

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ Ε.Ο.Χ.Α.  
ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ  
ΧΙΟΝΟΝΙΦΑΔΑΣ**

**ΠΑΙΓΝΙΩΔΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**



**ΕΟΧΑ**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

# ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Η ΕΟΧΑ αναλαμβάνει συγκεκριμένη πρωτοβουλία για να προωθήσει τις δραστηριότητες στο χιόνι για παιδιά.

Σκοπός είναι να επιλέγουν περισσότερα παιδιά τα αθλήματα χιονιού για ψυχαγωγία και ευεξία.

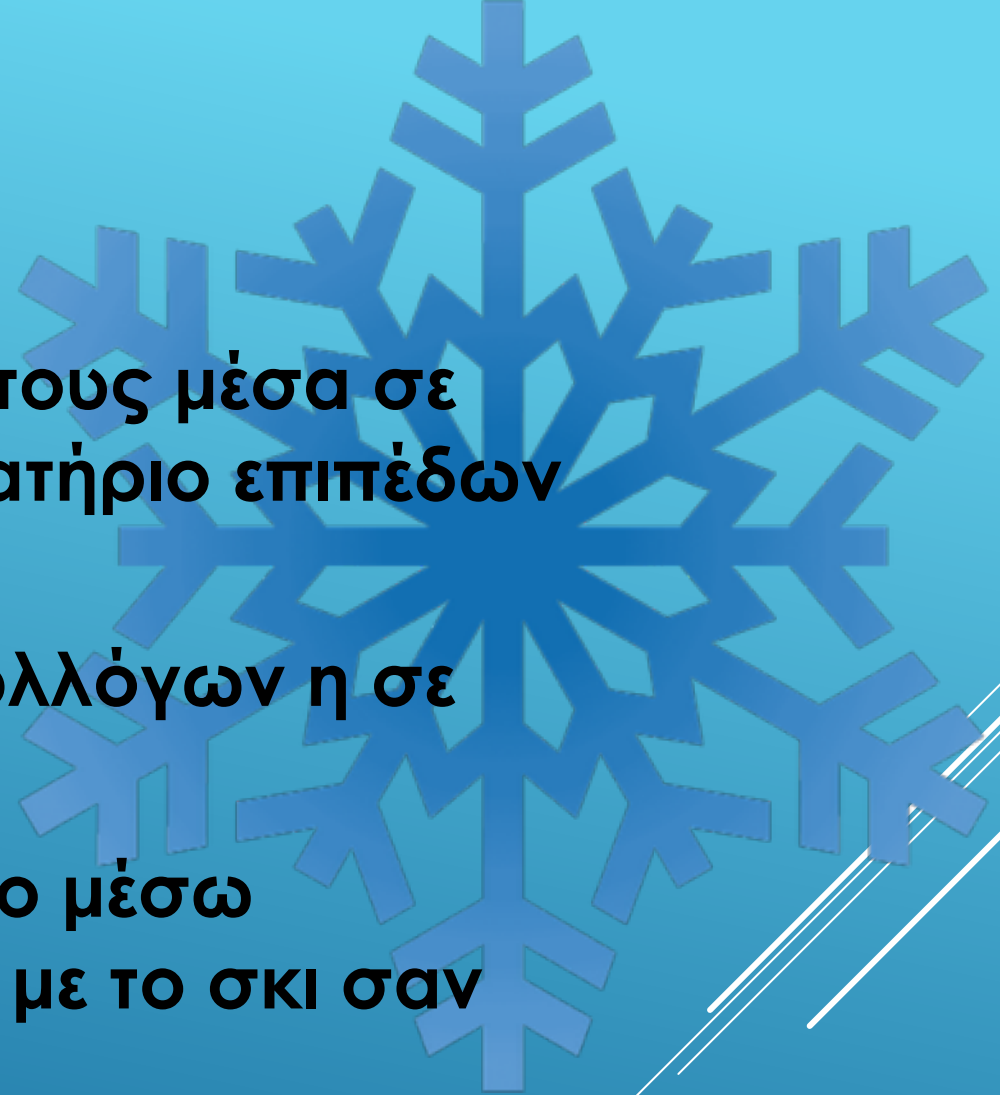
Θα έχουν τη δυνατότητα, να παίξουν και να διασκεδάσουν στο χιόνι, να πάρουν το βάπτισμα σε ένα αγώνισμα που δεν γνωρίζουν, να συμμετέχουν σε νέες χιονοδρομικές δραστηριότητες, αλλά και να αξιολογηθεί η ικανότητα τους μέσα σε πάρκα δεξιοτήτων εφόσον το επιθυμούν

# ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

A) Βασικός στόχος είναι η αύξηση του αριθμού των χιονοδρόμων ( μικρών αθλητών και μη).

Βήμα 1ο να προσελκύσουμε τα παιδιά και οικογένειες τους που δεν έχουν προηγούμενη αθλητική εμπειρία στο χιόνι

Βήμα 2ο Να γνωρίσουν τα αθλήματα της χιονοδρομίας με μια πιο διασκεδαστική προσέγγιση

- 
- Βήμα 3<sup>ο</sup> Να αξιολογηθεί η ικανότητα τους μέσα σε πάρκα δεξιοτήτων με το ατομικό Διαβατήριο επιπέδων της ΕΟΧΑ, εφ'όσον το επιθυμούν.
  - Βήμα 4<sup>ο</sup> να ενταχτούν σε φυτώρια συλλόγων η σε τουριστικές ακαδημίες
  - Βήμα 5<sup>ο</sup> να εκδώσουν αθλητικό δελτίο μέσω συλλόγων η να αθλούνται τουριστικά με το σκι σαν σπορ.

## **B) Οργανωτικοί στόχοι**

- Να αποτελεί την ετήσια Πανελλήνια γιορτή στο χιόνι για τα παιδιά και τις οικογένειες τους και να γίνονται περισσότερες κάθε χρόνο.
- Να διοργανώνεται συγχρόνως στις δύο περιφέρειες Βορείου και Νοτίου Ελλάδας με δραστηριότητες και πάρκα δεξιοτήτων για όλα τα Αθλήματα (Αλπικά, Βόρεια, Χιονοσανίδας/Ελεύθερου) και να συμμετέχει 1 Δημοτικό Σχολείο από τις όμορες περιοχές του Χιονοδρομικού Κέντρου.



- Να ενταχθεί στα προγράμματα ανάπτυξης της FIS να χρηματοδοτηθεί και να το επικοινωνήσουμε σε όλα τα ΜΜΕ.
- Να ενταχθεί στα προγράμματα μαζικού αθλητισμού της ΓΓΑ και να χρηματοδοτηθεί.



# ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

- Σε παιδιά (5 έως 12 ετών) Δημοτικών Σχολείων
- Φυτωρίων Σωματείων
- ή και Ιδιώτες με τις οικογένειες τους



## ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ

- ΕΟΧΑ
- Σωματεία ΕΟΧΑ
- Επίσημες Σχολές Σκι/Snowboard,
- Χιονοδρομικό Κέντρο,
- μεμονωμένα ή και όλοι μαζί

Απαραίτητη η επίσημη ανάληψη της διοργάνωσης από την ΕΟΧΑ.





# ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Ανάδοχος αριθμημένων διαβατηρίων της ΕΟΧΑ θα είναι ο Έφορος των δραστηριοτήτων με την υποστήριξη Μέλους της Τεχνικής Επιτροπής Ανάπτυξης της ΕΟΧΑ.

Δικαίωμα να σφραγίσει νιφάδες θα είναι ορισμένος από τον Οργανωτή, Προπονητής / Δάσκαλος Χιονοδρομίας Γ', Β', Α' κατηγορίας με άδεια εξάσκηση επαγγέλματος της ΓΓΑ και κατά προτίμηση μέλος της ένωσης εκπαιδευτών/ προπονητών





**ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**



## ΜΙΑ ΝΙΦΑΔΑ

### ΑΛΠΙΚΟ ΣΚΙ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟ

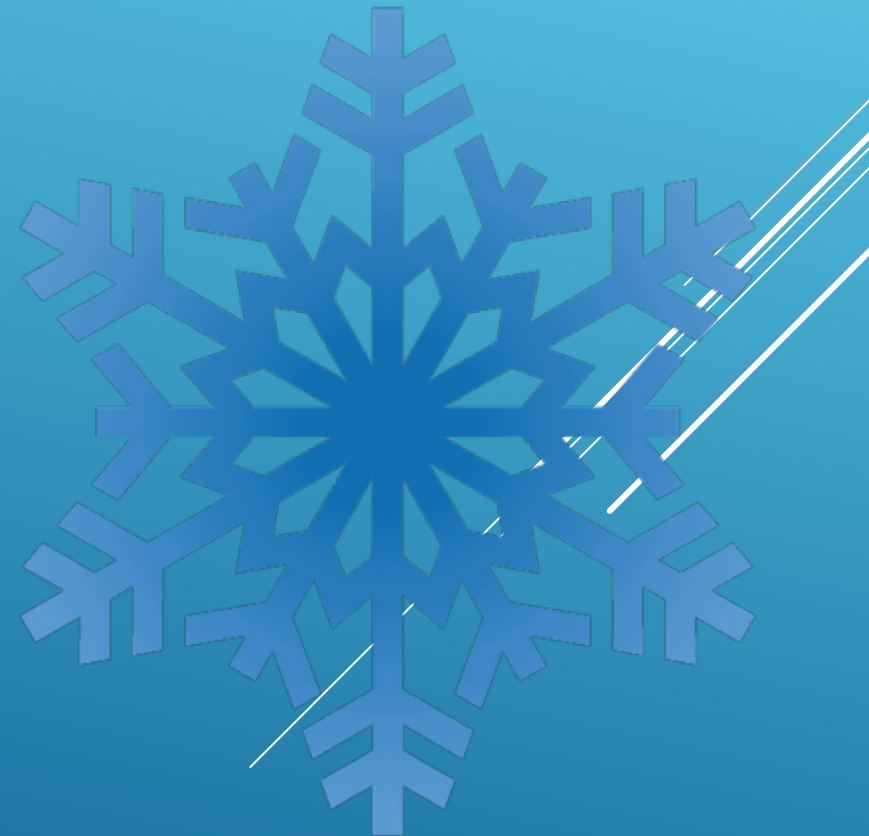
1. Βάζω και βγάζω τα πέδιλα του σκι,
2. Πέφτω και σηκώνομαι,
3. Ισορροπώ στην ευθεία πορεία,
4. Στρίβω δεξιά, αριστερά και σταματάω με Snow plough.
5. Ανεβαίνω με σκαλοπατάκια (παράλληλα τα σκι κάθετα στην γραμμή της κλίσης). Πράσινη πίστα



1. Βάζω τη χιονοσανίδα
2. Πέφτω και σηκώνομαι
3. Κάνω πατινάζ με τη χιονοσανίδα σε ευθεία πορεία, γλίστρημα στο χιόνι με το ένα πόδι στη χιονοσανίδα όπως στην τροχοσανίδα
4. Κάνω ευθεία πορεία σε επίπεδη πίστα
5. Στηρίζομαι στην ακμή των δακτύλων και γλιστρώ κάθετα στη γραμμή πτώσης της πίστας
6. Στηρίζομαι στην ακμή των φτερνών και γλιστρώ κάθετα στη γραμμή πτώσης της πίστας
7. Σταματάω τη χιονοσανίδα κάθετα στη γραμμή πτώσης της πίστας
8. Περιστρέφω τη χιονοσανίδα με πατινάζ σε επίπεδη πίστα

**ΜΙΑ ΝΙΦΑΔΑ**

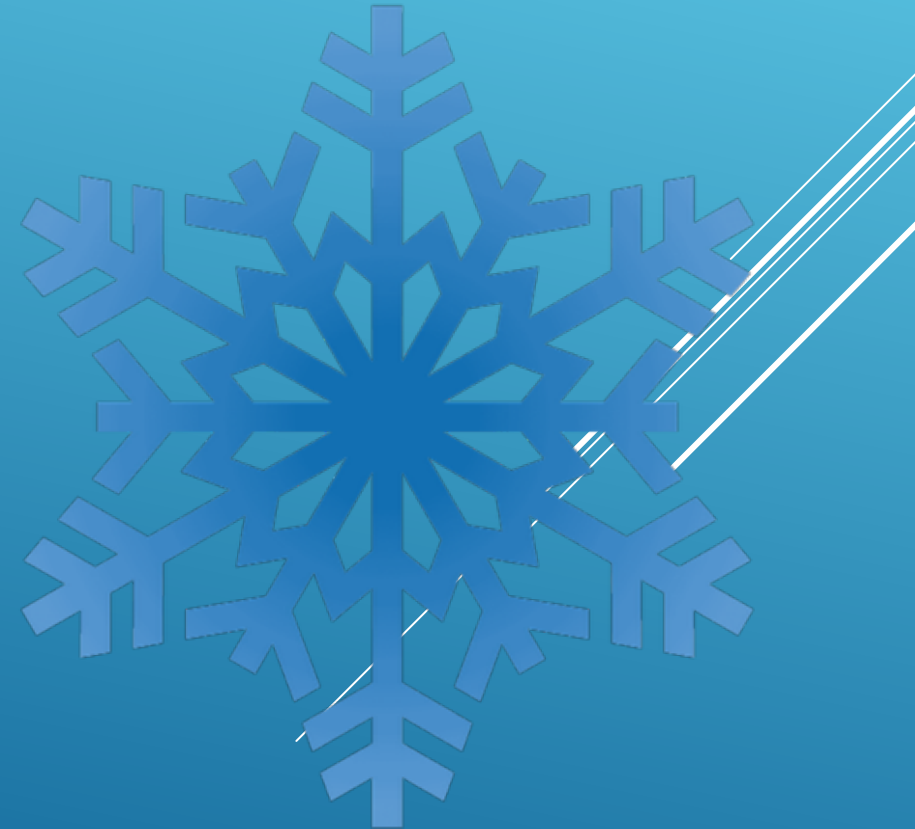
**ΧΙΟΝΟΣΑΝΙΔΑ**



# ΜΙΑ ΝΙΦΑΔΑ

## ΒΟΡΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ / ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ

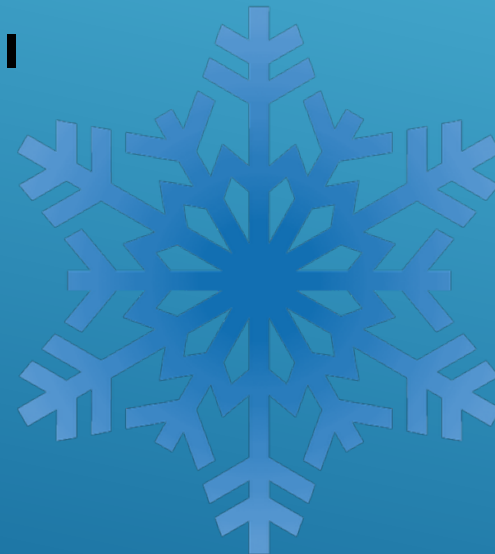
1. Βάζω και βγάζω τα πέδιλα του σκι,
2. Πέφτω και σηκώνομαι,
3. Ισορροπώ στην ευθεία πορεία,
4. Στρίβω δεξιά, αριστερά και σταματάω με Snow plough.
5. Ανεβαίνω με σκαλοπατάκια (παράλληλα τα σκι κάθετα στην γραμμή της κλίσης).  
Πράσινη πίστα
6. Κάνω διασκελισμούς κλασικής και
7. Κάνω διπλομπαστουνιά στην ευθεία



## ΔΥΟ ΝΙΦΑΔΕΣ

### ΑΛΠΙΚΟ ΣΚΙ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟ

1. Παίρνω συρόμενο αναβατήρα
2. Στρίβω με στέμ (ανοίγω το πάνω σκι μόνο για στροφή),
3. κάνω τραβέρσα με παράλληλα σκι και ανεξαρτησία ποδιών,
4. Διασχίζω μπάμς, σταματάω στο πλάι με σκι παράλληλα σε οριοθετημένη διαδρομή.
5. Ανεβαίνω Ψαροκόκαλο. Μπλε πίστα



# ΔΥΟ ΝΙΦΑΔΕΣ

## ΧΙΟΝΟΣΑΝΙΔΑ

- 1.Κάνω διαγώνιο γλίστρημα στην ακμή των δακτύλων
- 2.Κάνω διαγώνιο γλίστρημα στην ακμή των φτερνών
- 3.Κάνω διαγώνιο γλίστρημα με την όπισθεν
- 4.Κάνω στροφές
- 5.Κάνω διαγώνια πορεία στη πίστα και στροφές
- 6.Χοροπηδάω με τη χιονοσανίδα
- 7.Χρησιμοποιώ τους αναβατήρες



## ΔΥΟ ΝΙΦΑΔΕΣ

ΒΟΡΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ/  
ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ

1. Παίρνω συρόμενο αναβατήρα, Μπλε πίστα
2. Στρίβω με στέμ (ανοίγω το πάνω σκι μόνο για στροφή)
3. Διασχίζω μπάμς
4. Ανεβαίνω Ψαροκόκαλο
5. Κάνω διασκελισμούς κλασικής σε μικρή ανηφόρα
6. Κάνω σκέιτ στην ευθεία

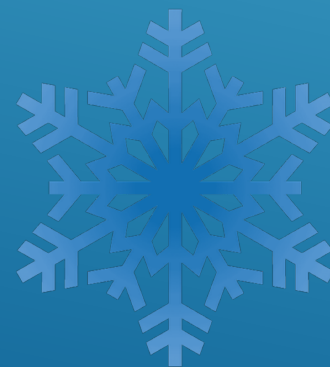




## ΤΡΕΙΣ ΝΙΦΑΔΕΣ

### ΑΛΠΙΚΟ ΣΚΙ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟ

1. Κάνω παράλληλη στροφή με χρήση μπαστουνιών σε συγκεκριμένο αγωνιστικό στίβο
2. Κάνω ντεραπάζ κάθετα και λοξά, από στάση και εν πορεία
3. Κάνω αλματάκια και προσγείωση
4. Σταματάω παράλληλα και κοφτά στο πλάι
5. Ανεβαίνω πατινάζ. Μπλε ή κόκκινη πίστα



# ΤΡΕΙΣ ΝΙΦΑΔΕΣ

## ΧΙΟΝΟΣΑΝΙΔΑ

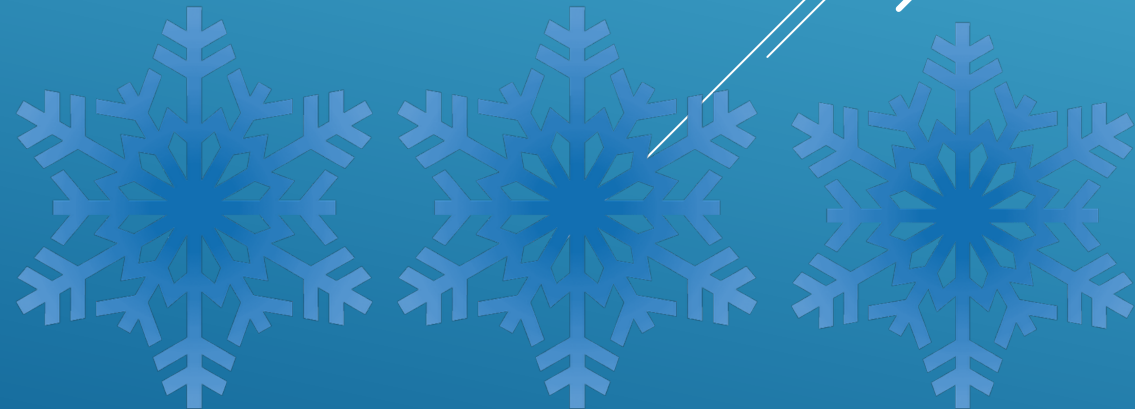
- 1.Κάνω διαγώνια πορεία στις ακμές
- 2.Κάνω στροφή στις ακμές
- 3.Κάνω άλματα και προσγειώνομαι
- 4.Κάνω άλματα και κόλπα



## ΤΡΕΙΣ ΝΙΦΑΔΕΣ

### ΒΟΡΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΔΡΟΜΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ

- 1.Κάνω στροφή 180 μοιρών με πατιναριστά βήματα
- 2.Κάνω αλματάκια και προσγείωση
- 3.Σταματάω παράλληλα
- 4.Κάνω κλασική σε μικρή ανηφόρα
- 5.Ανεβαίνω πατινάζ σε μικρή ανηφόρα
- 6.Ανεβαίνω κλασική σε μικρή ανηφόρα



## ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

5-6 ετών (1<sup>η</sup> Δημοτικού) Σκίουροι

7-8 ετών (2<sup>α</sup>-3<sup>η</sup> Δημοτικού) Αετοί

9-10 ετών (4<sup>η</sup>-5<sup>η</sup> Δημοτικού) Ελάφια

11-12 ετών (6<sup>η</sup> Δημοτικού) Αρκούδες

(Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να φορούν κράνος, εκτός από τα Βόρεια Αγωνίσματα)



# ΠΑΡΚΑ – ΣΤΙΒΟΙ

- Ένα ασφαλισμένο με δίχτυα πάρκο για τις δεξιότητες πρώτης Νιφάδας (20μ X 20μ), δίπλα σε συρόμενο σχοινί αναβατήρα (ή κυλιόμενο τάπητα) κατά προτίμηση. Ιδανικά να έχει ελαφριά κλίση και φυσιολογικό σταμάτημα. Περιμετρικά και εντός δικτύων να δημιουργηθεί μία κυκλική διαδρομή, εσωτερικά αυτής, να υπάρχει μία ευθεία με αψίδες και μπάμς, μία με στροφές δεξιά αριστερά με φούντες ή παιχνίδια και αλματάκι. Κατηγορίες : Σκίουροι και Αετοί, υποχρεωτικά. Βλέπε συνημμένο σχέδιο (Α).



- Ένα ασφαλισμένο με δίκτυα πάρκο για τις δεξιότητες Δεύτερης και Τρίτης Νιφάδας σε μπλε πίστα, δίπλα σε συρόμενο αναβατήρα κατά προτίμηση, όπου θα χαραχθούν 2 διακριτοί στίβοι, ένας για κάθε επίπεδο για να αναδεικνύονται διακριτές δεξιότητες μέσα από περάσματα σε πόρτες, αψίδες, αλματάκια κ.α. . Μπορούν να συμμετέχουν απ'ευθείας τα Ελάφια και οι Αρκούδες, στην δε διαδρομή της 3<sup>ης</sup> Νιφάδας μπορούν να λάβουν μέρος και οι γονείς. Βλέπε συνημμένο σχέδιο (B) και (B1).



# ΤΟ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ ΕΟΧΑ

Το ατομικό Διαβατήριο επιπέδων της ΕΟΧΑ δίνει την χαρά της επιβράβευσης του χιονοδρόμου για τις δεξιότητες του, αλλά και την αίσθηση της προόδου αφού θα μπορεί πια να κατακτά επίπεδα τεχνικής. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται μια συνέχεια από διοργάνωση σε διοργάνωση και χιονοδρομική παιδεία. Κάθε διοργάνωση θα είναι μια αλυσίδα που θα οδηγήσει καινούρια παιδιά στη αγωνιστική χιονοδρομία, αλλά και στην τουριστική χιονοδρομία.

Η διαδικασία αυτή είναι προαιρετική.



# Απαραίτητα υλικά που θα χρειαστούν

A) 2 FIS Snowkidz Toolkit με προσαρμογή στα Βόρεια: [http://snowkidz.com/en/Service/Audi\\_SnowKidz\\_Toolkit](http://snowkidz.com/en/Service/Audi_SnowKidz_Toolkit)

2X1 Τέντα γραμματείας για κάθε πάρκο (εγγραφές απονομές Διαβατηρίων και νιφάδων, και δώρων σε αυτά)

2 X 20 πόρτες για χάραξη διαδρομών με μπλε και κόκκινες σημαίες γιγαντιαίου

2 X 2 τερματισμοί

2 X 60 Bibs (αριθμημένες και μή φανέλες)

2 X 40 οδηγοί Δρόμων Αντοχής

2 X 10 ενώσεις πορτών για δημιουργία αψίδων

B) 2 X 2 τρυπάνια

2 X 4 ασύρματοι επικοινωνίας UHF ή VHF

2 X 6 δίχτυα περιφραξης

2 X (2 τραπέζια + 3 καρέκλες)

2 X 10 φούντες

2 X 4 φτυάρια

2 X Διαφημιστικά Χορηγών

Γ) Διαβατήρια, Διπλώματα και δώρα για όλους

2 X 1 μικροφωνική (ή 2 X 2 Ντουντούκες)





# Απαραίτητες συνεργασίες

α) Με το Χιονοδρομικό Κέντρο για την επιλογή, παραχώρηση χώρων για να στηθούν τα πάρκα και υποστήριξη στην διαμόρφωση και περίφραξη αυτών.

Προνομιακές κάρτες πρόσβασης για τα παιδιά, αστική ευθύνη και πρώτες βοήθειες.

β) Με καταστήματα ενοικιάσεων χιονοδρομικού εξοπλισμού και Σχολές σκι για προνομιακές τιμές την ημέρα εκείνη.

γ) Με τους ανάδοχους Σίτισης του Χιονοδρομικού Κέντρου για διαμόρφωση παιδικού μενού και προνομιακή τιμή.

δ) Με εταιρίες/φορείς τουριστικών μετακινήσεων, πχ Ski Bus, τουριστικά γραφεία

, κ.α. για εκπτώτικές τιμές μετακίνησης προς και από το Βουνό για όλους.

γ) Με χορηγούς για δώρα και παροχές για τα παιδιά



# Απαραίτητο ανθρώπινο δυναμικό

- 2 X 1 Έφορος Δραστηριοτήτων
- 2 X 4 Τεχνικοί πίστας (χαράκτες – συντηρητές)
- 2 X 2 Γραμματεία Δραστηριοτήτων
- 2 X 2 Αφέντες
- 2 X 1 συλλέκτες Bibs
- 2 X 6 Αξιολογητές δεξιοτήτων (2 για κάθε άθλημα)
- 2 X 1 Υπεύθυνος επικοινωνίας και μάρκετινγκ
- 2 X 1 Εκπαιδευμένο στις πρώτες βοήθειες
- 2 X 1 Εργάτης



# Δηλώσεις συμμετοχής

- α) μαζικά από σχολεία ή και Σωματεία στον Οργανωτή μέχρι 48ώρες προ της έναρξης
- β) ατομικά από το κοινό στην γραμματεία οργάνωσης
- γ) απαραίτητη η γονική συναίνεση μέσω υπεύθυνης δήλωσης

