

► Ο Όμιλος...



Ο Ιστιοπλοϊκός Όμιλος Μυτιλήνης (Ι.Ο.Μ.) ιδρύθηκε το 2012, με σκοπό να αναδείξει και να διαδώσει το άθλημα της ιστιοπλοΐας στα παιδιά, τους εφήβους και τους ενήλικες που ζούνε στη Λέσβο. Διαθέτει Τμήματα Ολυμπιακών Διαδρομών και Ανοιχτής Θάλασσας, όλων των επιπέδων, από τον πιο αρχάριο, μέχρι τον έμπειρο αθλητή αγώνων.

Ο Ι.Ο.Μ., αναγνωρισμένο αθλητικό σωματείο από την Ελληνική Ιστιοπλοϊκή Ομοσπονδία (Ε.Ι.Ο.), έχει έμπειρους προπονητές τόσο Ανοιχτής Θάλασσας, όσο και Ολυμπιακών Διαδρομών, με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.



Τμήμα Αρχαρίων

Πρόκειται για ένα εισαγωγικό πρόγραμμα 8 μαθημάτων (3 θεωρητικά και 5 πρακτικά), με τις βασικές γνώσεις ιστιοπλοΐας (ονοματολογία, κόμποι, αρμάτωμα, πλεύσεις, ταξίδεμα, μπατάρισμα, αναστροφή, υποστροφή), που ολοκληρώνεται σε περίπου ένα μήνα. Μετά την ολοκλήρωση του τμήματος των αρχαρίων οι απόφοιτοι παίρνουν *βεβαίωση παρακολούθησης*. Τα παιδιά που θα ξεχωρίσουν και θα εκδηλώσουν την πρόθεση, θα μπορούν να συνεχίσουν τις προπονήσεις και στα άλλα τμήματα των προχωρημένων και για αγωνιστική ιστιοπλοΐα.

Τμήμα Προχωρημένων

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα 8 προπονήσεων (3 θεωρητικά και 5 πρακτικά) για ένταξη στην αγωνιστική ομάδα. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει βασικές γνώσεις κανονισμών και τακτικής αγώνων (προτεραιότητα, εκκινήσεις, καβατζαρίσματα, τριμάρισμα, τακτική), ώστε οι αθλητές να μπορούν να συμμετέχουν σε έναν αγώνα. Η διάρκεια του τμήματος είναι ένας μήνας περίπου.

Τμήμα Αγωνιστικής Ομάδας

Πρόκειται για ένα εντατικό πρόγραμμα προπονήσεων για συμμετοχή σε αγώνες περιφερειακού και εθνικού επιπέδου. Το τμήμα αυτό πρακτικά δεν έχει συγκεκριμένο πρόγραμμα, καθώς οι προπονήσεις είναι συνεχείς, καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Για τη συμμετοχή σε όλα τα προγράμματα απαραίτητη προϋπόθεση είναι όλοι οι αθλητές να γνωρίζουν κολύμβηση σε ικανοποιητικό βαθμό.



Έδρα: Παναγιούδα
Παράρτημα: Μαρίνα Μυτιλήνης
Τ.Θ. 32, Τ.Κ.81100

URL: www.i-o-m.gr
email: info@i-o-m.gr
f/b groups: [i.o.mytilene](https://www.facebook.com/i.o.mytilene)

Λειτουργία Σχολής

Οι αθλητές πρέπει να βρίσκονται στο χώρο των εγκαταστάσεων μισή ώρα, πριν από την έναρξη των μαθημάτων, για την προετοιμασία των ίδιων και των σκαφών.

Κατά τη διάρκεια του κύκλου των μαθημάτων θα σημειώνονται παρουσίες. Μετά την παρέλευση της μισής ώρας, κανένας αθλητής δεν γίνεται δεκτός.

Οι αθλητές θα πρέπει να φοράνε:

- Άνετα και δροσερά ρούχα (μαγιό, T-shirt, σορτσάκι)
- Παπούτσια αθλητικά παλιά (όχι σαγιονάρες)
- Καπέλο
- Αντηλιακό
- Γυαλιά ηλίου

και να έχουν μαζί τους:

- Νερό & Σάντουιτς
- Δεύτερα ρούχα & Πετσέτα



Ιστιοπλοϊκός Όμιλος
Μυτιλήνης

Έδρα: Παναγιούδα
Παράρτημα: Μαρίνα Μυτιλήνης
Τ.Θ. 32, Τ.Κ.81100

URL: www.i-o-m.gr
email: info@i-o-m.gr
f/b groups: [i.o.mytilene](https://www.facebook.com/i.o.mytilene)

Ιστιοπλοϊκός Όμιλος Μυτιλήνης



Σχολή
Ολυμπιακών
Διαδρομών

- ▶ Τμήμα Αρχαρίων
- ▶ Τμήμα Προχωρημένων
- ▶ Τμήμα Αγωνιστικής Ομάδας

www.i-o-m.gr