



ΛΕΣΧΗ ΚΑΤΑΔΡΟΜΕΩΝ ΚΑΙ ΙΕΡΟΛΟΧΙΤΩΝ
Οδός Μαυρομιχάλη 15 Αθήνα TK 10679
Τηλ. 2103235907 FAX 2103213534
e mail: info.contactlki@gmail.com
<https://www.facebook.com/groups/187276824943544/>

ΓΕΝΙΚΟ ΕΤΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 2020

ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ

• Το προπονητικό πρόγραμμα εκτελείται σε εθελοντική βάση και έχει ως σκοπό την κάλυψη δύο στόχων:

➤ Την αύξηση και διατήρηση της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων.

➤ Την προετοιμασία των αθλητικών Ομάδων για την συμμετοχή τους σε στρατιωτικούς αθλητικούς αγώνες εφέδρων σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο.

• Δύναται να καλύψει ένα μεγάλο μέρος των απαιτήσεων των διεθνών στρατιωτικών αγώνων Cambrian patrol, των διασυμμαχικών αγώνων εφέδρων στα πλαίσια του NATO CIOR αλλά και λοιπών διεθνών αγώνων εφέδρων που διοργανώνονται από άλλες χώρες.

• Επικαιροποιείται κατά περίπτωση με μέριμνα του Εφόρου Αθλητισμού της Λέσχης, ώστε να προετοιμάζει εγκαίρως αθλητικές ομάδες προ της διεξαγωγής στρατιωτικών αθλητικών αγώνων εφέδρων, που αναμένεται να ανακοινωθούν και σύμφωνα με τις προδιαγραφές ενός εκάστου.

• Προπονήσεις με απαίτηση ύπαρξης και χρήσης ειδικών εγκαταστάσεων και μέσων (στίβου εμποδίων στρατιωτικού πεντάθλου, πισίνας με εμπόδια, πεδία/εγκαταστάσεις σκοποβολής, πύργος αναρριχήσεων κλπ.) θα εκτελούνται μετά από ανάλογη αίτηση διάθεσης της Λέσχης, προς τους αρμόδιους φορείς. Ομοίως και η δέσμευση περιοχών για την εκτέλεση αγώνων δρόμου, πορειών, τοπογραφίας ή διεξαγωγή στρατιωτικών αθλητικών αγώνων στην ύπαιθρο, θα γίνεται μετά από έγκαιρη αίτηση.

• Λαμβάνονται υπ' όψιν οι ιδιαίτερες δραστηριότητες της Λέσχης, επετειακές ημερομηνίες και επίσημες εορτές-αργίες.

• Το εκπονούμενο εξαμηνιαίο/τετραμηνιαίο/τριμηνιαίο/μηνιαίο κατά περίπτωση πρόγραμμα, αποτελείται από 2 μέρη. Το πρώτο μέρος παρουσιάζει την γενική αθλητική δραστηριότητα κατά κατηγορία αντικειμένων, του συνόλου των συμμετεχόντων σε γενική χρονική σειρά, ενώ το δεύτερο μέρος αποτελείται από δραστηριότητες ενισχυτικής προπόνησης και προετοιμασίας αθλητικών ομάδων για συμμετοχή σε στρατιωτικούς αθλητικούς αγώνες.

• Η ακριβής μηνιαία και ημερολογιακή κατανομή γίνεται αναλόγως των προκυπτουσών αναγκών και επιπέδου/προόδου αθλουμένων, σε παραδεκτά χρονικά περιθώρια ανάλογα με την εκτίμηση του Εφόρου Αθλητισμού. Σε περίπτωση εφαρμογής του ενισχυμένου προγράμματος, η χρονική περίοδος, επανάληψη και διάρκεια, προγραμματίζεται από τον Έφορο Αθλητισμού, σε σχέση με τις ημερομηνίες διεξαγωγής αγώνων και το επίπεδο καταστάσεως προετοιμασίας των ομάδων.

- Το δίμηνο Ιαν-Φεβ, εάν εγκριθεί, ενδεχομένως ορισμένοι θα λάβουν μέρος σε συνεκπαίδευση με τον Σύνδεσμο Καταδρομέων και Ιερολοχιτών Μακεδονίας στο ΚΕΟΑΧ.

1ο ΜΕΡΟΣ: ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΓΕΝΙΚΗΣ ΦΥΣΕΩΣ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΧΩΡΟΣ
	ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ	
	Ενημέρωση επί του Προγράμματος – Συγκρότηση Ομάδων. Πυξίδα: Λειτουργία και Χρήση- Αζιμούθιο - Μέτρηση Αποστάσεων διά Βημάτων. Σωματική αγωγή– Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Εύρεση σημείων με τη χρήση πυξίδας – Εκτίμηση Αποστάσεων	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Ανάγνωση Χάρτου: Κλίμακες, Συντεταγμένες Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Ανάγνωση Χάρτου: Προσανατολισμός Χάρτη, Χάραξη δρομολογίου, Χάρτης – Πυξίδα Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Εύρεση Σημείων με Χρήση Χάρτη και Πυξίδας	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Σκαριφήματα Χάρτη Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ – Α' ΒΟΗΘΕΙΕΣ	
	Δορυφορικές Φωτογραφίες – Μετατροπές Συντεταγμένων Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Κατασκευή Αμμοδόχου	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Α' Βοήθειες: Έλεγχος Αιμορραγίας – Αποκατάσταση Αναπνευστικής Οδού Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Κρυστάλλινο –Θερμοπληξία – Ηλίαση – Υποθερμία - Κατάγματα – Εγκαύματα – Τρόποι Μεταφοράς Τραυματία Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

	Α' Βοήθειες: Έλεγχος Αιμορραγίας και Αποκατάσταση Αναπνευστικής οδού στο πεδίο - Τρόποι Μεταφοράς Τραυματία	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Θερμοπληξία – Ηλίαση- Υποθερμία – Κρυοπάγημα	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
ΕΠΙΒΙΩΣΗ – ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ		
	Διατροφή – Βιταμίνες – Τροφές – Πορείες – Διευθέτηση Φόρτου	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Επιβίωση: Αρχές – Οργάνωση – Ψυχολογία Επιβίωσης Νερό – Φωτιά – Τροφή - Κατάλυμα	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Ορειβασία: Κόμβοι – Αρχές Αναρρίχησης – Ασφάλεια.	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Σενάρια Τραυματισμού και αντιμετώπιση τους	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Συλλογή επιβίωσης	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ		
	Διάλεξη περί οργάνωσης στρατών του ΝΑΤΟ	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Πορεία 20 χλμ.	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Διάλεξη περί οργάνωσης στρατών άλλων χωρών	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	Διάλεξη περί Υφαλοκρηπίδας και ΑΟΖ	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

ΕΠΙΒΙΩΣΗ – ΑΤΟΜΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ – ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ - ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ		
	Επιβίωση: Συλλογή Νερού, Άναμμα Φωτιάς, Κατασκευή Καταλύματος - Αναρρίχηση –Καταρρίχηση – ζεύξη κωλύματος	ΠΑΡΝΗΘΑ ή άλλο κατάλληλο πεδίο
	Χρήση διοπτρών - υπολογισμός αποστάσεων με τη μέθοδο των χιλιοστών	ΑΙΘΟΥΣΑ
	Σωματική αγωγή – Βελτίωση φυσικής καταστάσεως.	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ
	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ Αγώνας Δρόμου 4 χλμ. Κάμψεις - Κοιλιακοί Έλξεις	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
	Πορεία 20 χλμ	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Ελεύθερη Κολύμβηση (1 χλμ.)	ΦΛΟΙΣΒΟΣ-ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
	Αγώνας δρόμου 7 χλμ. (με πρόσθετο Φόρτο)	ΧΩΡΟΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΙΔΡΥΜΑΤΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ - ΕΠΙΒΙΩΣΗ		
	Πορεία 30 χλμ.	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Διαγωνιστικός συνδυασμένος στίβος τοπογραφίας 15 χλμ. (Με Φόρτο)	ΠΑΡΝΗΘΑ
	Δραστηριότητες επιβίωσης	ΟΡΟΣ ΠΑΤΕΡΑΣ

**2^ο ΜΕΡΟΣ: ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ**

(Ο χρόνος, η διάρκεια και ο αριθμός επαναλήψεων καθορίζεται κατά περίπτωση από τον Έφορο Αθλητισμού)

Α/Α	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΧΩΡΟΣ
1	Ανάγνωση Χάρτου – Συντεταγμένες Αζιμούθιο – Μέτρηση Αποστάσεων επί Χάρτου – Επιλογή και χάραξη Δρομολογίου Σκαριφήματα Αμμοδόχοι	Αίθουσα
2	Εκτίμηση αποστάσεων. Εύρεση Σημείων με χρήση πυξίδας και βημάτων	ΠΑΡΝΗΘΑ
3	Περί Περιπόλων. Αποστολές – Συγκρότηση – Τεχνικές κινήσεων Συσκευασία Ατομικού Φόρτου	Αίθουσα

4	Περίπολοι: Εκτίμηση καταστάσεως. Τεχνική έκδοσης διαταγών	Αίθουσα
5	Περίπολοι– Ασκήσεις Αμέσου Αντιδράσεως Οργάνωση Βάσεως περιπόλου Μέθοδοι Αναγνώρισης Περιοχής – Σημείου –Μέτρα Ασφαλείας Μέθοδοι Οργάνωσης ΖΠ – ΖΡ - Ακτής ΒΟΕ Περιπόλου	Αίθουσα ΠΑΡΝΗΘΑ
6	Τακτική και Τεχνική Περιπόλων.	ΠΑΡΝΗΘΑ
7	Περί Ενεδρών	Αίθουσα -ΠΑΡΝΗΘΑ
8	Επικοινωνίες: Τρόποι κλήσεως - Κώδικες – Φωνητικό αλφάβητο- κώδικας Μορς	Αίθουσα
9	Διαχείριση Απωλειών. Πρώτη Φροντίδα – Εκκένωση Τραυματία. Διαδικασίες	Αίθουσα ΠΑΡΝΗΘΑ
10	Περί γραμμών διαφυγής. Διάδρομοι Επαφής	Αίθουσα
11	Επιχειρήσεις σε περιβάλλον ΡΒΧΠ- Αναγκαία Υλικά – Προφυλάξεις – Απολύμανση	Αίθουσα
12	Απόκρυψη και Παραλλαγή – Παραλλαγή Θέσεως – Κατασκευή Παρατηρητηρίου	ΠΑΡΝΗΘΑ
13	Όργανα Παρατήρησης – Χαρακτηριστικά και δυνατότητες (Κιάλια- Χρήση Χιλιοστών ΟΝΥΠΑΣ- Διόπτρες)	Αίθουσα ΠΑΡΝΗΘΑ
14	Διαδικασίες Αιτήσεων Πυρών Υποστηρίξεως (ΒΟΠ - Πυροβολικού – Αεροπορίας)	Αίθουσα ΠΑΡΝΗΘΑ
15	Πορεία 20 ΧΛΜ με φόρτο 20 κιλών. Χρονομέτρηση	ΠΑΡΝΗΘΑ
16	ΑΠΟΜΝΗΜΟΝΕΥΣΗ ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΟΥ (Μεγάλος Στίβος Τοπογραφίας – Χρήση Σκαριφημάτων- Φόρτος)	ΠΑΡΝΗΘΑ
17	Τεχνική Διέλευσης Ν/Π	Αίθουσα-ΠΑΡΝΗΘΑ
18	Τεχνική Διέλευσης κωλυμάτων	ΠΑΡΝΗΘΑ
20	Ακολουθητέες διαδικασίες απόδρασης-διαφυγής- χειρισμού ΑΙΧΠ	Αίθουσα
21	Σκοποβολή στρατιωτικού πεντάθλου	Εγκαταστάσεις σκοπευτηρίου – Π.Β.
22	Τεχνική ρίψεως Χειροβομβίδων - Εξάσκηση	Π.Β.
23	Προπόνηση στη διέλευση στίβου εμποδίων στρατιωτικού πεντάθλου	Εγκαταστάσεις
24	Προπόνηση στην κολύμβηση μάχης με διέλευση εμποδίων στρατιωτικού πεντάθλου	Κολυμβητήριο

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

1. Το εξαμηνιαίο/τετραμηνιαίο/τριμηνιαίο/μηνιαίο (κατά περίπτωση) πρόγραμμα αναπροσαρμόζεται ανά μήνα, αν απαιτείται. Συντονιστικές λεπτομέρειες δραστηριοτήτων υπαίθρου, αναγράφονται σε ιδιαίτερα ενημερωτικά σημειώματα.
2. Εφ' όσον προγραμματισθούν αθλητικές δραστηριότητες εκτός Αττικής, το πρόγραμμα τροποποιείται ανάλογα.
3. Προετοιμασία σχεδίων μαθημάτων για διαλέξεις και εύρεση κατάλληλων εκπαιδευτών, με μέριμνα του εφόρου δραστηριοτήτων. Καθορισμός πιστοποιημένων εκπαιδευτών κατόπιν έγκρισης του ΔΣ με πρόταση εφόρου.
4. Ο χώρος διδασκαλίας των θεωρητικών αντικειμένων, καθώς και των προπονήσεων βελτιώσεως φυσικής καταστάσεως και οι λεπτομέρειες των δραστηριοτήτων υπαίθρου θα κοινοποιούνται σε όσους δηλώνουν συμμετοχή.

5. Υπενθυμίζεται η υποχρέωση υποβολής υπευθύνου δηλώσεως εθελοντικής συμμετοχής με την προϋπόθεση ιατρικών γνωματεύσεων και η, σε κάθε περίπτωση, με μέριμνα των αθλουμένων ασφαλιστική κάλυψή τους. Η ΛΚΙ καταβάλλει προσπάθεια ευρέσεως ασφαλιστικής εταιρίας για ομαδικές ασφαλίσσεις με κάλυψη κατά είδος ή κατά χρονική περίοδο, αλλά τα ασφάλιστρα είναι υπέρογκα.

6. Η διαδικασία συμμετοχής σε αγώνες άλλων φορέων ρυθμίζεται με οδηγίες της Λέσχης κατά περίπτωση.

7. Σε κάθε θεωρητική εκπαίδευση (πλην όσων διατίθενται για την προετοιμασία υπαίθριας δραστηριότητας), η τελευταία εκ των περιόδων θα αφορά ενδεχομένως σε αναγνώριση υλικών. Τα αντικείμενα σωματικής αγωγής-βελτίωσης φυσικής καταστάσεως προβλέπονται σε κάθε ημέρα θεωρητικής εκπαιδεύσεως, ώστε να εναρμονίζονται τυχόν υστερούντες, εάν απαιτείται.

8. Σε περίπτωση υπάρξεως μεγάλου αριθμού αθλουμένων με περιοχές διαμονής σε μεγάλη διασπορά, θα χρησιμοποιούνται για τις υπαίθριες δραστηριότητες οι ορεινοί όγκοι της Πάρνηθας και του Υμηττού.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

CAMBRIAN PATROL

1. Ex CP is a Mission and Task Orientated exercise. The fundamental criteria used to Assess the performance of the patrol is by determining whether or not it completes the Various tasks and achieves its Mission.

This is assessed by awarding marks for:

- A. Military skills (approx 70% of total marks).
 - B. Orders (approx 15% of total marks).
 - C. Debrief (approx 15% of total marks).
2. The other Military skills that may be assessed during Cambrian Patrol are:
- A. Dismounted Close Combat Skills.
 - B. Obstacle crossing drills.
 - C. Battlefield Casualty Drills and CASEVAC procedures.
 - D. Recognition of aircraft, vehicles and equipment.
 - E. C-IED/Minefield Clearance drills.
 - F. Patrol Techniques.
 - G. Captured Persons Handling.
 - H. Helicopter drills.
 - I. Media handling.
 - J. CBRN drills.
 - K. SERE skills
 - L. Radio communications skills.
 - M. Artillery Target Indication Procedures.

CIOR

- A. Shooting (pistol 25m/rifle 200m, precision/rapid fire)
- B. Obstacle Course Contest (CISM: 20 obstacles, 500m)
- C. Utility Swimming Contest (CISM: 4 obstacles, 50m)
- D. (1) Military Orientation March Event (min 10 points, approx. 1h 40min running time)
(2) Range Estimation Contest
(3) Map Reading Contest
- E. Hand-grenade (precision/distance) Throwing Contest.

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΣ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΕΦΟΡΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ταχχος ε.α. Τζιάκης
Ιωάννης

Ανχης ε.α. Κομπόρης
Πέτρος

Ανχης ε.α. Δημητρόπουλος
Νικόλαος