

# Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 12

Συστήματα αγώνων  
Διοργάνωση τουρνουά  
Προστασία αθλουμένων

## Συστήματα αγώνων

- Με ομίλους
  - 3 ομάδων
  - 4 ομάδων
  - 6 ομάδων
  - 4Χ3 ομάδων
  - 4Χ4 ομάδων
- Συστήματα διπλού αποκλεισμού
  - 4 ομάδες
  - 8 ομάδες
  - 12 ομάδες
  - 16 ομάδες
  - 24 ομάδες
  - 32 ομάδες

# Διοργάνωση τουρνουά (αγωνιστικό πλάνο)

- Golden Cup  
Σύνταγμα  
13 -16 Ιουλίου 2023  
Αγωνιστικό Μέρος Διοργάνωσης
- Αριθμός αθλητών και αθλητριών που συμμετείχαν (προκριματικά και κυρίως ταμπλό):92 άνδρες - 72 γυναίκες
- Αριθμός αγώνων (προκριματικά και κυρίως ταμπλό):
  - 29 προκριματικά ανδρών
  - 19 κυρίως ταμπλό ανδρών
  - 22 προκριματικά γυναικών
  - 19 κυρίως ταμπλό γυναικών



# Διοργάνωση τουρνουά (προσωπικό διοργάνωσης)

- Ειδικότητες
  - εργαζόμενοι στην διοργάνωση
  - Διαιτητές
  - διοικητικό προσωπικό
  - Γιατρός
  - Εθελοντές
  - Φωτογράφοι
  - Δημοσιογράφοι
  - security
  - d.j.
  - Καθαριστές
- Συνολικά : 51 άτομα(10 διοικητικό προσωπικό, 4 υπεύθυνοι γηπέδων, 16 διαιτητές, 3 γιατροί, 10 εθελοντές, 4 security, 6 δημοσιογράφοι, 2 d.j.'s, 2 καθαριστές)



# Διοργάνωση τουρνουά (εξοπλισμός)

- Χωρητικότητα: 800 άτομα
- Εξοπλισμός
  - 28 πινακίδες
  - 10 μπάλες
  - 15 τραπέζια
  - 1 σετ γηπέδου
  - 7 ψυγεία
  - 250 καρέκλες
  - 6 τέντες
  - 1 Isobox για γραφείο
  - 4 μεγάλες ομπρέλες
  - 6 μικρές ομπρέλες
  - 12 ανεμιστήρες
  - Ηχητικά
- Προϋπολογισμός: 200Κ€



# Διοργάνωση τουρνουά (απήχηση-παράλληλες δράσεις)

- Live streaming
- Social
  - Facebook
  - Instagram
- TV
  - Live μετάδοση τελικών από ελεύθερο κανάλι



- Τουρνουά Πανελληνίου πρωταθλήματος κατηγορίας junior
- Καμπάνια για την αντιμετώπιση του καρκίνου του δέρματος <<Κάνε σύμμαχο τον ήλιο>>
- Ευρωπαϊκό πρόγραμμα Whistle ενάντια στην σεξουαλική-λεκτική παρενόχληση
- Αγώνες επίδειξης
- Εθελοντισμός.



# Διοργάνωση τουρνουά (κατηγορίες)

## ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ BEACH VOLLEY 2023 - ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

			Προστασία Ημερομηνίας	Περιορισμός συμμετοχής αθλητών	Minimum αριθμός ομάδων			Χρηματικά επαθλα (min)		Min αριθμός γηπέδων	Min ημέρες αγώνων	Υποχρέωση φιλοξενίας ομάδων	Απαιτούμενα δωμάτια φιλοξενίας (δίκλινα)	Υποχρέωση Τηλεοπτικής Μετάδοσης	Υποχρέωση επίσημων διατητών	Ποσοστό marketing σε τοπικό	Παράβολο συμμετοχής ομάδων	Εγγραφή αθλητών σε μητρώο	Συντελεστής βαθμολογίας	Παράβολο διοργάνωσης	
					A	Γ	M	A	Γ												
SENIORS (MEN & WOMEN)	NATIONAL TOUR	MASTERS & FINAL	5-STAR *****	NAI	OXI	8	8	0	5.000 €	5.000 €	1*	3	MD	60	NAI	NAI	40%	ΕΟΠΕ	NAI	έως 2	7.500 €
			4-STAR ****	NAI	OXI	8	8	0	3.000 €	3.000 €	1*	3	MD	50	NAI	NAI	40%	ΕΟΠΕ	NAI	έως 1,5	4.000 €
		OPEN	3-STAR ***	NAI	OXI	8	8	8	1.500 €	1.500 €	1*	2	MD	max 30	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	έως 1	250 €
			2-STAR **	OXI	OXI	8	8	8	750 €	750 €	1*	2	Top-8 tour / Top-4 event	max 12	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	έως 0,5	250 €
			1-STAR *	OXI	OXI	8	8	8	250 €	250 €	1	1	OXI	max 5	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	έως 0,2	250 €
		SATELLITE	OXI	NAI	8	8	8	έως €200 ανά τουρνουά		1	1	OXI	0	OXI	OXI	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	OXI	OXI	AD/HOC	
	SPECIAL EVENT	OXI	NAI	8	8	8	AD/HOC	AD/HOC	1	1	OXI	AD/HOC	OXI	AD/HOC	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	AD/HOC	OXI	AD/HOC		
JUNIORS	JUNIORS FINALS (all categories)		NAI	OXI	8	8	8			2	2	MD	40	OXI	NAI	40%	ΕΟΠΕ	NAI	1	0 €	
	JUNIORS OPEN		OXI	OXI	8	8	8			1*	2	OXI	έως 5	OXI	NAI	90%	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	max 0,5	0 €	
	REGIONAL FINALS		OXI	NAI	8	8	8			1	1	OXI	1	OXI	NAI	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	NAI	max 0,5	0 €	
	JUNIORS SATELLITE		OXI	NAI	8	8	8			1	1	OXI	0	OXI	OXI	TOTAL	ΤΟΠΙΚΟΣ	OXI	OXI	AD/HOC	

# Προστασία αθλουμένων

- Διατροφή
  - Σύσταση διατροφής
    - 55%-65% υδατάνθρακες
    - 25%-30% λίπος
    - 10%-15% πρωτεΐνες
  - Υδατάνθρακες με πολλά μικρά πλούσια γεύματα
  - Ποτά 30-80 gr/l υδατανθράκων
  - βέλτιστη καθημερινή ισορροπία διατροφής (εκτός αγώνων )
  - ανάκτηση ενέργειας μετά τους αγώνες (και ενδιάμεσα )



## Προστασία αθλουμένων

- Ένδυση κατά την άσκηση
  - Βαμβακερά και λινά απορροφούν εύκολα την υγρασία
  - Χοντρές μπλούζες και καουτσούκ ή πλαστικά ενδύματα δημιουργούν σχετικά υψηλή υγρασία κοντά στο δέρμα
  - Τα σκούρα χρώματα απορροφούν τις ακτίνες του φωτός και προσθέτουν θερμότητα εξ ακτινοβολίας
  - Τα ανοιχτά χρώματα αντανακλούν τις θερμικές ακτίνες μακριά από το σώμα
  - Ειδικά υφάσματα (moisture wicking/ συνθετικά) παρέχουν βέλτιστη μεταφοράς θερμότητας και υγρασίας από το δέρμα προς το περιβάλλον

## Προστασία αθλουμένων

- Πρόληψη προβλημάτων που προκαλούνται από την ηλιακή ακτινοβολία και θερμότητα
  - Μπλούζα και Καπέλο
  - Αντηλιακό
  - Γυαλιά ηλίου
  - Παραμονή στη σκιά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων
  - Ενυδάτωση
  - Αντιτετανικός ορός

## Προστασία αθλουμένων

- Ασθένειες λόγω θερμότητας
  - Θερμικές κράμπες
    - ακούσιες μυϊκές συσπάσεις που συμβαίνουν μετά από έντονη μυϊκή δραστηριότητα. ανεπάρκεια νατρίου και ηλεκτρολυτών λόγω των υψηλών ποσοστών ιδρώτα
  - Θερμική εξάντληση
    - συχνότερη κατάσταση. αναπτύσσεται στο ανεκπαίδευτο, μη εγκλιματισμένο και αφυδατωμένο άτομο
    - αναποτελεσματική προσαρμογή του κυκλοφορικού απομείωση του εξωκυττάριου υγρού (πλάσμα) από την υπερβολική εφίδρωση
  - Εξωτερική θερμοπληξία
    - η πιο σοβαρή κατάσταση και απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα

# Παρουσίες Θεωρία

