



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ  
Δ/ΝΣΗ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
& ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
Τηλέφωνο: 213 2000 104, 107  
E-mail: [athlitiko.iraklio@gmail.com](mailto:athlitiko.iraklio@gmail.com)

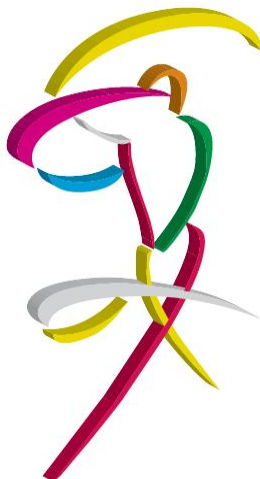
Ηράκλειο Αττικής:07.03.2025

Αρ. Πρωτ.: οικ.4604

ΠΡΟΣ:

Δήμους, Αθλ. Οργανισμούς, Σωματεία,  
ενδιαφερόμενους φορείς

### ΓΥΜΝΑΣΤΡΑΔΑ 2025



### 32<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους 17-18 ΜΑΙΟΥ 2025

Από την αρχαιότητα, μέσω της Ολυμπιακής Εκεχειρίας, ο αθλητισμός είχε συνδεθεί με το ιδεώδες της Ειρήνης, που αποτελεί θεμελιώδη αξία για την ανθρώπινη κοινωνία και ευημερία.

Ο αθλητισμός έχει τη δύναμη να φέρνει κοντά ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα, φυλές και εθνικότητες και να δημιουργεί γέφυρες κατανόησης. Για τα παιδιά είναι μια σημαντική δραστηριότητα που ενισχύει τη σωματική και ψυχική τους ανάπτυξη. Επιπλέον μέσω του αθλητισμού μαθαίνουν τη σημασία του σεβασμού στους άλλους, της υπευθυνότητας και της ομαδικότητας. Επειδή είναι το μέλλον της κοινωνίας και εάν μεγαλώσουν σε ένα περιβάλλον που προάγει τον αθλητισμό και τη συνεργασία, είναι πιο πιθανό να συμβάλουν στην επίτευξη μιας ειρηνικής κοινωνίας, όπου θα επικρατεί η αρμονία, η δικαιοσύνη, η αλληλεγγύη και η αλληλοκατανόηση μεταξύ των λαών, χωρίς συγκρούσεις, πολέμους ή βία.

Ο Δήμος Ηρακλείου Αττικής Ανέκαθεν έδινε έμφαση στα μαζικά Προγράμματα Αθλητισμού για μικρούς και μεγάλους, καταβάλλοντας προσπάθεια στην σημασία της σωματικής άσκησης και καλής φυσικής κατάστασης για την ψυχική ευημερία, έχοντας στόχο το ρητό των αρχαίων Ελλήνων, «Νους υγιής εν σώματι υγιεί».

Στο πλαίσιο αυτής της γενικότερης προσπάθειας εντάσσεται και η διοργάνωση του «32<sup>ου</sup> Πανελληνίου Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους», το οποίο είναι αφιερωμένο στην έννοια της ειρήνης σε σχέση με τα παιδιά. Στην ιδέα ενός κόσμου όπου τα παιδιά μπορούν να μεγαλώσουν με ασφάλεια, ευημερία και χωρίς βία ή φόβο.

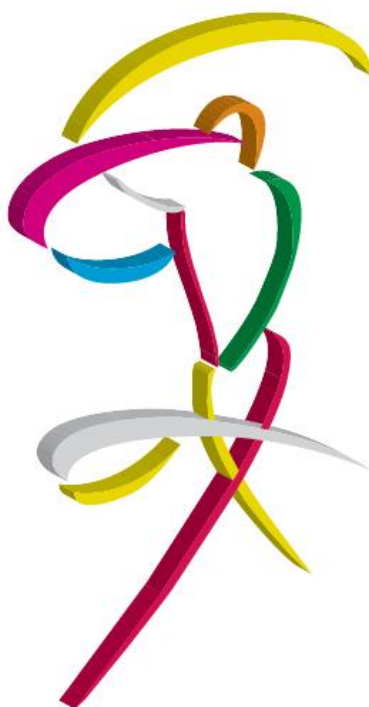
Σας περιμένουμε όλους λοιπόν να λάβετε μέρος στο «32<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους» στις 17-18 Μαΐου 2025 στο Κλειστό Γυμναστήριο «Ολυμπιονίκης Χαρά Καρυάμη».

**Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ  
ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ**

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΠΑΜΠΑΛΟΣ**

**ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**  
**ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΓΥΜΝΑΣΤΡΑΔΑ 2025**



**32<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους**  
**17-18 ΜΑΪΟΥ 2025**

**ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ**  
**«ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΧΑΡΑ ΚΑΡΥΑΜΗ»**  
**Ζεφύρου 21 & Θησέως, Ηράκλειο Αττικής**

Διοργάνωση: Δήμος Ηρακλείου Αττικής -Τμήμα Αθλητισμού.

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**

- 17-18 Μαΐου 2025

## ΓΕΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ:

- ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ  
«ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΧΑΡΑ ΚΑΡΥΑΜΗ»  
Ζεφύρου 21 & Θησέως, Ηράκλειο Αττικής

Σάββατο 17 Μαΐου	1 <sup>ος</sup> Όμιλος	10:00
Σάββατο 17 Μαΐου	2 <sup>ος</sup> Όμιλος	17:00
Σάββατο 17 Μαΐου	3 <sup>ος</sup> Όμιλος	19:30
Κυριακή 18 Μαΐου	4 <sup>ος</sup> Όμιλος	10:00
Κυριακή 18 Μαΐου	5 <sup>ος</sup> Όμιλος	17:00
Κυριακή 18 Μαΐου	6 <sup>ος</sup> Όμιλος	19:30

Η παρουσίαση του αναλυτικού προγράμματος καθώς και η ημέρα και ώρα παρουσιάσής σας θα προσαρμοστεί αναλόγως των συμμετοχών και **θα σας αποσταλεί ηλεκτρονικά μία εβδομάδα** πριν την έναρξη της εκδήλωσης.

**Για την ένταξή σας στους ομίλους θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας ανάλογα με την ημερομηνία δήλωσης συμμετοχής σας.**

## ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

- Αθλητικά κέντρα, Δημοτικοί Οργανισμοί Άθλησης.
- Δημόσια & Ιδιωτικά Σχολεία.
- Αθλητικοί σύλλογοι, σχολές χορού.
- Τμήματα Α.Ε.Ι. - Τ.Ε.Ι. - Ι.Ε.Κ. κ.λ.π.
- Κ.Α.Π.Η.
- Σύλλογοι Α.Μ.Ε.Α.
- Ανεξάρτητες συλλογικότητες.

## ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΦΟΡΕΩΝ:

- Δεν υπάρχει όριο ηλικίας για τους συμμετέχοντες.
- Ο φορέας είναι υπεύθυνος για τις ιατρικές βεβαιώσεις των συμμετεχόντων.
- Οι φορείς οφείλουν να έχουν μαζί τους πλακάτ που να φέρει τον τίτλο τους.
- Η μουσική **κάθε προγράμματος** θα είναι ηχογραφημένη σε USB ή CD mp3 στο οποίο θα αναγράφεται ο τίτλος του προγράμματος και ο φορέας και θα πρέπει να παραδοθεί **στον ηχολήπτη 30'** πριν από την παρουσίαση του προγράμματος.
- Κάθε ομάδα θα απαρτίζεται από 10 τουλάχιστον άτομα.
- Ο κάθε φορέας μπορεί να συμμετέχει «το πολύ» με **τρία (3) προγράμματα ανά όμιλο**. Οι φορείς που δραστηριοποιούνται στον Δήμο Ηρακλείου Αττικής και όμορους Δήμους με **δύο (2) προγράμματα ανά όμιλο** λόγω χωρητικότητας θεατών στις κερκίδες.
- Οι αθλητές/ήτριες που θα λάβουν μέρος στην εν λόγω διοργάνωση θα είναι εγγεγραμμένοι στο μητρώο της Ε.Γ.Ο. και κάτοχοι σχετικών καρτών.

## ΓΕΝΙΚΑ:

- Προσέλευση ομάδων 40 λεπτά πριν από την έναρξη παρουσίασης του προγράμματος.
- Οι ομάδες πρέπει να βρίσκονται στην έξοδο για την παρουσίαση του προγράμματος με ευθύνη των γυμναστών τους. Η είσοδος και έξοδος στο ταπί παρουσίασης της ομάδας και των συνοδών οργάνων/κατασκευών δεν μπορεί να υπερβαίνει τα δύο (2) λεπτά.
- Κάθε φορέας θα κρατά πλακάτ που θα αναγράφει ευκρινώς το όνομά του. (Δεν παρέχεται από τον διοργανωτή).
- Η εμφάνιση αθλητών και προπονητών πρέπει να είναι αυστηρά αθλητική.
- Η είσοδος στον αγωνιστικό χώρο επιτρέπεται μόνο με αθλητικά υποδήματα.
- Απαγορεύεται η χρήση οργάνων ή αυτοσχέδιων κατασκευών με αιχμηρές άκρες, υγρών, τοξικών υλικών, κεριών ή κάθε άλλου είδους για χρήση φωτιάς που μπορεί να προκαλέσουν φθορές στο παρκέ του αγωνιστικού χώρου ή στο ταπί παρουσίασης.
- Η διοργάνωση δεν έχει ανταγωνιστικό και βαθμολογικό χαρακτήρα και ως εκ τούτου σε όλους τους συμμετέχοντες θα δοθούν αναμνηστικά και σε κάθε φορέα ειδικό έπαθλο.

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ:

- Γυμναστικής (ακροβατική, ενόργανη, ρυθμική, αεροβική, step)
- Χορού (κλασικός, σύγχρονος, μοντέρνος, jazz)
- Η διάρκεια ορίζεται κατ' ανώτερο όριο στα 5 λεπτά.

## ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΑ ΟΡΓΑΝΑ:

- Τάπητας ενόργανης, διαστάσεων 14m x 14m x 3,6m, πάνω στον οποίο θα παρουσιάζονται τα προγράμματα.
- Όργανα : 1 τραμπολίνο,  
1 στρώμα αλμάτων,  
2 στρώματα γυμναστικής.

## ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Οι ονομαστικές δηλώσεις συμμετοχής αθλητών - τριών των εθνικών σωματείων θα δηλώνονται μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας [www.onlinego.gr](http://www.onlinego.gr) και θα γίνονται δεκτές έως και 30 Απριλίου 2025.

Για κάθε πρόγραμμα συμπληρώνεται ξεχωριστή δήλωση.

*Επιπρόσθετα, θα πρέπει να αποστείλετε την αίτηση που ακολουθεί, στην ηλεκτρονική διεύθυνση [athlitiko.iraklio@gmail.com](mailto:athlitiko.iraklio@gmail.com), έως και 30 Απριλίου 2025, με την προϋπόθεση ότι έχει ήδη κατατεθεί η σχετική δήλωση συμμετοχής στην Ε.Γ.Ο., αφού συμπληρώσετε τον επιθυμητό Όμιλο παρουσίασης και στοιχεία που τυχόν δεν περιλαμβάνονται στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της Ε.Γ.Ο.*

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Τμήμα Αθλητισμού του Δήμου Ηρακλείου Αττικής στα τηλέφωνα 213.2000.107, 104 (κ. Αλέκα Κούρλη και κ. Ιουλία Φωκά).

### Η συμμετοχή στο 32<sup>ο</sup> Φεστιβάλ Γυμναστικής για Όλους, θα είναι ΔΩΡΕΑΝ.

#### **ΔΗΛΩΣΗ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΟΡΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Με τη δήλωση συμμετοχής του, ο Φορέας, οι προπονητές και οι αθλητές δηλώνουν ότι:

1. Λαμβάνουν μέρος με ευθύνη του Φορέα που εκπροσωπούν, ο οποίος και είναι υπεύθυνος για τον έλεγχο της εγκυρότητας και την τήρηση των ιατρικών βεβαιώσεων των αθλητών/τριών και ότι όλοι οι αθλητές έχουν προσκομίσει πρόσφατες ιατρικές βεβαιώσεις.
2. Έχουν λάβει γνώση των όρων και των προϋποθέσεων συμμετοχής τους και υποχρεούνται να συμμορφώνονται με όλες τις υποδείξεις των διοργανωτών.
3. Αποδέχονται πλήρως, αποδεσμεύουν και απαλλάσσουν τον διοργανωτή:
  - από οποιαδήποτε ευθύνη για τραυματισμό εντός ή εκτός του αγωνιστικού χώρου πριν, κατά και μετά την εμφάνιση του προγράμματος καθώς την ευθύνη της επιλογής των ασκήσεων, συμπεριλαμβανομένης και της επικινδυνότητας αυτών, για την σύνθεση των προγραμμάτων έχει κατ' αποκλειστικότητα ο/η/οι προπονητής/τρια/τες του κάθε προγράμματος.
  - από κάθε αξίωση σε περίπτωση απώλειας προσωπικών ειδών σε οποιοδήποτε μέρος του σταδίου.
  - Συμφωνούν και αποδέχονται την συλλογή, επεξεργασία και χρήση των προσωπικών τους δεδομένων με σκοπό την συμμετοχή τους στο Φεστιβάλ.
4. Ενημερώθηκαν οι προπονητές, οι υπεύθυνοι των φορέων και όλοι οι συμμετέχοντες ότι κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης θα υπάρχει βιντεοσκόπηση και φωτογράφιση και ότι μπορεί να χρησιμοποιηθούν πλάνα και φωτογραφίες από την οργανωτική επιτροπή για διαφημιστικούς λόγους, στην ιστοσελίδα της διοργάνωσης καθώς και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης της διοργάνωσης.
5. Έχουν ενημερωθεί και τηρήσει τους κανόνες έκδοσης καρτών από την ΕΓΟ.

Σας ενημερώνουμε ότι καθ' όλη την διάρκεια της διοργάνωσης θα υπάρχει ιατρική κάλυψη για το ενδεχόμενο παροχής πρώτων βοηθειών.

#### **Σημείωση:**

Ό,τι δεν προβλέπεται από το παρόν ενημερωτικό έντυπο, θα αντιμετωπίζεται από τον διοργανωτή κατά περίπτωση. Ο Διοργανωτής έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει, καταργήσει ή να προσθέσει οτιδήποτε κρίνει ότι είναι για την καλύτερη οργάνωση της διοργάνωσης.



ΔΗΜΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ  
32° ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ  
17-18 ΜΑΪΟΥ 2025

Στοιχεία Φορέα

Όνομα Φορέα	
Διεύθυνση	
Πόλη/ ΤΚ	
Τηλέφωνο	
Email	

Στοιχεία Νόμιμου Εκπροσώπου Φορέα

Όνομα	
Επώνυμο	
Τηλέφωνο	
Email	

Στοιχεία Προπονητών

	Α' προπονητής	Β' προπονητής	Γ' προπονητής
Όνομα			
Επώνυμο			
Τηλέφωνο			
Email			

Στοιχεία Προγράμματος

Επιθυμητός Όμιλος	
Τίτλος προγράμματος	
Είδος (ρυθμική, χορός κλπ)	
Διάρκεια (λεπτά, δευτερόλεπτα)	
Συνολικός αριθμός αθλούμενων	
Αριθμός Αγοριών	
Αριθμός Κοριτσιών	
Εύρος Ηλικίας	
Όργανα για την εκτέλεση του Προγράμματος	
Παρατηρήσεις	

ΜΕ ΤΗ ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ, ΔΗΛΩΝΩ ΟΤΙ ΕΧΩ ΛΑΒΕΙ ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΟΡΩΝ  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ  
ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΠΛΗΡΩΣ  
Ο/Η ΔΗΛ\_\_\_\_\_

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ / ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ / ΥΠΟΓΡΑΦΗ

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_