



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΓΟΥΣΟΥ ΚΟΥΝΓΚ ΦΟΥ**  
**HELLENIC WUSHU - KUNG FU FEDERATION**

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΒΑΡΕΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ (ΠΑΛΗΣ)  
ΑΡΤΑΚΗΣ & ΕΛΛΗΣΠΟΝΤΟΥ  
ΔΗΜΟΣ ΦΥΛΗΣ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΑ Τ.Κ. 13341  
ΤΗΛ: 210 - 7212996, 7212995, FAX: 210 - 7212996

Αθήνα, 29 Μαΐου 2020  
Αρ. Πρωτ. 2434/20

Προς : Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού  
κ. Γεώργιο Μαυρωτά

Προτάσεις Ελληνικής Ομοσπονδίας Γουσού Κουνγκ Φου σχετικά με τις  
ομαδικές προπονήσεις και προπονήσεις επαφής

Αξιότιμε κύριε Μαυρωτά,

σε συνέχεια του email που μας αποστείλατε την 25/5/20 σχετικά με τις προτάσεις της Ομοσπονδίας μας για τις ομαδικές προπονήσεις και προπονήσεις επαφής σας ενημερώνουμε ότι είναι οι κάτωθι:

- 1) Οι φόρμες (ΤΑΟΛΟΥ) είναι προκαθορισμένες σειρές κινήσεων (τεχνικών) οι οποίες εξασκούνται στον αέρα χωρίς αντίπαλο σαν χορογραφία από κάθε ένα αθλητή ξεχωριστά όπως και στις σχολές χορού που ήδη επαναλειτουργούν.
- 2) Για το αγώνισμα του ΣΑΝΣΟΟΥ (αγώνες πλήρους επαφής) οι προπονήσεις των αθλητών μπορούν να γίνονται χωρίς επαφή, ο καθένας μόνος του σε απόσταση 2,00μ. υπό μορφή σκιαμαχίας.
- 3) Όλοι οι αθλητές μπορούν να εξασκηθούν σε απόσταση 2,00μ. κάνοντας, μυϊκή ενδυνάμωση-ασκήσεις αντοχής-ευλυγισία-διατάσεις-ισορροπία κ.λ.π. για να μπορούν να επανέλθουν στην κανονικότητα εν ευθέτω χρόνω και λόγω του ότι την επόμενη χρονιά έχουμε υποχρεώσεις Πανελληνίου, Ευρωπαϊκού και Παγκοσμίου Πρωταθλήματος.
- 4) Οι προπονήσεις μπορούν να γίνονται με όλους τους κανόνες υγιεινής βάσει των υγειονομικών πρωτοκόλλων και με την ευθύνη και την επίβλεψη του προπονητή και του φροντιστή του σωματείου.

Με εκτίμηση

Ο Πρόεδρος

Λάμπρος Σταμούλης



Ο Γεν. Γραμματέας

Αγγελος Κοντογιάννης