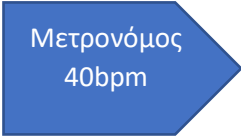




## Event Activities

Δραστηριότητες	Κατηγορίες	Κανονισμοί
<b>Πάγκος (Bench Press)</b>	(Ατομικό)  1 <sup>η</sup> κατηγορία 60-69 kg 2 <sup>η</sup> κατ. 70-79 kg 3 <sup>η</sup> κατ. 80+ kg	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι ασκούμενοι ξεκινούν με ζέσταμα διάρκειας τουλάχιστον 10 λεπτών (ασκήσεις κινητικότητας και σταδιακό warm-up set)</li><li>• Τα kg που θα σηκώσει ο κάθε ασκούμενος στη προσπάθειά του θα είναι όσο και το βάρος του</li><li>• Για κάθε σωστή επανάληψη, η μπάρα πρέπει να ακουμπά το στήθος</li><li>• Στόχος είναι όσες περισσότερες επαναλήψεις</li><li>• Ο κάθε ασκούμενος μπορεί να ολοκληρώσει 2 προσπάθειες και θα μετρήσει η καλύτερη</li><li>• Σε περίπτωση ισοβαθμίας προσπαθειών αφαιρούμε 5 κιλά και οι αθλητές επαναλαμβάνουν νέα προσπάθεια</li></ul>
<b>Έλξεις (Pull-Ups)</b>	(Ατομικό)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Για κάθε σωστή επανάληψη, το πιγούνι πρέπει να περνά πάνω από τη μπάρα και οι αγκώνες να φτάνουν σε πλήρη έκταση</li><li>• Στόχος είναι όσες περισσότερες επαναλήψεις</li><li>• Ο κάθε ασκούμενος μπορεί να ολοκληρώσει 2 προσπάθειες και θα μετρήσει η καλύτερη</li></ul>
<b>Κάμψεις (Push-Ups)</b>	(Ατομικό)  	<ul style="list-style-type: none"><li>• Οι συμμετέχοντες ξεκινούν όλοι μαζί σε θέση για κάμψεις με αγκώνες σε πλήρη έκταση</li><li>• Η εκκίνηση γίνεται με συνθηματικό που θα δώσει ο υπεύθυνος</li><li>• Θα ακούγεται από τα μεγάφωνα χτύπος 40brm, με κάθε χτύπο οι ασκούμενοι λυγίζουν αγκώνες ώστε να φτάσουν σε γωνιά 90° και στον επόμενο χτύπο φέρνουν αγκώνες σε πλήρη έκταση</li><li>• Η κίνηση επαναλαμβάνεται μέχρι να φτάσουν σε εξάντληση</li><li>• Στόχος είναι όσες περισσότερες επαναλήψεις</li><li>• Ο κάθε ασκούμενος έχει 1 προσπάθεια</li></ul>

<b>Ταχύτητα σκυταλοδρομία (Sprint)</b>	(Ομαδικό)	Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μέρος σε ομάδες των 5 ατομων και διαγωνίζονται σε αποστάσεις των 20μ.-10μ.-10μ.-20μ.συνεχωμενα.
<b>Γκελάκια (Toe Bounce-Juggling )</b>	(Ατομικό)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν μέρος σε ομάδες 3-4 ατόμων, αναλόγως των υπεύθυνων που θα βρίσκονται εκεί</li> <li>• 1 υπεύθυνος για κάθε συμμετέχοντα</li> <li>• Οι συμμετέχοντες μπορούν να ακουμπούν τη μπάλα με όλα τα μέρη του σώματος εκτός από τα χέρια .</li> <li>• η μπάλα δεν μπορεί να ακουμπήσει στο έδαφος εκτός από την πρώτη επανάληψη.</li> <li>• Στόχος είναι όσες περισσότερες επαναλήψεις</li> <li>• Κάθε ασκούμενος έχει 3 προσπάθειες</li> <li>• Μετρά η προσπάθεια με τις περισσότερες επαναλήψεις</li> </ul>
<b>Διελκυστίνδα (Tug Of War)</b>	Ομάδες των 8 ατόμων	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Το κεντρικό σημείο του σχοινοῦ πρέπει να είναι πάνω από την κεντρική γραμμή εδάφους</li> <li>• Το σχοινί θα έχει ορατά σημεία 2μ από το κέντρο και στις δυο κατευθύνσεις αντίστοιχα (4μ απόσταση μεταξύ των σημείων)</li> <li>• Το χέρι του πρώτου από την ομάδα, πρέπει να είναι από το ορατό σημείο και πίσω</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στόχος είναι να περάσει το ορατό σημείο του σχοινού της αντίπαλης ομάδας την κεντρική γραμμή του εδάφους</li> </ul>
<b>ΤΡΙΠΟΝΤΑ</b> <b>Three points shot</b>	Ατομικό	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στόχος να σκοράρουν όσα περισσότερα τρίποντα από τρία διαφορετικά σημεία .</li> </ul>
<b>ARM WRESTLING</b>	Ατομικό	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στόχος να πιέσουν με λυγισμένους αγκώνες το χέρι του αντιπάλου προς τα κάτω στη κορυφή του τραπεζιού</li> </ul>
<b>DARTS</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στόχος η συμπλήρωση καθορισμένου αριθμού πόντων.</li> </ul>