



ISSN 1450281X

ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ • ΤΕΥΧΟΣ 2° 2020

ΑΡΤΥΜΑΤΑ
**Μεγάλη
ανακούφιση
μετά την
καραντίνα**



ΤΑ ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΡΕΚΟΡ ΑΝΔΡΩΝ



Στηρίζουμε την αγορά και ανέγερση πρώτης κατοικίας

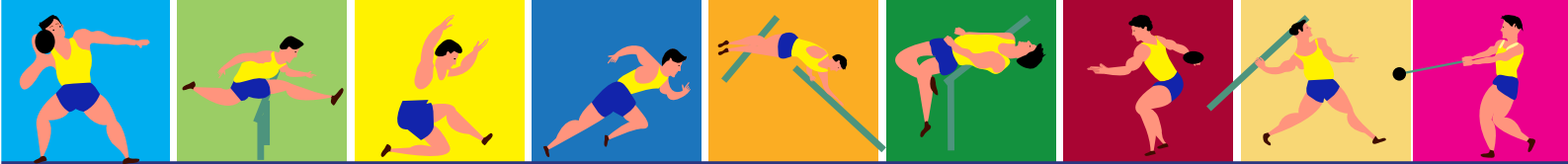
**Συμμετέχουμε στο Σχέδιο Επιδότησης Επιτοκίων
για νέα στεγαστικά δάνεια**

Επιδότηση μέρους του επιτοκίου για 4 χρόνια από την Κυβέρνηση

Αποταθείτε σε οποιοδήποτε κατάστημα ή στον λειτουργό πελατείας σας
Περισσότερες πληροφορίες και στο www.hellenicbank.com/stegastiko

Προειδοποίηση: Εάν δεν τηρείτε το σχέδιο αποπληρωμής του δανείου σας,
μπορεί να χάσετε το σπίτι σας.

Προειδοποίηση: Υπάρχουν χρεώσεις αν εξοφλήσετε νωρίτερα το δάνειό σας.
Προειδοποίηση: Το ποσό της δόσης και το συνολικό κόστος της χορήγησης μπορεί
να αυξηθεί ή να μειωθεί ανάλογα με τη διακύμανση του βασικού επιτοκίου.



ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

ΔΙΜΗΝΙΑΙΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΤΗΣ ΚΟΕΑΣ

ΤΕΥΧΟΣ 2°

ΕΤΟΣ 2020

Εκδίδεται από την

**Κυπριακή Ομοσπονδία
Ερασιτεχνικού Αθλητισμού
Στίβου (Κ.Ο.Ε.Α.Σ.)**

Αμφιπόλεως 21. Β110-112

2025 Στρόβολος

Τηλ.: +357 22449825

Φαξ: +357 22449826

email: koeas@cytanet.com.cy

email: info@koeas.org.cy

ιστοσελίδα:

www.koeas.org.cy

Υπεύθυνος έκδοσης:

Περικλής Μάρκαρης

Συντακτική ομάδα:

Σοφοκλής Χαραλαμπίδης

Αντώνης Γεωργαλλίδης

Ανδρέας Παύλου

Φωτογραφίες:

Κυριάκος Ανδρέου

Εκτύπωση:

Print XPRESS

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση

με αναφορά στην πηγή

ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

Περιεχόμενα



Συνέντευξη Ελένης Αρτυματά	6-7
ΓΣΠ. Ιστορία 125 χρονών.....	8-15
Οριστικά 2021 η Ολυμπιάδα	16
Συνεργασία Γεώργιου Λουκαΐδη.....	17-18
Επιστροφή στις προπονήσεις	19
Πλήρης στήριξη των αθλητών, προπονητών	25
Παγκύπρια ρεκόρ ανδρών	26-41
Επιβεβαίωση για Ολυμπιάδα	42



Περικλής Α. Μάρκαρης
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΚΟΕΑΣ

Φίλοι μου.

Τη στιγμή που οι προπονητικές προετοιμασίες και η υλοποίηση των σχεδιασμών της διεθνούς αθλητικής κοινότητας για την φετινή Ολυμπιακή Χρονιά 2020, βρίσκονταν στο ζενίθ, η έλευση και η επιδείνωση της πανδημίας κορωνοϊού COVID-19, επηρέασε ολόκληρο το αθλητικό γίγνεσθαι και όχι μόνο.

Με βασική και αναντίλεκτη προτεραιότητα την δημόσια υγεία και την προσπάθεια αναχαίτησης της περαιτέρω εξάπλωσης της πανδημίας, εφαρμοστήκαν αυστηροί περιορισμοί από το Υπουργείο Υγείας και τις αρμόδιες υπηρεσίες, με αποτέλεσμα να καταστεί ανέφικτη ακόμη και η πρόσβαση των αθλητών και αθλητριών μας στα στάδια του στίβου για προπόνηση.

Οι διεθνείς διαστάσεις της πανδημίας προκάλεσαν την αναβολή των Ολυμπιακών Αγώνων, την οριστική ακύρωση του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος Στίβου και την αναστολή σχεδόν ολοκλήρου του υπόλοιπου φετινού, διεθνούς αγωνιστικού προγραμματισμού.

Η πανδημία επέφερε πρωτόγνωρη αβεβαιότητα σε όλους τους τομείς, συμπεριλαμβανομέ-

νου του αθλητισμού, με αρνητικές κοινωνικές, οικονομικές και αγωνιστικές επιπτώσεις και προεκτάσεις.

Σε αυτή την περίοδο, προτεραιότητα δόθηκε στην υγεία των αθλητών, των προπονητών, του προσωπικού, των συνεργατών και των εθελοντών παραγόντων που συνθέτουν τον κυπριακό στίβο. Ταυτόχρονα, μεσούσης της κορύφωσης της πανδημίας, μέλημα μας ήταν η δημιουργία των προϋποθέσεων για ασφαλή, έγκαιρη και ουσιαστική επανεκκίνηση του αθλήματος, με την σταδιακή επανέναρξη των προπονήσεων στο γήπεδο, τη στήριξη των αθλητών και τον επανασχεδιασμό του εγχώριου αγωνιστικού προγραμματισμού, σύμφωνα με τα σχετικά ισχύοντα Διατάγματα και υγειονομικά πρωτόκολλα.

Ο κυπριακός στίβος έδειξε, στο σύνολο του, πειθαρχία και σοβαρότητα σε αυτή τη δύσκολη περίοδο της πανδημίας και ετοιμάζεται, πάντοτε με την απαιτούμενη προσοχή και θέληση, για την αγωνιστική αντεπίθεση.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΟΕΑΣ

Πρόεδρος:	Περικλής Μάρκαρης
Επίτιμος Πρόεδρος:	Αντώνης Δράκος
Αντιπρόεδρος:	Γιώργος Π. Μιτσίδης
Γενικός Γραμματέας:	Κυριάκος Μιχαήλ
Ταμίας:	Κωστάκης Μιτσίδης
Μέλη:	Ελενίτσα Γεωργίου Γιώργος Γεωργίου Χρυσόστομος Γεμέττας Δήμος Καλλινίκου Ελένη Κωνσταντινίδου Φοίβος Κωνσταντινίδης Ακης Λάμπρου Γιαννάκης Πότσος Νικόλας Τασσού Εύη Τσολάκη Σοφοκλής Χαραλαμπίδης Μάριος Χατζημιτσής Κάλλη Χατζηϊωσήφ Αντώνης Γεωργαλλίδης, Πρόεδρος Τ.Ε.

LUXURY REINVENTED

#PrestigeStories

/ ACCOMMODATION ARRANGEMENTS

/ YACHT & JET CHARTERS



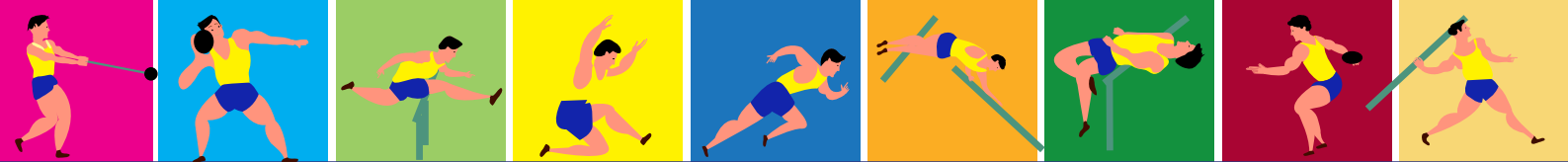
/ INVESTMENT OPPORTUNITIES

/ LUXURY CAR RENTALS



T. 25 322055

www.prestigecy.com



ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ

Η Ελένη Αρτυματά έχει διανύσει μοναδική αθλητική πορεία στο υψηλότερο επίπεδο του στίβου, γεμάτη διακρίσεις. Άρχισε την καριέρα της ως σπρίντερ (100 και 200μ.), και σταδιακά επικεντρώθηκε στα 200 μέτρα και τα τελευταία τρία χρόνια μετατράπηκε σε «400άρα». Είναι ρεκορντγούμαν Κύπρου στα 400μ. (51.19) και στα 200μ. (22.61), ενώ έχει ατομικό ρεκόρ 11.37 στα 100μ. Το 2005, στα 19 της, η Ελένη έγινε η πρώτη Κύπρια (και μοναδική ως σήμερα) αθλήτρια που ανέβηκε στο βήθο του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος U20, όταν κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στα 100 μέτρα (με επίδοση 11.74).

Στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Γυναικών του 2010 έγινε επίσης η πρώτη Κύπρια αθλήτρια με συμμετοχή σε τελικό, καθώς τερμάτισε 6η στα 200 μέτρα με παγκύπρια επίδοση, 22.61. Προηγουμένως, το 2006, μικρούλα ακόμη, είχε φτάσει στον ημιτελικό, το 2012 προκρίθηκε πάλι στον τελικό (7η με 23.59, είχε κάνει 23.21 στον ημιτελικό), ενώ το 2016 προχώρησε ως τον ημιτελικό. Επίσης, πρώτη Κύπρια αθλήτρια με πρόκριση σε τελικό Παγκοσμίου Πρωταθλήματος (και μοναδική επί του παρόντος) είναι η Ελένη, που τερμάτισε 8η το 2009 στο Βερολίνο (23.08 στα 200 μέτρα). Αγωνίστηκε ακόμη, στις διοργανώσεις του 2013 (στα 200 μέτρα) και του 2017 (στα 400 μέτρα), ενώ ξεδιπλώνοντας τη μεγάλη γκάμα του ταλέντου της, έπιασε το όριο για δύο αγωνίσματα στο φετινό Παγκόσμιο (400μ. και 200μ.). Στους Κοινοπολιτειακούς Αγώνες, όπου τα σπριντ είναι ολυμπιακού επιπέδου, η Ελένη δεν έλειψε ποτέ από τα ημιτελικά: Των 400μ. το 2018, των 200μ. το 2010, όταν γνώρισε την πίκρα της ακύρωσης, ενώ έδειχνε ικανή για τελικό, των 100μ. και 200μ. το 2006 στην πρώτη της συμμετοχή. Η Αρτυματά αγωνίστηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες σε τρεις διοργανώσεις (2008, 2012, 2016). Το 2008 προκρίθηκε ως τα προημιτελικά των 200μ. (23.77), το 2012 κατόρθωσε να προκριθεί στον ημιτελικό, όπου πέτυχε 22.92 και αναδείχθηκε συνολικά 15η.

Στους Μεσογειακούς Αγώνες η Ελένη έχει κερδίσει μετάλλια σε όλα τα αγωνίσματά της! Χρυσό στα 200μ. το 2009 και το 20013, στα 400μ. το 2018, αργυρό στη σκυταλοδρομία 4Χ100μ., χάλκινο στα 100μ. (2009, 2013).

Η ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ ΤΩΝ 400Μ. ΕΛΕΝΗ

Ένωσα μεγάλη Θα ήθελα στην Ολυμπιάδα του



Η Ελένη Αρτυματά από τις καλύτερες αθλήτριες της Κύπρου θα αγωνιστεί το 2021 για 4η συνεχόμενη περίοδο στην Ολυμπιάδα του Τόκιο αυτή τη φορά στα 400μ. με στόχο το καλύτερο δυνατό και ένα νέο παγκύπριο ρεκόρ. Παρά το γεγονός ότι θα βρίσκεται στα 34 της χρόνια πεισματάρα όπως είναι θα τα δώσει όλα για να τερματίσει όσο πιο ψηλά μπορεί.

Η προετοιμασία άρχισε και είχε διακοπεί λόγω της πανδημίας-πράγμα που αναβλήθηκε και η ολυμπιάδα και θα διεξαχθεί το 2021 – επανάρχισε πριν από μερικές μέρες με τη χαλάρωση των μέτρων. Ένωσα λέγει πολύ μεγάλη ανακούφιση και χαρά που επιστρέψαμε στην καθημερινότητα και στην προετοιμασία. Αν όλα εξελιχθούν τονίζει θα είμαι πανέτοιμη για το Τόκιο. Στη συνέντευξη που ακολουθεί η Παραλιμνίτισα αθλήτρια του ΓΣΕ εκφράζει την άποψη ότι εφόσον ο αθλητισμός είναι πολιτισμός θα πρέπει η πολιτεία θα πρέπει να βρίσκεται δίπλα σε αυτούς που ασχολούνται και να μην χάνεται κανένα ταλέντο.

Η συνέντευξη έχει ως ακολούθως.

-Πόσο σου στοίχισε η καραντίνα και αν έκανες κάποια προπόνηση στο σπίτι

-Προσπάθησα να κάνω όσα περισσότερα πράγματα μπορούσα στο σπίτι αν και τίποτα δεν μπορεί να συγκριθεί με την προπόνηση στο γήπεδο. Με την επιστροφή μου πίσω στο στάδιο θεωρώ ότι ήμουνα στην καλύτερη φυσική κατάσταση που θα μπορούσα να είμαι δεδομένου των συνθηκών που επικρατούσαν λόγω της πανδημίας.

-Ως αθλήτρια που θα λάμβανες μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες με τη χαλάρωση των μέτρων ξεκίνησες προπονήσεις. Πώς ένιωσες όταν ξαναμπήκες στο στάδιο, πως εξελίσσεται η προετοιμασία και πότε θα είσαι έτοιμη για να μπορέσεις να λάβεις μέρος σε αγώνες

-Ένωσα τεράστια ανακούφιση και χαρά που επέστρεψα στις προπονήσεις καθώς αισθάνθηκα ότι μπαίνουμε ξανά στους ρυθμούς ζωής που είχαμε τόσο καιρό συνηθίσει. Η προετοιμασία πάει πολύ καλά, μπήκαμε κανονικά σε ρυθμούς και σε εντάσεις και πιστεύω μέσα στον Ιούλιο ίσως μπορέσω να κάνω κάποιους αγώνες.

Πλάνο προετοιμασίας

-Έχετε ετοιμάσει κάποιο πλάνο με τον



ΑΡΤΥΜΑΤΑ ΤΟΝΙΖΕΙ ΣΕ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΗΣ

ανακούφιση μετά την καραντίνα

Τόκιο να σημείωνα παγκύπριο ρεκορ

προπονητή σου Αντώνη Γιαννουλάκη για το υπόλοιπο της αγωνιστικής περιόδου αλλά και της νέας;

-Ναι έχουμε ένα πλάνο στο μυαλό μας, αν μας το επιστρέψουν οι συνθήκες θα το ακολουθήσουμε. Θα κάνουμε προπονήσεις μέχρι μέσα Αυγούστου κι έπειτα θα ξεκουραστώ για τη νέα χρονιά.

-Μεγάλος στόχος για διάκριση είναι οι ολυμπιακοί αγώνες. Σε πόσες ολυμπιάδες έλαβες μέρος και τι να περιμένουμε σε αυτή του 2021 που θα αγωνιστείς για πρώτη φορά στα 400μ.

-Έλαβα μέρος στα 200μ το 2008 στο Πεκίνο, 2012 Λονδίνο και 2016 στο Ρίο. Είναι πολύ νωρίς να μιλήσω για την αγωνιστική δράση του 2021.

Αλλαγή αγωνίσματος

-Στ' αλήθεια πόσο δύσκολο ήταν να αποφασίσεις να αλλάξεις αγώνισμα και να τρέξεις 400μ.

Δεν ήταν πολύ δύσκολη η απόφαση, ήταν κάτι που το καλλιιεργούσα στο μυαλό μου. Όταν αισθάνθηκα έτοιμη και ωρίμασαν οι συνθήκες το έπραξα και όλα βαίνουν πολύ καλά, προσπαθώντας να γίνομαι καλύτερη.

-Σου λείπουν τ' αγώνισματα των 100μ. και 200μ. με τα οποία ξεκίνησες και γνώρισες πολλές επιτυχίες;

-Τα 100μ δεν μου λείπουν. Στα 200μ κάνω κάποιους αγώνες και πιθανόν να πράξω και στο μέλλον. Μπορώ να το συνδυάσω.

Ευχάριστες, δυσάρεστες στιγμές

-Στη μέχρι τώρα καριέρα σου συμμετείχες σε πάρα πολλούς αγώνες. Ποιος ήταν αυτός που σου κράτησε τις καλύτερες αναμνήσεις και χαρές

-Μπορώ να ξεχωρίσω πολλούς αγώνες που με έκαναν χαρούμενη και τους θυμάμαι με χαμόγελο.

Είναι το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα το 2009 στο οποίο τερμάτισα 8η, είναι οι τελευταίοι Μεσογειακοί Αγώνες το 2018 στην Ταραγόνα όπου κέρδισα το χρυσό μετάλλιο.



-Ποια ήταν η πιο άσχημη στιγμή μέχρι σήμερα

-Τις άσχημες στιγμές προτιμώ να μην τις θυμάμαι ούτε να τις αναφέρω.

-Ποιο ρόλο έπαιξε στην εξέλιξη σου ο προπονητής σου Αντώνης Γιαννουλάκης

-Μεγάλο κεφάλαιο στην αθλητική μου καριέρα ο προπονητής μου. Το ότι συνεργαζόμαστε 16 χρόνια λέει πολλά. Ταίριαξε πολύ η χημεία μας και με πολλή θέληση, κατανόηση και προσπάθεια θεωρώ ότι καταφέραμε πολλά.

-Πόσες ώρες είσαι στο στάδιο για προπόνηση;

Αρκετές ώρες τις περνάω στο στάδιο για προπόνηση. Ανάλογα της περιόδου η προπόνηση κυμαίνεται από 3-6 ώρες.

Η πολιτεία

-Πόσο η Πολιτεία βοηθά τον αθλητισμό και γενικά τους αθλητές;

Ο αθλητισμός είναι πολιτισμός και η πολιτεία έχει υποχρέωση να βρίσκεται δίπλα στους αθλητές. Καλή θέληση πάντα υπάρ-

χει όμως πρέπει να υπάρχουν άνθρωποι σε θέσεις που να αγαπούν και να γνωρίζουν από αθλητισμό ώστε να τον ανεβάσουν.

Υπάρχουν talέντα

-Υπάρχουν talέντα και πως μπορούν ν' αξιοποιηθούν; Ποιους ξεχωρίζεις από τους νεαρούς αθλητές και αθλήτριες;

-Πιστεύω ότι πάντα θα υπάρχουν talέντα, όμως τα τελευταία χρόνια βλέπω ότι δεν γίνεται σωστή εκμετάλλευση τους. Απ' την άλλη όμως υπάρχουν και πολλά παιδιά τα οποία είτε δεν μπορούν να δούλεψουν σωστά λόγω υποχρεώσεων, είτε δεν θέλουν να θυσιάσουν πράγματα για να κερδίσουν απ' τον αθλητισμό.

-Ποιο μήνυμα θα ήθελες να στείλεις γενικά σε αυτούς που ασχολούνται με τον κλασσικό αθλητισμό;

Ότι χρειάζεται πολλή υπομονή και προσπάθεια για να έρθουν οι επιτυχίες. Αυτό που έχουν στο μυαλό τους και πάντα λίγο περισσότερο.



Το Διοικητικό Συμβούλιο του ΓΣΠ 1924 μαζί με αθλητές του συλλόγου

ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Γ.Σ.Π: Συμπλήρωση 125 χρόνια ζωής

Πλούσια η αθλητική του δράση

Ο Γυμναστικός Σύλλογος «Τα Παγκύπρια» ιδρύθηκε το 1894, με πρωτοβουλία του δικηγόρου Θεοφάνη Θεοδότου, του αδελφού του, Αντώνιου Θεοδότου, γιατρού, και του πρώτου τους εξάδελφου, Αριστόδημου Φοινιέως, επίσης γιατρού. Είχαν επιστρέψει από τις σπουδές τους στην Αθήνα, όπου μύηθηκαν στον αθλητισμό από τον περίφημο γυμναστή Ιωάννη Φωκιανό. Σκοπός του Συλλόγου ήταν

(και είναι με βάση το καταστατικό του) η «διάδοση της Γυμναστικής, η ενίσχυση του αθλητικού πνεύματος και η ελληνοπρεπής διάπλαση των μελών του και γενικά της Ελληνικής νεότητας της Νήσου με όλα τα μέσα».

- Το 1896 ο Γ.Σ.Π. έλαβε μέρος στους Α' Παγκύπριους Αγώνες, που πραγματοποιήθηκαν στη Λεμεσό, μετά από προκήρυξή τους

από τον Γυμναστικό Σύλλογο «Ολύμπια» (Γ.Σ.Ο.). Έκτοτε συμμετείχε σε όλους τους Παγκύπριους Αγώνες.

- Κατά τους Α' Παγκύπριους Αγώνες επιλέγησαν δύο αθλητές (Αναστάσης Ανδρέου από τον Γ.Σ.Ο. και Χαράλαμπος Νικολαΐδης από τον Γ.Σ.Π.) για να ενισχύσουν την εθνική ομάδα της Ελλάδας στους Α' Ολυμπιακούς Αγώνες, το 1896,

#ΜόνοΣταΨυγεία

KEAN
φυσικά

CHILLED

100%
ΧΥΜΟΣ



fresh
natural
HEALTHY

www.kean.com.cy



στην Αθήνα.

- Το 1897, τόσο ο Γ.Σ.Π. όσο και ο Γ.Σ.Ο. ήταν ιδρυτικά μέλη του ΣΕΑΓΣ (Συνδέσμου Ελληνικών Αθλητικών Γυμναστικών Σωματείων, μετέπειτα ΣΕΓΑΣ), στον οποίο εντάχθηκαν αργότερα και οι υπόλοιποι κυπριακοί σύλλογοι.
- Το 1902, με μετοχές των Ελλήνων ορθόδοξων χριστιανών κατοίκων της Λευκωσίας αγοράστηκε ο χώρος όπου ανεγέρθηκε το ιστορικό στάδιο του Γ.Σ.Π., λίγο έξω από τα ενετικά τείχη, που τότε ήταν μια καταπράσινη περιοχή.
- Το 1934, το στάδιο πήρε την ονομασία «Στάδιο Γ.Σ.Π. Ευγενίας και Αντωνίου Θεοδότου», προς τιμήν των μεγάλων ευεργετών του, για τη σημαντική δωρεά τους προς τον Σύλλογο.
- Αθλητές και παράγοντες του Γ.Σ.Π. συμμετείχαν στους αγώνες του λαού της Κύπρου για κοινωνική πρόοδο και εθνική αποκατάσταση. Αθλητής του Συλλόγου ήταν ο πρώτος απαγχονισθείς ήρωας της ΕΟΚΑ, Μιχαλάκης Καραολής.
- Στη νέα εποχή της Ανεξαρτησίας της Κύπρου, από το 1960, ο Γ.Σ.Π. και ευρύτερα ο κυπριακός στίβος γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη και κατέγραψε σημαντικές επιτυχίες.
- Το 1983, με την εγγραφή της Κύπρου στη Διεθνή Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Στίβου (IAAF), συστάθηκε η Κυπριακή Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Αθλητισμού Στίβου (ΚΟΕΑΣ), στην οποία εντάχθηκε ο Γ.Σ.Π., καθώς και οι άλλοι γυμναστικοί σύλλογοι της Κύπρου.



Αντώνιος Θεοδότου

- Αθλητές του Γ.Σ.Π. συμμετείχαν έκτοτε σε Ολυμπιακούς Αγώνες εκπροσωπώντας την Κύπρο, ενώ μέχρι τότε αγωνίζονταν με τη φανέλα της Εθνικής Ελλάδας.
- Το 1991 υπογράφηκε συμφωνία με την κυπριακή κυβέρνηση για ανταλλαγή του παλαιού σταδίου του Γ.Σ.Π. με τεμάχιο γης στον Στρόβολο. Απώτερος στόχος η εκπλήρωση του οράματος για ανέγερση νέου, σύγχρονου σταδίου.
- Το 1999 το όραμα υλοποιήθηκε, αφού τελέστηκαν τα εγκαίνια του νέου σταδίου του Γ.Σ.Π. Στη συνέ-

ALMIRAL® Gel

ΑΝΤΡΗ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ
ΠΟΔΗΛΑΤΡΙΑ

ΜΙΛΑΝ ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ
ΔΡΟΜΕΑΣ ΜΕΤ' ΕΜΠΟΔΙΩΝ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΡΕΛΛΗ
ΔΙΣΚΟΒΟΛΟΣ

ΤΟ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ



MLC
MEDOCHEMIE

**ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΟ / ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΣ
ΓΙΑ ΤΟΠΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**

Πριν από τη χρήση διαβάστε τις τοκώκλεστες οδηγίες. Συμβουλευτείτε τον ιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.



Το παλιό ΓΣΠ

χεια κατασκευάστηκαν στον ίδιο χώρο το Εθνικό Στάδιο Στίβου, καθώς επίσης οι Αθλητικές Εστίες.

- Έτσι συμπληρώθηκε το Αθλητικό Κέντρο του Γ.Σ.Π. Εδώ είναι η έδρα των ποδοσφαιρικών ομάδων των σωματείων ΑΠΟΕΛ και «Ομόνοια» Λευκωσίας, καθώς επίσης της Εθνικής Κύπρου. Εδώ προπονούνται αθλητές όχι μόνο του Γ.Σ.Π., αλλά επίσης ξένοι, ακόμη και ολυμπιονίκες. Εδώ πραγματοποιούνται αγώνες στίβου υψηλού επιπέδου, καθώς επίσης συναυλίες και κάθε είδους πολιτιστικές εκδηλώσεις.
- Στο Αθλητικό Κέντρο Γ.Σ.Π. κτυπά σήμερα η καρδιά του κυπριακού αθλητισμού, αφού φιλοξενεί όχι μόνο εγχώριες διοργανώσεις,

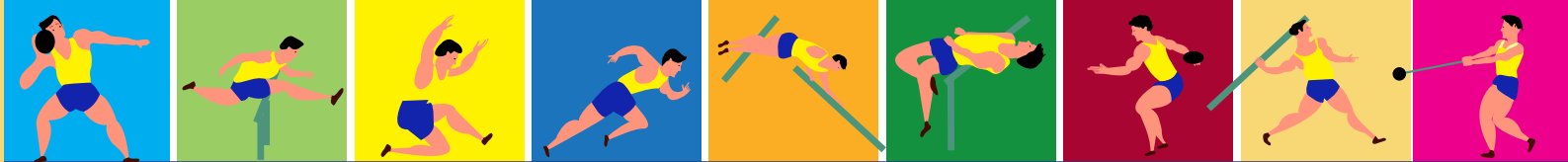
αλλά επίσης ευρωπαϊκές και διεθνείς.

Σημ. Το χρονικό είναι από το επετειακό λεύκωμα «1894-2019 Γ.Σ.Π. 125 χρόνια αθλητισμού, πολιτισμού, αγώνων» (Έρευνα - συγγραφή: Δρ Χρύσανθος Χρυσάνθου, εκδοτική επιμέλεια: Armida Publications).

ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗ ΕΝΘΥΜΗΜΑΤΩΝ

Αντικείμενα που ξυπνούν αναμνήσεις, αλλά και ιστορικά τεκμήρια έχουν ήδη κατατεθεί στη συλλογή του Γ.Σ.Π., ώστε να αξιοποιηθούν για τις ανάγκες του Μουσείου. Δωρητές αυτών των αντικειμένων παράγοντες, προπονητές και αθλητές του Γ.Σ.Π.

- Ανάμεσα σε άλλους έχουν προβεί σε δωρεές, κυρίως ντοκουμέντων, φωτογραφιών, αλλά και διαφόρων άλλων αντικειμένων οι οικογένειες πρώην προέδρων, αλλά και παραγόντων του Γ.Σ.Π. (του Τάσου Χατζηαναστασίου, του Γλαύκου Μιχαηλίδη, του Φρίξου Μιχαηλίδη, του Διαγόρα Νικολαΐδη, του Τίτου Σαββίδη κ.ά.).
- Παλαιοί δρομείς του Γ.Σ.Π., μαραθωνοδρόμοι και δρομείς μεσαίων αποστάσεων, όπως ο Ορέστης Γεωργίου, ο Ανδρέας Ευθυμίου, ο Χαράλαμπος Θεοδώρου, ο Ευθύμιος Λοϊζή, ο Γιώργος (Κόκος) Κυριάκου και ο Βασίλης Χειμωνής έχουν δωρίσει φανέλες, αθλητικά παπούτσια, μετάλλια, διπλώματα κ.λπ.
- Ο άλτης και επί δεκαετίες προπο-



Το νέο ΓΣΠ

νητής του Γ.Σ.Π. Παλλάδιος Νικολάου έχει δωρίσει για το Μουσείο Γ.Σ.Π. αθλητικά παπούτσια, καθώς επίσης μετάλλια από ανεπίσημους αθλητικούς αγώνες που διεξάγονταν μεταξύ των πολιτικών κρατουμένων στα κρατητήρια της βρετανικής αποικιοκρατίας στην Πύλα.

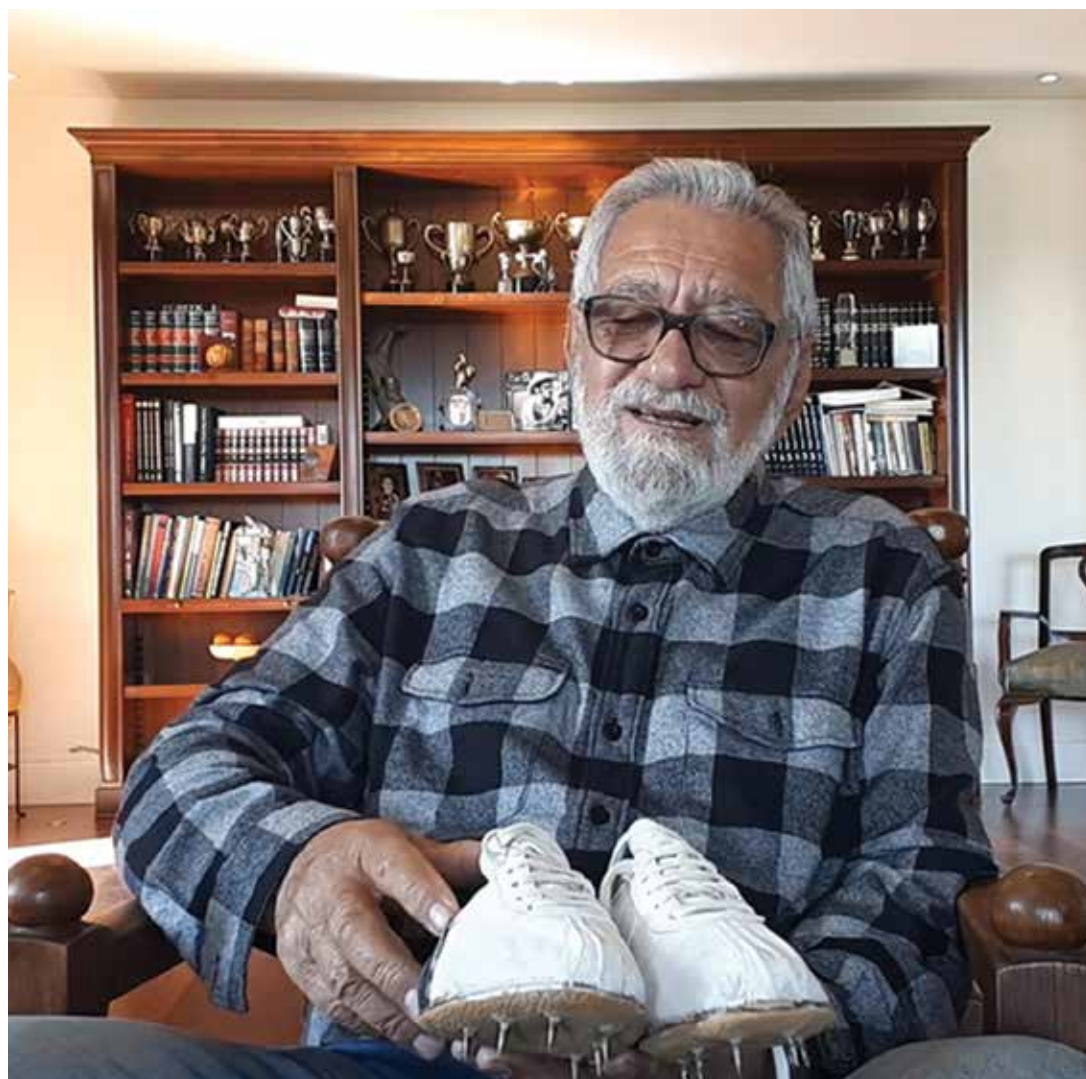
- Καταβάλλονται προσπάθειες για την εξασφάλιση τεκμηρίων που συνδέονται με τους ήρωες αθλητές του Γ.Σ.Π. Μιχαλάκη Καραολή, Παντελή Κατελάρη και Νίκο Θεοφάνους, που θυσίασαν τη ζωή τους κατά τον απελευθερωτικό αγώνα 1955-1959.
- Αξιοσημείωτη επίσης είναι η συλλογή αντικειμένων από δισκοβόλους του Γ.Σ.Π. που διετέλεσαν παγκυπριονίκες (τον Ορέστη

Ρωσσίδη, τον Δημήτρη Τούμπα, τον Πέτρο Μισίδη, τον Απόστολο Παρέλλη και την Αλεξάνδρα Κλατσιά). Το τμήμα αυτό της συλλογής έχει κάποια ιδιαίτερη σημασία, λόγω του γεγονότος ότι έμβλημα του Γ.Σ.Π. από την εποχή της ίδρυσής του είναι ο δισκοβόλος.

- Στον χώρο του Μουσείου του Γ.Σ.Π. θα εκτεθούν επίσης αντικείμενα που βρίσκονται ήδη στην κατοχή του Γ.Σ.Π., όπως παλαιές ασπίδες, κύπελλα και άλλα έπαθλα, τιμητικές πλακέτες, η αρχιτεκτονική μακέτα του νέου Αθλητικού Κέντρου Γ.Σ.Π., διάφορα αντικείμενα που προέρχονται από το ιστορικό και αλησμόνητο παλιό στάδιο Γ.Σ.Π. έξω από τα τείχη της Λευκωσίας κ.λπ.

- Πολλοί άλλοι έχουν ήδη εκφράσει την προθυμία και την πρόθεσή τους να προβούν σε δωρεές αντικειμένων που θα μπορούσαν να αποτελέσουν εκθέματα στο υπό σύσταση Μουσείο Γ.Σ.Π.

- Όσοι επιθυμούν να συμβάλουν σε αυτή την προσπάθεια, παρακαλούνται να επικοινωνήσουν με τον δρ Χρύσανθο Χρυσάνθου στο τηλ. 99686508 και στο email chry.chry60@gmail.com ή με το μέλος του διοικητικού συμβουλίου του Γ.Σ.Π. και της επιτροπής Μουσείου, δρ Κώστα Σχίζα στο τηλ. 99610801 και στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο sicostas10@gmail.com ή στα γραφεία του Γ.Σ.Π. τηλ. 22874050.



Ο Παλλάδιος Νικολάου, αθλητής του Γ.Σ.Π. και προπονητής του Συλλόγου για δεκαετίες. Κρατά τα παπούτσια που φορούσε στην αθλητική του σταδιοδρομία ως άλτης τη δεκαετία του 1960 και δώρισε στο μουσείο του Γ.Σ.Π.

Στα σκαριά το μουσείο Γ.Σ.Π.

Εμπλουτίζεται συνεχώς η συλλογή με διάφορα ιστορικά τεκμήρια, όπως αθλητικές στολές, ασπίδες, κύπελλα, μετάλλια, ντοκουμέντα, φωτογραφίες κ.λπ., που προορίζονται να αποτελέσουν εκθέματα για το υπό σύσταση Μουσείο Γ.Σ.Π.

Τη δημιουργία του Μουσείου είχε εξαγγείλει ο πρόεδρος του Γ.Σ.Π., Δώρος Ιωαννίδης, κατά τις εορταστικές εκδηλώσεις που πραγματοποιήθηκαν πέρσι για την επέτειο των 125 χρόνων από την ίδρυση του Γυμναστικού Συλλόγου «Παγκύπρια» Λευκωσίας. Για τον σκοπό αυτό έχει συσταθεί ειδική επιτροπή Μουσείου, της οποίας προεδρεύει ο γενικός γραμματέας του Γ.Σ.Π., Γιώργος Μιτσίδης.

Οι διαδικασίες για τη συγκρότηση του Μουσείου βρίσκονται στο στάδιο της εκπόνησης αρχιτεκτονικών προσχεδίων (από τον Αλέκο Φιλίππου, του αρχιτεκτονικού γραφείου I+A Φιλίππου) για την επιλογή του πλέον κατάλληλου χώρου

εντός του Αθλητικού Κέντρου Γ.Σ.Π. στον Στρόβολο.

Σκοπός της δημιουργίας του Μουσείου Γ.Σ.Π. είναι η καταγραφή, διατήρηση και ανάδειξη της Ιστορίας του Συλλόγου, καθώς επίσης της συνεισφοράς του στον κυπριακό αθλητισμό, τον πολιτισμό και την κοινωνία. Παράλληλα είναι η γαλούχηση της νέας γενιάς στα ιδανικά που πρεσβεύει ο Γ.Σ.Π. από τον καιρό της ίδρυσής του.

Για την επίτευξη των στόχων του το Μουσείο Γ.Σ.Π. θα αναπτύσσει πολυποίκιλες δραστηριότητες, όπως συλλεκτικές δράσεις για τη συγκέντρωση τεκμηρίων, αρχειακών υλικών και μαρτυριών, ξεναγήσεις, εκθέσεις, εκδηλώσεις, συναντήσεις, συζητήσεις, συνέδρια κ.λπ.

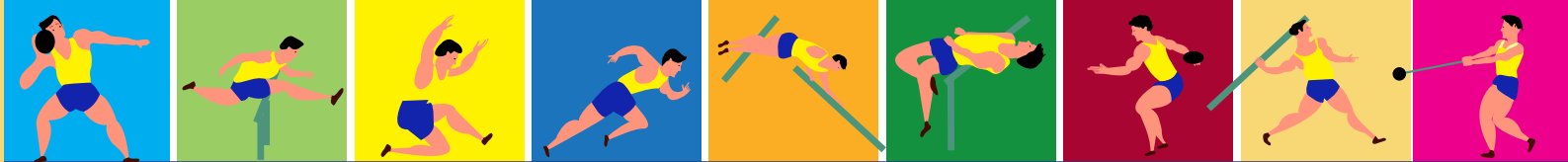
Το Μουσείο Γ.Σ.Π. θα είναι ανοικτό και προσβάσιμο για όλους τους φιλάθλους, θα δίνεται όμως ιδιαίτερη έμφαση στη νέα γενιά, αφού θεωρούνται βασικές πα-

ράμετροι η εκπαιδευτική και η παιδαγωγική διάσταση του Μουσείου.

Εννοείται ότι επιδίωξη είναι η διαμόρφωση καλαίσθητου και σύγχρονου Μουσείου, στο οποίο θα αξιοποιούνται οι νέες τεχνολογίες, θα ενθαρρύνεται η διαδραστικότητα και η συμμετοχή των επισκεπτών.

Τονίζεται επίσης η σημασία που θα δίνει το Μουσείο Γ.Σ.Π. στην παρότρυνση και υποβοήθηση της ιστορικής, κοινωνικής και κάθε άλλου είδους επιστημονικής έρευνας για τον ίδιο τον Γ.Σ.Π., αλλά και εν γένει για τον κυπριακό αθλητισμό.

Το Μουσείο Γ.Σ.Π. θα φωτίζει τους ιστορικούς σταθμούς στην 125χρονη πορεία του Συλλόγου, ώστε να καλύπτεται κατά το δυνατόν το μεγάλο εύρος της προσφοράς του όχι μόνο στην κυπριακό αθλητισμό, αλλά γενικότερα στην κοινωνία του τόπου μας:



Αντικείμενα που δώρισε στο μουσείο Γ.Σ.Π. ο Ορέστης Ρωσσίδης, κάτοχος του παγκυπρίου ρεκόρ στη δισκοβολία και τη σφυροβολία για δύο δεκαετίες.



Διατήρησε με θρησκευτική ευλάβεια και παραχώρησε για τις ανάγκες του μουσείου Γ.Σ.Π. αθλητικά παπούτσια, φανέλα, καθώς επίσης την αθλητική του ταυτότητα ο δρομέας Γιώργος Κυριάκου.



Συλλογή από αθλητικές φανέλες παρέδωσε στον Γ.Σ.Π. ο παλιός εμποδιστής του Συλλόγου Θεόδωρος Χαραλάμπους.



Την πολυχρησιμοποιημένη φανέλα που φορούσε σε αγώνες παρέδωσε στο γενικό διευθυντή του Γ.Σ.Π. Φοίβο Κωνσταντινίδη, ο μαραθωνοδρόμος Ευθύμιος Λοϊζή (δεξιά στη φωτογραφία).



Ο Πρόεδρος της ΔΟΕ δρ Τόμας Μπάχ

ΟΠΩΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕ Η ΔΟΕ ΘΑ ΔΙΕΞΑΧΘΟΥΝ 23 Ιουλίου-8 Αυγούστου 2021 οι Ολυμπιακοί Αγώνες στο Τόκιο

Είναι επίσημο και οριστικό. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες του Τόκιο θα διεξαχθούν από τις 23 Ιουλίου (τελετή έναρξης) έως τις 8 Αυγούστου του 2021 (τελετή λήξης), ενώ η διοργάνωση θα διατηρήσει την ονομασία «Τόκιο 2020». Τη σχετική απόφαση ανακοίνωσαν από κοινού οι Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ), η Οργανωτική Επιτροπή «Τόκιο 2020», η Κυβέρνηση της Ιαπωνίας και η τοπική κυβέρνηση του Τόκιο.

Η οριστική απόφαση για τις νέες ημερομηνίες διεξαγωγής των 32ων Ολυμπιακών Αγώνων, λήφθηκε μετά από τις επαφές της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής με όλους τους φορείς, και οριστικοποιήθηκε ύστερα από τηλεδιάσκεψη με τη συμμετοχή του

Προέδρου της ΔΟΕ, Τόμας Μπαχ, του Προέδρου της Οργανωτικής Επιτροπής «Τόκιο 2020» Γιοσίρο Μόρι, της υπουργού Ολυμπιακών Αγώνων, Σέικο Χασιμότο, και της Γιουρίκο Κοϊκε, επικεφαλής της κυβέρνησης του Τόκιο. Ακόμη, αποφασίστηκε η διεξαγωγή των (αναβληθέντων, επίσης) Παραολυμπιακών Αγώνων από τις 24 Αυγούστου έως τις 5 Σεπτεμβρίου 2021.

Όπως είναι γνωστό η αναβληθείσα, λόγω κορωνοϊού, διοργάνωση των Ολυμπιακών Αγώνων, ήταν προγραμματισμένη για την περίοδο 24 Ιουλίου (τελετή έναρξης) έως 8 Αυγούστου (τελετή λήξης) του 2020.

Ο Πρόεδρος της ΔΟΕ, Δρ. Τόμας Μπαχ, δήλωσε: «Θέλω να ευχαρι-

στήσω τις διεθνείς ομοσπονδίες και τις Ολυμπιακές Επιτροπές για την καθολική τους υποστήριξη, των τελευταίων ημερών. Θέλω επίσης να ευχαριστήσω την Επιτροπή Αθλητών της ΔΟΕ, με τους οποίους ήμασταν σε συνεχή επαφή. Με αυτή την ανακοίνωση, είμαι σίγουρος ότι μαζί με την οργανωτική επιτροπή και την κυβέρνηση και όλους τους συνεργάτες μας, θα φέρουμε εις πέρας αυτή τη μεγάλη πρόκληση.

Η ανθρωπότητα είναι αυτή τη στιγμή σε μια σκοτεινή σήραγγα και οι Ολυμπιακοί Αγώνες «Τόκιο 2020» μπορούν να αποτελέσουν το φως στην άκρη του τούνελ».

my
BAKERY

Το ΑΠΡΟΛΥΤΟ #MUSTHAVE



Απρoλαμβάνεις. Προνόμια



ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ Η επαναφορά στην



Του δρ **Γιώργου Λουκαΐδη**

Πριν μερικούς μήνες δεν θα μπορούσαμε να είχαμε φανταστεί ότι κάθε πράγμα που θεωρούσαμε δεδομένο στην καθημερινότητά μας, θα είχε σε μεγάλο βαθμό ανατραπεί με τις πρωτόγνωρες συνθήκες που δημιούργησε η πανδημία του κορονοϊού. Ο κόσμος πέρασε και περνά ακόμη, μία άνευ προηγουμένου κρίση, που επηρέασε όλα τα επίπεδα της ζωής μας και φυσικά δε θα μπορούσε να αφήσει ανεπηρέαστο και τον αθλητισμό. Το παρόν άρθρο αγγίζει, σε συντομία, μία από τις μεγαλύτερες ανησυχίες προπονητών, προπονητριών, αθλητών και αθλητριών σχετικά με τους τρόπους επανάκτησης της αγωνιστικής φυσικής κατάστασης. Παράλληλα, μέσα από τις συνομιλίες με τον αθλητό-κόσμο, αναδείχθηκαν και ανησυχίες για το αν αυτή η αναγκαστική διακοπή του προπονητικού προγραμματισμού, θα επέφερε τέτοιο αντίκτυπο, από τον οποίο θα ήταν δύσκολο να επανέλθει σύντομα η φυσική κατάσταση στα προηγούμενα επίπεδα. Προτού προχωρήσουμε στο άρθρο εκφράζουμε τις ευχές μας και είμαστε αισιόδοξοι ότι η χώρα μας και ο κόσμος όλος θα ξεπεράσουν σταδιακά όλα τα αρνητικά που έχει δημιουργήσει αυτή η κατάσταση, σε όλα τα επίπεδα της ζωής μας.

Το σημαντικό στοιχείο της περιόδου των περιοριστικών μέτρων ήταν πως, έστω και σε κάποιο βαθμό υπήρχε μία ευχέρεια για κάποιους είδους προπόνησης συντήρησης, έστω και αν αυτή ήταν χαμηλότερης συχνότητας και συνολικού φόρτου. Ορισμένοι προπονητές / προπονήτριες προτίμησαν να χρησιμοποιήσουν αυτή τη περίοδο ως μεταβατικό στάδιο, κατά το οποίο έδωσαν οδηγίες, μέσα στο μέτρο του δυνατού, για βελτίωση άλλων παραμέτρων σχετιζόμενων με τη φυσική κατάσταση. Για



παράδειγμα, δρομείς μεγάλων αποστάσεων είχαν την ευκαιρία να δουλέψουν περισσότερο την ενδυνάμωση και την ευλυγισία, μέσα σε ένα πλαίσιο όπου η προπόνηση αντοχής είχε στόχο την συντήρηση.

Για να μπορέσουμε να μιλήσουμε για συντήρηση, θα ήταν χρήσιμο να δούμε πρώτα, συνοπτικά, τι συμβαίνει όταν ένα άτομο για διάφορους λόγους, π.χ. ένεκα τραυματισμού απέχει πλήρως από την προπόνηση:

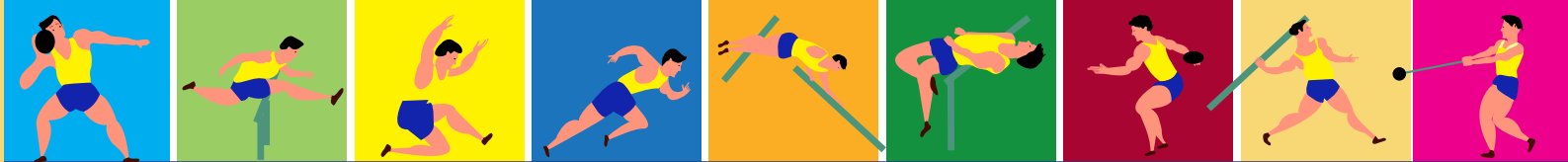
Η βιβλιογραφία αναφέρει μείωση σε παραμέτρους όπως η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, του όγκου αίματος, του όγκου παλμού, μείωση των μιτοχονδρίων και της πυκνότητας των τριχοειδών αγγείων (Mujika & Padilla, 2000, 2001), όπως και μείωση της ανθεκτικότητας των μυών, των τενόντων και των οστών στο φόρτο (<https://www.tzeromultisport.com/tzero-blog/category/injury-prevention>). Επίσης, όσον αφορά τα δυναμικά χαρακτηριστικά, η έλλειψη προπονητικού ερεθίσματος οδηγεί σε μείωση των νευρικών προσαρμογών, επηρεάζοντας για παράδειγμα, την πυροδότηση των κινητικών μονάδων των μυών, ή και

μείωση της μυϊκής υπερτροφίας (<https://www.physio-network.com/how-to-avoid-detraining-and-limit-strength-losses-in-lockdown/>). Αυτές οι αλλαγές και άλλες οι οποίες συμβαίνουν παράλληλα, οδηγούν, όπως είναι λογικό και στη μείωση της απόδοσης και των επιδόσεων.

Τα πιο πάνω είναι μόνο μερικά από τα στοιχεία που επηρεάζονται από την απροπονησία και στόχος δεν είναι να τα αγγίξουμε σε λεπτομέρεια. Πολύ απλά, το μήνυμα είναι πως η αναμενόμενη μείωση της φυσικής κατάστασης που παρατηρείται με την παύση της προπόνησης, επιφέρει αλλαγές σε βιολογικές παραμέτρους που σχετίζονται με την απόδοση.

Όμως, οι πιο πάνω παρατηρήσεις αφορούν κυρίως την παντελή έλλειψη προπόνησης. Αθλητές και αθλήτριες που είχαν τη δυνατότητα να κρατήσουν ένα μειωμένο πρόγραμμα εκγύμνασης, θα έχουν ήδη συντηρήσει πολύ καλές υποδομές, πάνω στις οποίες μπορεί να σχεδιαστεί η συνέχεια της προπόνησης.

Ποια είναι λοιπόν η μεγαλύτερη πρόκληση αυτή τη περίοδο της επαναφοράς στους



προπόνηση



πλήρεις ρυθμούς προπονήσεων; Οι πρωταθλητές / πρωταθλήτριες έχουν ψυχικά και σωματικά χαρίσματα που τους κάνουν να πρωταγωνιστούν στα αγώνισματά τους. Χαρακτηριστικά όπως η προσήλωση στην προπόνηση, η ανοχή στον 'πόνο' και τη κούραση, το ψηλό επίπεδο εσωτερικού κινήτρου για σκληρή δουλειά, είναι μερικά πολύ απαραίτητα στοιχεία της προσωπικότητας των πρωταθλητών / πρωταθλητριών, αλλά και από την άλλη, μπορεί να αποτελέσουν και μία 'παγίδα' κατά την περίοδο της επαναφοράς σε πλήρεις ρυθμούς προπόνησης. Αυτό γίνεται όταν ορισμένα άτομα, προσπαθήσουν πολύ γρήγορα και άμεσα να καλύψουν το 'χαμένο έδαφος', αυξάνοντας απότομα προπονητικές παραμέτρους όπως η συχνότητα των προπονήσεων, η ένταση, η διάρκεια και γενικά το σύνολο του φόρτου. Οι απότομες μεταβολές στο φόρτο της προπόνησης είναι κοινώς αποδεκτό ότι αυξάνουν κατακόρυφα τον κίνδυνο τραυματισμού ή και υπερκόπωσης / υπερπροπόνησης, διότι πολλές φορές ξεπερνούν το βαθμό ικανότητας προσαρμογής του οργανισμού.

Το κλειδί στη συγκεκριμένη περίπτωση, όπου αθλητές και αθλήτριες επιστρέφουν σε κανονικά προγράμματα προπόνησης είναι να γίνεται σχεδιασμός των προπονήσεων ανάλογα με το βαθμό προσαρμογής του κάθε ατόμου. Σημαντικό κομμάτι της όλης προσπάθειας επαναφοράς είναι η επικοινωνία προπονητών / προπονητριών με τους αθλητές / αθλήτριες τους. Η μετάδοση πληροφοριών προς τους προπονητές / προπονήτριες, όπως ο βαθμός κούρασης / εξάντλησης μετά από μία προπόνηση, ή ο βαθμός μυϊκής καταπόνησης, αποτελούν σημαντικά στοιχεία. Άλλη παράμετρος που χρησιμοποιείται από ορισμένους προπονητές, κυρίως δρομέων αποστάσεων, είναι η μέτρηση της καρδιακής συχνότητας μέσω ειδικών καρδιοσυχνόμετρων. Παρατηρήσεις όπως υπερβολικά αυξημένοι παλμοί στις ίδιες εντάσεις που προηγουμένως ολοκληρώνονταν με μεγαλύτερη άνεση (άρα σε χαμηλότερους παλμούς), πιθανό να σημαίνει πως το σώμα χρειάζεται μεγαλύτερο διάστημα προσαρμογής. Παρατηρήσεις που δεν θεωρούνται φυσιολογικές, θα πρέπει να μεταφέρονται πληροφοριακά στους προπονητές / προπονήτριες.

Άλλες μέθοδοι μέσα από τις οποίες γίνεται μία πιο ομαλή επαναφορά στη προπόνηση είναι με τη σταδιακή επαναφορά των 'δυνατών' εβδομαδιαίων προπονήσεων. Δηλαδή, αν πριν τη καραντίνα το μοτίβο ήταν κάθε δυνατή προπόνηση να ακολουθείται από μία χαλαρή προπόνηση, τώρα στα αρχικά στάδια της επαναφοράς θα μπορούσε, για παράδειγμα, μία δυνατή προπόνηση να ακολουθείται από δύο χαλαρές, μέχρι να μπορέσει ο αθλητής / ή αθλήτρια να εκτελέσουν με μεγαλύτερο βαθμό άνεσης τις δυνατές προπονήσεις. Η ξεκούραση και οι χαλαρές προπονήσεις είναι πολύ σημαντικό μέρος ενός προπονητικού σχεδιασμού και είναι κατά τη διάρκεια αυτών των προπονήσεων, που δίνεται η ευκαιρία στον οργανισμό για να προσαρμοστεί και να αφομοιώσει το προπονητικό ερέθισμα. Ένα άλλο παράδειγμα σταδιακής αύξησης του προπονητικού φόρτου αφορά τους δρομείς αποστάσεων, όπου πολλοί προπονητές φαίνεται να ακολουθούν ένα μοτίβο αύξησης των εβδομαδιαίων συνολικών χιλιομέτρων της τάξης του 10-15%, κάτι που επέτρεπε, στις πλείστες των

περιπτώσεων, να υπάρχει επαρκής προσαρμογή. Πιο δραστικές αυξήσεις έχουν επίσης παρατηρηθεί αλλά με αυξημένο ρίσκο τραυματισμών. Επιπρόσθετα, επειδή ο φόρτος της προπόνησης καθορίζεται τόσο από την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια (ή συνολικά χιλιόμετρα), είναι επίσης σοφό να μην αυξάνονται ταυτόχρονα όλες οι παράμετροι. Όσον αφορά τους δρομείς αποστάσεων, για παράδειγμα, συστήνεται πρώτα η σταδιακή επαναφορά των εβδομαδιαίων χιλιομέτρων στα προηγούμενα επίπεδα και στη συνέχεια σταδιακά να προσαρμόζονται ανάλογα και οι εντάσεις. Ένα ακόμα στοιχείο το οποίο θεωρείται σημαντικό κατά την επαναφορά στους κανονικούς ρυθμούς προπονήσεων είναι και η απότομη αλλαγή της επιφάνειας προπόνησης, ή και η απότομη αλλαγή στον προπονητικό εξοπλισμό. Για τους αθλητές και αθλήτριες του στίβου, η μη επαφή με το ταρτάν και η μη χρήση παπουτσιών με καρφιά κατά τη διάρκεια της καραντίνας, επιβάλλει μία πολύ σταδιακή επανένταξη τόσο στον στίβο, όσο και στη χρήση των σπίκας, με τα οποία αλλάζει η τεχνική τρεξίματος και επαφής του ποδιού με το έδαφος.

Τέλος, καθοριστικό ρόλο στο βαθμό ασφαλούς επανένταξης στην προπόνηση παίζουν, πέραν από τη ξεκούραση και οι υπόλοιπες μέθοδοι αποκατάστασης όπως είναι το μασάζ, η καλή αποθεραπεία και φυσικά η σωστή διατροφή.

'Μέτρον άριστον' είναι λοιπόν το διαχρονικό γνωμικό το οποίο έχει άμεσα εφαρμογή και στον αθλητισμό. Δεν υπάρχει μία φόρμουλα η οποία να έχει εφαρμογή σε κάθε αθλητή και κάθε αθλήτρια. Οι εξατομικευμένοι ρυθμοί προσαρμογής του κάθε οργανισμού απαιτούν και ανάλογη αντιμετώπιση. Και εδώ εφαρμόζεται όλη η τέχνη της γνώσης και εμπειρίας των προπονητών / προπονητριών και η καλή σχέση επικοινωνίας με τους αθλητές / αθλήτριες τους. Ο Δαρβίνος είχε πει κάποτε: 'Δεν είναι τα πιο δυνατά είδη που επιβιώνουν, ούτε τα πιο ευφυή, αλλά αυτά που προσαρμόζονται περισσότερο στην αλλαγή!'

**Δρ. Γιώργος Λουκαΐδης,
Phd, M Med Sci, Bsc – Εργοφυσιολόγος –
προπονητής δρομέων αποστάσεων
Email: loucaides45@hotmail.com**



Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Από την... καραντίνα στις προπονήσεις

Πρώτοι οι αθλητές -αθλήτριες της προ ολυμπιακής ομάδας

Μετά την υποχρεωτική διακοπή λόγω της πανδημίας (καραντίνα) επανήρχισαν σιγά -σιγά και σταδιακά οι προπονήσεις των αθλητών και αθλητριών προκειμένου να ξαναβρούν την φυσική τους κατάσταση και να είναι έτοιμοι ν' αγωνιστούν. Οι πρώτοι που επανήλθαν στον αγωνιστικό χώρο ήταν οι αθλητές -αθλήτριες που είναι στην προ ολυμπιακή ομάδα σύμφωνα με τη λίστα που έδωσε στο υπουργείο Υγείας η ΚΟΕ στις 30 Απριλίου.

Στη συνέχεια κατόπιν νέας απόφασης προστέθηκαν και οι υπόλοιποι αθλητές και αθλήτριες που αποτελούν τις εθνικές ομάδες ανδρών και γυναικών.

Οι αθλητές, αθλήτριες που πάτησαν για πρώτη φορά τους αγωνιστικούς χώρους μετά την πρώτη άρση των μέτρων ήταν:

Κυριάκος Ιωάννου, Μίλαν Τραϊκόβιτς, Απόστολος Παρέλλης, Ελένη Αρτυματά, Νταγκμάρα Χάντζλικ, Νεκταρία Παναγή, Ραμόνα Παπαϊωάννου, Χρίστος Δημητρίου, Αμίν Χατίρι Παρασκευάς Μπατζάβαλης, Ανδρονίκη Λαδά, Ναταλία Ευαγγελίδου



Ο προπονητής Σπύρος Σπύρου και η Ναταλία Ευαγγελίδου

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΜΑΡΚΑΡΗΣ

Παραμένουμε αισιόδοξοι, συνεχίζουμε

Ο πρόεδρος της Ομοσπονδίας Περικλής Μάρκαρης σε δηλώσεις του μετά την ανακοίνωση των πρώτων χαλαρωτικών μέτρων και την επανέναρξη των προπονήσεων σε σχετικές δηλώσεις του ανέφερε μεταξύ άλλων:

«Δυστυχώς η πανδημία δεν άφησε ανεπηρέαστο τον αθλητισμό αφού κράτησε τους αθλητές και αθλήτριες στα σπίτι. Κάτι που ματαίωσε τα σχέδια τους και το δικό μας προγραμματισμό και που μας αναγκάζει να κάμουμε αναθεωρήσεις.

Με την επανέναρξη των προπονήσεων οι αθλητές και αθλήτριες θα προσπαθήσουν να επανεύρουν τον καλό τους εαυτό. Οι περισσότεροι προπονούνται στα σπίτια τους όσο μπορούσαν και πιστεύω πως με την όρεξη που τους διακατέχει θα είναι σύντομα πανέτοιμοι να αγωνιστούν

Ως ομοσπονδία αυτή τη χρόνια είχαμε θέσει ψηλούς στόχους και με τη βοήθεια των νέων χορηγών μας πιστεύαμε ότι θα τους υλοποιήσαμε. Δυστυχώς η πανδημία μας τα χάλασε και θα τους αναθεωρήσουμε.»

Και πρόσθεσε:

«Χαιρετίζουμε το διάταγμα του Υπουργείου Υγείας που θα επιτρέψει στους αθλητές, αθλήτριες της προ ολυμπιακής ομάδας στην πρώτη φάση να ξεκινήσουν προπονήσεις με όλα τ' απαραίτητα υγειονομικά μέτρα ελπίζουμε ότι σταδιακά θα επανέλθουν και οι άλλοι αθλητές και αθλήτριες για να γεμίσουν και πάλι τα στάδια.

Λόγω της πανδημίας έχουν αναβληθεί οι Ολυμπιακοί και άλ-

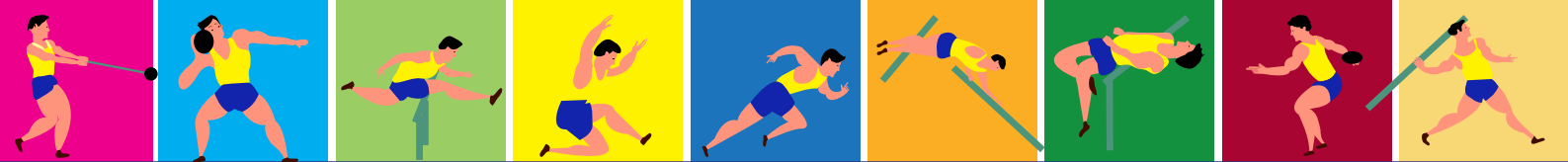


λοι διεθνείς αγώνες και οι αθλητές μας στερήθηκαν τη μεγάλη ευκαιρία για διάκριση. Παρόλα αυτά παραμένουμε αισιόδοξοι και συνεχίζουμε και σχεδιάζουμε την επόμενη ημέρα και θα ξαναδούμε τους αθλητές και αθλήτριες μας να συναγωνίζονται για τη νίκη. Αν και είναι νωρίς σκοπεύουμε να διοργανώσουμε κάποιους αγώνες μέσα στον Αύγουστο.

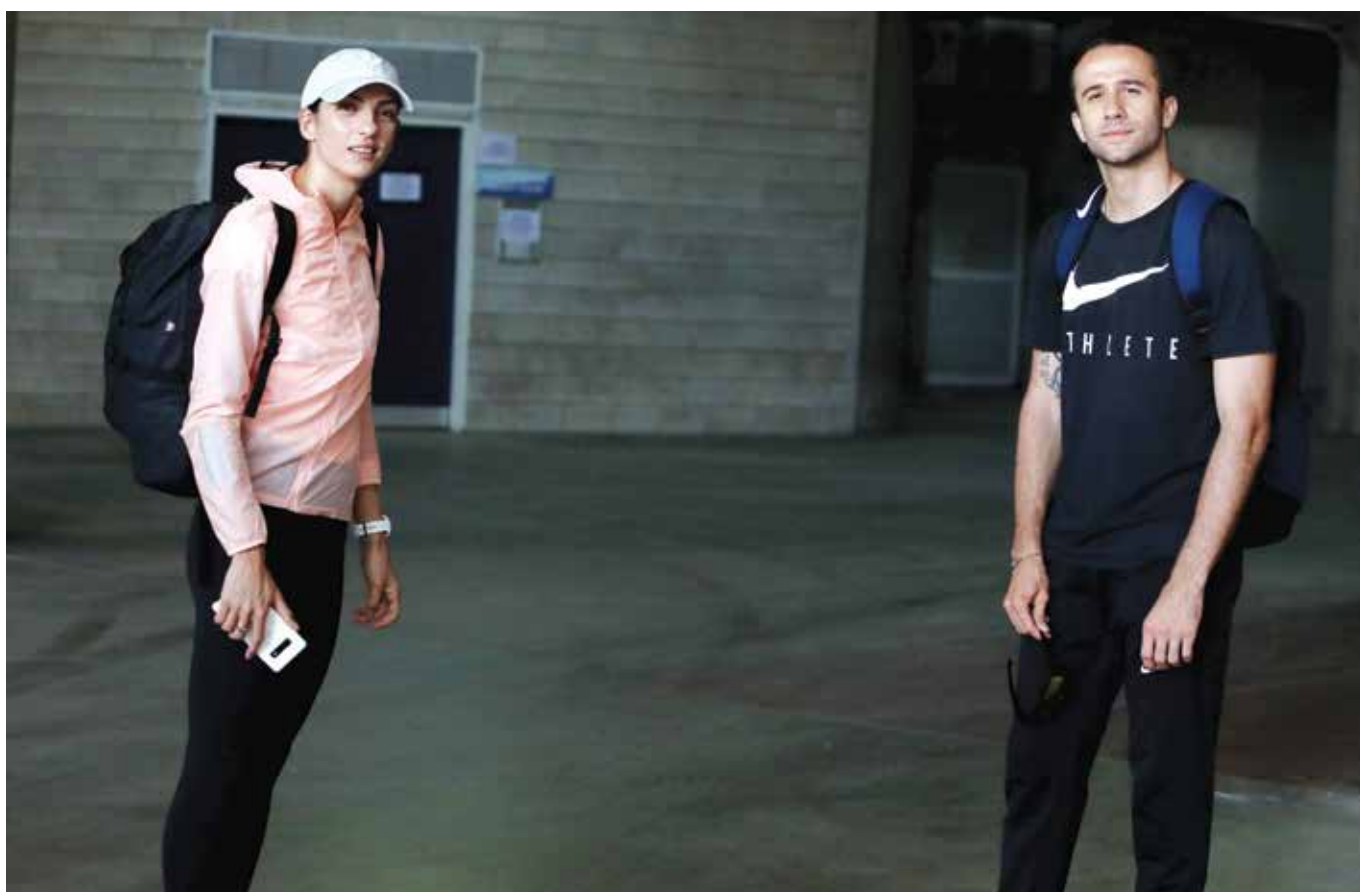
Κλείνοντας τόνισε ότι η ομοσπονδία θα κάνει ότι είναι δυνατό για να συνεχίσει την πρόοδο του κυπριακού αθλητισμού.



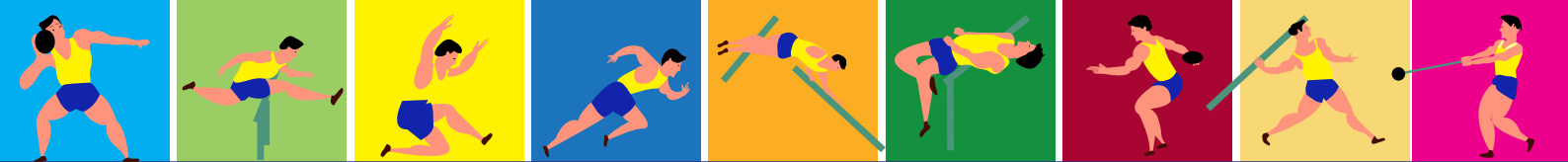
ΛΕΥΚΩΣΙΑ: Λεωφ. Στροβόλου 271, Τηλ 22486565 / **NICOSIA:** 271 Strovolos Ave., Tel 22486565
ΛΑΡΝΑΚΑ: Λεωφ. Σπ. Κυπριανού 74, Τηλ 24662288 / **LARNACA:** 74 Sp. Kyprianou Ave., Tel 24662288
ΛΕΜΕΣΟΣ: Λεωφ. Μακαρίου III, Τηλ 25337818 / **LIMASSOL:** III Makarios Ave., Tel 25337818
ΠΑΦΟΣ: Λεωφ. Μεσόγης 11, Τηλ 26932001 / **PAPHOS:** 11 Mesogis Ave., Tel 26932001



Η πόρτα του ΓΣΠ ξανάνοιξε για την προετοιμασία των αθλητών και αθλητριών μετά την άρση των απαγορευτικών μέτρων λόγω της πανδημίας. Την πέρασαν μετά από σχεδόν δύο μήνες οι αθλητές-αθλήτριες της προ ολυμπιακής ομάδας.



Η Ελένη Αρτυματά και ο Μίλαν Τραϊκόβιτς κρατώντας αποστάσεις έξω από το ΓΣΠ αναμένοντας να ανοίξουν οι πόρτες για να μπουν στον αγωνιστικό χώρο



Ο προπονητής Αντώνης Γιαννουλάκης με προστατευτική μάσκα έτοιμος να δώσει το σύνθημα για την έναρξη των προπονήσεων.



Ο προπονητής Κώστας Σταθελάκος με τον Παρασκευά Μπαντζάβαλη και Ανδρονίκη Λαδά ήταν από τους πρώτους που βρέθηκαν στον αγωνιστικό χώρο του ΓΣΠ



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ: 51853/13.07.2012



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

Με GINSENG και GINKGO BILOBA

Για μέγιστη απόδοση, κάθε μέρα!

**ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ
ΤΗΣ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ**

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΠΛΗΡΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ,
ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ, GINSENG ΚΑΙ GINKGO BILOBA



www.centrumvitamins.gr

Υπεύθυνος κυκλοφορίας: Pfizer Hellas A.E., Λ. Μεσογείων 243, 154 51 Ν. Ψυχικό. Για πληροφορίες: 210-67.85.800
Κύπρος-Τοπικός αντιπρόσωπος: Cyprus Pharmaceutical Organization Ltd, Βασ. Παύλου Α'11, Λευκωσία, Τηλ: (+357)22863100

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή αλλά τη συμπληρώνουν.
Πριν τη χρήση, συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης που αναγράφονται στη συσκευασία.



Η ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΛΟΓΩ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Πλήρης στήριξη

Στους αθλητές, και προπονητές

Η διακοπή οποιασδήποτε αθλητικής δραστηριότητας (προπονήσεις, αγώνες κ.α) δημιουργεί μια εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση σε όλο το φάσμα του αθλητισμού. Η πανδημία του κορωνοϊού άλλαξε σίγουρα την καθημερινότητα και τον προγραμματισμό μας και τείνει να αλλάξει και τον τρόπο που θα ζούμε στο μέλλον.

Βρεθήκαμε σε σημείο που ο οργανωμένος αθλητισμός -επαγγελματικός και ερασιτεχνικός- να μειώνεται δραματικά και να κινδυνεύει να οδηγηθεί στην καταστροφή.

Η οργανωμένη διαχείριση και η λήψη άμεσων δραστικών μέτρων στον αθλητισμό θεωρείται ο βασικότερος παράγοντας γιατί είναι από τους κυριότερους κοινωνικούς θεσμούς και ως τέτοιος αποτελεί ένα από τα χρησιμότερα εργαλεία ικανοποίησης των κοινωνικών αναγκών, ωφελώντας τους συμμετέχοντες σωματικά, κοινωνικά και ηθικά.

Είναι ίσως τώρα η στιγμή που οι συνθήκες μας επιβάλλουν να αναγνωρίσουμε τη σημασία του και τις αρνητικές επιπτώσεις που θα φέρει η μείωση της δραστηριότητας.

Η διαχείριση της κρίσης και οι μελλοντικές επιπτώσεις, είναι τα στοιχεία που πρέπει να διαχειριστούμε και να στηρίξουμε.

Ο αθλητισμός μας διδάσκει την "ανθεκτικότητα" και την "πειθαρχία",



στοιχεία που διακρίνουν σε μεγάλο βαθμό το άθλημα του στίβου, λόγω κυρίως της μοναχικότητας. Η Ομοσπονδία ενεργώντας άμεσα και δραστηρικά έλαβε σημαντικές αποφάσεις που θεώρησε ότι χρειαζόταν ειδικού χειρισμού.

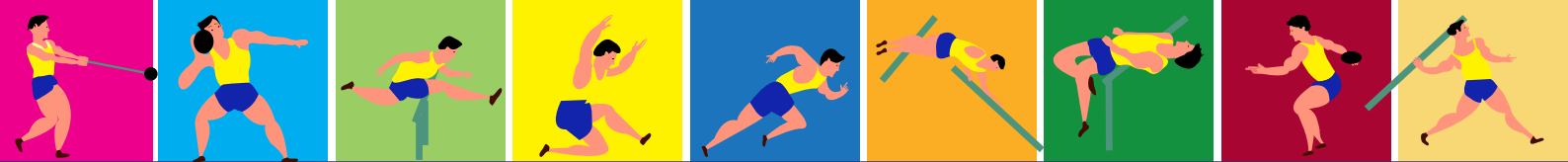
Έχοντας σαν πυλώνες της, τον αθλητή και προπονητή, προχώρησε στη στήριξη και διατήρησε τα κεκτημένα της προηγούμενης χρονιάς.

Την ίδια στιγμή απευθύνθηκε στην πολιτεία μέσω του ΚΟΑ, θέτοντας σαν προτεραιότητα της το ανθρώπινο δυναμικό που διαθέτει (αθλητές, προπονητές κ.α.) ζητώντας την περαιτέρω στήριξη και συμπαράσταση. Η ανταπόκριση ήταν θετική και ήδη με την επάνοδο στις προπονήσεις

άρχισαν να φαίνονται τα πρώτα αποτελέσματα.

Στόχος όλων είναι η διατήρηση του υπάρχοντος δυναμικού, η ευκαιρία για συμμετοχή σε αγώνες και η επιστροφή στο ψηλότερο δυνατό επίπεδο. Είναι γι' αυτούς τους λόγους που η Ομοσπονδία επανακαθόρισε τον αγωνιστικό της προγραμματισμό σε όλα τα επίπεδα και θα δώσει ίσες ευκαιρίες για συμμετοχή σε αγώνες.

Ο στίβος της Κύπρου έμαθε διαχρονικά να αναγεννάτε μέσα από τις οποιοσδήποτε δύσκολες συνθήκες ή καταστάσεις και τούτη τη φορά θα τα καταφέρει και θα οδηγήσει τον αθλητισμό σε ακόμα μεγαλύτερες επιτυχίες.



Τα Παγκύπρια Ρεκόρ

Η ΚΟΕΑΣ στα πλαίσια των δραστηριοτήτων της, αρχίζει τη δημοσίευση στατιστικών στοιχείων που αφορούν την ιστορική αναδρομή -εξέλιξη των παγκυπρίων ρεκόρ όλων των κατηγοριών από το διαχωρισμό του Κυπριακού από τον Ελληνικό στίβο (1983-2019).

Τα στοιχεία έχουν συλλεγεί από τον Επίτιμο Πρόεδρο της Ομοσπονδίας κ. Αντώνη Δράκο, τις λίστες που διατηρούσε και ενημέρωνε ο για σειρά ετών υπεύθυνος της στατιστικής της ΚΟΕΑΣ κ. Ευθύμιος Λοιζή και τις επεξεργάστηκε σε λεπτομέρεια ο τεχνικός στίβου κ. Παναγιώτης Ράπτης. Η αρχή γίνεται με τ' αγωνίσματα στην κατηγορία ανδρών και στόχο έχει να δοθεί η ολοκληρωμένη εικόνα της εξέλιξης των ρεκόρ που έχουν σημειωθεί.

100 μέτρα

Κάτοχος του ρεκόρ 10.11 για 24 χρόνια είναι ο Γιάννης Ζησιμίδης του ΓΣΟ. Το πέτυχε σε ηλικία 29 χρόνων στο Ρέθυμνο στις 25.05.1996.

200 μέτρα

Ο Πρόδρομος Κατσαντώνης του ΓΣΕ κατείχε το ρεκόρ με 20.37 από τις 19 Ιουλίου 1998. Αρχικά το κατείχε ο Νίκος Χατζηνικολάου του ΓΣΟ με 21.09 επίδοση που σημείωσε το 1977 και ενδιάμεσα το κατέρριψε δυο φορές ο Αννίνος Μαρκουλλιδής του ΓΣΟ.

ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΡΕΚΟΡ ΑΝΔΡΩΝ

100M ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Άνεμος	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
10.11	1.5	Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
10.28		Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
10.29=		Αννίνος	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
10.29		Αννίνος	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
10.31		Αννίνος	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
10.33		Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
10.35=		Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
10.35		Λάμπρος	ΚΕΦΑΛΑΣ	1953

200M ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Άνεμος	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
20.37	1.9	Πρόδρομος	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ	1975
20.46		Αννίνος	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
20.64		Αννίνος	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
21.09		Νίκος	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ	1960

400M ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
46.16	Ευριπίδης	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	1972
46.26	Ευριπίδης	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	1972
46.27	Ευριπίδης	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	1972
46.44	Ευριπίδης	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	1972
46.56	Κυριάκος	ΟΝΗΣΙΦΟΡΟΥ	1951

800M ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
1:47.17	Σπύρος	ΣΠΥΡΟΥ	1958

1500M ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
3:39.50	Αμίν	ΧΑΝΤΙΡΙ	1988
3:39.76	Σπύρος	ΣΠΥΡΟΥ	1958

5000M ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
13:34.29	Φίλιππος	ΦΙΛΙΠΠΟΥ	1956

10,000M ΑΝΔΡΩΝ

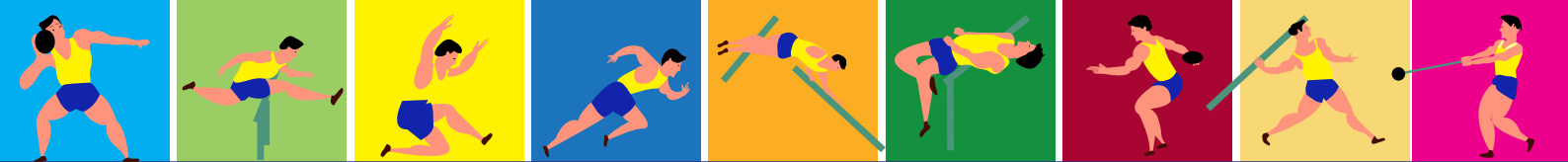
Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
28:26.87	Μάριος	ΚΑΣΙΑΝΙΔΗΣ	1954

ΜΙΣΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	Χρονολογία Γέννησης
1:05:0	Μάριος	ΚΑΣΙΑΝΙΔΗΣ	1954



Ο Γιάννης Ζησιμίδης του ΓΣΟ κατέχει το ρεκόρ στα 100μ. με 10.11



				1980	40
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΟ	1	Ρέθυμνο	25 May 1996	29	24
ΓΣΟ	1	Λευκωσία	26 Jul 1995	28	1
ΓΣΟ	1	Λεμεσός	21 Jul 1995	24	0
ΓΣΟ	1	Λάρνακα	18 May 1995	24	0
ΓΣΟ	1	Λεμεσός	30 Jul 1994	23	1
ΓΣΟ	1	Λάρνακα	30 Jun 1993	26	0
ΓΣΟ	1	Ναρμπτόν	17 Jun 1993	26	0
ΓΣΕ	4	Σόφια	13 Jun 1980	27	2
				1977	43
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΕ	1	Αθήνα	19 Jul 1998	23	22
ΓΣΟ	2	Οορτεκέμ	30 Jun 1996	25	2
ΓΣΟ	1	Λεμεσός	7 Aug 1991	20	5
ΓΣΟ	4	Ν Φάληρο	17 Jul 1977	17	14
				1975	45
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΟ	sf	Πάλμα(Μαγιόρκα)	10 Jul 1999	27	21
ΓΣΟ	1	Αθήνα	16 Jun 1999	27	0
ΓΣΟ	1	Οορτεκέμ	29 Jun 1996	24	3
ΓΣΟ	1	Λευκωσία	26 Jul 1995	23	1
ΓΣΠ	2	Ν Φάληρο	5 Jul 1975	24	20
				1983	37
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΠ	sf	Καζαμπλάκα	15 Sep 1983	25	37
				1983	37
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΖ	12	Ουέλβα	3 Jun 2016	28	4
ΓΣΠ	2	Βελιγράδι	22 Jul 1983	25	33
				1983	37
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΕ	1	Ριτσιόνι	27 Aug 1983	27	37
				1981	39
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΠ	16	Πράγα	19 Jun 1981	27	39
				1982	38
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΠ	18	Μπριςπαϊν	8 Oct 1982	28	38



Ο Πρόδρομος Κατσαντώνης του ΓΣΕ είναι ο κάτοχος του ρεκόρ στα 200μ. με 20.37

400 μέτρα

Ο Κυριάκος Ονησιφόρου του ΓΣΠ κατείχε αρχικά το ρεκόρ με 46.56 από το 1975 συμμετέχοντας με τα χρώματα της εθνικής Ελλάδας για να το καταρρίψει ο Ευριπίδης Δημοσθένους του ΓΣΟ το 1995 με 46.44 και να το βελτιώσει στη συνέχεια κατέχοντας το από το 1999 μέχρι σήμερα με 46.16

800 μέτρα

Ο Σπύρος Σπύρου του ΓΣΠ παραμένει από το 1983 ο κάτοχος του ρεκόρ με 1.47.17 επίδοση που πέτυχε στη διάρκεια των Μεσογειακών Αγώνων.

1500 μέτρα

Ο Αμίν Χατίρι του ΓΣΖ κατέχει το ρεκόρ με 3.39.50 από το 2016 αφού κατάφερε να βελτιώσει την επίδοση του Σπύρου Σπύρου που είχε σημειώσει το 1983 με 3.39.76.

5000 μέτρα

Ο Φίλιππος Φιλίππου του ΓΣΕ παραμένει κάτοχος του ρεκόρ από το 1983 με επίδοση 13.34.29

10000 μέτρα

Ο Μάριος Κασσιανίδης του ΓΣΠ εξακολουθεί να κατέχει τα παγκύπρια ρεκόρ στα 10000μ., Μισό Μαραθώνιο και στο Μαραθώνιο. Στα 10000 μέτρα διατηρεί τα σκήπτρα από το 1981 με 28.26.87, ενώ στους Κοινοπολιτειακούς Αγώνες στο Μπριςπαϊν της Αυστραλίας σημείωσε τις άλλες δύο επιδόσεις.



110 μ.

Ο έβδομος ολυμπιονίκης του Ρίο και νικητής του Ευρωπαϊκού Κλειστού στα 60 μ. εμπόδια Μίλαν Τραϊκόβιτς του ΓΣΟ, είναι ο κάτοχος του ρεκόρ με 13.25 από το 2017. Πήρε το ρεκόρ από τον Αλέξανδρο Σταυρίδη του ΓΣΖ από το 2013. Αρχικά το ρεκόρ κατείχε ο Πέτρος Ευριπίδου του ΓΣΟ με 13.92 (1979) και ενδιάμεσα το κατέρριψαν οι Πρόδρομος Κατσαντώνης του ΓΣΕ, Στέφανος Ιωάννου του ΓΣΕ και Αλέξανδρος Σταυρίδης ΓΣΖ.

400 μέτρα εμπόδια

Ο έκτος Ολυμπιονίκης της Ολυμπιάδας του Μονάχου του 1972 Σταύρος Τζιωρτζής παραμένει για 48 χρόνια ο κορυφαίος αθλητής στο αγώνισμα με 49.66. Επίδοση που σημείωσε στον τελικό των Ολυμπιακών.

3.000 στήπλ

Ο Φίλιππος Φιλίππου του ΓΣΕ παραμένει από το 1983 ο κορυφαίος αθλητής στον ελλαδικό χώρο με 8.24.01. Επίδοση που πέτυχε στη διάρκεια των Μεσογειακών αγώνων στην Καζαμπλάνκα.

Μήκος

Οι Δημήτρης Αραούζος του ΓΣΠ και Μιχάλης Ροδοσθένους του ΓΣΟ είναι συγκάτοχοι του ρεκόρ με 7.86μ.

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
2:19:51	Μάριος	ΚΑΣΙΑΝΙΔΗΣ	1954

110M ΕΜΠ. ΑΝΔΡΩΝ- 1.07m

Επίδοση	Άνεμος	Όνομα	Επίθετο	
13.25	0.0	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.27	0.0	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.31=	1.8	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.31	0.2	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.39	0.3	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.55	0.4	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.65	1.2	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.67	0.8	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
13.81	0.9	Αλέξανδρος	ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ	1989
13.85	0.8	Στέφανος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1982
13.90	1.6	Στέφανος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1982
13.92=	1.8	Πρόδρομος	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ	1975
13.92	0.0	Πέτρος	ΕΥΡΙΠΙΔΟΥ	1958

400M ΕΜΠ. ΑΝΔΡΩΝ -0.91m

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
49.66	Σταύρος	ΤΖΙΩΡΤΖΗΣ	1948

3.000M ΣΤΗΠΛ ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
8:24.01	Φίλιππος	ΦΙΛΙΠΠΟΥ	1956

ΜΗΚΟΣ ΑΝΔΡΩΝ

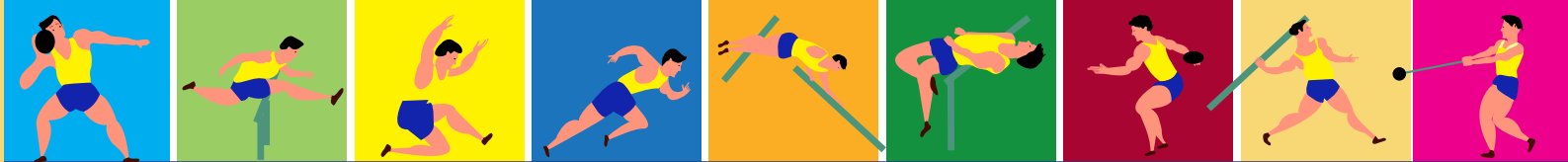
Επίδοση	Άνεμος	Όνομα	Επίθετο	
7.86=	1.0	Μιχάλης	ΡΟΔΟΣΘΕΝΟΥΣ	1959
7.86=		Δημήτρης	ΑΡΑΟΥΖΟΣ	1961
7.86	0.8	Δημήτρης	ΑΡΑΟΥΖΟΣ	1961

ΥΨΟΣ ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
2.35	Κυριάκος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1984
2.33	Κυριάκος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1984
2.32	Κυριάκος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1984
2.30(i)	Κυριάκος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1984
2.28	Κυριάκος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1984
2.27	Κυριάκος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1984
2.24	Γιάννος	ΚΩΝ/ΝΟΥ	1978
2.24	Γιάννος	ΚΩΝ/ΝΟΥ	1978



Ο Μάριος Κασσιανίδης του ΓΣΠ κάτοχος του ρεκόρ στο Μαραθώνιο με 2.19.51, στα 10.000 με 28.26.87 και Μισό Μαραθώνιο



Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	1982	38
ΓΣΠ	18	Μπριςπαίην	8 Oct 1982	28	38
				1979	41
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΟ	2	Λονδίνο	9 Jul 2017	25	3
ΓΣΟ	5h1	Παρίσι	1 Jul 2017	25	3
ΓΣΟ	1	Τελ-Αβίβ	25 Jun 2017	25	0
ΓΣΟ	2s3	Ρίο	16 Aug 2016	24	1
ΓΣΟ	1h1	Αμστερταμ	8 Jul 2016	24	0
ΓΣΟ	1	Λευκώσια	14 May 2016	24	0
ΓΣΟ	1	Λευκώσια	7 Jun 2014	22	2
ΓΣΟ	1	Κάουνας	23 Jun 2013	21	1
ΓΣΖ	2ημ	Κάουνας	17 Jul 2009	20	4
ΓΣΕ	6h2	Αθήνα	2 Jul 2007	25	2
ΓΣΕ	1	Μπλούμινγκτον	5 May 2006	24	1
ΓΣΕ	1	Λευκώσια	29 Apr 1995	20	11
ΓΣΟ	2	Ν.Φάληρο	12 Aug 1979	21	0
				1972	48
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΕ	6	Μόναχο	2 Sep 1972	24	48
				1983	37
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΕ	4	Καζαμπλάκα	15 Sep 1983	27	37
				1982	38
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΟ	1	Χανία	24 May 1986	27	34
ΓΣΠ	1	Μόσκοου Αϊταχο	14 Apr 1984	23	2
ΓΣΠ	1	Λευκώσια	25 Mar 1982	21	2
				1983	37
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΟ	3	Οσάκα	29 Aug 2007	23	13
ΓΣΟ		Οσάκα	29 Aug 2007	23	0
ΓΣΟ	1	Βελιγράδι	29 May 2007	23	0
ΓΣΟ	3	Μπιστρίκα	14 Feb 2006	22	1
ΓΣΟ	1	Λευκωσία	3 Aug 2004	20	2
ΓΣΟ	1	Λάρνακα	6 Jun 2004	20	0
ΓΣΠ	2	Λάρνακα	6 Jun 2004	26	0
ΓΣΠ	1	Σπάρτη	26 May 2004	26	0



Ο Σταύρος Τζιωρτζής του ΓΣΕ είναι ο καλύτερος 400άρης στα εμπόδια με 49.66

Ύψος

Ο παγκοσμιονίκης αθλητής του ΓΣΟ Κυριάκος Ιωάννου βρίσκεται στην κορυφή του αγωνίσματος με 2.35μ. που πέτυχε στην Οσάκα της Ιαπωνίας το 2007. Πήρε το ρεκόρ από το Γιάννο Ιωάννου του ΓΣΠ (2.24) και να το ανεβάσει στα 2.35μ. Προηγούμενα το ρεκόρ κατείχαν οι Αναστάσιος Τζιωνής του ΓΣΟ (2.20ι) και Νεόφυτος Καλογήρου του ΓΣΠ με 2.21μ.



Ο Μίλαν Τραϊκοβίτς του ΓΣΟ κάτοχος του ρεκόρ στα 110μ. εμπόδια με 13.25



Ο Κυριάκος Ιωάννου του ΓΣΟ καλύτερος άλτης του ύψους με 2.35μ.



Τριπλούν

Ο Μάριος Χατζηανδρέου του ΓΣΠ πήρε το ρεκόρ με 16.37μ. το 1983 και κατάφερε να το βελτιώσει επτά φορές συνεχόμενες για να φθάσει στα 17.13μ.

Ένα ρεκόρ που κατέχει από το 1991 στη διάρκεια των Μεσογειακών Αγώνων της Αθήνας.

Κοντώ

Ο Νίκανδρος Στυλιανού του ΓΣΠρ. Κατέχει από το 2017 το ρεκόρ με 5.61 τόσο στον ανοικτό όσο και στον κλειστό στίβο.

Προηγούμενα το κατείχε ο Φώτης Στεφανή του ΓΣΕ ο οποίος πήρε το ρεκόρ από το Γιώργο Αποστολίδη του ΓΣΟ με 4.90μ. για να το βελτιώσει δώδεκα φορές ανεβάζοντας το στα 5.56μ.

Σφαιροβολία

Ο αείμνηστος Λουκάς Λουκά του ΓΣΕ κατέχει το ρεκόρ από το 1975 με επίδοση 19.84μ.

Δισκοβολία

Ο 8ος ολυμπιονίκης του Ρίο Απόστολος Παρέλης του ΓΣΠ παρέλαβε το ρεκόρ από τον Πέτρο Μισίδη του ΓΣΠ με 56.39μ. και αφού το βελτίωσε 17 φορές το ανέβασε στα 66.32μ.

2.23	Κυριάκος	ΙΩΑΝΝΟΥ	1984
2.22	Γιάννος	ΚΩΝ/ΝΟΥ	1978
2.21=	Νεόφυτος	ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ	1973
2.21(i)	Νεόφυτος	ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ	1973
2.20(i)	Αναστάσιος	ΤΖΙΩΝΗΣ	1962

ΤΡΙΠΛΟΥΝ ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Άνεμος	Όνομα	Επίθετο	
17.13	0.7	Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962
16.96	0.6	Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962
16.95	1.6	Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962
16.88(i)		Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962
16.74(i)		Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962
16.69=		Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962
16.69		Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962
16.37		Μάριος	ΧΑΤΖΗΑΝΔΡΕΟΥ	1962

ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
5.61 (i)	Νίκανδρος	ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ	1989
5.57 (i)	Νίκανδρος	ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ	1989
5.56	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.40=	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.40	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.30=	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.30	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.25=	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.25	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.20	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.10	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.01	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
5.00	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
4.90=	Φώτης	ΣΤΕΦΑΝΗ	1971
4.90	Γεώργιος	ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ	1951

ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 7.26kg

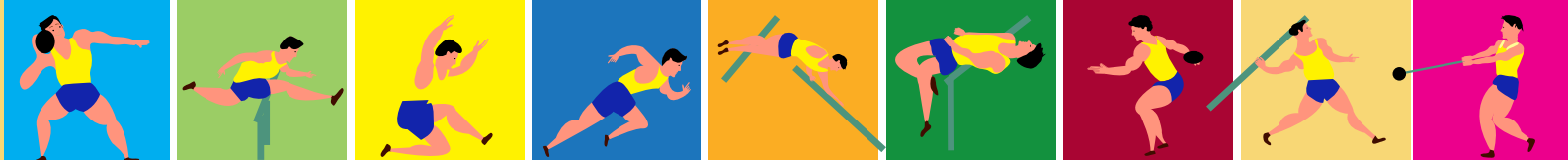
Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
19.84	Λούκας	ΛΟΥΚΑ	1945

ΔΙΣΚΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 2kg

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
66.32	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
65.69	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
65.36	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985



Ο Μάριος Χ'Ανδρέου του ΓΣΠ είναι ο κάτοχος του ρεκόρ στο τριπλούν με 17.13μ.



ΓΣΟ	1	Ηράκλειο	27 Apr 2004	20	0
ΓΣΠ	1	Λεμεσός	9 Jun 2002	24	2
ΓΣΠ	1	Ιντιαν	18 May 1996	23	6
ΓΣΠ	2	Ιλινόι	17 Feb 1996	23	0
ΓΣΟ	1	Πούλμαν	12 Feb 1983	21	7
				1983	37
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΠ	1(6η Πρ)	Αθήνα	11 Jul 1991	29	29
ΓΣΠ	5η Πρ=	Αθήνα	11 Jul 1991	29	0
ΓΣΠ	1	Όκλαντ	3 Feb 1990	28	1
ΓΣΠ	1	Πειραιάς	20 Feb 1988	26	2
ΓΣΠ	1	Μόσσκου	7 Feb 1987	25	1
ΓΣΠ	1	Τσέλιε	17 Jul 1985	23	2
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	9 Jul 1985	23	0
ΓΣΠ	2	Λευκωσία	1 Oct 1983	21	2
				1976	44
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΠΡ	3	Βελιγράδι	25 Feb 2017	28	3
ΓΣΠΡ	1	Cardiff	5 Feb 2017	28	0
ΓΣΕ	2	Μινσκ	9 Jun 2000	29	17
ΓΣΕ	15(9g2)	Γκέτερπουγκ	9 Aug 1995	24	
ΓΣΕ	1	Λευκωσία	3 Aug 1994	23	
ΓΣΕ	2	Κων/Πόλη	12 Jun 1994	23	1
ΓΣΕ	1	Αθήνα	14 May 1994	23	1
ΓΣΕ	1	Δράμα	27 Jun 1992	21	0
ΓΣΕ	4	Αθήνα	21 Jun 1992	21	0
ΓΣΕ	4	Λευκωσία	7 Jun 1992	21	0
ΓΣΕ	1	Λευκωσία	1 May 1992	21	0
ΓΣΕ	1	Λευκωσία	1 May 1992	21	1
ΓΣΕ	2	Ν.Φάληρο	18 Apr 1992	21	3
ΓΣΕ	3	Ν.Φάληρο	23 Jun 1991	20	0
ΓΣΟ	4	Ν.Φάληρο	5 Sep 1976	21	25
				1975	45
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΕ	1	Αθήνα	9 Apr 1975	30	45
				1977	43
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΠ	5	Ντόχα	30 Sep 2019	34	1
ΓΣΠ	1	Ηράκλειο	28 May 2016	31	6
ΓΣΠ	1 (5η πρ.)	Χανία	3 Jun 2012	27	0



Ο Νίκανδρος Στυλιανού του ΓΣΠρ. κατέχει το ρεκόρ στο επί κοντώ με 5.61μ.



Ο Λουκάς Λουκά του ΓΣΕ κάτοχος του ρεκόρ στη σφαιροβολία με 19.84μ.



Ο Απόστολος Παρέλλης καλύτερος δισκοβόλος με 66.32μ.



Αρχικά το ρεκόρ κατείχε ο Ορέστης Ρωσσίδης του ΓΣΠ με 53.92μ. (1977) και το είχε καταρρίψει στη συνέχεια ο Δημήτρης Τούμπας του ΓΣΠ με 55.70μ. (1999)

Ακοντισμός

Ο Παρασκευάς Μπαντζάβαλης του ΓΣΠ ο οποίος κυπροποιήθηκε το 2019 είναι ο κάτοχος του ρεκόρ με 77.65μ.

Προηγούμενα το κατείχε ο Παναγιώτης Καλογήρου επίσης του ΓΣΠ με 74.58μ. που βελτίωσε τρεις συνεχόμενες φορές.

Αρχικά το ρεκόρ κατείχε ο Αδάμος Χριστοδούλου του ΓΣΠ για να το βελτιώσει ο Χριστάκης Τελώνης του ΓΣΟ έξι φορές και ο Πιέρος Τσιήσιος του ΓΣΕ.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ακόντιο άλλαξε το 1986 με την μετατόπιση του κέντρου βάρους μπροστά. Προηγούμενα κάτοχος του ρεκόρ ήταν ο Χριστάκης Τελώνης με 77.08μ.

Σφυροβολία

Με βολή στα 75.32μ. ο Κώστας Σταθελάκος του ΓΣΖ είναι ο κάτοχος του ρεκόρ στο αγώνισμα. Αρχικά το ρεκόρ κατείχε ο Ορέστης Ρωσσίδης του ΓΣΠ με 57.94μ. για να ακολουθήσει ο Γιάννος Αποστολίδης του ΓΣΠ με 62.76μ. Ο Πέτρος Σοφιανός επίσης του ΓΣΠ

64.38	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
64.02	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
63.82	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
63.63	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
62.49	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
61.92	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
61.81	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
61.07	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
60.94	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
60.55	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
59.05	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
58.16	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
57.81	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
56.80	Απόστολος	ΠΑΡΕΛΛΗΣ	1985
56.39	Πέτρος	ΜΙΤΣΙΔΗΣ	1977
56.35	Πέτρος	ΜΙΤΣΙΔΗΣ	1977
55.70	Δημήτρης	ΤΟΥΜΠΑΣ	1979
53.92	Ορέστης	ΡΩΣΣΙΔΗΣ	1953

ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΩΝ 800gr(Από 1 Μαΐο1986 αλλαγή της λαβής του Ακοντίου)

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
77.65	Παρασκευάς	ΜΠΑΤΖΑΒΑΛΗΣ	1994
74.58	Παναγιώτης	ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ	1976
72.68	Παναγιώτης	ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ	1976
72.32	Παναγιώτης	ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ	1976
71.70	Πιέρος	ΤΣΙΗΣΙΟΣ	1978
71.48	Χριστάκης	ΤΕΛΩΝΗ	1959
70.22	Χριστάκης	ΤΕΛΩΝΗ	1959
69.18	Χριστάκης	ΤΕΛΩΝΗ	1959
67.78	Χριστάκης	ΤΕΛΩΝΗ	1959
66.20	Χριστάκης	ΤΕΛΩΝΗ	1959
63.82	Χριστάκης	ΤΕΛΩΝΗ	1959
61.30	Αδάμος	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ	1956
60.66	Αδάμος	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ	1956

ΑΚΟΝΤΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΩΝ (Παλιο)

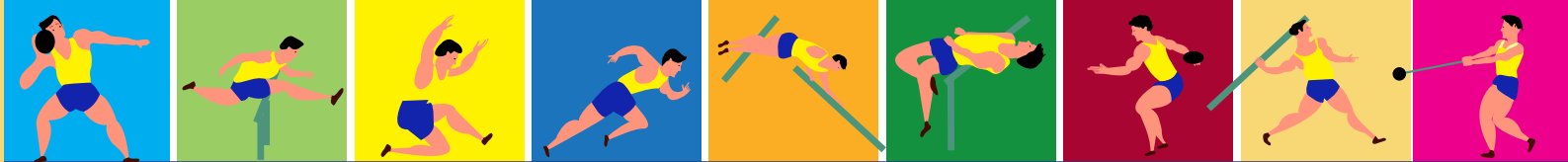
Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
77.08	Χριστάκης	ΤΕΛΩΝΗ	1959

ΣΦΥΡΟΒΟΛΙΑ ΑΝΔΡΩΝ 7.26kg

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
75.32	Κώστας	ΣΤΑΘΕΛΑΚΟΣ	1987



Ο Παρασκευάς Μπαντζάβαλης του ΓΣΠ κάτοχος του ρεκόρ στον ακοντισμό με 77.65μ.



ΓΣΠ	4η πρ.	Χανία	3 Jun 2012	27	0
ΓΣΠ	3η πρ.	Χανία	3 Jun 2012	27	2
ΓΣΠ	2η πρ.	Χανία	3 Jun 2012	27	0
ΓΣΠ	1	Ηράκλειο	2 Jun 2012	27	3
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	6 Mar 2012	27	1
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	16 Jul 2010	25	1
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	29 Apr 2010	25	0
ΓΣΠ	6	Βελιγράδι	12 Jul 2009	24	27
ΓΣΠ	2	Μπάσκα Μπιστρίτσα	21 Jun 2009	24	0
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	4 Jun 2009	24	0
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	16 May 2009	24	0
ΓΣΠ	3	Ντέμπρεσεν	14 Jul 2007	22	2
ΓΣΠ	1(2η Πρ)	Λευκωσία	28 Mar 2007	22	0
ΓΣΠ	1η Πρ	Λευκωσία	28 Mar 2007	22	0
ΓΣΠ	4	Όρλικτον Τέξας	27 Mar 2004	27	3
ΓΣΠ	2	Waco Τέχας	23 Mar 2002	25	2
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	31 Mar 1999	20	3
ΓΣΠ	4	Πούλμαν	16 Apr 1977	24	22
				1986	34
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	19 May 2019	25	1
ΓΣΠ	1	Λάρνακα	15 Apr 2004	28	15
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	19 Jun 2002	26	2
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	10 Aug 2001	25	1
ΓΣΕ	4	Αθήνα	16 Jun 2001	23	0
ΓΣΟ	1	Λευκωσία	18 Jun 1989	30	2
ΓΣΟ	1	Λευκωσία	26 Apr 1989	30	0
ΓΣΟ	2	Σουώνιση	11 Jul 1987	28	2
ΓΣΟ	1	Λευκωσία	13 Sep 1986	27	1
ΓΣΟ	1	Λεμεσός	2 Jul 1986	27	0
ΓΣΟ	1	Θεσσαλονίκη	25 May 1986	27	0
ΓΣΠ	4	Μαρούσι	17 May 1986	30	0
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	16 Apr 1986	30	0
				1980	6
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΟ	2	Λευκωσία	26 Sep 1980	21	0
				1984	36
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΖ	1	Τρίπολη	15 May 2015	28	5



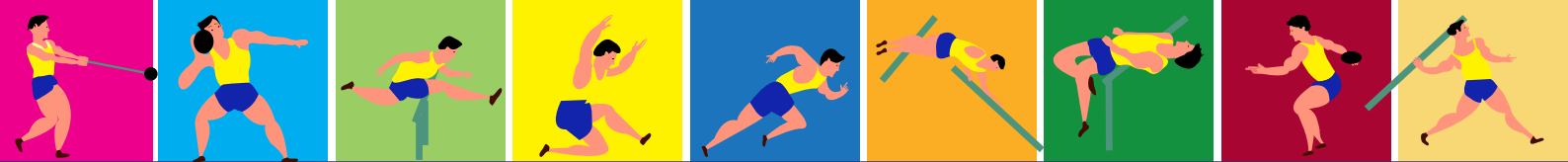
Ο Χριστάκης Τελώνης του ΓΣΟ κάτοχος του ρεκόρ στον ακοντισμό(παλιό) με 77.08μ.



Ο Πάνος Καλογήρου ήταν κάτοχος του ρεκόρ στον Ακοντισμό για 17 χρόνια



Ο Κώστας Σταθελάκος του ΓΣΖ κατέχει το ρεκόρ στη σφυροβολία με 75.32μ.



παρέλαβε το ρεκόρ στα 62.95μ. και το κατέρριψε επτά φορές και το έφθασε στα 66.26μ.

Δέκαθλο

Δύο αθλητές του ΓΣΖ ξεχώρισαν στο αγώνισμα. Ο σημερινός κάτοχος του αγωνίσματος Γιώργος Ανδρέου και ο προπονητής του Ανδρέας Κάππελος.

Ο Κάππελος από τους 6553β. το βελτίωσε τέσσερεις φορές για να το παραλάβει ο Ανδρέου με 7.083β.

Το 1984 ο Ανδρέας Νικολάου του ΓΣΠρ είχε πάρει το ρεκόρ του Κάππελου για μικρό χρονικό διάστημα με 6.793β.

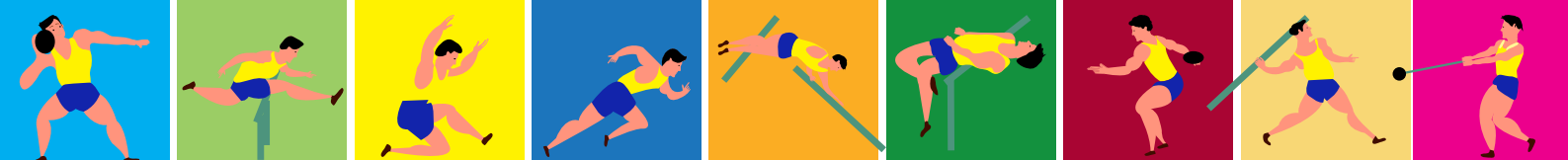
73.86	Κώστας	ΣΤΑΘΕΛΑΚΟΣ	1987
72.57	Κώστας	ΣΤΑΘΕΛΑΚΟΣ	1987
71.89	Κώστας	ΣΤΑΘΕΛΑΚΟΣ	1987
71.01	Κώστας	ΣΤΑΘΕΛΑΚΟΣ	1987
70.84	Κώστας	ΣΤΑΘΕΛΑΚΟΣ	1987
66.26	Πέτρος	ΣΟΦΙΑΝΟΣ	1982
65.42	Πέτρος	ΣΟΦΙΑΝΟΣ	1982
65.36	Πέτρος	ΣΟΦΙΑΝΟΣ	1982
65.05	Πέτρος	ΣΟΦΙΑΝΟΣ	1982
64.11	Πέτρος	ΣΟΦΙΑΝΟΣ	1982
63.43	Πέτρος	ΣΟΦΙΑΝΟΣ	1982
62.95	Πέτρος	ΣΟΦΙΑΝΟΣ	1982
62.76	Γιαννος	ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ	1975
61.64	Ορέστης	ΡΩΣΣΙΔΗΣ	1953
57.94	Ορέστης	ΡΩΣΣΙΔΗΣ	1953

ΔΕΚΑΘΛΟ ΑΝΔΡΩΝ (100m-Μήκος-Σφαίροβολία7.26Kg-Υψος-400m / Εμπόδια 1.06m-Δισκοβολία 2kg)

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
7802B	Νέα	Γιώργος	ΑΝΔΡΕΟΥ 1974 (10.83()-7.16()-15.16-1.96-51.21 / 15.37(0.7)-45.13-4.90-59.31-5:03.03)
7714B		Γιώργος	ΑΝΔΡΕΟΥ 1974 (10.77()-6.98()-15.06- 2.02-50.95 / 15.74()-44.38-4.90-58.35-5:10.98)
7297B		Γιώργος	ΑΝΔΡΕΟΥ 1974 (11.11()-7.00()-13.29- 2.01-50.96 / 15.69()-39.88-4.70-57.08-5:22.84)
7131B		Γιώργος	ΑΝΔΡΕΟΥ 1974 (11.08()-7.15()-13.45- 2.01-52.03 / 16.01()-35.81-4.40-56.34-5:14.06)
7097B		Γιώργος	ΑΝΔΡΕΟΥ 1974 (11.21()-6.95()-12.10- 1.93-51.46 / 16.12()-40.40-4.50-55.40-5:00.21)
7083B		Γιώργος	ΑΝΔΡΕΟΥ 1974 (11.15()-7.29()-13.57- 1.97-52.34 / 16.21()-39.74-4.20-49.80-5:00.24)
6913B		Ανδρέας	ΚΑΠΕΛΛΟΣ 1960 (11.52()-6.88()-11.37- 1.87-50.17 / 15.65()-35.84-4.40-50.04-4:45.77)
6853B		Ανδρέας	ΚΑΠΕΛΛΟΣ 1960 (11.26()-6.84()-11.48- 1.85-50.38 / 15.39()-33.26-4.40-49.68-4:55.23)
6685B		Ανδρέας	ΚΑΠΕΛΛΟΣ 1960 Νέα βαθμολογία (11.21()-6.63()-10.83- 1.90-50.48 / 15.72()-33.30-4.00-47.44-4:46.76)
6793B		Ανδρέας	ΝΙΚΟΛΑΟΥ 1960 Παλιά βαθμολογία (11.21()-6.63()-10.83- 1.90-50.48 / 15.72()-33.30-4.00-47.44-4:46.76)
6558B		Ανδρέας	ΚΑΠΕΛΛΟΣ 1960 Παλιά βαθμολογία



Ο Γεώργιος Ανδρέου του ΓΣΖ κατέχει το ρεκόρ στο δέκαθλο με 7802β.



ΓΣΖ	1 (4η πρ.)	Νικίτι	8 Jul 2012	25	3
ΓΣΖ	3η πρ.	Νικίτι	8 Jul 2012	25	0
ΓΣΖ	1	Λεμεσός	10 Jun 2012	25	0
ΓΣΖ	1	Ηράκλειο	2 Jun 2012	25	0
ΓΣΖ	1	Λευκωσία	20 May 2012	25	0
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	8 Jul 2011	29	1
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	15 May 2011	29	0
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	6 Jun 2010	28	1
ΓΣΠ	7	Τενερίφη	15 Mar 2009	27	1
ΓΣΠ	1(3η Πρ)	Λεμεσός	3 Jun 2006	25	3
ΓΣΠ	2η Πρ	Λεμεσός	3 Jun 2006	25	0
ΓΣΠ	1η Πρ	Λεμεσός	3 Jun 2006	25	0
ΓΣΠ	2	Λεμεσός	28 Jul 2000	25	6
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	1 Jul 1984	31	6
ΓΣΠ	1	Λευκωσία	14 Apr 1983	30	1

g-Επι Κοντω-Ακόντισμός 800g-1500m)

				1983	37
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
ΓΣΖ	1	Βόλος	12 Aug 2000	26	20
ΓΣΖ	2	Θεσσαλονίκη	30 May 1999	25	1
ΓΣΖ	12	Kuala Lumpur	18 Sep 1998	24	1
ΓΣΖ	3	Αθήνα	18 May 1998	24	0
ΓΣΖ	4	Αθήνα	28 May 1996	22	0
ΓΣΖ	10	Ταλλίν	3 Jul 1994	20	2
ΓΣΖ	6	Βιλανόβα	26 May 1985	25	19
ΓΣΖ	1	Λευκωσία	18 Apr 1985	25	0
ΓΣΖ	9	Θεσσαλονίκη	3 Jun 1984	24	1
ΓΣΠΡ	2	Λάρισα	23 Sep 1984	24	0
ΓΣΖ	1	Λευκωσία	11 Apr 1982	22	0



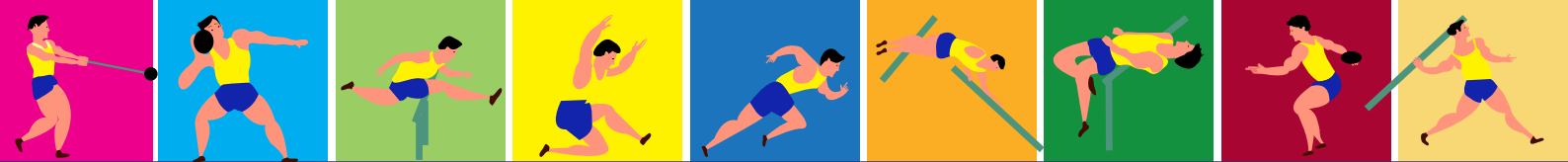
Ο Ανδρέας Κάπελλος του ΓΣΖ



**Ο Πέτρος Σοφιανός του ΓΣΠ βελτίωσε
7 φορές το ρεκόρ στη Σφυροβολία**



Ο Ανδρέας Νικολάου του ΓΣΠρ πέτυχε Παγκύπριο ρεκόρ στο δέκαθλο με 6.790β.



4X100M. 4X400M.

Οι εθνικές ομάδες κρατούν όπως όπως είναι λογικό τα σκήπτρα στα ομαδικά αγωνίσματα.

Στα 4X100 η θρυλική ομάδα (Μαρκουλλίδης, Κατσαντώνης, Ζησιμίδης, Σκέντερ) βρίσκεται στην κορυφή από το 1997 με 39.12 ενώ στα 4X400 η τετράδα (Αφάμης, Ποχάνης, Αγιομμαμίτης, Δημοσθένους) κατέχει το ρεκόρ με 3.11.16 από το 1998.

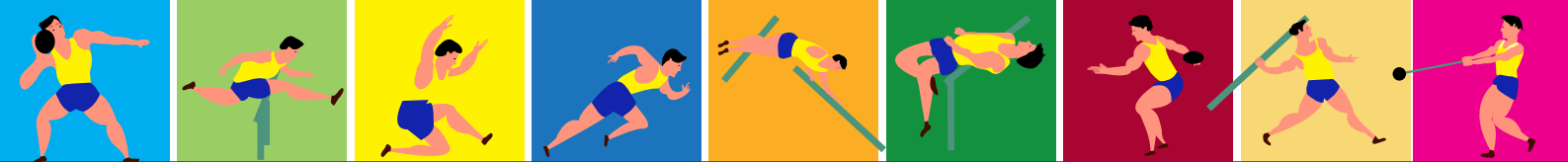
Είναι αξιοσημείωτο και παραδεκτό από το σύνολο των ειδικών στίβου ότι η κορυφαία τετράδα στα 4X100μ. θα μπορούσε κάτω από διαφορετικές συνθήκες και συστηματική προετοιμασία, να πετύχει διακρίσεις που μέχρι σήμερα θα ήταν σημείο αναφοράς στον αθλητισμό της Κύπρου.

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 4X100M ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
39.12	Εθνική Ομάδα (ΣΚΕΝΤΕΡ Γ-ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ Α-ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΠΡ-ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ Γ)		
	Γιώργος	ΣΚΕΝΤΕΡ	1978
	Άννινο	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
	Πρόδρομος	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ	1975
	Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
39.81	Εθνική Ομάδα (ΣΠΥΡΟΥ Λ - ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ Γ- ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΠΡ - ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ Α)		
	Λούκας	ΣΠΥΡΟΥ	1973
	Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
	Πρόδρομος	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ	1975
	Άννινο	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
40.32	Εθνική Ομάδα (ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ Γ- ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ Α - ΚΑΛΛΗΣ Α - ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΠΡ)		
	Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
	Άννινο	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
	Αλέξης	ΚΑΛΛΗΣ	1975
	Πρόδρομος	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ	1975
40.44	Εθνική Ομάδα (ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ Γ- ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ Α - ΧΑΤΖΗΛΟΙΖΟΥ Ν. - ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΠΡ)		
	Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
	Άννινο	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
	Νέαρχος	ΧΑΤΖΗΛΟΙΖΟΥ	1974
	Πρόδρομος	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ	1975
40.57	Εθνική Ομάδα (ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ Α - ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΠΡ - ΜΑΡΚΑΡΗΣ Π. - ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ Γ)		
	Άννινο	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
	Πρόδρομος	ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ	1975
	Περικλής	ΜΑΡΚΑΡΗΣ	1974
	Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967
40.80	Εθνική Ομάδα (ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ Α - ΠΑΓΚΑΛΟΣ Π. - ΜΑΡΚΑΡΗΣ Π. - ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ Γ)		
	Άννινο	ΜΑΡΚΟΥΛΛΙΔΗΣ	1971
	Πέτρος	ΠΑΓΚΑΛΟΣ	1968
	Περικλής	ΜΑΡΚΑΡΗΣ	1974
	Γιάννης	ΖΗΣΙΜΙΔΗΣ	1967

Η Εθνική ομάδα σκυταλοδρομίας 4X100 στους άνδρες με τη 2η καλύτερη επίδοση με 39.81. Από αριστερά Γιάννης Ζησιμίδης, Λούκας Σπύρου, Άννινο Μαρκουλλίδης και Πρόδρομος Κατσαντώνης

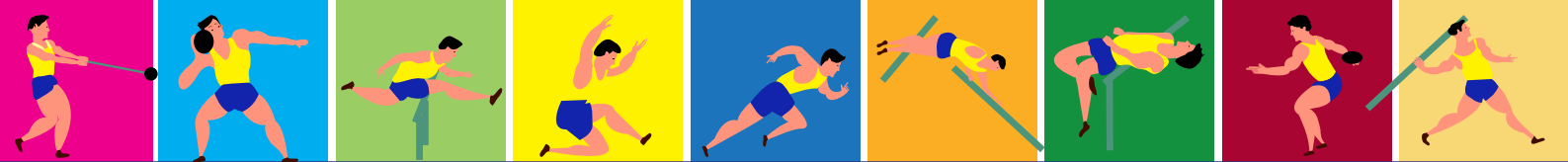




Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	1982 Ηλικία	38 Διάρκεια
	3	Μπάρι	18 Jun 1997		23
ΓΣΠΡ				19	
ΓΣΟ				26	
ΓΣΕ				22	
ΓΣΟ				30	
	1	Οορτεκέμ	29 Jun 1996		1
ΓΣΟ				23	
ΓΣΟ				29	
ΓΣΕ				21	
ΓΣΟ				25	
	1	Λουξεμβούργο	3 Jun 1995		1
ΓΣΟ				28	
ΓΣΟ				24	
ΓΣΠ				20	
ΓΣΕ				20	
	2	Κωνσταντινούπολη	11 Jun 1994		1
ΓΣΟ				27	
ΓΣΟ				23	
ΓΣΠ				20	
ΓΣΕ				19	
	6	Νάρμποντ	19 Jun 1993		1
ΓΣΟ				26	
ΓΣΕ					
ΓΣΟ					
ΓΣΟ					
	1	Ανδόρα	25 May 1991		2
ΓΣΟ				20	
ΓΣΟ				23	
ΓΣΟ				17	
ΓΣΟ				24	



Η εθνική ομάδα σκυταλοδρομίας 4Χ100μ, που κατέκτησε τη δεύτερη θέση στο Ευρωπαϊκό Ομάδων με νέο παγκύπριο ρεκόρ. Από τα αριστερά διακρίνονται οι Πρόδρομος Κατσαντώνης, Γιάννης Ζησιμίδης, Άννινος Μαρκουλλιδης και Νέαρχος Χατζηλοΐζου.



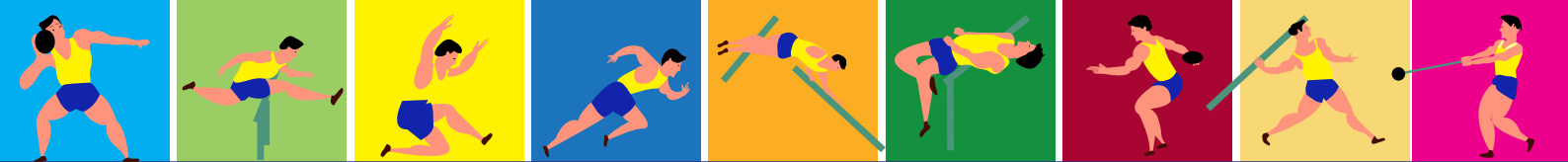
40.84	Εθνική Ομάδα (ΚΟΛΟΚΟΥΔΙΑΣ Λ - ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Ν - ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ Α - ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α)	ΑΝΔΡΩΝ	
	Ελευθέριος	ΚΟΛΟΚΟΥΔΙΑΣ	1962
	Νίκος	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ	1960
	Άγγελος	ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ	1963
	Άριστος	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ	1967
41.08	Εθνική Ομάδα (ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ Κ - ΚΟΛΟΚΟΥΔΙΑΣ Λ - ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ Α - ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Ν)	ΑΝΔΡΩΝ	
	Κώστας	ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ	1965
	Ελευθέριος	ΚΟΛΟΚΟΥΔΙΑΣ	1962
	Άγγελος	ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ	1963
	Νίκος	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ	1960
41.28	Εθνική Ομάδα (ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ Κ - ΓΕΩΡΓΑΛΛΙΔΗΣ Α - ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ Α - ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Ν)	ΑΝΔΡΩΝ	
	Κώστας	ΦΙΛΙΠΠΙΔΗΣ	1965
	Αντώνης	ΓΕΩΡΓΑΛΛΙΔΗΣ	1961
	Άγγελος	ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ	1963
	Νίκος	ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ	1960

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 4Χ400Μ ΑΝΔΡΩΝ

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
3:11.16	Εθνική Ομάδα (ΑΦΑΜΗΣ Γ-ΠΟΧΑΝΗΣ Κ-ΑΠΟΜΑΜΙΤΗΣ Α-ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ Ε)		
	Γεώργιος	ΑΦΑΜΗΣ	1973
	Κώστας	ΠΟΧΑΝΗΣ	1973
	Αντώνης	ΑΠΟΜΑΜΙΤΗΣ	1979
	Ευριπίδης	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	1972
3:12.32	Εθνική Ομάδα (ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ Ε - ΑΦΑΜΗΣ Γ- ΚΛΕΑΝΘΟΥΣ Γ - ΧΡΙΣΤΟΦΗ Ν)		
	Ευριπίδης	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	1972
	Γεώργιος	ΑΦΑΜΗΣ	1973
	Αντώνης	ΑΠΟΜΑΜΙΤΗΣ	1979
	Ευριπίδης	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ	1972
3:12.52	Εθνική Ομάδα (ΓΕΩΡΓΑΛΛΙΔΗΣ Α -ΕΥΤΥΧΙΟΥ Α - ΣΠΥΡΟΥ Σ - ΜΕΓΑΛΕΜΟΣ Ν)		
	Αντώνης	ΓΕΩΡΓΑΛΛΙΔΗΣ	1961
	Ανδρέας	ΕΥΤΥΧΙΟΥ	1962
	Σπύρος	ΣΠΥΡΟΥ	1958
	Νίκος	ΜΕΓΑΛΕΜΟΣ	1954

Τέσσερις αθλητές του ΓΣΟ αγωνίστηκαν το 1998 στο Βελιγράδι με την εθνική ομάδα ανδρών 4Χ400 μ. σημειώνοντας τη δεύτερη καλύτερη επίδοση με 3.12.32. Στη φωτογραφία κάτω διακρίνονται από αριστερά, Ευριπίδης Δημοσθένους, ο αείμνηστος Νίκος Χριστοφή, Γιαννάκης Κλεάνθους και Γιώργος Αφάμης.

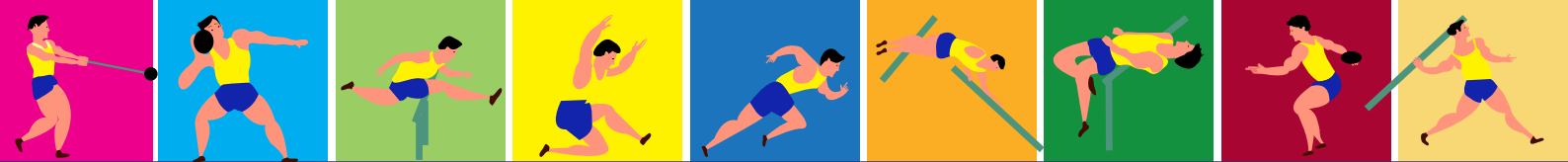




	3	Βιέννη	10 Aug 1985		6
				23	
				25	
				22	
				18	
	1	Σαν Μαρίνο	26 May 1985		0
				20	
				23	
				22	
				25	
	1	Λευκωσία	22 Apr 1982		3
				17	
				21	
				19	
				22	
				1980	40
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	Ηλικία	Διάρκεια
	3	Βελιγράδι	7 Jun 1998		22
				25	
				25	
				19	
				26	
	3	Οορτεκεμ	30 Jun 1996		2
				25	
				25	
				19	
				26	
	1	Λευκωσία	28 Sep 1980		2
				25	
				25	
				19	
				26	



Στη διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος που διεξήχθη το 1980 στη Λευκωσία, η ομάδα 4Χ400μ. του Γ.Σ Παγκύπρια πέτυχε νέο παγκύπριο ρεκόρ με 3.12.52. Στη φωτογραφία διακρίνονται από αριστερά, Αντώνης Γεωργαλλίδης, Σπύρος Σπύρου, Νίκος Μεγάλεμος και ο αείμνηστος Ανδρέας Ευτυχίου.



Όπως συμβαίνει και με άλλα αθλήματα κάτι ανάλογο ισχύει και με το στίβο. Έτσι σε τακτά χρονικά διαστήματα διεξάγονται αγωνίσματα τα οποία δεν συγκαταλέγονται στα Ολυμπιακά.

Ορισμένα διεξάγονται με τη μορφή προετοιμασίας των αθλητών ή περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα μεγάλων διεθνών διοργανώσεων, όπως είναι το μίλι ή τα 600μ. ή τα 3.000μ.

Με βάση τα στοιχεία που υπάρχουν καταγραμμένα, παραθέτουμε τις καλύτερες επιδόσεις για στατιστικούς σκοπούς.

ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 100X200X300X400

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
3:12.52	Εθνική Ομάδα		
	(ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ Π - ΑΒΡΑΑΜ Γ - ΧΑΤΖΗΘΕΩΡΗΣ Α - ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ Μ)		
	Παΐσιος	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ	1997
	Γεώργιος	ΑΒΡΑΑΜ	1992
	Ανδρέας	ΧΑΤΖΗΘΕΩΡΗΣ	1995
	Μιχάλης	ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ	1996

ΜΙΚΤΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 4 Χ 400(2 Άντρες+2 Γυναίκες)

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
3:32.61	Εθνική Ομάδα		
	(Σπύρου Σταύρος-Κουντούρη Καλλιόπη -Κατσαρή Χριστιάννα -Χρίστου Κωνσταντίνος)		
	Σταύρος	Σπύρου	2000
	Καλλιόπη	Κουντούρη	1997
	Χριστιάννα	Κατσαρή	1989
	Κωνσταντίνος	Χρίστου	1991

ΜΙΚΤΗ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑ 800X600X400X200(2 Άντρες+2 Γυναίκες)

Επίδοση	Όνομα	Επίθετο	
4:49.61	Εθνική Ομάδα		
	(Μιχαηλίδης Παναγιώτης-Κουντούρη Καλλιόπη-Χριστοφόρου Ανδρέας-Φωτοπούλου Ολίβια)		
	Παναγιώτης	ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ	2000
	Καλλιόπη	ΚΟΥΝΤΟΥΡΗ	1997
	Ανδρέας	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ	1998
	Ολίβια	ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ	1996

ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΑΝΔΡΩΝ ΣΕ ΜΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

150M ΑΝΔΡΩΝ

15.79	0.2	Μίλαν	ΤΡΑΪΚΟΒΙΤΣ	1992
-------	-----	-------	------------	------

300M ΑΝΔΡΩΝ

33.5	χειρός	Σταύρος	ΤΖΙΩΡΤΖΗΣ	1948
------	--------	---------	-----------	------

600M ΑΝΔΡΩΝ

1:17.5	χειρός	Φίλιππος	ΣΤΥΛΙΑΝΟΥΔΗΣ	1962
--------	--------	----------	--------------	------

1000M ΑΝΔΡΩΝ

2:20.37		Αμίν	ΧΑΝΤΙΡΙ	1988
2:20.72		Σπύρος	ΣΠΥΡΟΥ	1958

1ΜΙΛΙ ΑΝΔΡΩΝ (1609M)

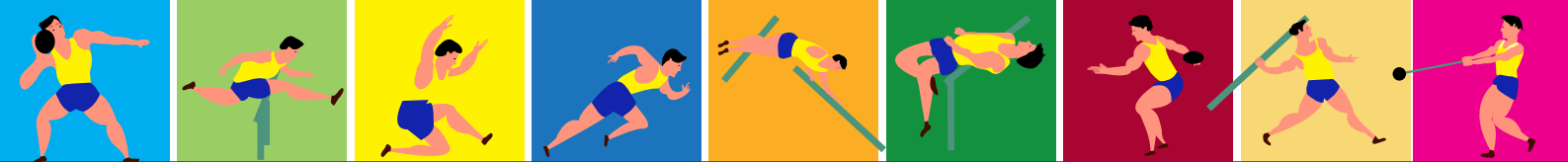
3:59.33		Αμίν	ΧΑΝΤΙΡΙ	1988
4:01.33		Σπύρος	ΣΠΥΡΟΥ	1958

3000M ΑΝΔΡΩΝ

7:54.16(i)		Χρήστος	ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΥ	1973
7:59.11		Μάριος	ΚΑΣΙΑΝΙΔΗΣ	1954
20,000				
1:57:48.0	χειρός	Ιωάννης	ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ	1946



Ο Χρήστος Παπαπέτρου κατέχει το παγκύπριο ρεκόρ ανοικτού και κλειστού στίβου στα 3.000μ.



Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	2016 Ηλικία	1 Διάρκεια
	2	Μάρσα	11 Jun 2016		4
ΓΣΟ				19	
ΓΣΕ				24	
ΓΣΕ				21	
ΓΣΟ				20	
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	2019 Ηλικία	1 Διάρκεια
	6	Μίνσκ	23 Jun 2019		1
ΓΣΠ				19	
ΓΣΠ				22	
ΓΣΟ				32	
ΓΣΟ				28	
Συλλ.	Θέση	Τόπος	Ημερ. Αγώνα	2019 Ηλικία	1 Διάρκεια
	6	Μίνσκ	23 Jun 2019		1
ΓΣΠ				19	
ΓΣΠ				22	
ΓΣΠ				21	
ΓΣΠ				23	
ΓΣΟ	2	Πραϊτώρια	6 Feb 2016	24	4
ΓΣΕ					
ΓΣΕ	1	Λευκωσία	25 Jun 1984	22	33
ΓΣΖ		Πράγα	12 Aug 2015	27	5
ΓΣΠ		Αθήνα	2 Sep 1982	24	33
ΓΣΖ	8	Κόρκ	18 Jul 2017	29	3
ΓΣΠ	15	Λονδίνο	11 Jul 1986	28	31
ΓΣΟ	8	Βουδαπέστη	6 Feb 1998	25	22
ΓΣΠ	3	Αθήνα	1 Sep 1982	28	16
ΓΣΕ	9	Ν.Φάληρο	7 Oct 1978	32	42

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται η τάση για ένταξη στο αγωνιστικό πρόγραμμα μεγάλων διοργανώσεων μικτών σκυταλοδρομιών (100μ., 200μ., 300μ., 400μ.) ή μικτές σκυταλοδρομίες ανδρών, γυναικών. Η τελευταία περιλαμβάνεται και στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων ΤΟΚΙΟ 2020, ενώ διεξήχθη και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του Κατάρ το 2019.



Η Μικτή ομάδα σκυταλοδρομίας 4Χ400μ. που αγωνίστηκε στο Μίνσκ. Αριστερά ο προπονητής Σπύρος Σπύρου, Ανδρέας Δημητριάδης, Μαριάννα Πισιάρα, Κωνσταντίνος Χρίστου και Χριστιάνα Κατσαρή.



Ο Απόστολος Παρέλλης θα συμμετάσχει στην Ολυμπιάδα του Τόκιο

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΣΤΙΒΟΥ Επιβεβαίωση για την Ολυμπιάδα

Βέβαιη η συμμετοχή Τραϊκοβιτς, Παρέλλη, Αρτυματά

Η ηγεσία της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Στίβου/ World Athletics, συζήτησε με τις Ομοσπονδίες Μέλη της μέσω τηλεδιασκέψεων, το νέο Στρατηγικό Σχεδιασμό για την προώθηση και ανάπτυξη του αθλήματος τα επόμενα τέσσερα χρόνια.

Παράλληλα συζητήθηκαν και λήφθηκαν υπόψη οι τελευταίες ιατρικές συμβουλές που αφορούν την πανδημία του Covid-19 και κυρίως στους τομείς που επηρεάζει τους αθλητές που επιστέφουν στις προπονήσεις και τη συμμετοχή σε αγώνες. Βασικό θέμα της συζήτησης ήταν η κατεύθυνση που θα ακολουθήσει το άθλημα τα επόμενα τέσσερα χρόνια και τις βραχυπρόθεσμες προκλήσεις και ευκαιρίες που έχει με την επανέναρχη, ύστε-

ρα από τον γενικό αποκλεισμό λόγω της πανδημίας.

Το πλήρες στρατηγικό πλάνο το οποίο χειρίζεται ο Πρόεδρος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας, Σεμπάστιαν Κόε και ο Γενικός Διευθυντής Τζών Ρήτζιον, αναμένεται ότι θα ολοκληρωθεί στα τέλη Ιουνίου.

Εν τω μεταξύ η Παγκόσμια Ομοσπονδία επιβεβαίωσε τη διαδικασία πρόκρισης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο, σύμφωνα με προηγούμενες αποφάσεις της. Συγκεκριμένα η περίοδος 06 Απριλίου – 30 Νοεμβρίου 2020, παραμένει εκτός Ολυμπιακής πρόκρισης και όποιες επιδόσεις επιτευχθούν δε θα αναγνωρίζονται για σκοπούς πρόκρισης ή αξιολόγησης.

Τα όρια θα μπορούν να επιτευχθούν από την 1η Δεκεμβρίου 2020 – 29 Ιουνίου 2021, μ' εξαίρεση το Μαραθώνιο και το Βάδην, όπου θα είναι μέχρι τις 31 Μαΐου 2021.

Επιπρόσθετα η Παγκόσμια Ομοσπονδία επιβεβαίωσε ότι όσοι αθλητές εξασφάλισαν τα όρια συμμετοχής για τους Ολυμπιακούς αγώνες, διατηρούν την πρόκριση τους.

Με βάση τα νέα δεδομένα, οι Μίλαν Τραϊκοβιτς, Ελένη Αρτυματά και Απόστολος Παρέλλης που πέτυχαν τα όρια το 2019, διατηρούν το δικαίωμα συμμετοχής στην Ολυμπιάδα.



Πυρός και
Υπερασφάλεια
Κατοικίας



Ασφάλιση
Οχημάτων-
Οδική Βοήθεια
Φροντίδα
Αιχμήματος



Ασφάλιση
Προσωπικών
Ατυχημάτων



Ασφάλιση
Επαγγελματικής
Ευθύνης



Θαλάσσης,
Μεταφορών
και Σκαφών
Αναψυχής



Ασφάλιση
Νοσοκομειακής
Περίθαλψης



Ασφάλιση
Αστικής
Ευθύνης



Χρηματο-
ασφάλεια

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ

Κήλημεντος 33, 1061 Λευκωσία, Τ.Θ. 25131, 1307 Λευκωσία, Τηλ.: 22 745745, Φαξ: 22 745746/7/8
E-mail: info@kentriki.com.cy www.kentriki.com.cy

ΛΕΜΕΣΟΣ

Άριστος Χρυσοστόμου Ασφαλιστικοί Πράκτορες Λτδ
Φιλοποιήμενος 12, 3075 Λεμεσός, Τηλ.: 25 870252, Φαξ: 25 384744

ΛΑΡΝΑΚΑ

S. Koukounis Insurance Agency Et Consultants Ltd
Γ. Αραδιιώτη Et Γρ. Αυγεντίου, Γρ. 16, Akamia Centre, 6016 Λάρνακα, Τ.Θ. 40622, 6306 Λάρνακα
Τηλ.: 24 625177, Φαξ: 24 628371, E-mail: koukrent@spidernet.com.cy

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΠΑΦΟΥ

Μαρκαντώνιου Βραγαδίνου 9, Κατ. 1+2, 8035 Πάφος, Τηλ.: 26 821333, Φαξ: 26 222491

ΠΑΛΑΙΟΜΕΤΟΧΟ

Th. & L. Thomas Insurance Consultants Ltd
Μεγ. Αλέξανδρου 27, 2682 Παλιόμετοχο, Τηλ.: 22 833387, Φαξ: 22 833322



Κεντρική
Ασφαλιστική

Εσύ μας έμαθες ότι στον αθλητισμό
όλα ξεκινούν από μια μικρή σπίθα.

Εσύ μας έμαθες
τι πραγματικά έχει αξία.



ΟΠΑΠ
ΚΥΠΡΟΥ

ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΣΟΥ

