

## ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ (ΕΠΑΣ)

### ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΣΤΙΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΩΝ K14 & K16

Βασικός στόχος του ΣΕΓΑΣ ήταν και είναι η ενίσχυση και η υποστήριξη της προπονητικής διαδικασίας στις αναπτυξιακές ηλικίες. Η «έκρηξη» που εμφανίζεται τα τελευταία χρόνια στις ακαδημίες με τον μεγάλο αριθμό παιδιών από τις ηλικίες 5-6 μέχρι 11 ετών (**K12**) είναι ένα πολύ θετικό φαινόμενο που χρειάζεται ειδική αντιμετώπιση από τον ΣΕΓΑΣ. Η αναγκαιότητα αυτή πηγάζει από το γεγονός ότι οι περισσότεροι νέοι προπονητές που ασχολούνται στις ακαδημίες δεν έχουν τις ειδικές γνώσεις που απαιτούνται για τις ηλικίες αυτές. Στην κατεύθυνση αυτή με εισήγηση της ΕΠ.ΕΠ συγκροτήθηκε συγγραφική ομάδα με σκοπό τη συγγραφή των προπονητικών προγραμμάτων και των αγωνιστικών δραστηριοτήτων για την **K12** σύμφωνα με το πρόγραμμα Kids' Athletics της IAAF. Η συγγραφή των προγραμμάτων αυτών θα ολοκληρωθεί μέχρι τον Νοέμβριο του 2018.

Παράλληλα, η έναρξη της προπόνησης σε μικρότερες ηλικίες δημιουργεί την αναγκαιότητα επανεξέτασης των αγωνιστικών συστημάτων και της δημιουργίας προγραμμάτων προπόνησης στις αμέσως επόμενες αγωνιστικές κατηγορίες των **K14** και **K16**. Για τις κατηγορίες αυτές σε πρώτη φάση είναι απαραίτητη η τροποποίηση των υφιστάμενων αγωνιστικών συστημάτων με βάση τα επιστημονικά δεδομένα και τις διεθνείς τάσεις. Μετά την οριστικοποίηση της τροποποίησης αυτής θα ακολουθήσει η συγγραφή των προγραμμάτων προπόνησης η οποία θα ολοκληρωθεί το επόμενο έτος.

#### Χρόνος εφαρμογής

- Το προτεινόμενο αγωνιστικό σύστημα για την K14 ξεκινά από την περίοδο 2018-19.
- Το προτεινόμενο αγωνιστικό σύστημα για την K16 θα ξεκινήσει από την περίοδο 2019-20 για να υπάρξει ικανό χρονικό διάστημα προσαρμογής και προετοιμασίας.

#### Αιτιολόγηση της αναγκαιότητας τροποποίησης των αγωνιστικών συστημάτων στις κατηγορίες των K14 και K16

1. Προσαρμογή των αγωνιστικών συστημάτων σύμφωνα με τα σύγχρονα προπονητικά δεδομένα:
  - i. Στα ισχύοντα αγωνιστικά συστήματα υπάρχουν αγωνίσματα παρατεταμένης ταχύτητας (300m, 4x300m) και αγωνίσματα μεσαίων αποστάσεων που προϋποθέτουν υψηλή αναερόβια ικανότητα (600m, 1000m). Έτσι δίνεται από τους προπονητές μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη της παρατεταμένης ταχύτητας (ανοχή στο γαλακτικό οξύ)

- και όχι στην ανάπτυξη της ταχύτητας η οποία είναι βασική προϋπόθεση για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στα αγωνίσματα παρατεταμένης ταχύτητας.
- ii. Παρατηρείται επίσης το φαινόμενο οι αθλητές-τριες της K16 να παρουσιάζουν υψηλές επιδόσεις σ' αυτά τα αγωνίσματα (προϊόν πρόωρης εξειδίκευσης ή υπερβολικής επιβάρυνσης σε γαλακτικές προπονήσεις), αλλά δεν παρατηρείται η συνέχεια που πρέπει να έχουν αυτοί οι αθλητές μέχρι την κατηγορία των K23 στα αντίστοιχα αγωνίσματα των μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων. Σε πρόσφατη έρευνα μελετήθηκε η παρουσία των αθλητών και αθλητριών που εμφανίζονται στην πρώτη 10άδα στην κατηγορία K16 τη χρονική περίοδο 2000-2010. Στη συνέχεια εξετάσθηκε εάν εμφανίζονται στις επόμενες αγωνιστικές κατηγορίες στην 1<sup>η</sup> 10άδα μέχρι το 2017. Διαπιστώθηκε ότι στην κατηγορία ανδρών - γυναικών το χαμηλότερο ποσοστό εμφάνισης παρουσιάζουν τα 60-80m-100m, 6%, τα 300m – 400m, 8% και τα 600m, 12%, ενώ στα άλματα και στον ακοντισμό τα ποσοστά διπλασιάζονται και κυμαίνονται μεταξύ 15 - 27% με το μεγαλύτερο ποσοστό να παρουσιάζεται στο επί κοντώ. (Στους συνημμένους πίνακες παρουσιάζεται η εμφάνισή τους στην 1<sup>η</sup> 10άδα και στις ενδιάμεσες αγωνιστικές κατηγορίες).
  - iii. Δεν υπάρχουν αγωνίσματα που να υπερτερούν οι απαιτήσεις σε αερόβια ικανότητα ώστε να αποτελούν το «σκαλοπάτι» για τις μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις στις κατηγορίες K18 και πάνω.
  - iv. Στο ισχύων αγωνιστικό σύστημα (K14 και K16) τα αγωνίσματα αντοχής είναι πολύ λίγα με αποτέλεσμα οι προπονητές-σωματεία να μη δίνουν έμφαση στην προπόνηση σε αυτά.
  - v. Στην K16 στο ισχύων αγωνιστικό σύστημα υπάρχει στα αγόρια το τριπλούν, αγώνισμα ιδιαίτερα απαιτητικό για το μυοσκελετικό σύστημα των νεαρών αθλητών.
  - vi. Δεν δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα σύνθετα – ομαδικά αγωνίσματα με αποτέλεσμα το φαινόμενο της πρόωρης εξειδίκευσης να γίνεται εντονότερο.
2. Προσαρμογή σύμφωνα με αντίστοιχα αγωνιστικά συστήματα άλλων χωρών. Αν και εμφανίζονται αρκετές διαφορές μεταξύ των διαφόρων κρατών η επικρατούσα τάση είναι:
- i. Να μην επιβαρύνονται οι αθλητές μέχρι την κατηγορία K16 με αγωνίσματα που έχουν υψηλές απαιτήσεις στην αναερόβια ικανότητα, καθώς και στο μυοσκελετικό σύστημα. Έτσι, υπάρχει μειωμένος αριθμός αγωνισμάτων παρατεταμένης ταχύτητας μέχρι την K14 και σε ορισμένες χώρες (Γαλλία) και στην K16.

- ii. Το τριπλούν σε πολλές χώρες εμφανίζεται από την Κ18.
  - iii. Οι μεσαίες αποστάσεις –αγωνίσματα αντοχής ξεκινούν από τα 2000m και πάνω ώστε να δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη της αερόβιας ικανότητας.
  - iv. Δίνεται έμφαση στα σύνθετα αγωνίσματα και σε αγωνιστικές δράσεις με ομαδικό χαρακτήρα μέχρι την κατηγορία Κ14.
3. Δρόμοι σε ανώμαλο έδαφος: Εκτός από τα πανελλήνια πρωταθλήματα των κατηγοριών Κ16 και πάνω θεσπίζεται το αναπτυξιακό πρωτάθλημα δρόμου σε ανώμαλο έδαφος το οποίο θα διεξάγεται σε επίπεδο ΕΑΣ (βλέπε σχετικές τεχνικές διατάξεις) το οποίο περιλαμβάνει όλες τις κατηγορίες από Κ12 έως Α/Γ).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, καθώς και την επικρατούσα αντίληψη των προπονητών και σωματείων προτείνονται οι εξής αλλαγές στα αγωνιστικά συστήματα των κατηγοριών Κ14 και Κ16.

## **Κατηγορία Κ14**

Οι βασικές αλλαγές σε σχέση με το ισχύων αγωνιστικό σύστημα είναι:

### **Δρομικά αγωνίσματα (πίνακας Κ14 Δρόμοι)**

Στο ισχύων αγωνιστικό σύστημα υπάρχουν 5 δρομικά αγωνίσματα και στο προτεινόμενο αυξάνονται σε 7. Πιο συγκεκριμένα:

- Καταργούνται τα 1000m και αντικαθίστανται με τα 2000m.
- Προστίθεται η σκυταλοδρομία 3x1200m.

### **Βάδην**

- Αγόρια και κορίτσια κάνουν 3000m.

### **Αλτικά αγωνίσματα (Πίνακας Κ14 Άλματα)**

- Προστίθεται το επί κοντώ στα αγόρια και τα κορίτσια.

### **Ριπτικά αγωνίσματα (Πίνακας Κ14 Ρίψεις)**

Στο ισχύων αγωνιστικό σύστημα υπάρχουν 2 ριπτικά αγωνίσματα και στο προτεινόμενο αυξάνονται σε 4. Πιο συγκεκριμένα:

- Καταργείται το μπαλάκι 200gr και αντικαθίσταται με το ακόντιο 400gr.

- Προστίθεται το αγώνισμα του δίσκου βάρους 0.75kg σε αγόρια και κορίτσια.
- Προστίθεται το αγώνισμα της σφύρας σε αγόρια και κορίτσια.

### Αλτικά αγωνίσματα (Πίνακας Κ14 Άλματα)

- Προστίθεται το επί κοντώ σε αγόρια και κορίτσια.

### Αγωνίσματα συνθέτων (Πίνακας συνθέτων Κ14)

- Τα τρίαθλα-δίαθλα αντικαθίστανται από 4θλα.
- Προτείνονται τρία διαφορετικά 4θλα:
  - Δρομικό: 2 αγωνίσματα δρόμων και από 1 αλτικό-ριπτικό.
  - Αλτικό: 2 αγωνίσματα αλμάτων και από 1 δρομικό-ριπτικό.
  - Ριπτικό: 2 αγωνίσματα ρίψεων και από 1 δρομικό-αλτικό.
- Κάθε πολύαθλο διεξάγεται σε διαφορετική περίοδο (π.χ. το δρομικό Μάρτιο-Απρίλιο, το αλτικό Μάϊο-Ιούνιο και το ριπτικό Σεπτέμβριο- Οκτώβριο)

### Αγώνες σε ανώμαλο έδαφος (Πίνακας αγώνων σε ανώμαλο έδαφος)

- Συμμετοχή στο αναπτυξιακό πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος τα Α/Κ στα 2000m.

### Κ 14 – ΔΡΟΜΟΙ

	Σήμερα	Πρόταση
60 m	✓	✓ Α-Κ
150 m	✓	✓ Α-Κ
1000 m	✓	
2000 m		✓ Α-Κ
ΕΜΠΟΔΙΑ		
60 m	✓ 76 cm	✓ Α-Κ 76 cm
ΒΑΔΗΝ		
3000 m		✓ Α-Κ
ΣΚΥΤΑΛΕΣ		
4 x 60 m	✓	✓ Α-Κ
3 x 1200 m		✓ Α-Κ

### Κ 14 – ΑΛΜΑΤΑ

	Σήμερα	Πρόταση
Μήκος	✓	✓ Α-Κ
Ύψος	✓	✓ Α-Κ
Επικοντώ		✓ Α-Κ

## Κ 14 – ΡΙΨΕΙΣ

	Σήμερα	Πρόταση
Μπαλάκι	√ 200 g	√ A-K Ακόντιο 400 gr
Δισκοβολία		√ 0,75 kg
Σφαιροβολία	√ 3 kg	√ 3 kg
Σφυροβολία*		√ 3 kg

## Κ 14 – ΣΥΝΘΕΤΑ (ΠΟΛΥΑΘΛΑ- 4θλο)

	Σήμερα		Πρόταση		
	1ο	2ο	1° Δρομικό	2° Αλτικό	3° Ριπτικό
60 m	✓		✓		✓
60 m εμπ.		✓		✓	
1200 m	(✓)	(✓)	✓		
Μήκος	✓		✓	✓	✓
Ύψος		✓		✓	
Ακόντιο	✓		✓	✓	✓
Σφαιροβολία		✓			✓

## Κατηγορία Κ16

Οι βασικές αλλαγές σε σχέση με το ισχύων αγωνιστικό σύστημα είναι:

### Δρομικά αγωνίσματα (πίνακας Κ16 Δρόμοι)

Στο ισχύων αγωνιστικό σύστημα υπάρχουν 11 δρομικά αγωνίσματα και παραμένουν 11 στο προτεινόμενο, στο οποίο αυξάνονται τα αερόβια αγωνίσματα αντοχής. Πιο συγκεκριμένα:

- Καταργούνται οι δρόμοι των 300m, 600m και 1000m.
- Προστίθενται οι δρόμοι 1200m, 2000m steeple χωρίς λίμνη.
- Καταργούνται τα 2000m κοριτσιών. Τα κορίτσια συμμετέχουν στα 3000m, όπως και τα αγόρια.
- Στις σκυταλοδρομίες καταργείται η 4x300m και αντικαθίσταται από την 4x200m. Επίσης, προστίθεται η 3x1200m.

### Βάδην

- Στα αγόρια παραμένουν τα 5km και τα κορίτσια αντί για 3 κάνουν και αυτά 5km.

### Αλτικά αγωνίσματα (Πίνακας Κ16 Άλματα)

Στο ισχύων αγωνιστικό σύστημα υπάρχουν 4 αλτικά αγωνίσματα (για τα κορίτσια 3) και γίνονται 4 για τα Α και τα Κ. Πιο συγκεκριμένα:

- Καταργείται το τριπλούν στα αγόρια και προστίθεται το τετραπλούν χωρίς κουτσό με φόρα 15m (Α-Δ-Α-Δ: Άλμα ή Δ-Α-Δ-Α: Άλμα) για Κ και Α.

### Ριπτικά αγωνίσματα (Πίνακας Κ16 Ρίψεις)

- Παραμένει το ισχύων αγωνιστικό σύστημα των 4 αγωνισμάτων.

### Αγωνίσματα συνθέτων (Πίνακας συνθέτων Κ16)

- Τα αγόρια κάνουν 6αθλο όπως και στο ισχύων αγωνιστικό σύστημα.
- Τα κορίτσια αντί για 5θλο κάνουν και αυτά 6θλο.
- Προστίθεται το ύψος στα κορίτσια.
- Τα 600m κοριτσιών αντικαθίστανται από τα 1200m.
- Τα 1000m αγοριών αντικαθίστανται από τα 1200m.

### Αγώνες σε ανώμαλο έδαφος (Πίνακας αγώνων σε ανώμαλο έδαφος)

- Συμμετοχή στο αναπτυξιακό πρωτάθλημα σε ανώμαλο έδαφος τα Α /Κ στα 3000m.
- Οι 15χρονοι της Κ16 συμμετέχουν στο πανελλήνιο πρωτάθλημα στην Κ18.

### Κ16 – ΔΡΟΜΟΙ

	Σήμερα	Πρόταση
80 m	√	√ Α-Κ
150 m	√	√ Α-Κ
300 m	√	
600 m	√	
1000 m	√	
1200 m		√ Α-Κ
2000 m	√ Α	
3000 m	√ Κ	√ Α-Κ
<b>ΕΜΠΟΔΙΑ</b>		
80 m	√ Κ – 76 cm	√ Κ 76 cm
100 m	√ Α – 84 cm	√ Α 84 cm
200 m*		√ Α-Κ 76 cm
300 m	√ - 76 cm	
2000 m steeple		Χωρίς λίμνη Α-Κ 76 cm
<b>ΒΑΔΗΝ</b>		
3000 m	√ Κ	
5000 m	√ Α	√ Α-Κ
<b>ΣΚΥΤΑΛΕΣ</b>		

4 x 80 m	✓	✓ A-K
4 x 200 m		✓ A-K
4 x 300 m	✓	
3x 1200 m)		✓ A-K

\*5 εμπόδια – 20μ από βατήρα το 1<sup>ο</sup> και ανά 35m τα υπόλοιπα και 40m από το τελευταίο μέχρι τον τερματισμό

## Κ16 – ΑΛΜΑΤΑ

	Σήμερα	Πρόταση
Μήκος	✓	✓ A-K
Τριπλούν	✓ A	
Τετραπλούν*		✓ A-K*
Ύψος	✓	✓ A-K
Επικοντώ	✓	✓ A-K

\*Τετραπλούν χωρίς κουτσό (A-Δ-A-Δ: Άλμα ή Δ-A-Δ-A: Άλμα), με φόρα 15m και βαλβίδα 13 και 11m για K και A.

## Κ16 – ΡΙΨΕΙΣ

	Σήμερα	Πρόταση
Ακοντισμός	✓ K 500 g – A 600 g	✓ K 500 g – A 600 g
Δισκοβολία	✓ 1 kg	✓ 1 kg
Σφαιροβολία	✓ K 3 kg – A 4 kg	✓ K 3 kg – A 4 kg
Σφυροβολία*	✓ K 3 kg – A 4 kg	✓ K 3 kg – A 4 kg

## Κ16 – ΣΥΝΘΕΤΑ – 6ΘΛΟ

	Σήμερα		Πρόταση	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
80 m εμπόδια		✓		✓
100 m εμπόδια	✓		✓	
600 m		✓		
1000m	✓			
1200 m			✓	✓
Μήκος	✓	✓	✓	✓
Ύψος	✓		✓	✓
Ακοντισμός	✓	✓	✓	✓
Σφαιροβολία	✓	✓	✓	✓

## ΔΡΟΜΟΙ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ

### Πανελλήνιο πρωτάθλημα

Κατηγορία	Σήμερα		Πρόταση	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
K18	4000m	3000m	5000m	4000m
K20	6000m	4000m	6000m	5000m
K23	8000m	6000m	8000m	6000m

A/Γ	10000m	8000m	10000m	8000m
-----	--------	-------	--------	-------

**K16:** Μετέχουν οι 15χρονοι/νες στην K18.

### Γενικές παρατηρήσεις - προβληματισμοί

1. Στην K14 στα ριπτικά αγωνίσματα προστίθενται τα αγωνίσματα του ακοντίου 400gr και του δίσκου 0,75kg. Επειδή μέχρι τώρα τα όργανα αυτά δεν ήταν σε χρήση θα απαιτηθεί η προμήθεια ικανού αριθμού για τη διεξαγωγή των αγώνων και τη χρήση τους στην προπόνηση. Σε περίπτωση που καθυστερήσει η προμήθειά τους προτείνεται, μόνο για την επόμενη χρονιά, η χρήση των οργάνων της K16.
2. Ενσωμάτωση των αλλαγών στις κείμενες τεχνικές διατάξεις της Ομοσπονδίας.
3. Διασφάλιση διεξαγωγής αγώνων
  - Να αυξηθεί ο αριθμός των αγώνων (ατομικά αγωνίσματα), ιδιαίτερα σε περιφερειακό επίπεδο.
  - Στα σύνθετα αγωνίσματα η διεξαγωγή τουλάχιστον 3 αγώνων θεωρείται απαραίτητη.