

# ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

## *«Παραολυμπιακοί Αγώνες»*



των μαθητριών και μαθητών του τμήματος Α3  
του 13<sup>ου</sup> Γενικού Λυκείου Περιστερίου

Στην συγγραφή της εργασίας συμμετείχαν οι παρακάτω μαθήτριες και μαθητές του τμήματος Α3.

**1<sup>η</sup> Ομάδα**

Πουλακάκη Αικ.  
Σακαλή Ευαγ.  
Σιμοπούλου Σ.  
Ριάμποβ Αν.

**2<sup>η</sup> Ομάδα**

Μουχασίρης Λ.  
Νίκας Στ.  
Τσούκου Ολ.  
Στάγκα Ε.

**3<sup>η</sup> Ομάδα**

Νίκα Χρ.  
Νικολοπούλου Ε.  
Σπυράτου Θ.  
Τσάτουμα Ο.  
Φίλη Ε.

**4<sup>η</sup> Ομάδα**

Οικονομοπούλου Α.  
Μεντή Α.  
Μπαρδάκη Φ.  
Φωτεινού Μ.

**5<sup>η</sup> Ομάδα**

Ρουμπή Αικ.  
Τσιτσώνη Μ.  
Τρεμούλη Ν.  
Φώτη Ειρ.

Επιβλέπουσα εκπαιδευτικός: Σωτηροπούλου Ξ. (ΠΕ19)

## Εισαγωγή

Οι παραολυμπιακοί αγώνες είναι ένα στήριγμα και μια υπέροχη δραστηριότητα η οποία έρχεται να στηρίξει τους ανθρώπους με προβλήματα κινητικά, όρασης και νοητικά. Πρέπει να γνωρίζουμε πως όλοι οι άνθρωποι έχουν ίσα δικαιώματα. Στους αγώνες υπάρχουν πολλά αθλήματα πολλών ειδών, γεμάτα ενδιαφέρον. Συνεπώς άνθρωποι από όλο τον κόσμο γεμάτοι ενέργεια και αντοχή, θάρρος, τόλμη και κυρίως θέληση, αισιοδοξία τολμούν να αγωνιστούν και να δώσουν χαρά στους εαυτούς τους από μια και μόνη επιβράβευση, την αναγνώριση. Άνθρωποι που ζητούν σεβασμό στην προσπάθεια τους να δείξουν τις ικανότητες τους. Όμως, στις μέρες μας, σε μια κοινωνία έντονης αποξένωσης, λίγοι άνθρωποι αναγνωρίζουν αυτήν την προσπάθεια.

Η ερευνητική εργασία αναπτύσσεται σε πέντε ενότητες.

Κάθε ομάδα ασχολήθηκε με τη διερεύνηση του θέματος μιας ενότητας που είχε επιλέξει.

Οι ομάδες κατά τη διάρκεια της έρευνας συζητούσαν, αντάλλασσαν απόψεις και στο τέλος πραγματοποιήθηκε η σύνθεσή τους με τη μορφή και το αποτέλεσμα που παρουσιάζεται σε αυτή την εργασία.

Οι ενότητες συνοπτικά:

- Ιστορική αναδρομή των Παραολυμπιακών Αγώνων
- Τα παραολυμπιακά αθλήματα
- Απόσπασμα συνέντευξης από τον αθλητή Αντώνη Τσαπατάκη
- Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές
- Τρόποι διάδοσης της παραολυμπιακής ιδέας.

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

Η καθιέρωση των **Παραολυμπιακών Αγώνων** υπήρξε ένα τεράστιο βήμα εμπρός και αποτελούν την απαραίτητη-με βάση τα σύγχρονα ανθρωπιστικά ιδανικά-εξέλιξη των Ολυμπιακών αγώνων. Είναι η μετάβαση, από την ορατή και ακέραια σωματική ρώμη, σε εκείνη που την κινεί το αφανές ψυχικό σθένος.

Η λέξη Παραολυμπιακός, σύνθετη λέξη από την πρόθεση «παρά» που θα πει πλησίον και το επίθετο «ολυμπιακός», ο σχετικός με την ολυμπιάδα, δηλώνει ξεκάθαρα ότι οι παραολυμπιακοί αγώνες είναι παράλληλοι ολυμπιακοί αγώνες για άτομα με αναπηρία. Η γενική φιλοσοφία τους στηρίζεται στην εφαρμογή των κανόνων που διέπουν τα ολυμπιακά αθλήματα, με τις λιγότερες δυνατών αλλαγές. Το μήνυμά τους είναι όμοιο με εκείνο των ολυμπιακών αγώνων αλλά είναι και κάτι περισσότερο. Αποτελούν το υπέρτατο σύμβολο της ανθρωπιάς, της αλληλεγγύης και του ανθρώπινου σθένους απέναντι στις δυσκολίες της ζωής.

Οι αθλητές της παραολυμπιάδας είναι σαφέστατα ξεχωριστοί διότι με τη γιγάντια θέλησή τους ξεπέρασαν αντιξοότητες ανυπέρβλητες για τους πολλούς.

Η αθρόα συμμετοχή αθλητών και θεατών στους Παραολυμπιακούς Αγώνες έχει σημαντικό αντίκτυπο στην παγκόσμια οικογένεια των ατόμων με αναπηρία και επιβεβαιώνει τις πανανθρώπινες αρχές και αξίες που διέπουν τον αθλητισμό, όπως είναι ο σεβασμός στην διαφορετικότητα, η πίστη στην φιλία και την αλληλεγγύη, η αρμονική συνύπαρξη μέσα σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον, η χαρά της συμμετοχής.

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στο Στόουκ Μάντεβιλ στην Αγγλία. Την ημέρα της τελετής έναρξης για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1948 στο Λονδίνο, ξεκίνησαν και θεσμοθετήθηκαν οι αγώνες του Στόουκ Μάντεβιλ και πραγματοποιήθηκε η πρώτη αθλητική διοργάνωση για αθλητές με αμαξίδιο.

Τέσσερα χρόνια αργότερα, αθλητές από την Ολλανδία συμμετείχαν σε αυτούς τους αγώνες και έτσι γεννήθηκε το διεθνές κίνημα που είναι γνωστό πλέον ως Παραολυμπιακό κίνημα.

Οι πρώτοι Αγώνες Ολυμπιακού χαρακτήρα για αθλητές με αναπηρία οργανώθηκαν το 1960 στην Ρώμη, ύστερα από τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην ίδια πόλη. Θεωρούνται ως οι πρώτοι Παραολυμπιακοί Αγώνες. Περίπου 400 αθλητές από 23 χώρες συμμετείχαν σε 8 αθλήματα, 6 από τα οποία εξακολουθούν να περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων (Τοξοβολία, Κολύμβηση, Ξιφασκία, Καλαθοσφαίριση, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Στίβος).

Από τότε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξάγονται κάθε 4 χρόνια, πάντα την ίδια χρονιά με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Το 1976 στο Τορόντο, προστέθηκαν και άλλες κατηγορίες αναπηρίας και γεννήθηκε η ιδέα της συγχώνευσης διαφορετικών κατηγοριών αθλητών με αναπηρία για τη συμμετοχή τους σε διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις. Την ίδια χρονιά έγιναν και οι πρώτοι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες στην Σουηδία.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες της Σεούλ (1988) ξεχώρισαν και από το γεγονός ότι οι Ολυμπιακοί και Παραολυμπιακοί Αγώνες φιλοξενήθηκαν στην ίδια χώρα, στην ίδια πόλη και χρησιμοποιήθηκαν οι ίδιες εγκαταστάσεις με τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Έκτοτε, οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται πάντα στην ίδια πόλη με τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Από το 1960, έχουν διοργανωθεί δώδεκα (12) Θερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες και εννέα (9) Χειμερινοί. Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες έχουν εξελιχθεί πλέον στο δεύτερο μεγαλύτερο αθλητικό γεγονός μετά τους Ολυμπιακούς.

Τα Παραολυμπιακά αθλήματα στην Ελλάδα άρχισαν να αναπτύσσονται κατά τη δεκαετία του '70 και η πρώτη συμμετοχή Έλληνα αθλητή σε Παραολυμπιακούς ήταν το 1976. Οι Έλληνες αθλητές κέρδισαν τα πρώτα μετάλλια στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Σεούλ το 1988 κατακτώντας 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια. Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 κέρδισαν 2 αργυρά και ένα χάλκινο μετάλλιο. Ενώ στους Αγώνες της Ατλάντα το 1996 κέρδισαν 1 χρυσό, 1 αργυρό και 3 χάλκινα μετάλλια

Το 2000, στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Σίδνεϋ, η Ελληνική ομάδα συμμετείχε με 71 άτομα (42 αθλητές). Οι Έλληνες αθλητές αγωνίστηκαν στο στίβο, την κολύμβηση, την άρση βαρών, την καλαθοσφαίριση και το τζούντο. Η Ελληνική ομάδα που συμμετείχε στο Σίδνεϋ κέρδισε 11 μετάλλια (4 χρυσά, 4 ασημένια, 3 χάλκινα).

Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας, η Ελλάδα συμμετείχε με την πολυπληθέστερη μέχρι στιγμής Παραολυμπιακή Ομάδα, με 137 αθλητές, η οποία κατέδειξε την ανοδική πορεία του Παραολυμπιακού κινήματος στην Ελλάδα και κίνησε το ενδιαφέρον της Ελληνικής Κοινωνίας. Οι Έλληνες αθλητές και οι Ελληνίδες αθλήτριες κατάφεραν να κατακτήσουν συνολικά 20 μετάλλια (3 χρυσά, 13 αργυρά, 4 χάλκινα). Εννέα περισσότερα από αυτά που είχαν κερδίσει στους Παραολυμπιακούς Αγώνες στο Σίδνεϋ. Επίσης σημειώθηκαν συνολικά 58 πλασαρίσματα στις πρώτες οχτώ θέσεις. Οι Αγώνες της Αθήνας ανέδειξαν τον αθλητισμό των ατόμων με αναπηρία και τον τοποθέτησαν στη θέση που του αρμόζει στην Παγκόσμια αθλητική οικογένεια και ιδιαίτερα στην Ελληνική αθλητική οικογένεια.

Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες του Πεκίνου ήταν οι πιο επιτυχημένοι αγώνες για την Ελληνική Ομάδα μέχρι στιγμής. Συμμετέχοντας σε 10 αθλήματα οι 69 αθλητές και αθλήτριες της Ελληνικής Ομάδας κατάφεραν να κατακτήσουν 24 μετάλλια (5 χρυσά, 9 αργυρά και 10 χάλκινα) ξεπερνώντας κάθε προηγούμενο και κατάφεραν να καταταχθούν 20οι στη παγκόσμια κατάταξη. 4 χρόνια μετά τους πολύ επιτυχημένους αγώνες της Αθήνας οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες έδειξαν την μεγάλη τους κλάση υπογραμμίζοντας την ανάπτυξη του Παραολυμπιακού Κινήματος στην Ελλάδα.

Στην 44η θέση μεταξύ 165 κρατών που πήραν μέρος στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου (2012) κατετάγη η Ελλάδα. Με απολογισμό ένα χρυσό, τρία ασημένια, οκτώ χάλκινα και συνολικά 12 μετάλλια. Οι Έλληνες αθλητές και αθλήτριες συμμετείχαν σε εννέα αθλήματα.

Η πρώτη συμμετοχή Έλληνα Αθλητή σε Χειμερινούς Παραολυμπιακούς Αγώνες έγινε το 2002 στο Σολτ Λέικ Σίτι. Οι Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τορίνο το 2006 ήταν οι δεύτεροι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες όπου συμμετείχε Ελληνική Αποστολή. Οι Χειμερινοί Παραολυμπιακοί Αγώνες του Βανκούβερ αποτελούν τους τρίτους Χειμερινούς Αγώνες που θα συμμετάσχει η Ελλάδα με τη συμμετοχή μάλιστα και της πρώτης αθλήτριας.



# Αθλήματα Παραολυμπιακών Αγώνων

## ΟΜΑΔΙΚΑ

### -Κολύμβηση

Η Κολύμβηση ξεκίνησε ως δραστηριότητα αποκατάστασης και ψυχαγωγίας, γρήγορα όμως εξελίχθηκε σε ένα από τα δημοφιλέστερα αθλήματα για άτομα με αναπηρία. Στους αγώνες Κολύμβησης συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με: κινητικές αναπηρίες και με ολική ή μερική απώλεια όρασης.

Οι τυφλοί αθλητές και οι αθλητές με περιορισμό όρασης, ανάλογα με το βαθμό οπτικής απώλειας, κατατάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες: S11-SB11-SM11, S12-SB12-SM12 και S13-SB13-SM13.

Στους κολυμβητές με κινητικές αναπηρίες η ταξινόμηση σε κατηγορίες είναι σχετικά πιο περίπλοκη. Ανάλογα με τον τύπο της αναπηρίας, εξετάζεται ο βαθμός μυϊκής δύναμης, ο συντονισμός κινήσεων ή το εύρος της κίνησης και, στη συνέχεια, αξιολογείται μέσα στο νερό η λειτουργική δυνατότητα και ο περιορισμός κινήσεων στα διάφορα στυλ κολύμβησης. Μετά από την παραπάνω αξιολόγηση οι αθλητές κατατάσσονται σε μία από τις

- 10 κατηγορίες, S1-S10, για το ελεύθερο, το ύπτιο και την πεταλούδα
- 8 για το πρόσθιο, SB2-SB9
- 8 για τη μεικτή ατομική, SM3-SM10

Όσο μεγαλύτερες είναι οι κινητικές δυνατότητες ενός κολυμβητή τόσο υψηλότερη είναι και η κατηγορία στην οποία θα ενταχθεί. Ένας κολυμβητής μπορεί να έχει μία κατηγορία για ένα κολυμβητικό στυλ και διαφορετική για ένα άλλο, π.χ. να είναι S5 στο ελεύθερο, SB4 ή SB3 στο πρόσθιο και SM5 ή SM4 στη μεικτή ατομική. Με αυτό το σύστημα ταξινόμησης, σε κάθε κατηγορία εντάσσονται κολυμβητές με διαφορετική αναπηρία αρκεί, λειτουργικά, να έχουν όμοιες ή περίπου όμοιες δυνατότητες.



### -Ποδόσφαιρο

Το Ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στον κόσμο και το Ποδόσφαιρο 7×7 αποτελεί ένα από τα πιο θεαματικά αθλήματα για αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Ξεκινώντας από το 1978, το Ποδόσφαιρο 7×7 έχει εξαπλωθεί σε πάρα πολλές χώρες, προσελκύοντας ολοένα και περισσότερους φιλάθλους.

Στο Ποδόσφαιρο 7×7 συμμετέχουν αθλητές με εγκεφαλική παράλυση. Κάθε ποδοσφαιρικός αγώνας παίζεται από δύο ομάδες των 12 αθλητών εκ των οποίων εφτά, συμπεριλαμβανομένου και του τερματοφύλακα, βρίσκονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Ένας αγώνας Ποδόσφαιρο 7×7 έχει

διάρκεια 60 λεπτά και πραγματοποιείται σε δύο ημίχρονα των 30 λεπτών, με ένα ενδιάμεσο διάλειμμα 15 λεπτών. Η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα γκολ κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι η νικήτρια.

Το Ποδόσφαιρο 7×7 διεξάγεται σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ποδοσφαίρου (FIFA) και της Επιτροπής Ποδοσφαίρου του Διεθνούς Αθλητικού Οργανισμού Εγκεφαλικής Παράλυσης (CP-ISRA).

Το Ποδόσφαιρο 7×7 κατά τη διάρκεια των Παραολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας διεξήχθη στο Γήπεδο 1 του Ολυμπιακού Κέντρου Χόκεϊ, στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Ελληνικού. Το αγωνιστικό πρόγραμμα ολοκληρώθηκε σε πέντε ημέρες και πιο συγκεκριμένα στις 19, 21, 23, 25 και 27 Σεπτεμβρίου 2004.



## -Πετοσφαίριση

Το Ποδόσφαιρο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στον κόσμο και το Ποδόσφαιρο 7×7 αποτελεί ένα από τα πιο θεαματικά αθλήματα για αθλητές με κινητικές αναπηρίες. Ξεκινώντας από το 1978, το Ποδόσφαιρο 7×7 έχει εξαπλωθεί σε πάρα πολλές χώρες, προσελκύοντας ολοένα και περισσότερους φιλάθλους.

Στο Ποδόσφαιρο 7×7 συμμετέχουν αθλητές με εγκεφαλική παράλυση. Κάθε ποδοσφαιρικός αγώνας παίζεται από δύο ομάδες των 12 αθλητών εκ των οποίων εφτά, συμπεριλαμβανομένου και του τερματοφύλακα, βρίσκονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο. Ένας αγώνας Ποδόσφαιρο 7×7 έχει διάρκεια 60 λεπτά και πραγματοποιείται σε δύο ημίχρονα των 30 λεπτών, με ένα ενδιάμεσο διάλειμμα 15 λεπτών. Η ομάδα που πετυχαίνει τα περισσότερα γκολ κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι η νικήτρια.

Το Ποδόσφαιρο 7×7 διεξάγεται σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας



Ποδοσφαίρου (FIFA) και της Επιτροπής Ποδοσφαίρου του Διεθνούς Αθλητικού Οργανισμού Εγκεφαλικής Παράλυσης (CP-ISRA).

### *Το Ποδόσφαιρο 7×7 στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2004*

Το Ποδόσφαιρο 7×7 κατά τη διάρκεια των Παραολυμπιακών Αγώνων της Αθήνας διεξήχθη στο Γήπεδο 1 του Ολυμπιακού Κέντρου Χόκεϊ, στο Ολυμπιακό Συγκρότημα Ελληνικού. Το αγωνιστικό πρόγραμμα ολοκληρώθηκε σε πέντε ημέρες και πιο συγκεκριμένα στις 19, 21, 23, 25 και 27



Σεπτεμβρίου 2004

## ΑΤΟΜΙΚΑ

### -Στίβος

Ο Στίβος είναι ένα από τα πιο δημοφιλή Παραολυμπιακά αθλήματα. Ήταν ένα από τα αθλήματα που συμπεριλήφθηκαν στο αγωνιστικό πρόγραμμα των πρώτων Παραολυμπιακών Αγώνων το 1960, στη Ρώμη. Συγκεντρώνει το μεγαλύτερο αριθμό αθλητών και αθλητριών και περιλαμβάνει το μεγαλύτερο αριθμό αγώνων.

Στους Παραολυμπιακούς Αγώνες συμμετέχουν αθλητές και αθλήτριες με εγκεφαλική παράλυση, κάκωση στο νωτιαίο μυελό, ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία, τυφλοί ή με μειωμένη όραση αθλητές. Στο αγωνιστικό πρόγραμμα περιλαμβάνονται αγώνες δρόμων, ρίψεων, αλμάτων, ο μαραθώνιος και το πένταθλο.

Οι αθλητές αγωνίζονται με αμαξίδιο ή με χρήση προθέσεων (τεχνητών μελών), ενώ οι τυφλοί αθλητές αγωνίζονται με βοηθό.

Οι αθλητές ταξινομούνται βάσει του τύπου της αναπηρίας τους σε διαφορετικές κατηγορίες:

- Αθλητές με εγκεφαλική παράλυση κατατάσσονται στις κατηγορίες 32 έως 38. Στις κατηγορίες 32 έως και 34, οι αθλητές αγωνίζονται με αγωνιστικό αμαξίδιο, ενώ στις κατηγορίες από 35 έως 38 αγωνίζονται όρθιοι.
- Αθλητές με κάκωση του νωτιαίου μυελού ή άλλη κινητική αναπηρία, εκτός από εγκεφαλική παράλυση, εντάσσονται, ανάλογα με το κινητικό τους προφίλ, στις κατηγορίες από 51 έως 54 για τους αγώνες δρόμων και από 51 έως 58 για τους αγώνες ρίψεων. Στις κατηγορίες αυτές οι αθλητές αγωνίζονται με αμαξίδιο
- Αθλητές με ακρωτηριασμό σε ένα ή περισσότερα μέλη, καθώς και αθλητές με άλλη κινητική αναπηρία (les autres) που αγωνίζονται όρθιοι, ανήκουν στις κατηγορίες από 42 έως 46.
- Αθλητές τυφλοί ή με μερική όραση κατατάσσονται, σε τρεις κατηγορίες 11, 12 και 13.
- Αθλητές με νανισμό λόγω αχονδροπλασίας αγωνίζονται μόνο στις ρίψεις, στην κατηγορία 40.

## Οι αγώνες

Οι αγώνες ανήκουν στις παρακάτω κατηγορίες

- Αγώνες Δρόμων
- Αγώνες Αλμάτων
- Αγώνες Ρίψεων
- Σύνθετοι αγώνες

### Αγώνες Δρόμων

#### Περιγραφή

Οι αγώνες δρόμων διακρίνονται σε δρόμους ταχύτητας, ημιαντοχής (μεσαίες αποστάσεις), αντοχής (μεγάλες αποστάσεις), αγώνες εκτός σταδίου και σκυταλοδρομίες (ομαδικό αγώνες).

Οι δρόμοι ταχύτητας περιλαμβάνουν:

- Τον αγώνα 100 μέτρων. Είναι η μικρότερη απόσταση στους δρόμους ταχύτητας. Ο κάθε αθλητής αγωνίζεται στη δική του διαδρομή (κουλουάρ).
- Τον αγώνα 200 μέτρων. Αντιστοιχεί στον αρχαίο «Στάδιο» (192,27 μέτρα). Αρκετοί αθλητές, που αγωνίζονται στα 100 μέτρα λαμβάνουν μέρος και στα 200 μέτρα, καθώς οι δύο αγώνες έχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά.
- Τον αγώνα 400 μέτρων. Είναι μια πλήρης κάλυψη της περιμέτρου του σταδίου και θεωρείται αγώνας παρατεταμένης ταχύτητας. Αντιστοιχεί στον αρχαίο «Δίαυλο» (2 x 192,27 μέτρα).

Οι δρόμοι ημιαντοχής περιλαμβάνουν:

- Τον αγώνα 800 μέτρων. Η απόσταση αυτή συνδυάζει τόσο την ταχύτητα και την αντοχή όσο και την τακτική. Οι δρομείς καλύπτουν δύο φορές την περίμετρο του σταδίου.
- Τον αγώνα 1.500 μέτρων. Πολλοί αθλητές των 800 μέτρων αγωνίζονται με την ίδια επιτυχία στα 1.500 μέτρα, καθώς οι δύο αγώνες έχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά.

Οι δρόμοι αντοχής περιλαμβάνουν:

- Τον αγώνα 5.000 μέτρων. Ανάλογος αγώνας υπήρχε και στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Ήταν ο «Δόλιχος», απόσταση 25 σταδίων (4.800 μέτρα).
- Τον αγώνα 10.000 μέτρων. Αποτελεί τη μεγαλύτερη απόσταση, που καλύπτεται μέσα στο στάδιο.

Οι σκυταλοδρομίες περιλαμβάνουν:

- Τον αγώνα 4 x 100 μέτρων και τον
- Τον αγώνα 4 x 400 μέτρων.

Οι αγώνες σκυταλοδρομίας προέρχονται από τους αρχαίους αγγελιοφόρους, οι οποίοι μετέφεραν μηνύματα. Αυτά τα παρέδιδε ο ένας στον άλλο μέχρι να φτάσουν στον προορισμό τους. Τέσσερις αθλητές από κάθε χώρα καλύπτουν διαδοχικά μέρος της συνολικής απόστασης, καθώς μεταφέρουν τη σκυτάλη. Οι αλλαγές γίνονται κάτω από συγκεκριμένους κανονισμούς, τεχνικές και μέσα σε συγκεκριμένα όρια.

Στους αγώνες εκτός σταδίου των Παραολυμπιακών Αγώνων εντάσσεται ο Μαραθώνιος ανδρών και

γυναικών που διεξάγεται σε δημόσιο δρόμο, και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας θα διεξαχθεί τις 26 Σεπτεμβρίου 2004.

Το αγώνισμα θα διεξαχθεί στην ιστορική κλασική διαδρομή (42.195μ.) με αφητηρία τον ομώνυμο Δήμο του Μαραθώνα και τερματισμό το Παναθηναϊκό Στάδιο.

### Κανονισμοί

Οι κανονισμοί που διέπουν τους αγώνες δρόμου των Ολυμπιακών Αγώνων, ισχύουν και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες με κάποιες διαφοροποιήσεις ανά κατηγορία. Οι βασικότερες είναι οι εξής:

Στις κατηγορίες 32-34 (αθλητές με εγκεφαλική παράλυση) και 51-54 (αθλητές με κάκωση του νωτιαίου μυελού), οι αθλητές και οι αθλήτριες αγωνίζονται με ειδικό αγωνιστικό αμαξίδιο το οποίο πρέπει να πληροί ορισμένες προϋποθέσεις. Συγκεκριμένα, θα πρέπει να έχει τουλάχιστον δύο μεγάλους τροχούς διαμέτρου μέχρι 70 εκατοστών, και ένα μικρό, διαμέτρου 50 εκατοστών. Επιπρόσθετα, στους αγώνες 800 μέτρων και άνω ο αφέτης μπορεί, εάν γίνει σύγκρουση, να διακόψει τον αγώνα και να δώσει ξανά εκκίνηση εάν δεν έχουν διανύσει οι αθλητές περισσότερα από 200 μέτρα. Στους αγώνες δρόμου από 800 μέτρα και άνω, στη σκυταλοδρομία των 4 x 400 μέτρων και στο μαραθώνιο οι δρομείς πρέπει να φορούν κράνος. Τέλος, κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, ο δρομέας που ακολουθεί φέρει την ευθύνη της προσπέρασης. Ο δρομέας που προπορεύεται δεν πρέπει να παρεμποδίσει ή να κόψει το δρόμο στο συναθλητή του, από τη στιγμή που εμφανίζονται οι μπροστινοί τροχοί του δρομέα που ακολουθεί.

Στις κατηγορίες 11 και 12 (τυφλοί αθλητές και αθλητές με μειωμένη όρασης), οι δρομείς επιτρέπεται να έχουν βοηθούς – συνοδούς στον αγωνιστικό χώρο. Οι συνοδοί φορούν ένα γιλέκο σε έντονο χρώμα για να ξεχωρίζουν από τους τυφλούς δρομείς. Στους δρόμους 100 έως 400 μέτρα οι αθλητές της κατηγορίας 11 και 12 που τρέχουν με συνοδό, έχουν δύο διαδρομές, μία για τον τυφλό αθλητή και μία για το συνοδό του. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται ο συνοδός να προηγείται του αθλητή ή της αθλήτριας. Εάν ο συνοδός τερματίσει μπροστά από τον τυφλό δρομέα, ο αθλητής ακυρώνεται. Τέλος, οι δρομείς της κατηγορίας 11 πρέπει να φέρουν κάλυμμα στα μάτια τους σε όλους τους αγώνες δρόμων μέχρι και τα 1.500 μέτρα.

Στις κατηγορίες 35 – 38 (αθλητές με εγκεφαλική παράλυση) και 42 – 46 (αθλητές με ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία), η θέση των τεσσάρων σημείων στήριξης στην εκκίνηση δεν είναι υποχρεωτική για τους δρομείς.

### Αγώνες Αλμάτων

#### Περιγραφή

Το αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων περιλαμβάνει τρεις διαφορετικούς αγώνες αλμάτων.

- Άλμα εις ύψος: Ο αθλητής αποκλείεται από τον αγώνα μετά από τρεις συνεχόμενες αποτυχημένες προσπάθειες ανεξαρτήτως ύψους.
- Άλμα εις μήκος: Ο αγώνας του άλματος εις μήκος γινόταν και στους Ολυμπιακούς Αγώνες της αρχαιότητας.
- Άλμα τριπλούν: Ο αγώνας του άλματος τριπλούν προέρχεται από το αρχαιοελληνικό τριπλό άλμα (τρία απλά συνεχόμενα άλματα).

## Κανονισμοί

Οι κανονισμοί που διέπουν τους αγώνες αλμάτων των Ολυμπιακών Αγώνων, ισχύουν και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες με κάποιες διαφοροποιήσεις ανά κατηγορία αθλητή ή αθλήτριας. Οι βασικότερες είναι οι εξής:

Στις κατηγορίες 42-44 (αθλητές με ακρωτηριασμό ή άλλη κινητική αναπηρία), οι αθλητές με αναπηρία στα κάτω άκρα επιτρέπεται να εκτελέσουν άλμα σε ύψος κάνοντας αναπηδήσεις για τη φόρα ή εκτελώντας το άλμα από ένα σταθερό σημείο χωρίς φόρα.

Στις κατηγορίες 11-13 (αθλητές με ολική ή μερική απώλεια όρασης), ο προσανατολισμός των αθλητών στο τρέξιμο και στο πάτημα στη βαλβίδα γίνεται προφορικά από το βοηθό. Για το λόγο αυτόν, οι θεατές πρέπει να κάνουν απόλυτη ησυχία και μόνο μετά το τέλος της προσπάθειας μπορούν να χειροκροτήσουν ή να επευφημήσουν τον αθλητή. Ιδιαίτερα για τους αθλητές των κατηγοριών 11 και 12, η βαλβίδα στο μήκος και στο τριπλούν έχει διαστάσεις 1,00 x 1,22 μέτρων και καλύπτεται από άσπρη σκόνη (π.χ. μαγνησία) για να είναι εμφανές το ίχνος από το πάτημα του ποδιού.

## Αγώνες Ρίψεων

### Περιγραφή

Υπάρχουν τέσσερις διαφορετικοί αγώνες ρίψεων: η σφαιροβολία, η δισκοβολία, ο ακοντισμός και η ρίψη κορύνας. Το βάρος των οργάνων (σφαίρα, δίσκος, ακόντιο και κορύνα) ποικίλει ανάλογα με την κατηγορία και το φύλο των αθλητών ή αθλητριών που αγωνίζονται.

1. Σφαιροβολία. Ιστορικά προέρχεται από το αρχαιοελληνικό αγώνισμα της λιθοβολίας. Η σφαιροβολία διεξάγεται σε κυκλική βαλβίδα περιστροφής από τσιμέντο με διάμετρο 2,13 μέτρα. Σε αυτή υπάρχει αναστολέας.
2. Δισκοβολία. Ο αγώνας της δισκοβολίας προέρχεται από την αρχαία Ελληνική δισκοβολία. Διεξάγεται σε κυκλική βαλβίδα περιστροφής διαμέτρου 2,50 μέτρα. Αυτή περιβάλλεται κατά τα τρία τέταρτά της από κλωβό με δίχτυ, ύψους τουλάχιστον 4 μέτρων, ώστε να μην δημιουργούνται κίνδυνοι για τους θεατές κατά τις ρίψεις.
3. Ακοντισμός. Οι αγώνες του ακοντισμού υπήρχε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαιότητας ως ένας από τους αγώνες του πεντάθλου.
4. Ρίψη Κορύνας. Ένα ακόμα αγώνισμα ρίψεων είναι η ρίψη κορύνας για τις κατηγορίες 32 και 51. Διεξάγεται σε βαλβίδα δισκοβολίας. Το μήκος της είναι 39 εκατοστά και το βάρος της είναι 397 γραμμάρια. Η κορύνα είναι κατασκευασμένη από ξύλο και η βάση της είναι μεταλλική βάρους 10,7 γραμμαρίων.

## Κανονισμοί

Οι κανονισμοί που διέπουν τους αγώνες ρίψεων των Ολυμπιακών Αγώνων, ισχύουν και στους Παραολυμπιακούς Αγώνες με κάποιες διαφοροποιήσεις ανά κατηγορία αθλητή ή αθλήτριας. Οι βασικότερες είναι οι εξής:

Στις κατηγορίες 32 – 34 (αθλητές με εγκεφαλική παράλυση) και 51 – 58 (αθλητές με κάκωση του νωτιαίου μυελού), οι αθλητές αγωνίζονται καθισμένοι σε ειδικά διαμορφωμένη καρέκλα, ύψους μέχρι 75 εκατοστών από το έδαφος, η οποία σταθεροποιείται στη βαλβίδα, σύμφωνα με τους κανονισμούς, με ιμάντες ή με άλλο τρόπο. Κανένα μέρος της καρέκλας ή μοχλός που χρησιμοποιείται για στήριξη δεν πρέπει να προεξέχει από τη βαλβίδα ή να αγγίζει το έδαφος έξω από τη βαλβίδα.

Στις κατηγορίες 32 – 34 και 51 – 56 οι ρίπτες πρέπει να έχουν τουλάχιστον ένα μέρος της λεκάνης τους στο κάθισμα, μέχρι να απελευθερωθεί το όργανο ρίψης. Στις κατηγορίες 32 – 34 και 57 – 58, ξεκινούν τη ρίψη καθιστοί και, εάν ανυψώσουν τη λεκάνη τους, πρέπει το πόδι τους να μη χάσει την επαφή με το έδαφος της βαλβίδας. Στον αγώνα ρίψης κορύνας (club throw) συμμετέχουν μόνο αθλητές των κατηγοριών 32 και 51.

Στις κατηγορίες 11 – 12 (αθλητές με ολική ή μερική απώλεια όρασης), επιτρέπεται η προφορική καθοδήγηση από βοηθό. Η καθοδήγηση θα πρέπει να γίνεται κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μην παρεμποδίζεται το έργο των κριτών. Ιδιαίτερα οι αθλητές της κατηγορίας 11, πρέπει να φορούν κάλυμμα στα μάτια τους καθόλη τη διάρκεια του αγώνα ρίψεων. Το βάρος των οργάνων ρίψεων ποικίλει για άνδρες και γυναίκες, καθώς επίσης και ανά κατηγορία.

### Σύνθετοι αγώνες – Πένταθλο

Το πένταθλο είναι ο μοναδικός σύνθετος αγώνας του Στίβου στο πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων. Περιλαμβάνει πέντε ατομικούς αγώνες Στίβου, στους οποίους διαγωνίζονται οι αθλητές ή οι αθλήτριες. Οι αγώνες του πεντάθλου ποικίλουν ανάλογα με την κατηγορία και το φύλο των αθλητών και αθλητριών που συμμετέχουν σε έναν αγώνα.

Για παράδειγμα το πένταθλο για αθλητές και αθλήτριες της κατηγορία 51 περιλαμβάνει αγώνες 100 μέτρων και 400 μέτρων και 800 μέτρων δρόμου, κορύνας και δισκοβολίας. Ενώ για αθλήτριες της κατηγορίας 35 και 36 περιλαμβάνει αγώνες σφαιροβολίας, ακοντισμού, δισκοβολίας, 200 μέτρων και 800 μέτρων δρόμου.

Νικητής αναδεικνύεται ο αθλητής ή η αθλήτρια, που θα συγκεντρώσει συνολικά τους περισσότερους βαθμούς ανεξάρτητα από τη θέση που θα καταλάβει στους επιμέρους αγώνες.



## **Απόσπασμα συνέντευξης από τον αθλητή των παραολυμπιακών αγώνων Αντώνη Τσαπατάκη.**

**Ποια είναι “η συνταγή” για να φτάσεις μέχρι εδώ και ποια συναισθήματα γεννιούνται μετά από τόσες μεγάλες επιτυχίες;**

Η συνταγή για να φτάσεις εδώ είναι η καλή ψυχολογική και σωματική υγεία, ένα καλό προπονητικό team και πολύ θέληση για δουλειά. Για να μπορέσεις να καταφέρεις όλο αυτό, πρέπει να δέσει η ομάδα σου - να υπάρχει χημεία δηλαδή, ώστε να μπορεί να καταλάβει ο ένας τον άλλο. Πρέπει επίσης να έχεις χορηγούς, για να σε στηρίζουν... για να μπορέσεις να κάνεις μια σοβαρή προετοιμασία και να φτάσεις σε ένα τόσο υψηλό επίπεδο θέλει σοβαρή προετοιμασία και πολλά έξοδα.



**Ποιος πληρώνει όλους αυτούς τους ανθρώπους;**

Δεν θεωρώ ότι πληρώνονται. Είναι περισσότερο εθελοντική η προσφορά τους... από τα χρήματα που μας δίνουν οι χορηγοί παίρνουν μια μικρή αποζημίωση, ίσα - ίσα για τα καύσιμά τους - τίποτα παραπάνω, πως να πληρωθεί ένας τέτοιος αξιόλογος άνθρωπος!... Πιστέψανε σε μένα, γιατί βλέπουν την προσπάθεια που κάνω και λένε “ναι, αξίζει και εμείς να βάλουμε το δικό μας λιθαράκι και να βοηθήσουμε το Μανώλη να ανέβει εκεί που πρέπει”, και γι’ αυτό θεωρώ ότι έχει πετύχει αυτή η ομάδα... η ομάδα μας. Και δεν έχει κανείς παράπονο από τον άλλο, πάντα ότι έχουμε να πούμε θα το βάλουμε κάτω... θα το αναλύσουμε... θα το κουβεντιάσουμε και τελειώνει εκεί. Δεν έχουμε παρεξηγηθεί ποτέ μεταξύ μας, ούτε ο ένας - ούτε ο άλλος... ξέρεις εμένα μου έδωσε κάτι παραπάνω ή κάτι λιγότερο, αυτά δεν υπάρχουν

**Ελλάδα της κρίσης, πως την βιώνει ένας αθλητής του δικού σου μεγέθους και των δικών σου αθλητικών αναγκών.**

Η κρίση μας έχει πλήξει πολύ περισσότερο, γιατί εκτός από το κράτος που είναι απών στα οικονομικά και κάποιοι επιχειρηματίες που ήταν κοντά μας και μας στήριζαν δυσκολεύονται αυτή τη στιγμή.



**Έχετε συμπαράσταση από τους τοπικούς φορείς και την τοπική κοινωνία;**

Έχουμε και από τους τοπικούς φορείς, δεν θα μπορούσαμε να πούμε ότι δεν έχουμε, αλλά θα μπορούσαν να μας δώσουν κάτι παραπάνω, να έχουμε κάνει ένα βήμα πιο μπροστά. Αλλά εντάξει... δεν μπορώ να πω ότι δεν έχουμε και συμπαράσταση.

Αντώνης Τσαπατάκης

«Όταν είμαι στο νερό νιώθω ζωντανός.

Νιώθω ότι μπορώ να καταφέρω πράγματα. Το νερό είναι το φυσικό μου περιβάλλον».

«Αμα δεν άρχιζα την κολύμβηση δεν θα ήμουν εδώ που είμαι τώρα θα ήμουν κλεισμένος στους 4 τοίχους και θα καθόμουν συνέχεια στο κρεβάτι».

«Έχω βάλει τα δυνατά μου για να κερδίσω μια μάχη και αφού το έχω κάνει σημαίνει ότι είμαι ζωντανός».



## Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι σημερινοί παραολυμπιονίκες

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει σύνηθες φαινόμενο ο διαχωρισμός διαφόρων κοινωνικών ομάδων, οι διακρίσεις και οι προκαταλήψεις. Δυστυχώς, το φαινόμενο αυτό εντοπίζεται σε μεγάλο βαθμό και στη χώρα μας. Πολλά άτομα λόγω της διαφορετικότητας που έχουν σε εθνικό, φυλετικό ή θρησκευτικό επίπεδο είτε προβλημάτων υγείας (άτομα με αναπηρία), αντιμετωπίζουν άδικη συμπεριφορά στον τομέα της εκπαίδευσης, στην επαγγελματική και κοινωνική τους συμβίωση. Μια τέτοια ομάδα όπως προαναφέρθηκε είναι τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Στη κοινωνική τους ζωή τα άτομα αυτά αντιμετωπίζουν καθημερινά τον παραγκωνισμό και την απομόνωση από τα άλλα απολύτως υγιή άτομα. Πέφτουν θύματα προκαταλήψεων λόγω κάποιας σωματικής αναπηρίας για την οποία δεν φέρουν ουσιαστικά καμία απολύτως ευθύνη, αφού είτε την έχουν κληρονομήσει είτε είχαν κάποιο ατύχημα.



Εδώ και πολλά χρόνια, άτομα με ειδικές ανάγκες αθλούνται και παλεύουν για το δικαίωμα για να πάρουν μέρος στους παραολυμπιακούς αγώνες. Ο αριθμός των παραολυμπιονικών στην χώρα μας είναι μεγάλος. Πίσω από τις τιμές που τους απονέμονται υπάρχει η πολύωρη προπόνηση και η στήριξη από τους δικούς τους ανθρώπους, η οποία είναι πνευματική και τους κάνει πιο δυνατούς. Όμως όσο δυνατοί και να είναι, τους περιβάλλουν πολλά κοινωνικά, οικονομικά και ψυχικά προβλήματα.





### **Μερικά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν είναι τα εξής:**

1. επικοινωνίας με τον έξω κόσμο: Είναι πολύ δύσκολη διότι εξαιτίας της αναπηρίας τους, οι άνθρωποι είναι απόμακροι εκφράζοντας τον οίκτο τους με αποτέλεσμα οι περισσότεροι να μην κοινωνικοποιούνται και να κλείνονται στον εαυτό τους.
2. μετακίνησης: Είναι ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα καθώς το κράτος δεν τους παρέχει τα κατάλληλα μέσα ώστε η μετακίνησή τους να γίνεται εύκολα π.χ. μερικά κτήρια και τα λεωφορεία, δεν έχουν μπάρες και έτσι οι άνθρωποι δεν μπορούν να ανέβουν.
3. μόρφωσης: Είναι λίγα τα σχολεία για τα άτομα αυτά, στα οποία για να πάνε χρειάζονται πολλά χρήματα κάτι το οποίο δεν είναι οικονομικά εφικτό για όλους. Επίσης, τα δημόσια σχολεία δεν παρέχουν πάντα τον κατάλληλο εξοπλισμό.
4. επαγγελματικής αποκατάστασης: Είναι τις περισσότερες φορές σχεδόν αδύνατον να βρουν κάπου δουλειά λόγω των προβλημάτων τους.
5. κοινωνική απόρριψη: Λόγω του ότι τους βλέπουν σαν κατώτερα όντα δεν τους δίνουν την δυνατότητα να επικοινωνήσουν και να γνωρίσουν το πραγματικό τους εαυτό.
6. δημιουργία οικογένειας
7. ψυχαγωγίας , άθλησης



«Είναι πολύ σπουδαίο να μάθεις να βλέπεις πρώτα τις αναμφισβήτητες αρετές των ανθρώπων.... και μόνο μετά τα επακόλουθα ελαττώματά τους». Απσερονί Α.

## ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΔΟΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΙΔΕΑΣ

Οι παραολυμπιακοί αγώνες είναι ένα στήριγμα και μια υπέροχη δραστηριότητα η οποία έρχεται να στηρίξει τους ανθρώπους με προβλήματα κινητικά, όρασης και άλλα. Πρέπει να γνωρίζουμε πως όλοι οι άνθρωποι έχουν ίσα δικαιώματα. Στους αγώνες υπάρχουν πολλά αθλήματα πολλών ειδών, γεμάτα ενδιαφέρον. Συνεπώς άνθρωποι από όλο τον κόσμο γεμάτοι ενέργεια και αντοχή, θάρρος, τόλμη και κυρίως θέληση, αισιοδοξία τολμούν να αγωνιστούν και να δώσουν χαρά στους εαυτούς τους από μια και μόνη επιβράβευση, την αναγνώριση. Άνθρωποι χωρίς μεγάλες απαιτήσεις ζητάνε σεβασμό στην προσπάθεια τους να δείξουν τις ικανότητες τους. Όμως, στις μέρες μας, σε μια κοινωνία έντονης αποξένωσης, λίγοι άνθρωποι αναγνωρίζουν αυτήν την προσπάθεια.

Κάποιοι τρόποι ενίσχυσής τους είναι οι παρακάτω :

- Μετάδοση της παραολυμπιακής ιδέας μέσω των Μ.Μ.Ε. ( ραδιόφωνο, τηλεόραση, διαδίκτυο ). Ειδικότερα, μέσω των κοινωνικών δικτύων όπως το facebook τα οποία εκατοντάδες άνθρωποι χρησιμοποιούν καθημερινά.
- Ενημέρωση στα σχολεία. Τα παιδιά πρέπει να είναι ενημερωμένα και ευαισθητοποιημένα σε θέματα που αφορούν τους συνανθρώπους με ειδικές ανάγκες. Συγκεκριμένα, εκθέσεις, προβολές και άλλες ενέργειες από μαθητές και καθηγητές είναι αναγκαίες.
- Η κυβέρνηση κάθε χώρας σε συνεργασία με ανθρωπιστικές οργανώσεις να πραγματοποιήσουν εκστρατείες υπέρ των δικαιωμάτων των ανθρώπων με ειδικές ανάγκες.
- Η ανακαίνιση και η καλή συντήρηση των εγκαταστάσεων στις οποίες προπονούνται οι αθλητές.
- Η ιατρική και οικονομική στήριξη τους από την πολιτεία.
- Η επιλογή και διεξαγωγή ενός αθλήματος κάθε φορά κατά τη διάρκεια του προγράμματος των Ολυμπιακών Αγώνων δεδομένου ότι η παράλληλη διεξαγωγή Παραολυμπιακών και Ολυμπιακών Αγώνων είναι αδύνατη λόγω εγκαταστάσεων και χρόνου.

Συνοψίζοντας, για την εξάπλωση της παραολυμπιακής ιδέας απαιτείται η ευαισθητοποίηση, η επίκληση στο συναίσθημα, η σωστή ενημέρωση από την πολιτεία, η αλληλεγγύη προς τον συνάνθρωπο.



## Βιβλιογραφία

[www.paralympic.gr](http://www.paralympic.gr)

[www.noesi.gr](http://www.noesi.gr)

<http://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/9109/1/%CE%94%CE%B9%CF%80%CE%BB%CF%89%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%9D%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%AF%CF%84%CF%83%CE%B1%20%CE%A0%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CF%89%CF%81%CE%B3%CE%AF%CE%BF%CF%85.pdf>

<http://www.hygeia.gr/media/pics/1055-para1.jpg>