

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Ημερομηνία εγκρίσεως Κανονισμών:
05/12/2017

ΑΡΘΡΟ 1ο : ΤΙΤΛΟΣ – ΣΚΟΠΟΣ

1. Οι Κανονισμοί αυτοί θα αναφέρονται ως οι Εσωτερικοί Κανονισμοί Λειτουργίας των Εθνικών Ομάδων Χειροσφαίρισης της Κύπρου (Προεθνικές, Εθνικές ομάδες και κλιμάκια)
2. Σκοπός των κανονισμών αυτών είναι η σαφής ρύθμιση των σχέσεων της διοίκησης της ΚΟΧ με τους συμμετέχοντες υπό οποιαδήποτε ιδιότητα στην λειτουργία των Εθνικών Ομάδων (Προεθνικές, Εθνικές Ομάδες και κλιμάκια). Ειδικότερα οι κανονισμοί έχουν στόχο τον καθορισμό των αρμοδιοτήτων, ευθυνών, καθηκόντων και υποχρεώσεων των αρμοδίων οργάνων ή και προσώπων που εμπλέκονται με οποιοδήποτε τρόπο στην συγκρότηση, προετοιμασία και αποστολή των εθνικών Ομάδων.
3. Για οποιοδήποτε θέμα δεν γίνεται πρόβλεψη στον κανονισμό αυτό αρμόδιο να αποφασίσει είναι το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ.

ΑΡΘΡΟ 2ο : ΓΕΝΙΚΑ

1. Αθλητής/τρια που καλείται στις Εθνικές Ομάδες αποδέχεται ανεπιφύλακτα τις διατάξεις των κανονισμών αυτών καθώς και τις διατάξεις του Καταστατικού και των Εσωτερικών Κανονισμών της ΚΟΧ
2. Οι Εθνικές Ομάδες συγκροτούνται αποκλειστικά από Κύπριους χειροσφαιριστές/στριες που είναι κανονικά εγγεγραμμένοι στην δύναμη σωματείου που υπάγεται στην ΚΟΧ ή άλλη αναγνωρισμένη από την EHF ή IHF Ομοσπονδία ή Κύπριους αθλητές που έχουν πάρει μετεγγραφή σε συλλόγους του εξωτερικού.

ΑΡΘΡΟ 3ο : ΔΙΟΙΚΗΣΗ

1. Την διοικητική εξουσία για την σύσταση, επίβλεψη και εποπτεία των Εθνικών Ομάδων έχει αποκλειστικά το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ.
2. Ειδικότερα το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ αποφασίζει για τη σύσταση των Εθνικών Ομάδων που έχουν κατά το δυνατόν μόνιμο χαρακτήρα και απευθύνει εγγράφως προσκλήσεις προς τους αθλητές/τριες μέσω των σωματείων στα οποία είναι εγγεγραμμένοι.
3. Το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ επίσης :
 - α. Ορίζει την Επιτροπή Εθνικών Ομάδων όπως επίσης και τους αρχηγούς αποστολής καθώς και εφόρους / συνοδούς των Εθνικών Ομάδων.
 - β. Διορίζει τους Ομοσπονδιακούς Προπονητές των Εθνικών Ομάδων και τα υπόλοιπα μέλη της τεχνικής ομάδας όπως βοηθούς προπονητές, και όποιο άλλο μέλος κρίνεται αναγκαίο και καθορίζει επακριβώς τα καθήκοντα και υποχρεώσεις τους.
 - γ. Διορίζει τα μέλη της Ιατρικής Ομάδας των Εθνικών Ομάδων όπως ιατρό, φυσιοθεραπευτή, και όποιο άλλο μέλος κρίνεται αναγκαίο και καθορίζει επακριβώς τα καθήκοντα και υποχρεώσεις τους.
 - δ. Καθορίζει τις κάθε φύσεως απολαβές των χειροσφαιριστών/στριών των Εθνικών Ομάδων όπως κίνητρα, οδοιπορικά, πριμ κλπ. τα οποία κοινοποιούνται στους αθλητές/τριες.
 - ε. Επιλαμβάνεται και επιλύει τυχόν διαφωνίες ή διαφορές που δυνατόν να προκύψουν μεταξύ των Ομοσπονδιακών Προπονητών και των προπονητών των συλλόγων ενώ σε περίπτωση ανάγκης επείγουσας επίλυσης της διαφοράς αποφασίζει η γραμματεία της ΚΟΧ.
 - στ. Αποφασίζει για την συμμετοχή των Εθνικών Ομάδων σε διεθνείς επίσημους ή φιλικούς αγώνες ή και διοργανώσεις.
 - ζ. Επιλαμβάνεται των κάθε φύσεως καταγγελιών κατά χειροσφαιριστών/στριών των Εθνικών Ομάδων επιβάλλοντας ποινές ή παραπέμποντας τους αν το κρίνει αναγκαίο στην Δικαστική Επιτροπή της ΚΟΧ.

ΑΡΘΡΟ 4ο : ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

1. Η Επιτροπή Εθνικών Ομάδων ορίζεται από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ.
2. Η θητεία της Επιτροπής είναι ίδια μ' εκείνη του Διοικητικού Συμβουλίου που την εκλέγει ενώ οποιοδήποτε μέλος της μπορεί ν' αντικατασταθεί σ' οποιανδήποτε χρονική περίοδο, αν αυτό κριθεί αναγκαίο.
3. Κατά τις συνεδρίες της Επιτροπής τηρούνται πρακτικά τα οποία κοινοποιούνται στη αμέσως επόμενη Συνεδρία του ΔΣ.
4. Η Επιτροπή έχει την ευθύνη και αρμοδιότητα για την όσο το δυνατόν καλύτερη προετοιμασία των Εθνικών Ομάδων.
5. Ειδικότερα η Επιτροπή Εθνικών Ομάδων :
 - α. Προτείνει στο Διοικητικό Συμβούλιο και σύμφωνα με τις εν ισχύει αποφάσεις του, τους εφόρους / συνοδούς των Εθνικών Ομάδων.
 - β. Παρακολουθεί την ομαλή εξέλιξη της προετοιμασίας των Εθνικών Ομάδων .
 - γ. Επιλαμβάνεται θεμάτων διοικητικής φύσεως που προκύπτουν κατά την περίοδο της προετοιμασίας.
 - δ. Είναι αρμόδια αλλά και υποχρεωμένη να καταγγέλει στο Διοικητικό Συμβούλιο περιπτώσεις απειθαρχίας, αδικαιολόγητης απουσίας αθλητών/τριών από αγώνες ή και προπονήσεις καθώς και οποιαδήποτε αντιαθλητική συμπεριφορά από οποιοδήποτε μέλος των Εθνικών Ομάδων (αθλητές/τριες, τεχνικό τιμ, ιατρικό τιμ).
 - ε. Μελετά θέματα της αρμοδιότητας της και υποβάλλει σχετικές εισηγήσεις στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ.

ΑΡΘΡΟ 5ο : ΑΡΧΗΓΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

1. Σε κάθε περίπτωση που Εθνική Ομάδα πρέπει να μεταβεί στο εξωτερικό για αγωνιστικές υποχρεώσεις ή και σε ειδικές περιπτώσεις σε αγώνες του Εσωτερικού και εάν κριθεί απαραίτητο από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ, ορίζεται αρχηγός αποστολής.
2. Ο Αρχηγός αποστολής είναι πάντοτε μέλος του ΔΣ της ΚΟΧ και ορίζεται από αυτό.
3. Ο αρχηγός αποστολής είναι υπεύθυνος για την κατά τον καλύτερο τρόπο και από κάθε άποψη επιτυχία της αποστολής και ειδικότερα :
 - α. Η ευθύνη του για την αποστολή αρχίζει με τον διορισμό του.
 - β. Παρακολουθεί και συντονίζει σε συνεργασία με τον έφορο / συνοδό όλες τις προπαρασκευαστικές ενέργειες που απαιτούνται για την ετοιμασία της αποστολής και ελέγχει:
 1. Την ύπαρξη διαβατηρίων από όλα τα μέλη της αποστολής.
 2. Την έκδοση ομαδικού ταξιδιωτικού εγγράφου ή και προξενικής θεώρησης όπου χρειάζεται.
 3. Την έκδοση των εισιτηρίων της αποστολής
 - γ. Επιβλέπει την ετοιμασία του φακέλλου της αποστολής με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και έγγραφα που απαιτούνται.
 - δ. Παραλαμβάνει από την ΚΟΧ την επιταγή με τα χρήματα που θα πάρει μαζί του για τους σκοπούς της αποστολής.
 - ε. Μεριμνά σε συνεργασία με τον έφορο / συνοδό για τις άνετες και ασφαλείς μετακινήσεις των αθλητών/τριών από και προς τις προπονήσεις και τους αγώνες.
 - στ. Φροντίζει σε συνεργασία με τον έφορο / συνοδό για τον εφοδιασμό των Εθνικών Ομάδων με το κατάλληλο αθλητικό υλικό (στολές, μπάλες κλπ) και την σωστή διάθεση του καθώς και την παραλαβή και επιστροφή του στην ΚΟΧ.
 - ζ. Επιμελείται της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης των αθλητών/τριών όπως και την ύπαρξη και σωστή διάθεση του υγειονομικού υλικού, σε συνεργασία με τον ιατρό και φυσιοθεραπευτή της ομάδας.
 - η. Παρακολουθεί μαζί με τον προπονητή και τον έφορο / συνοδό τόσο την αγωνιστική όσο και την εξωαγωνιστική συμπεριφορά των αθλητών/τριών και εισηγείται στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ μέτρα για την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων με δυσμενείς επιπτώσεις στην απόδοση και στο κλίμα των ομάδων.

- θ. Επιμελείται με την βοήθεια όλων των εμπλεκομένων στην δημιουργία κλίματος ομόνοιας και φιλίας μεταξύ των αθλητών/τριών και σεβασμού προς την πειθαρχία.
- ι. Από την ώρα της συγκέντρωσης των μελών της αποστολής για την αναχώρηση και μέχρι την επιστροφή είναι υπεύθυνος για την εξασφάλιση πειθαρχίας και καλής συμπεριφοράς από μέρους τους.
- ια. Επιλύει σε συνεργασία με τον έφορο / συνοδό επιτόπου όλα τα προβλήματα που παρουσιάζονται εκτός αν πρόκειται για πολύ σοβαρό θέμα που εκφεύγει της αρμοδιότητας του οπότε επικοινωνεί με τον Πρόεδρο και τον Γενικό Γραμματέα της ΚΟΧ για λήψη οδηγιών.
- ιβ. Έχει τις απαραίτητες επαφές με τους υπόλοιπους αξιωματούχους των άλλων αποστολών.
- ιγ. Υποβάλλει σε συνεργασία με τον έφορο / συνοδό προς το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ αναλυτική έκθεση για την αποστολή καθώς και οικονομικό απολογισμό της αποστολής με υποβολή όλων των αποδείξεων εξόδων.

ΑΡΘΡΟ 6ο : ΕΦΟΡΟΣ – ΣΥΝΟΔΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

1. Ο έφορος / συνοδός των Εθνικών Ομάδων ορίζεται από τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της ΚΟΧ σύμφωνα με τις ισχύουσες προς τούτο αποφάσεις της.
2. Ο έφορος / συνοδός είναι ο άμεσος βοηθός και συνεργάτης του αρχηγού αποστολής και υποχρεούται να τον βοηθά σε κάθε θέμα που αφορά την αποστολή εκτελώντας πιστά τις οποιεσδήποτε σχετικές με την αποστολή οδηγίες του.
3. Ειδικότερα και σε συνεργασία με τον αρχηγό αποστολής, τον λειτουργό των Εθνικών ομάδων και τους προπονητές ο έφορος / συνοδός :
 - α. Μεριμνά για την εξασφάλιση άνετης και με ασφάλεια διακίνησης των μελών των Εθνικών για τους κάθε φύσεως αγώνες (εντός και εκτός έδρας) καθώς επίσης και για τις προπονήσεις.
 - β. Μεριμνά έτσι ώστε να υπάρχει το κατάλληλο και απαραίτητο αθλητικό υλικό για εφοδιασμό των ομάδων στην κατάλληλη στιγμή, την συντήρηση και ανανέωση του καθώς και επιστροφή του στην ΚΟΧ.
 - γ. Παρακολουθεί την εφαρμογή στο ακέραιο του προγράμματος των προπονήσεων σύμφωνα με τις οδηγίες της Τεχνικής ηγεσίας, παίρνοντας μέτρα που να εξασφαλίζουν την έγκαιρη προσέλευση όλων (αθλητών/τριών, προπονητών κλπ) καθώς και την ομαλή αποχώρησή τους.
 - δ. Κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του στις Εθνικές Ομάδες παρακολουθεί, κατά το δυνατόν, την συμπεριφορά των αθλητών/τριών και προπονητών καθώς και τις κάθε φύσεως εκδηλώσεις και εισηγείται στην Επιτροπή Εθνικών Ομάδων μέτρα για την αποφυγή δυσάρεστων καταστάσεων με δυσμενείς επιπτώσεις στην απόδοση και το κλίμα των Εθνικών Ομάδων.
 - ε. Εκτελεί χρέη συνδέσμου αθλητών/τριών – προπονητή – Επιτροπής Εθνικών Ομάδων.
 - στ. Συνεργάζεται με τον Αρχηγό της Αποστολής εκφέροντας τις απόψεις του για την προετοιμασία της έκθεσής του.

ΑΡΘΡΟ 7ο : ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Η Τεχνική ομάδα των Εθνικών Ομάδων εκτός αν αποφασίσει διαφορετικά το Διοικητικό Συμβούλιο αποτελείται από τους :

1. Ομοσπονδιακό προπονητή.
2. Βοηθό προπονητή.
3. Τον εκάστοτε πρόεδρο της Επιτροπής Εθνικών ομάδων.

Είναι υπεύθυνη για τη αρχική επιλογή των αθλητών/αθλητριών, τον καταρτισμό του προγράμματος προετοιμασίας των Εθνικών ομάδων και για τη τελική επιλογή των συμμετεχόντων σε κάθε αποστολή

Θα τηρούνται πρακτικά και θα κοινοποιούνται στη αμέσως επόμενη συνεδρία του ΔΣ.

ΑΡΘΡΟ 8ο : ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

1. Ο Ομοσπονδιακός προπονητής ορίζεται από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ και είναι ο επικεφαλής της Τεχνικής ομάδας των Εθνικών Ομάδων .
2. . Ο προπονητής έχει την αποκλειστική ευθύνη για την τεχνική προετοιμασία της ομάδας του και τον έλεγχο και συντονισμό της κατά την διάρκεια των υποχρεώσεων της και ειδικότερα :
 - α. Επιλέγει σε συνεργασία με την Τεχνική Επιτροπή τους αθλητές/τριες που θα συμμετέχουν στην προετοιμασία.
 - β. Επιλέγει σε συνεργασία με τη Τεχνική Επιτροπή τους αθλητές/τριες που θα αποτελέσουν την τελική σύνθεση της ομάδας.
 - γ. Ορίζει σε συνεργασία με την Τεχνική Επιτροπή τον αρχηγό της ομάδας.
 - δ. Ετοιμάζει σε συνεργασία με την Τεχνική Επιτροπή πρόγραμμα προετοιμασίας της ομάδας του.
 - ε. Προετοιμάζει κατάλληλα την ομάδα του με θεωρητικές και πρακτικές προπονήσεις και φιλικά παιχνίδια.
 - στ. Ευθύνεται για την εφαρμογή και εμπέδωση της πειθαρχίας στην ομάδα.
 - ζ. Συνεργάζεται με την ιατρική ομάδα σχετικά με προβλήματα υγείας των αθλητών/τριών.
 - η. Συνεργάζεται με τον Φυσιοθεραπευτή για περιστατικά της αρμοδιότητας του.
 - θ. Καταγγέλλει στην Επιτροπή Εθνικών Ομάδων τυχόν απείθαρχους ή αδικαιολόγητα απόντες απο τις προπονήσεις
 - ι. Υποβάλλει σε συνεργασία με τους βοηθούς του τυχόν ανάγκες της ομάδας του σε αθλητικό και άλλο υλικό.
 - ια. Υποβάλλει σε τακτά διαστήματα έκθεση για τις δραστηριότητες της ομάδας και του ιδίου.
 - ιβ. Μετά το τέλος κάθε αποστολής υποβάλλει έκθεση στην Επιτροπή Εθνικών Ομάδων.
 - ιγ. Συνεργάζεται στενά με τον έφορο των Εθνικών Ομάδων.

ΑΡΘΡΟ 9ο : ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Ο Βοηθός προπονητής της Εθνικής Ομάδας είναι ο άμεσος συνεργάτης του προπονητή και εκτελεί τα καθήκοντα που του αναθέτει αυτός, ενώ τον αντικαθιστά όταν αυτός αδυνατεί να παρευρεθεί.

ΑΡΘΡΟ 10ο : ΙΑΤΡΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

Η Ιατρική Υπηρεσία των Εθνικών Ομάδων εκτός αν αποφασίσει διαφορετικά το Διοικητικό Συμβούλιο αποτελείται από τους :

1. Ιατρό
2. Φυσιοθεραπευτή

ΑΡΘΡΟ 11ο : ΙΑΤΡΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

1. Για την ιατρική παρακολούθηση και εξέταση των αθλητών των Εθνικών Ομάδων το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ διορίζει ένα ή και περισσότερους ιατρούς.
2. Τα καθήκοντα και υποχρεώσεις του ιατρού της Εθνικής Ομάδας είναι :
 - α. Συμμετέχει προσωπικά αν κριθεί σκόπιμο στην προετοιμασία των αθλητών/τριών.
 - β. Κατευθύνει τον Φυσιοθεραπευτή στην σωστή αντιμετώπιση των περιστατικών.
 - γ. Παρακολουθεί την θεραπεία των τραυματιών καταβάλλοντας προσπάθεια να συντομευθεί ο χρόνος θεραπείας τους.
 - δ. Υποδεικνύει την κατάλληλη θεραπεία στους τραυματίες ή και ασθενείς.
 - ε. Γνωματεύει υπεύθυνα επί του τραυματισμού οποιουδήποτε αθλητή/τριας.
 - στ. Προτείνει μέτρα για την πρόληψη ατυχημάτων.
 - ζ. Εφόσον κρίνεται απαραίτητο συνοδεύει την αποστολή της ομάδας τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό.
 - η. Είναι υπεύθυνος για την χορηγία συνταγής για την λήψη φαρμάκων από τους τραυματίες αθλητές/τριες.
 - θ. Κάθε λήψη φαρμάκου από τους αθλητές/τριες θα πρέπει να γνωστοποιηθεί σ' αυτόν.

ΑΡΘΡΟ 12ο : ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

1. Ο Φυσιοθεραπευτής της ομάδας συνεργάζεται στενά με τον ιατρό και προπονητή της ομάδας.
2. Ειδικότερα τα καθήκοντα του είναι :
 - α. Να ενημερώνεται σχετικά με την κατάσταση των αθλητών/τριών.
 - β. Να εξυπηρετεί τους αθλητές/τριες σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού και του προπονητή.
 - γ. Να βρίσκεται σ' ετοιμότητα για την αντιμετώπιση κάθε περιστατικού.
 - δ. Συνοδεύει την ομάδα εφοδιασμένος πάντα με το απαραίτητο υλικό πρώτων βοηθειών για την αντιμετώπιση εκτάκτων περιστατικών.
 - ε. Ενημερώνει τον ιατρό και τον προπονητή για κάθε περιστατικό που θα παρατηρηθεί.

ΑΡΘΡΟ 13ο : ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ – ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

1. Η πρόσκληση στην Εθνική Ομάδα αποτελεί την ανώτερη τιμή και διάκριση για κάθε αθλητή.
2. Η συμμετοχή των αθλητών/τριών στις προπονήσεις και στους αγώνες των Εθνικών Ομάδων είναι υποχρεωτική τόσο γι' αυτούς όσο και για τα Σωματεία στα οποία ανήκουν. Σωματείο το οποίο αρνείται να παραχωρήσει αθλητή του ή και το γήπεδο του για τις ανάγκες των Εθνικών Ομάδων υποπίπτει σε παράπτωμα και καταγγέλεται στη Δικαστική Επιτροπή της ΚΟΧ.
3. Αθλητής/τρια ο οποίος έχει επιλεγεί σαν μέλος της Εθνικής Ομάδας (Προεθνική, κλιμάκια κλπ) και αδικαιολόγητα κατά την κρίση του Διοικητικού Συμβουλίου αρνείται ή παραλείπει ή αμελεί για οποιοδήποτε λόγο να ανταποκριθεί στην κλήση του προπονητή για συμμετοχή σε αγώνα ή προπόνηση ή άλλη εκδήλωση της ομάδας υποπίπτει σε παράπτωμα καταγγέλεται στην Δικαστική Επιτροπή της ΚΟΧ.
4. Αθλητής/τρια ο οποίος λόγω ανωτέρας βίας εμποδίζεται από του να λάβει μέρος στις υποχρεώσεις της Εθνικής Ομάδας, οφείλει εντός 24 ωρών από την λήψη της κοινοποίησης σ' αυτόν της κλήσης του, να ζητήσει εγγράφως μέσω του σωματείου του την εξαίρεση του, αναφέροντας με σαφήνεια και ακρίβεια τους λόγους για τους οποίους αδυνατεί να ακολουθήσει τις υποχρεώσεις της Εθνικής Ομάδας.
5. Οι αθλητές/τριες των Εθνικών Ομάδων πρέπει να επιδιώκουν την δημιουργία πλήρους αθλητικής προσωπικότητας, υποδείγματος για το κοινωνικό σύνολο και ιδιαίτερα να διέπονται από τα ακόλουθα γνωρίσματα:
 - α. Το Ολυμπιακό και αθλητικό ιδεώδες.
 - β. Την ευσυνειδησία, υπευθυνότητα και προσπάθεια απόδοσης.
 - γ. Την πειθαρχία προς τις διατάξεις των αθλητικών Αρχών.

ΑΡΘΡΟ 14ο : ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

1. Οι αθλητές/τριες υποχρεούνται :
 - α. Να τηρούν πιστά τις διατάξεις του παρόντος Κανονισμού, των Εσωτερικών Κανονισμών και Καταστατικού της ΚΟΧ.
 - β. Να τηρούν επακριβώς τις διατάξεις τεχνικού, αθλητικού και πειθαρχικού χαρακτήρα που τους κοινοποιεί η ΚΟΧ.
 - γ. Να παρευρίσκονται ανελλιπώς σ' όλες τις εκδηλώσεις (προπονήσεις, αγώνες, συγκεντρώσεις, συνεστιάσεις, παραμονή σε ξενοδοχείο, campings κλπ) που διοργανώνει η ΚΟΧ και στις οποίες έχουν προσκληθεί.
 - δ. Να χρησιμοποιούν τα μέσα και τρόπους μεταφοράς που καθορίζει η ΚΟΧ.
 - ε. Να φοράνε στους αγώνες, προπονήσεις, μετακινήσεις, ταξίδια, παραμονές σε ξενοδοχεία κλπ το αθλητικό υλικό που τους έχει παραχωρήσει η ΚΟΧ.
 - στ. Σε περίπτωση ασθένειας ή και τραυματισμού να προσκομίζουν σχετική βεβαίωση του ιατρού της Εθνικής Ομάδας.
2. Κατά την διάρκεια των προπονήσεων οι αθλητές/τριες υποχρεούνται :
 - α. Να τηρούν ευλαβικά τις ώρες προπονήσεων όπως αυτές καθορίζονται από τους προπονητές.
 - β. Να εμφανίζονται με την αθλητική στολή που τους έχει παραχωρήσει η ΚΟΧ.
 - γ. Να υπακούουν πιστά και χωρίς αντιρρήσεις στις εντολές του προπονητή και να καταβάλλουν την μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια ώστε να προετοιμαστούν καλύτερα για να φτάσουν στο μέγιστο της ατομικής απόδοσης για το όφελος του συνόλου.
 - δ. Να προσέρχονται σ' όλους τους ελέγχους που τους ορίζει η ΚΟΧ όπως εργομετρικό έλεγχο, έλεγχο doping κλπ.
3. Κατά την διάρκεια των αποστολών / αγώνων οι αθλητές/τριες υποχρεούνται:
 - α. Να ακολουθούν πιστά τις οδηγίες της Επιτροπής Εθνικών Ομάδων, του Αρχηγού αποστολής, και του προπονητή όσον αφορά την διαμονή τους στο ξενοδοχείο.
 - β. Να προσέχουν την διατροφή τους.
 - γ. Να παίρνουν τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα γι' αποφυγή ασθένειας ζητώντας την βοήθεια του Ιατρού, Φυσιοθεραπευτή ή Εφόρου / συνοδού.
 - δ. Να διάγουν ομαλή ζωή ιδιαίτερα κατά τις παραμονές των αγώνων.

- ε. Να τηρούν πιστά τις εντολές του προπονητή όσον αφορά την τακτική του αγώνα.
- στ. Να καταβάλλουν το μέγιστο των δυνάμεων τους για την επίτευξη αίσιου αποτελέσματος.
- ζ. Να συμπεριφέρονται κόσμια και συναδελφικά προς συμπαίκτες, αντιπάλους, διαιτητές, φιλάθλους και ν' αγωνίζονται με ψυχραμία μέσα στα πλαίσια της αθλητοπρέπειας και του φίλαθλου πνεύματος.

ΑΡΘΡΟ 15ο : ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

1. Οι αθλητές/τριες οφείλουν να τηρούν πιστά τόσο τον παρόντα κανονισμό όσο και τους Εσωτερικούς Κανονισμούς και Καταστατικό της ΚΟΧ.
2. Οι αθλητές/τριες οφείλουν σ' όλες τις εκδηλώσεις να συμπεριφέρονται κόσμια και σύμφωνα με τις οδηγίες της ΚΟΧ αποφεύγοντας τη δημιουργία επεισοδίων, πράξεων και γεγονότων τα οποία ξεφεύγουν της αξιοπρέπειας, της τιμιότητας, της κοσμιότητας και της έννοιας του « καλώς αγωνίζεσθε » - fair play.
3. Οι δηλώσεις, συμπεριφορά και συνεργασία με τα Μ.Μ.Ε. όπως και όλους τους φιλάθλους πρέπει να γίνονται ευπρόσδεκτα και εναρμονισμένες με τις αρχές της ΚΟΧ και τις προσπάθειες για την εξύψωση και προβολή του αθλήματος.

ΑΡΘΡΟ 16ο : ΠΑΡΟΧΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

1. Η ΚΟΧ στους μετέχοντες στις Εθνικές Ομάδες καταβάλλει παροχές οι οποίες καθορίζονται κατά περίπτωση από το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας.
2. Οι παροχές των αθλητών/τριών διακρίνονται σε :
 - α. Τακτικές ή και έκτακτες οικονομικές παροχές (κίνητρα, οδοιπορικά κλπ).
 - β. Παροχές αθλητικού υλικού (στολές, μπάλες,τσάντες κλπ).
 - γ. Πριμ διοργανώσεων και αγώνων.
3. Τα πριμ καθορίζονται από το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ ανάλογα με την σπουδαιότητα της διοργάνωσης ή και του αγώνα και πριν από την έναρξη τους.
4. Όλες οι παροχές κοινοποιούνται στους αθλητές/τριες με την έναρξη της προετοιμασίας ή της αγωνιστικής περιόδου.

ΑΡΘΡΟ 17ο : ΤΙΜΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

1. Εκτός από το χρηματικό δώρο (πριμ) που έχει καθοριστεί η ΚΟΧ μπορεί να απονείμει στα μέλη των Εθνικών Ομάδων ειδικές αγωνιστικές διακρίσεις (πλακέτα, δίπλωμα, μετάλλιο κλπ) για την κατάκτηση ειδικής τιμητικής θέσης ή και αγωνιστικής διάκρισης.
2. Η ΚΟΧ μπορεί να απονείμει σε αθλητές/τριες των Εθνικών ομάδων διάκριση ήθους ή/και πολυετούς προσφοράς στις Εθνικές ομάδες(δίπλωμα, πλακέτα, μετάλλιο της ΚΟΧ ή και χρηματικό δώρο).

ΑΡΘΡΟ 18ο : ΙΣΧΥΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

1. Οι Εσωτερικοί Κανονισμοί και οι οποιεσδήποτε τροποποιήσεις τους τίθενται σε εφαρμογή αμέσως με την έγκριση τους από το ΔΣ της ΚΟΧ.
2. Για οποιοδήποτε θέμα δεν περιλαμβάνεται στους παρόντες Κανονισμούς ή όπου υπάρχει ασάφεια ή σύγκρουση με άρθρα ή πρόνοιες του Καταστατικού, το Διοικητικό Συμβούλιο της ΚΟΧ θα αποφασίζει εφαρμόζοντας κατά προτεραιότητα τις διατάξεις του Καταστατικού.