμού της πισίνας.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Υπερδιασώστης».

## Ρίψη Σκοινιού

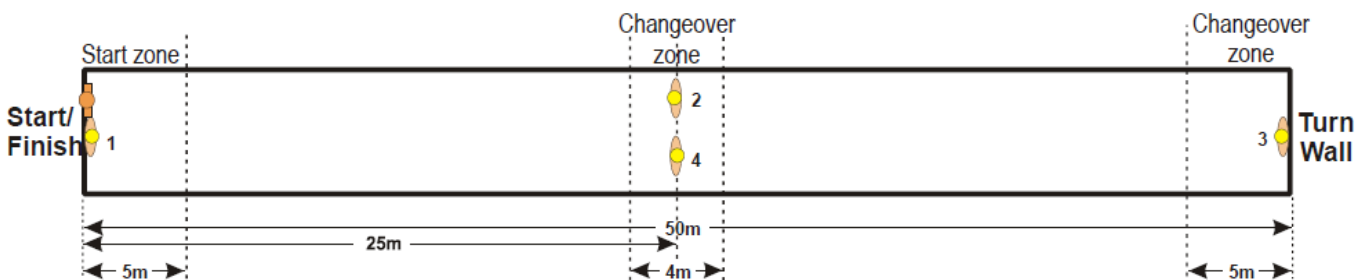
Σε αυτό το αγώνισμα, ο αγωνιζόμενος πετάει ελαφρύ σχοινί σε άλλο μέλος της ομάδας που βρίσκεται στο νερό, κοντά στην πλευρά μιας άκαμπτης μπάρας που βρίσκεται σε απόσταση 12μ από τον τοίχο τερματισμού. Ο αγωνιζόμενος τραβάει το σκοινί που κρατάει το θύμα προς τον τοίχο του τερματισμού.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Ρίψη Σκοινιού».

## Σκυταλοδρομία Ανδρικού 4x25μ

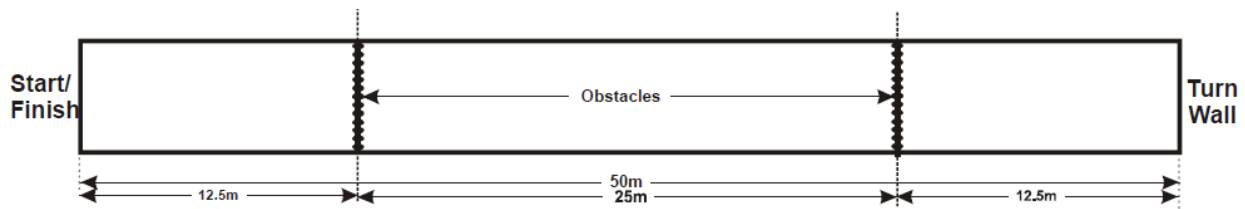
Τέσσερις αγωνιζόμενοι (με τη σειρά) μεταφέρουν ένα ανδρικό 25μ περίπου: *1<sup>ος</sup> Αγωνιζόμενος:* Ξεκινά μέσα στο νερό κρατώντας το ανδρικό με το ένα χέρι (με το στόμα ή τη μύτη πάνω από την επιφάνεια) και την άκρη της πισίνας ή τον βατήρα με το άλλο χέρι. Κατά το ακουστικό σήμα, ο αγωνιζόμενος μεταφέρει το ανδρικό και το παραδίδει στον δεύτερο διαγωνιζόμενο, μέσα στα 4μ της ζώνης μεταβίβασης, σε σημείο ανάμεσα στο 23° με 27° μέτρο της διαδρομής. // *2<sup>ος</sup> Αγωνιζόμενος:* Μεταφέρει το ανδρικό ώστε να αγγίξει την άκρη της στροφής και έπειτα παραδίδει το ανδρικό στον τρίτο αγωνιζόμενο που ακουμπάει την άκρη της στροφής ή τον βατήρα με τουλάχιστον το ένα χέρι. Ο τρίτος αγωνιζόμενος μπορεί να αγγίξει το ανδρικό μόνο εφόσον ο δεύτερος ακουμπήσει την άκρη της στροφής. // *3<sup>ος</sup> Αγωνιζόμενος:* Μεταφέρει το ανδρικό και το μεταβιβάζει στον τέταρτο στη ζώνη μεταβίβασης σε σημείο ανάμεσα στο 73° και 77° μέτρο της διαδρομής. // *4<sup>ος</sup> Αγωνιζόμενος:* Ολοκληρώνει το αγώνισμα μεταφέροντας το ανδρικό έως ότου ακουμπήσει τον τοίχο του τερματισμού με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του. // Οι αγωνιζόμενοι πρέπει να παραμείνουν στο νερό, στους διαδρόμους τους, μέχρι ο διαιτητής να σφυρίξει την λήξη του αγώνα. // Μόνο οι εισερχόμενοι και εξερχόμενοι αγωνιζόμενοι μπορούν να συμμετάσχουν στην μεταβίβαση του ανδρικού. // Οι αγωνιζόμενοι δε μπορούν να ελευθερώσουν το ανδρικό μέχρι να το πιάσει ο επόμενος αγωνιζόμενος (δηλ. το ένα χέρι του κάθε αγωνιζόμενου πρέπει να βρίσκεται σε επαφή με το ανδρικό). // Η περιοχή της έναρξης και της ανταλλαγής του ανδρικού πρέπει να υποδεικνύονται από σημαίες: (α) στην έναρξη, 5μ από τον τοίχο της πισίνας, (β) στη μέση της πισίνας, δύο σχοινιά με σημαίες μεταξύ του 23<sup>ου</sup> με 27<sup>ου</sup> μέτρου από την αρχή, σε ύψος 1,5-2μ πάνω από την επιφάνεια, και (γ) στον τοίχο στροφής – 5 μ από τον τοίχο της πισίνας. // Οι αγωνιζόμενοι μπορούν να λάβουν ώθηση από τον πυθμένα στην περιοχή της αλλαγής της σκυτάλης. // Στην έναρξη, οι αγωνιζόμενοι δεν κρίνονται με βάση τα κριτήρια «μεταφοράς του ανδρικού» (παράγραφος 4.3) μέσα στην περιοχή της αφετηρίας. Τα κριτήρια αυτά εφαρμόζονται στην ζώνη τερματισμού κατά το τελείωμα της σκυταλοδρομίας. // Οι αγωνιζόμενοι δεν κρίνονται εντός της ζώνης μεταβίβασης του ανδρικού με βάση το κριτήριο «μεταφορά του ανδρικού».



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Σκυταλοδρομία Ανδρικού 4x25μ».

## Σκυταλοδρομία μετ' Εμποδίων 4x50μ

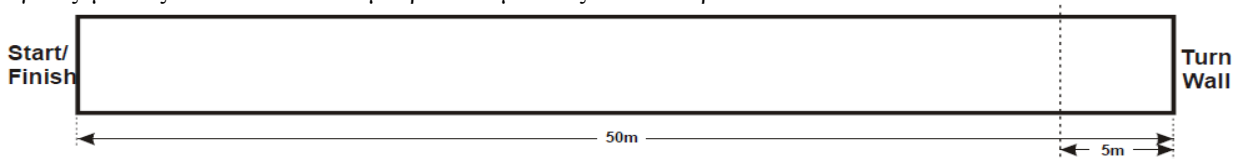
Με μία βουτιά κατά το άκουσμα του ηχητικού σήματος, ο πρώτος αγωνιζόμενος κολυμπάει 50μ ελεύθερο περνώντας κάτω από δύο εμπόδια. Μόλις αγγίξει τον τοίχο στροφής, ο δεύτερος, ο τρίτος και ο τέταρτος επαναλαμβάνουν τη διαδικασία ο καθένας με τη σειρά του. Οι αγωνιζόμενοι αναδύονται μόλις βουτήξουν, πριν το πρώτο εμπόδιο και έπειτα από το πέρασμά τους κάτω από κάθε εμπόδιο. «Ανάδυση» σημαίνει πως το κεφάλι του αγωνιζόμενου διασχίζει την επιφάνεια του νερού. Οι αγωνιζόμενοι μπορούν να λάβουν ώθηση από τον πυθμένα καθώς αναδύονται μετά από κάθε εμπόδιο. Η πρόσκρουση ή η αναπήδηση με οποιοδήποτε άλλο τρόπο ενός εμποδίου είναι αγωνιστική συμπεριφορά που δεν οδηγεί σε αποκλεισμό. Ο πρώτος, ο δεύτερος και ο τρίτος αγωνιζόμενος πρέπει να εγκαταλείψουν το νερό αφού ολοκληρώσουν την «κούρσα» τους στη σκυταλοδρομία και χωρίς να παρεμποδίσουν τους άλλους διαγωνιζόμενους. Επιπλέον δεν επιτρέπεται να εισέλθουν ξανά στο νερό.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Σκυταλοδρομία μετ' Εμποδίων 4x50μ».

### Μικτή Σκυταλοδρομία 4x50μ

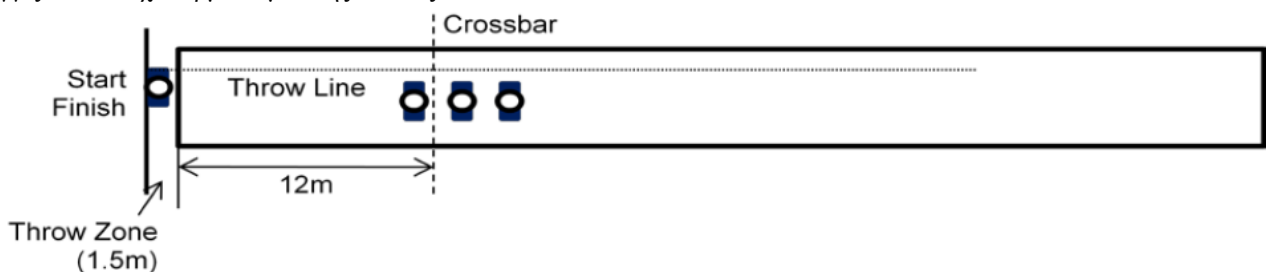
Το αγώνισμα πραγματοποιείται ως εξής: Κατά το άκουσμα του ηχητικού σήματος, με μία βουτιά ο 1<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος κολυμπάει 50μ χωρίς βατραχοπέδιλα.// Αφού ο 1<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος ακουμπήσει τον τοίχο, με μία βουτιά ο 2<sup>ος</sup> κολυμπάει 50μ με βατραχοπέδιλα.// Αφού ο 2<sup>ος</sup> ακουμπήσει τον τοίχο, με μία βουτιά ο 3<sup>ος</sup> κολυμπάει 50μ ελεύθερο μεταφέροντας ένα σωσίβιο. Ο 3<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος ακουμπά τον τοίχο της στροφής.// Ο 4<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος βρίσκεται εντός του νερού φορώντας βατραχοπέδιλα με το ένα τουλάχιστον χέρι να ακουμπά τον τοίχο στροφής.// Ο 4<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος τοποθετεί πάνω του τον μαύρο ιμάντα του σωσιβίου και ο 3<sup>ος</sup> παίζοντας το ρόλο του θύματος, κρατά με τα δυο του χέρια το σωσίβιο καθώς ρυμουλκείται για 50μ από τον 4<sup>ο</sup> μέχρι το τέλος.// Και οι δυο τους πρέπει να αποχωρήσουν από τον τοίχο στροφής. Το θύμα πρέπει να βρίσκεται σε επαφή με το σωσίβιο προτού περάσουν την ζώνη των 5μ.// Ο αγώνας ολοκληρώνεται τη στιγμή που ο 4<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος αγγίζει τον τοίχο του τερματισμού με το θύμα να βρίσκεται σε επαφή με το σωσίβιο.// Το θύμα μπορεί να κάνει ποδιές καθώς ρυμουλκείται, αλλά καμία άλλη βοήθεια δεν επιτρέπεται. // Το θύμα πρέπει να κρατηθεί από το κύριο μέρος του σωσιβίου, και όχι από το σχοινί ή τη ζώνη ασφαλείας.// Το θύμα κρατά με τα δυο του χέρια το σωσίβιο καθώς ρυμουλκείται, όμως μπορεί να μετακινήσει τα χέρια του κατά τη ρυμούλκηση, δίχως αποκλεισμό.// Ο 4<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος πρέπει να ακουμπά το ένα του χέρι στον τοίχο της στροφής. Μόλις ο 3<sup>ος</sup> ακουμπήσει τον τοίχο, ο 4<sup>ος</sup> μπορεί να σπρωχθεί με το χέρι, τον ώμο και το πόδι.// Ο 1<sup>ος</sup> και ο 2<sup>ος</sup> πρέπει να εγκαταλείψουν το νερό μόλις τελειώσουν την κούρσα τους στη σκυταλοδρομία δίχως να ενοχλούν τους υπόλοιπους διαγωνιζόμενους. Ο 1<sup>ος</sup> και ο 2<sup>ος</sup> δε μπορούν να μπουν ξανά στο νερό.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα «Σκυταλοδρομίας με Σωστικό Σωλήνα 4x50μ».

### Σκυταλοδρομία Ρίψης Σκοινιού 4x12μ

Ο πρώτος αγωνιζόμενος της ομάδας στέκεται στο κατάστρωμα της πισίνας κρατώντας την άκρη του σκοινιού. Τα άλλα τρία μέλη της ομάδας είναι στο νερό 12μ μακριά από τον τοίχο του τερματισμού και πίσω από το σταυρωτό σκοινί. Ο 2<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος είναι μπροστά από το σκοινί με το ένα χέρι στο σταυρωτό σκοινί και το άλλο χέρι στο σκοινί βολής, το οποίο είναι τεντωμένο πάνω και πέρα από το σταυρωτό σκοινί. Με το σήμα εκκίνησης, ο 1<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος μαζεύει το σκοινί και το πετάει στον 2<sup>ο</sup> αγωνιζόμενο που το πιάνει με τα δύο του χέρια και ρυμουλκείται μέσα στο νερό. Φτάνοντας στην άκρη, ο 2<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος πρέπει να αγγίζει τον τοίχο της πισίνας. Ο 1<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος μετά μπαίνει στο νερό πίσω από το σχοινί του σταυρού για να γίνει το «θύμα» που θα ρυμουλκήσει ο 4<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος. Ο 2<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος μετά μαζεύει το σκοινί και το πετάει στον 3<sup>ο</sup> αγωνιζόμενο, ο οποίος κρατάει το σκοινί και με τα δύο του χέρια και σύρειται μέσα στο νερό, μέχρι να αγγίζει τον τοίχο της πισίνας. Το αγώνισμα συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο για τον 3<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> διαγωνιζόμενους και ολοκληρώνεται όταν το «θύμα» που ρυμουλκεί ο 4<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος (δηλαδή ο 1<sup>ος</sup> αγωνιζόμενος) αγγίζει τον τοίχο τερματισμού της πισίνας.



Εικόνα: Στίβος για το αγώνισμα της σκυταλοδρομίας με βολή σκοινιού.

