



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Αθήνα, 22/1/2018
Αριθμ. πρωτ. 421/Ε

Προς

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ: ΝΗΡΕΑΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ-ΝΟΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΟΦΘΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΚΟΔΡΑΜΑΣ-ΝΕ ΡΟΔΟΠΗΣ-ΝΟ ΚΑΒΑΛΑΣ.

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος ΚΟΕ, έχει συνάψει Συμφωνητικό Επιστημονικής Συνεργασίας με την Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία με την επωνυμία «ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟΣ», η οποία αναλαμβάνει και υλοποιεί κοινωνικές δράσεις στο χώρο της Υγείας και του Αθλητισμού, στα πλαίσια δωρεάς από το Ιδρυμα Σταύρος Νιάρχος ΙΣΝ/SNF, και ειδικότερα με το πρόγραμμα Sports Excellence, υπό την Επιστημονική Επιμέλεια και επίβλεψη της Α Ορθοπαιδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ.

Στο πλαίσιο της Συνεργασίας αυτής υλοποιείται η αξιολόγηση και επιστημονική παρακολούθηση νέων κολυμβητών-τριών 12-18 ετών σε όλη την Επικράτεια. Λεπτομερής αναφορά και ενημέρωσή σας για το πρόγραμμα αυτό, θα προγραμματιστεί μελλοντικά με αναλυτικό σχεδιασμό στους γονείς-εφόρους και τεχνικούς του Ομίλου σας. Εώς σήμερα έχουν αξιολογηθεί 190 κολυμβητές-τριες από τις λοιπές περιφέρειες της χώρας, σε 14 Συνεδρίες μετρήσεων, και ένας μεγάλος αριθμός από αυτές, με επαναληπτικές μετρήσεις σύμφωνα με τα τρία επίπεδα Level 1, 2 και 3 που έχουν κατανεμηθεί.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ :

Καλούνται οι παρακάτω κολυμβητές-τριες του Συλλόγου σας να προσέλθουν για μετρήσεις-αξιολόγηση.

ΤΟΠΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΤΗΛ. 2510-831.604

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018

A. ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

1. Σωματομετρικά (ύψος, βάρος, άνοιγμα χεριών).
2. Δερματοπτυχομέτρηση (8 σημεία για προσδιορισμό ποσοστού λίπους και μυικής μάζας).
3. BIA (Για προσδιορισμό συνολικού ποσοστού υγρών σώματος)
4. Μέτρηση εύρους αρθρώσεων και ευλυγισίας.
5. Αιμοσφαιρίνη.

B: Κολύμβηση 25μ θα αξιολογηθούν:

1. Μέγιστη ταχύτητα στα 25μ.
2. Μέση ταχύτητα στα 25μ.
3. Μέγιστη ισχύς ποδιών κατά την ώθηση.

Γ. Αξιολόγηση διατροφικών συνηθειών.

Μετά τις μετρήσεις και την αξιολόγηση στο Level 1 των κολυμβητών, θα συνδιασθεί και αξιολόγηση για το Level 2 και Level 3 επίπεδο κολυμβητών-τριών που περιλαμβάνει:

- a) Καρδιοαναπνευστική κολυμβητική αξιολόγηση VO
2 max.
- β) Προσδιορισμό Αναερόβιου κατωφλιού Steptest

ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Οι κολυμβητές-τριες θα πρέπει να προσέρχονται με την αθλητική και κολυμβητική τους ενδυμασία, σύμφωνα με το πρόγραμμα που ακολουθεί.
- Ο κάθε κολυμβητής θα απασχοληθεί περίπου 1 ώρα.
- Μπορεί να παρευρίσκεται ο υπεύθυνος προπονητής του κολυμβητή -τριας. Η συνεισφορά του είναι σημαντική.
- Ο κάθε σύλλογος θα πρέπει να γνωστοποιήσει στην **KOE, (fax 210-98.50.964, e-mail : mitroo_koe@koe.org.gr)** τα προσωπικά στοιχεία (ονοματεπώνυμο, Π.Φ.Α ειδικότητα, τηλέφωνο επικοινωνίας, email) για
 - α..Τον επικεφαλής προπονητή του τμήματος κολύμβησης.
 - β. Τον προσωπικό προπονητή του κάθε κολυμβητή.
 - γ. Τον τόπο και τα ωράρια προπόνησης των εν λόγω κολυμβητών.
 - δ. Οπωσδήποτε στοιχεία κηδεμόνα: Ονοματεπώνυμο, email, διεύθυνση, τηλέφωνο (Απαραίτητα στοιχεία αρχειοθέτησης του κολυμβητή στο πρόγραμμα).

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ,

ΣΑΒΒΑΤΟ 3 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ **ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΚΑΒΑΛΑΣ**

ΩΡΑ 15.00

ΜΟΥΣΙΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ 2003- Ν.ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ
ΣΑΡΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ 2004-ΝΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΚΟΥΓΚΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ 2003-ΟΦΘΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΠΑΝΤΑΖΙΔΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ-2003-ΟΦΘΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ ΣΟΦΙΑ- 2004-ΟΦΘΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ.

ΩΡΑ 16.00

ΔΙΑΜΑΝΤΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ-2004-ΟΦΘΑ
ΞΕΝΙΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ-2004-ΟΦΘΑ
ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ-2004-ΟΦΘΑ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ-2002-ΚΟΔΡΑΜΑΣ
ΚΑΛΟΥΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-2003-ΚΟ ΔΡΑΜΑΣ

ΩΡΑ 17.00

ΜΑΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΒ.-2003-ΚΟ ΔΡΑΜΑΣ
ΜΠΑΚΑΛΗΣ ΔΗΜ.-2003-ΚΟ ΔΡΑΜΑΣ
ΚΙΟΡΣΑΒΒΑΣ ΜΙΛΤ.-2004-ΚΟΔΡΑΜΑΣ

ΒΑΛΣΑΜΙΔΗΣ ΔΗΜ.-2003-ΝΕ ΡΟΔΟΠΗΣ
ΘΕΟΦΙΛΙΠΟΥΛΟΣ ΦΙΛ.-2003-ΝΕ ΡΟΔΟΠΗΣ

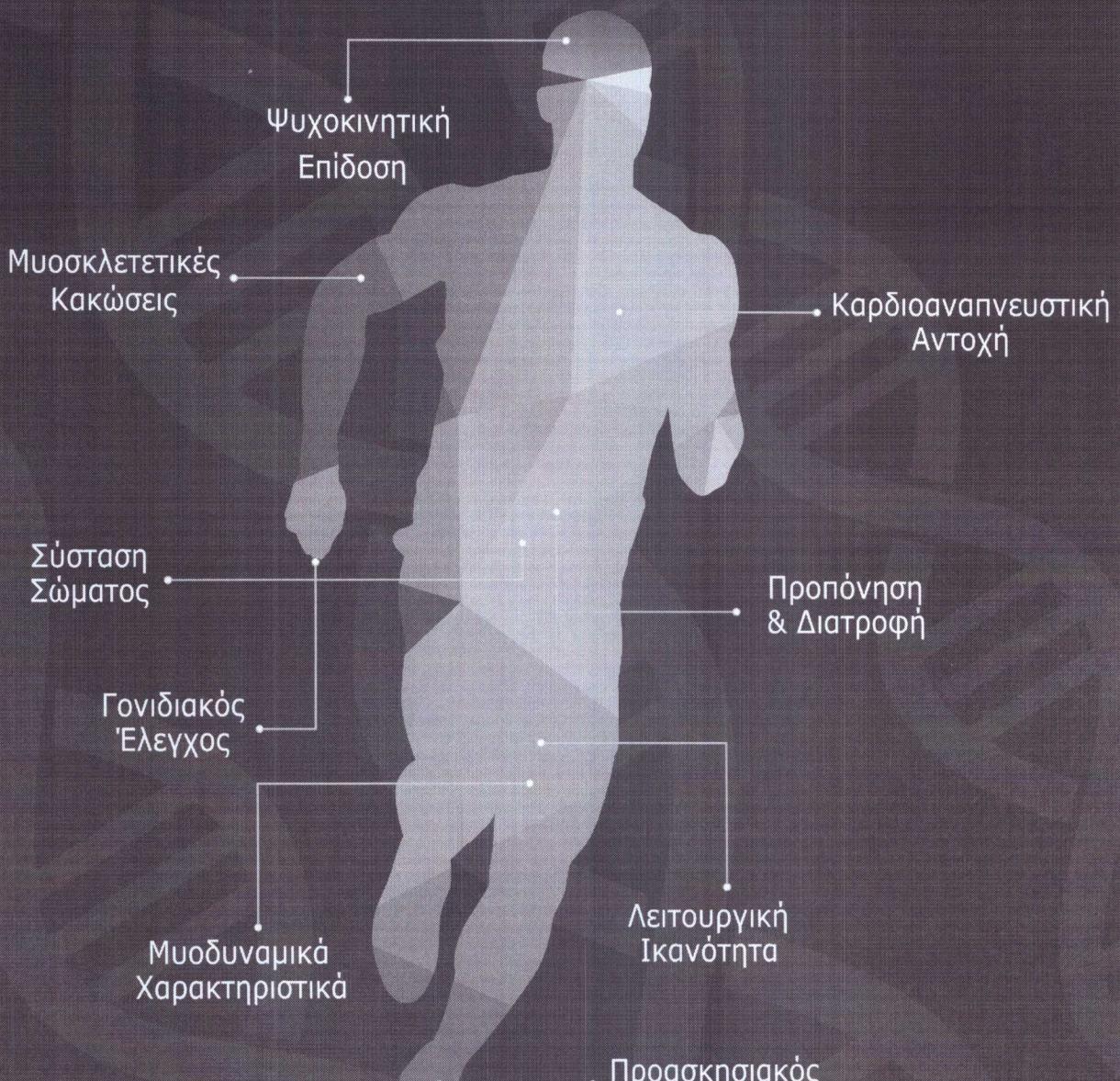
ΩΡΑ 18.00

ΕΜΦΙΕΤΖΗΣ ΠΑΝΑΓ.-2000-ΟΘΑΚ
ΖΟΥΜΠΟΥΛΟΓΛΟΥ ΔΗΜ.-2002-ΝΟ ΚΑΒΑΛΑΣ
ΛΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ-2003-ΝΟ ΚΑΒΑΛΑΣ



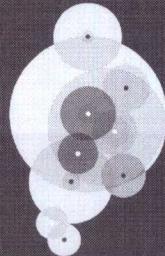
SPORTS EXCELLENCE

Εξελίσσοντας τον Νεαρό Αθλητή



www.randp.gr

Σχεδιασμός - Υλοποίηση



Αναγέννηση
& Πρόοδος

www.randp.gr



SPORTS
EXCELLENCE

Υπό την επιστημονική επιβλεψη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
Α' Ορθοπεδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητισμούς - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας

