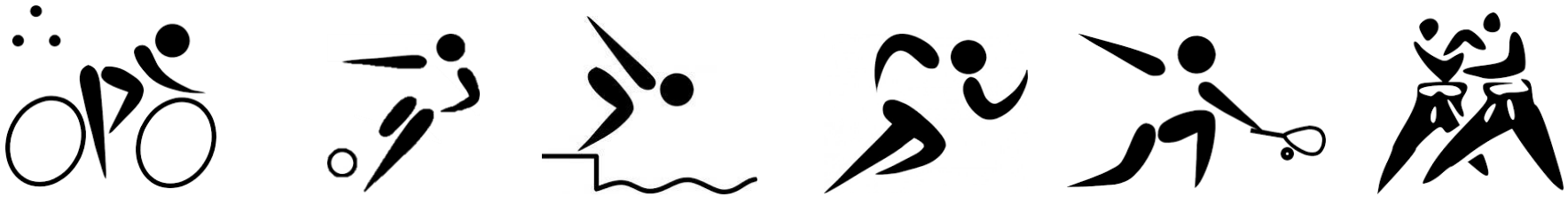
ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΓΚΩΜΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΝΕΟΚΛΕΟΥΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
2026 - 2027

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΑΧΝΙΩΤΗΣ ΒΔ



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

•**Το Αθλητικό Σχολείο (Λύκειο)** άρχισε τη λειτουργία του κατά τη σχολική χρονιά **2006-2007** με Υπουργική απόφαση, η οποία εγκρίθηκε από τη Βουλή των Αντιπροσώπων για εφαρμογή σε δύο πόλεις, Λευκωσία και Λεμεσό.

•Μετά από Υπουργική απόφαση, από τη σχολική χρονιά **2015-2016 το Αθλητικό Σχολείο επεκτάθηκε και στον Γυμνασιακό Κύκλο**, σε δύο πόλεις, Λευκωσία και Λεμεσό.

•Από τη σχολική χρονιά **2016-2017 το Αθλητικό Σχολείο (Γυμνάσιο και Λύκειο) έχει επεκταθεί σε όλες τις υπόλοιπες επαρχίες της Κύπρου,** Λάρνακα, Πάφο και ελεύθερη Αμμόχωστο.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ



ΣΚΟΠΟΣ

Η πολύπλευρη στήριξη των μαθητών/τριών-αθλητών/τριών για σωστή προετοιμασία και πετυχημένη επαγγελματική και αθλητική σταδιοδρομία.

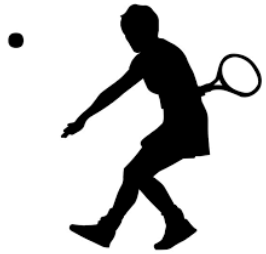
ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

•Η διατήρηση του ίδιου προγράμματος σπουδών με το Γυμνάσιο.

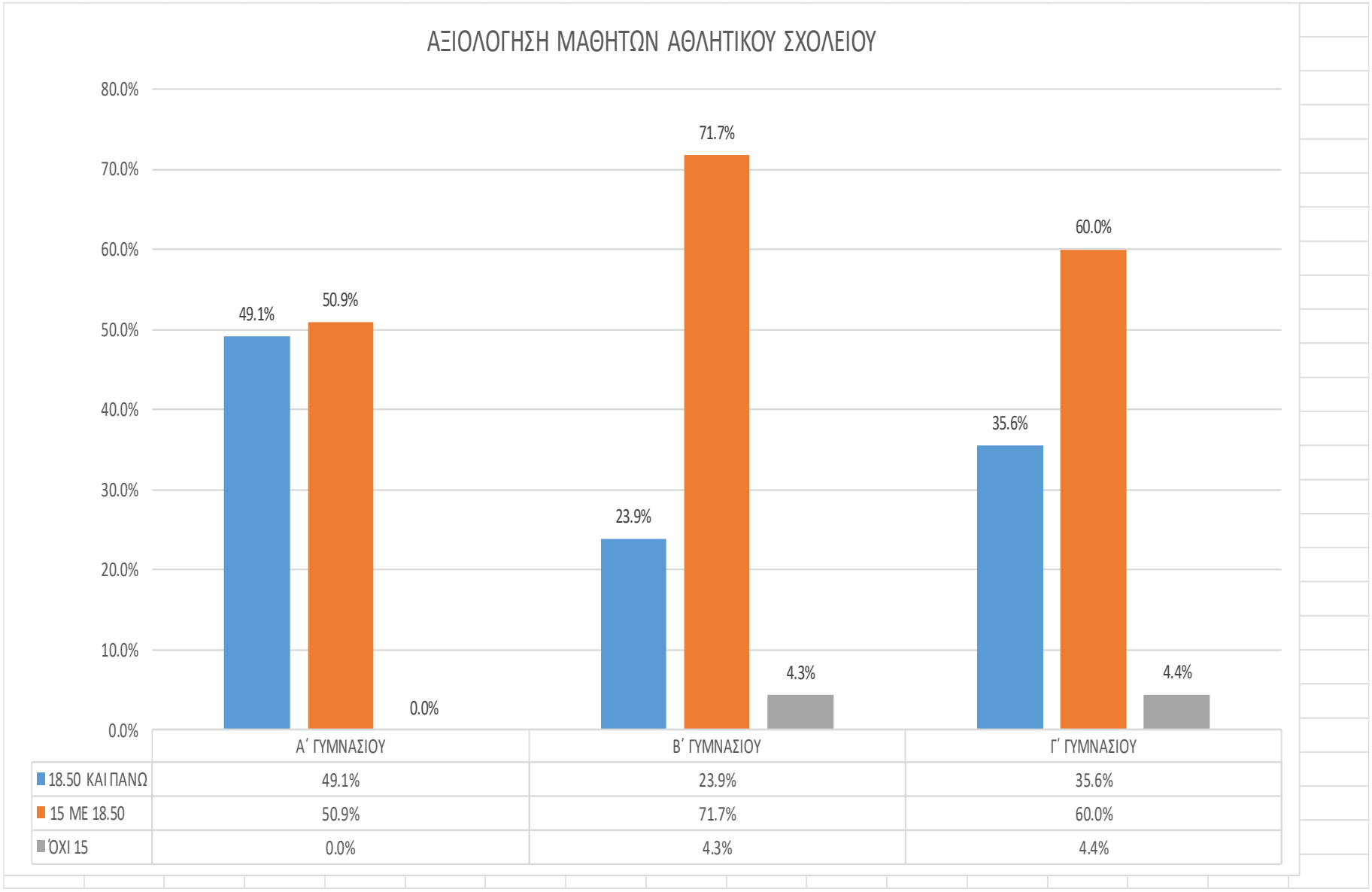
•Η διευκόλυνση των μαθητών/τριών-αθλητών/τριών για τρεις (3) πρωϊνές προπονήσεις την εβδομάδα.

•Η στενή παρακολούθηση της ακαδημαϊκής επίδοσης των μαθητών/τριών-αθλητών/τριών.

***Σχολική Χρονιά 2025-2026 ► 36% Άριστοι**



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ



	Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
18.50 ΚΑΙ ΠΑΝΩ	49.1%	23.9%	35.6%
15 ΜΕ 18.50	50.9%	71.7%	60.0%
ΌΧΙ 15	0.0%	4.3%	4.4%

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Ωράριο και ωρολόγιο πρόγραμμα Γυμνασίου

07:30 – 13:35.

Προπονήσεις

Δευτέρα – Τετάρτη – Παρασκευή,

δύο πρώτες περίοδοι, *07:15 – 09:00.

Μεταφορά των παιδιών στο Γήπεδο ► **Ευθύνη των Γονέων**

Μεταφορά των παιδιών από το Γήπεδο στο Σχολείο ► **Ευθύνη ΑΣ**

Συνολικά: 186 προπονητικές ώρες τη χρονιά



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

"ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗ" ΩΡΩΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ	Α΄ ΤΑΞΗ	Β΄ ΤΑΞΗ	Γ΄ ΤΑΞΗ
Φυσική Αγωγή	3,5 (3,5)	3 (3)	3 (3)
Μουσική	1 (2)	1 (2)	(1)
Αγωγή Υγείας/Αρχαία	1 (2)	3 (4)	3 (4)
Σχεδιασμό και Τεχνολογία	0,5 (1,5)	1 (1)	(1)
Τέχνη	(1)	(2)	1 (2)
Πληροφορική	(2)	(2)	1 (2)
*Αριστεία / Σειρά κατάταξης Αβάκιο		*	*

ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ Α.Σ.

Προπονητές πρωϊνών προπονήσεων

• **Πτυχιούχοι Φυσικής Αγωγής** με ειδίκευση στο συγκεκριμένο άθλημα και πλούσια προπονητική εμπειρία.

• Οι εκπαιδευτικοί αυτοί είναι είτε διορισμένοι και τοποθετημένοι για 6 περιόδους την εβδομάδα στο Αθλητικό Σχολείο είτε αδιόριστοι και εργάζονται με το καθεστώς αγοράς υπηρεσιών.

* Όπου είναι εφικτό είναι οι προσωπικοί προπονητές των αθλητών/τριών (ειδικότερα στα ατομικά αθλήματα) που φοιτούν στο Αθλητικό Σχολείο με στόχο τη διατήρηση της συνέχειας του προπονητικού προγράμματος κάθε αθλητή.

Συνολικός Αριθμός Προπονητών Α.Σ: 45

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ Α.Σ.

- Έχει την ευθύνη του όλου προγραμματισμού, της λειτουργίας και της αξιολόγησης των αθλητών και των δραστηριοτήτων του Α.Σ.

- Διευκρινίζεται, ότι οι μαθητές/τριες – αθλητές/τριες υπόκεινται στη Διεύθυνση του Σχολείου όπως και τα υπόλοιπα παιδιά και έχουν τα ίδια δικαιώματα και υποχρεώσεις.



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

• Κατά τη λειτουργία της πρωϊνής προπόνησης ισχύουν οι κανονισμοί λειτουργίας των σχολείων Μέσης Εκπαίδευσης.

• Κατά τη διάρκεια της φοίτησής του/ης, ο/η μαθητής/τρια – αθλητής/τρια πρέπει να παρουσιάζει καλή ακαδημαϊκή επίδοση με **ελάχιστη βαθμολογία 15/20. (Λόγος αποχώρησης)**

• Ο/Η μαθητής/τρια – αθλητής/τρια πρέπει να παρουσιάζει **διαγωγή έτους κοσμιοτάτη (Λόγος αποχώρησης)**

• Αν ο/η μαθητής/τρια **δεν προαχθεί στην επόμενη τάξη χάνει** τη θέση του/της από το Αθλητικό Σχολείο.

• Εκτός από τις πρωϊνές προπονήσεις θα πρέπει τα παιδιά να συμμετέχουν και στις **απογευματινές προπονήσεις των ομάδων - συλλόγων τους.**

• Ο/Η μαθητής/τρια - αθλητής/τρια θα πρέπει να συμμετέχει **στις Σχολικές Ομάδες αλλά και στα Πρωταθλήματα των Ομοσπονδιών τους.**

• Η παρουσία στο Αθλητικό Γυμνάσιο **δεν εξασφαλίζει την αυτόματη εισδοχή στο Αθλητικό Λύκειο.**

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Οι μαθητές/τριες-αθλητές/τριες, κατά τη διάρκεια του έτους υποβάλλονται δωρεάν σε **εργομετρικές εξετάσεις** και εξειδικευμένες αναλύσεις στο Κέντρο Αθλητικών Ερευνών Κύπρου (ΚΑΕΚ).

- Όπου χρειάζεται, παρέχεται **ψυχολογική υποστήριξη** στον/ην αθλητή/τρια από ειδικό Αθλητικό Ψυχολόγο του προγράμματος.

- Όπου χρειάζεται, ο/η αθλητής/τρια θα παραπέμπεται στο **Φυσιοθεραπευτήριο** του ΑΣ (Κύκκος Β΄). Απαραίτητη η προσκόμιση ιατρικής διάγνωσης!

- Όπου χρειάζεται, ο/η αθλητής/τρια αξιολογείται από την **Αθλητική Διατροφολόγο** του ΚΑΕΚ.

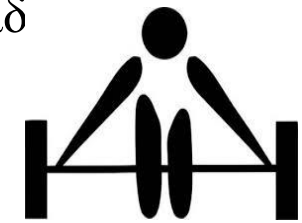


ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΕΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

Κατά τη διάρκεια του έτους προγραμματίζονται διαλέξεις από ειδικούς με στόχο την ενημέρωση των αθλητών/τριών αλλά και των γονέων/κηδεμόνων γύρω από διάφορα αθλητικά θέματα όπως:

- Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Απόδοσης
- Στοχοθέτηση
- Ψυχολογική Προετοιμασία
- Αποφυγή Αθλητικών Τραυματισμών
- Σύνδρομο Υπερκόπωσης
- Αθλητική Διατροφή
- Ολυμπιακοί Αγώνες
- Διεκδίκηση Αθλητικών Υποτροφιών στην Τριτοβάθμια Εκπαίδ
- Διαλέξεις από Καταξιωμένους Αθλητές – Πρότυπα



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

ΠΡΩΙΝΑ ΛΕΩΦΟΡΕΙΑ

Διαδρομές από συγκεκριμένες περιοχές προς και από το Σχολείο

1. Αρχάγγελο / Στρόβολο (Διαδρομή 1)
2. Δευτερά / Λακατάμια (Διαδρομή 2)
3. Άγιο Παύλο (Διαδρομή 3)
4. Παλλουριώτισσα / Αγλαντζιά / Μακάρειο (Διαδρομή 4)
5. Λατσιά (Διαδρομή 5)

www.publictransport.com.cy



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

• **Ατομικά Αθλήματα:** 1η – 3η θέση στην κατηγορία τους, στα Παγκύπρια Πρωταθλήματα σχολικών και εξωσχολικών αγώνων Ε.Σ.Υ.Α.Α. και Ομοσπονδιών (Πολεμικές Τέχνες 1η, 2η αναλόγως των συμμετοχών).

• **Ομαδικά Αθλήματα:** Συμμετοχή σε ομάδα ή ακαδημία. Συμμετοχή σε αναπτυξιακά κλιμάκια ταλέντων της οικείας ομοσπονδίας. Επίσης θα πραγματοποιηθούν πρακτικές δοκιμασίες αξιολόγησης τον Μάιο, (80%).

•**Μεταγραφές Β΄και Γ΄ Τάξεων:** Αθλητικά και Ακαδημαϊκά Κριτήρια

• Τόσο στα ατομικά όσο και στα ομαδικά αθλήματα απαιτείται βεβαίωση – συστατική επιστολή από την Ομοσπονδία του/της αθλητή/τριας.

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΣΕΩΝ
ΑΡΧΕΣ ΜΑΡΤΙΟΥ – ΤΕΛΟΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΧΡΙ ΤΕΛΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΙΤΗΣΕΩΝ

ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Αρχές Ιουλίου

Ιστοσελίδα Γυμνασίου Έγκωμης Κυριάκος Νεοκλέους:

http://gym-egkomi-lef.schools.ac.cy

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΥΠΠΑΝ



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

- Ανταγωνιστικότητα
- Υψηλή Ενέργεια
- Υψηλή Κριτική Σκέψη
- Ομαδικότητα – Σύμπνοια

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

- Ψυχολογική Πίεση για Επιτυχία
- Βεβαρημένο Ημερήσιο Πρόγραμμα
- Συχνοί Τραυματισμοί

<u>Εισήγηση</u>

Δείξτε Ενδιαφέρον σε αυτό που κάνουν

Κατανοήστε τις ιδιαιτερότητές τους

Βάλτε Όρια



ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ

- Απουσία από την πρωϊνή προπόνηση

  Γονείς ► Προπονητής ► Σχολείο

- Απουσία για αγώνες στο εξωτερικό
  Δικαιολογητικό (3 μέρες προηγουμένως) ► Υπεύθυνο/η Τμήματος

- Στολή
  Προπόνηση / Σχολείο

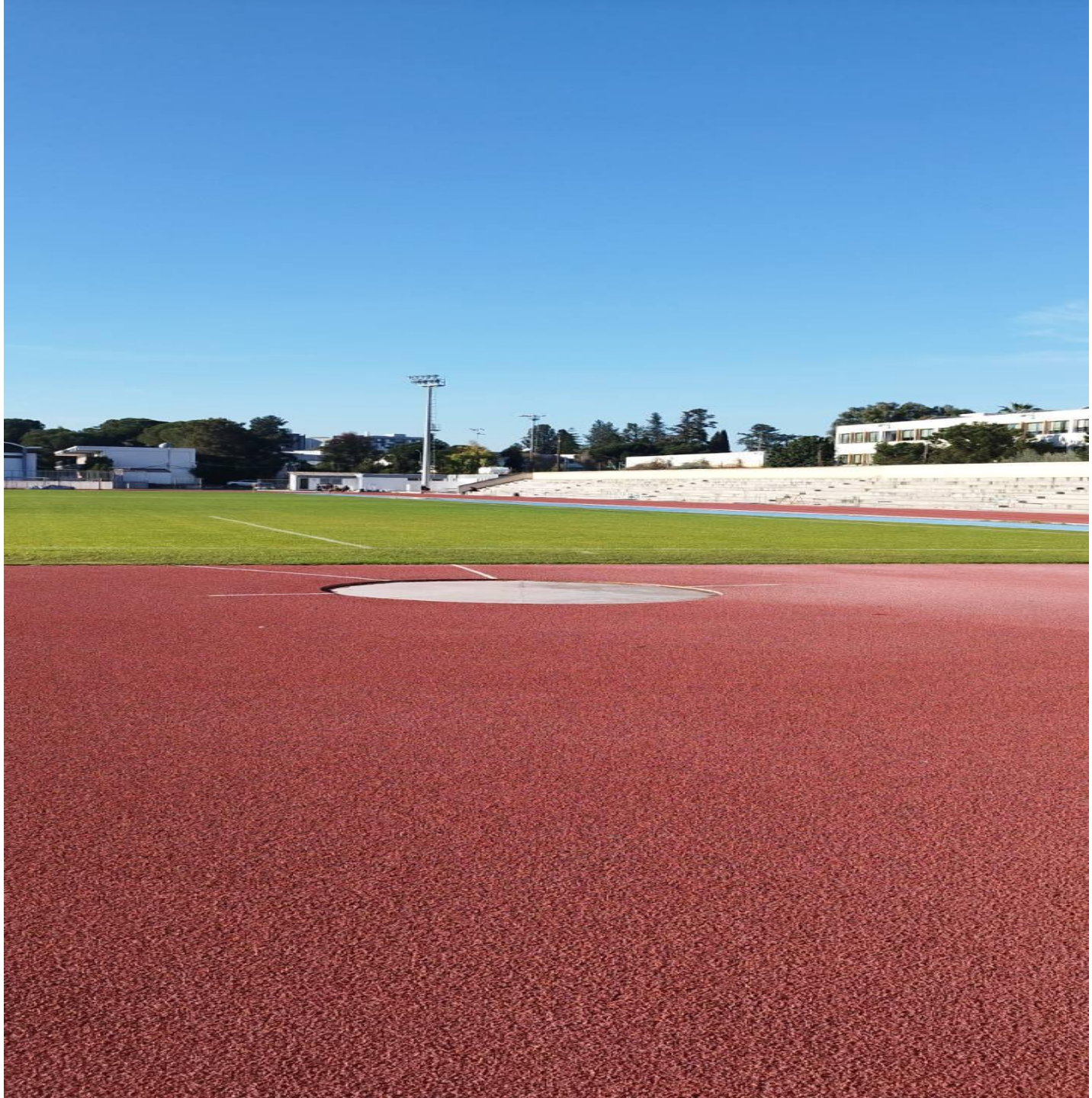
- Στασιμότητα / Μείωση διαγωγής / <15 Αποχώρηση

- Συμμετέχουν σε όλες τις εκδηλώσεις / υποχρεώσεις του Σχολείου.
  Χορωδία / Γιορτές / Διαγωνισμούς / Παρελάσεις κλπ.

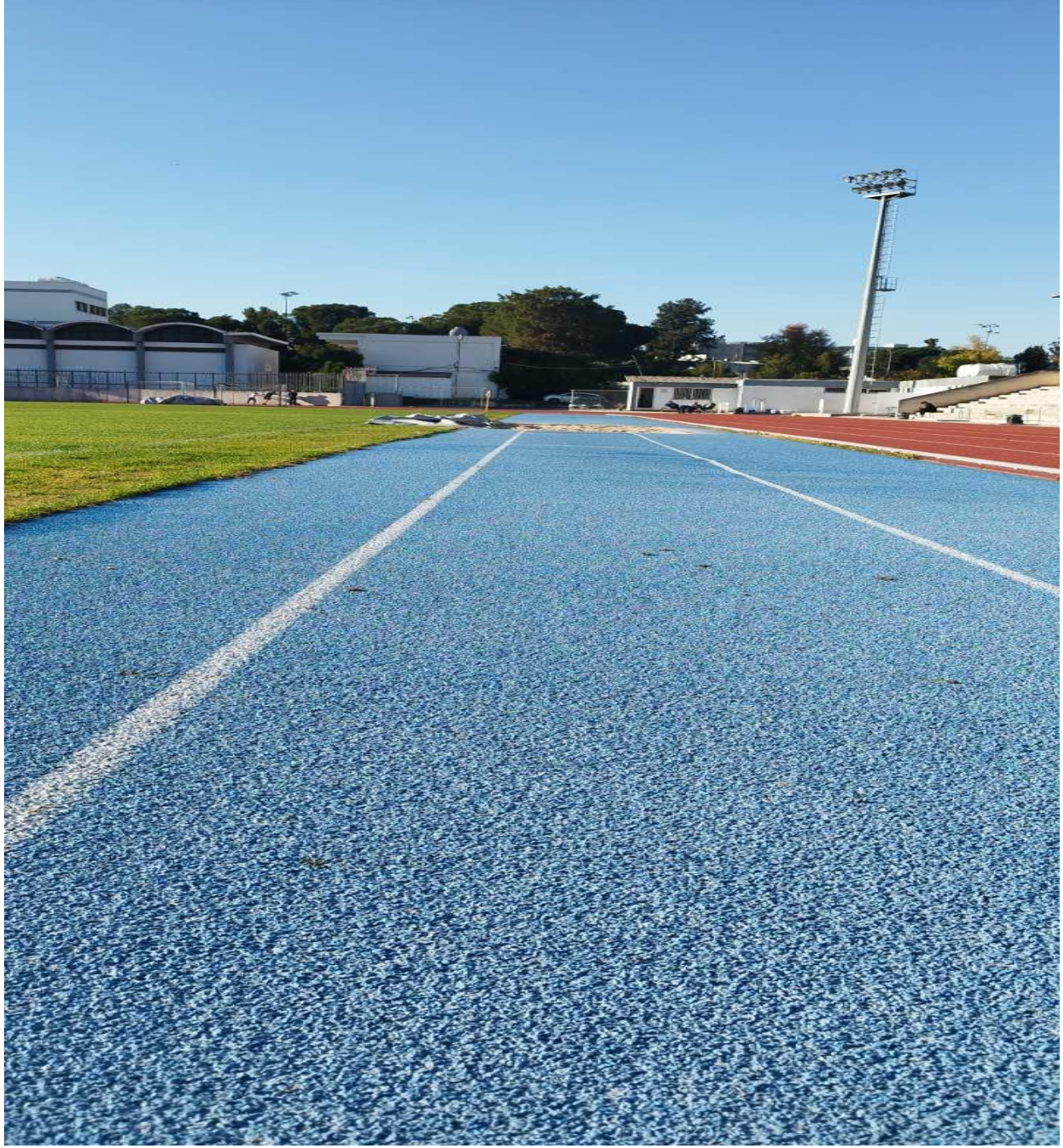
ΧΩΡΟΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

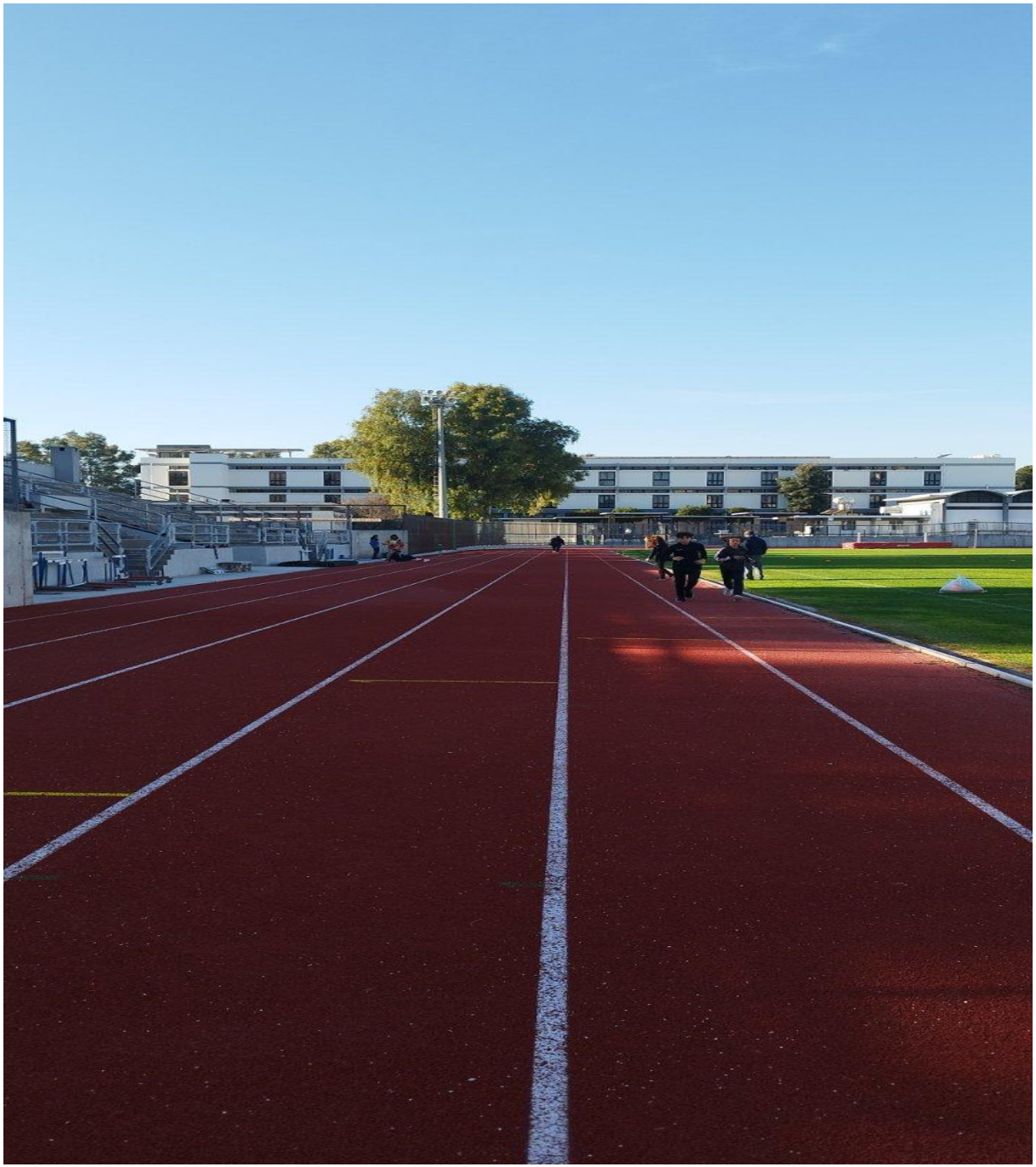


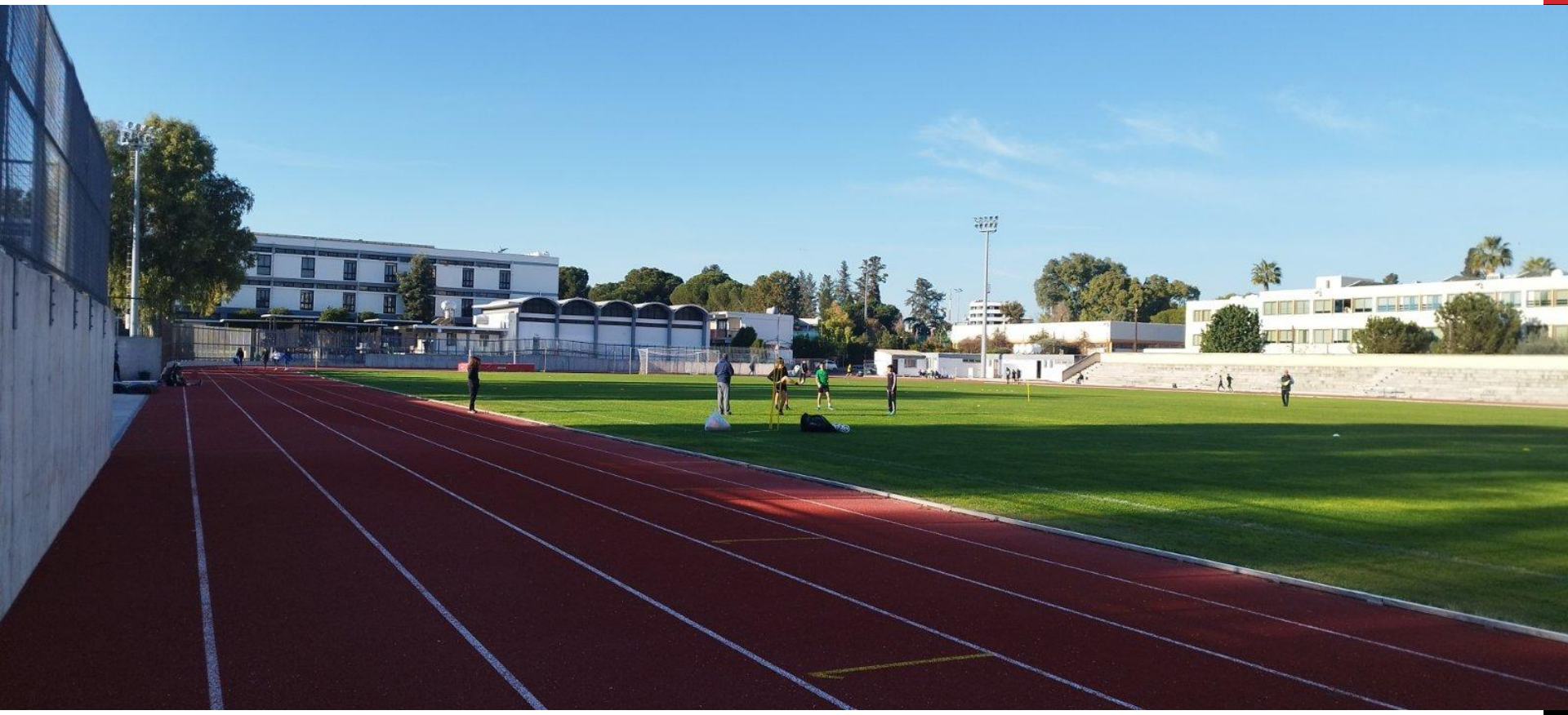

GEARUP
GEARUP
GEARUP
GEARUP
50




polanik







ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ




ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΦΗΡΕΙΑ ΕΓΚΟΜΗΣ
OF THE
BODY
MUSCLES

ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ



"Άσκηση άνευ φύσεως και μαθήσεως ατελές"

Πλούταρχος, 47 – 120 μ.Χ.

Άσκηση χωρίς φυσικά προσόντα

και γνώση είναι ατελής

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ ΥΠΠΑΝ

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!



ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ
ΥΠΠΑΝ