



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

Αριθμ.πρωτ.4041/Ε

Αθήνα, 14/9/2018

Προς:

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΑΤΤΙΚΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ ΚΑΙ  
ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΕΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ SPORTS EXCELLENCE  
ΚΑΙ ΕΠΙΛΕΚΤΩΝ 22-23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018  
«Π.Ν.ΣΟΥΚΑΚΟΣ» ΑΤΤΙΚΟΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ.

Κύριε Πρόεδρε,

Στο πλαίσιο της υλοποίησης της επιστημονικής υποστήριξης των κολυμβητών-τριών που πραγματοποιείται από το Αναγέννηση και Πρόοδος, υπό την Επιστημονική Επίβλεψη του Sports Excellence και της Α Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και με την αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος Ι.Σ.Ν, καλούνται για τις μετρήσεις οι κολυμβητές-τριες στις 22-23 Σεπτεμβρίου 2018 στο εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης στο ΟΚΕΕ «Π.Ν.ΣΟΥΚΑΚΟΣ» εντός του νοσοκομείου «ΑΤΤΙΚΟΝ, Ρίμι 1 Χαιδάρι», και σύμφωνα με τα αναλυτικά ωράρια που ακολουθούν. Παράλληλα με τις μετρήσεις στις 11.00 έως 13.00 θα πραγματοποιηθούν για τους κολυμβητές-τριες των Level 4,3,2,1 μόνο, όχι των επίλεκτων διαλέξεις Διατροφής, πρόληψης τραυματισμών και Ψυχολογίας. Οι διαλέξεις εκτός ψυχολογίας απευθύνονται και προς γονείς και προπονητές. Επισυνάπτονται έντυπα των μετρήσεων που θα χρησιμοποιηθούν. Για διευκρινήσεις απευθύνεστε στα τηλέφωνα 6947/524369 κ. Μεσσήνης Σ. Συντονιστής Κολύμβησης, και 6937/170260 Ψαρέλλης Γ. Sports Director του Sports Excellence email rand.gr.

Για το Δ.Σ.  
Ο Γενικός Γραμματέας  
  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ	ΜΕΘΟΔΟΣ	LEV EL 4	LEV EL 3	LEV EL 2	LEV EL 1	ΕΠΙΛΕΚ ΤΟΙ
Σωματικά μήκη & πλάτη/περίμετροι/δερμα τοπτυχές	ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	X	X	X	X	X
Αξιολόγηση δύναμης άνω άκρων	ΧΕΙΡΟΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗ	X	X	X	X	X
Δύναμη κορμού	ΒΙΟΔΕΧ	X	X	X		
Δύναμη ισχύος κάτω άκρων	ΟΡΤΟJUMP	X	X	X	X	X
Αξιολόγηση αναπνευστικής λειτουργίας	ΣΠΙΡΟΜΕΤΡΗΣΗ	X	X	X	X	
Μέτρηση Αιμοσφαιρίνης	ΒΙΟΧΗΜΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ	X	X	X	X	
Αξιολόγηση Ευκινησίας-Ευκαμψίας	ΕΥΛΥΓΙΣΙΟΜΕΤΡΗΣΗ	X	X	X	X	X
Ανάλυση σύστασης σώματος	ΒΙΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΕΜΠΕΔΗΣΗ	X	X	X	X	X

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

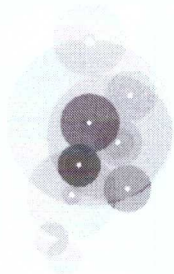
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή  
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας



Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης  
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»  
Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION



## Έντυπο Ενημέρωσης και Συναίνεσης Αθλητή

Όνοματεπώνυμο:
Ημερομηνία Γέννησης:
Όνοματεπώνυμο Κηδεμόνα:
Σύλλογος / Σωματείο:
Προπονητής:
Τόπος: Εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης «Σουκάκειο»
Ημερομηνία: 22-23 Σεπτεμβρίου 2018
Άθλημα: ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

### 1. Ενημέρωση για τις μετρήσεις.

Θα εκτελέσεις ανθρωπομετρική αξιολόγηση, σύστασης σώματος, αξιολόγηση ευλυγισίας-ευκαμψίας, αξιολόγηση βιοχημικών δεικτών (Level 1-4), ισχύς κάτω άκρων, δύναμη κορμού (Level 2-4), αξιολόγηση μυϊκής δύναμης άνω άκρων και αξιολόγηση αναπνευστικής λειτουργίας (Level 1-4). Είναι σημαντικό να κατανοήσεις ότι μπορείς να σταματήσεις οποιαδήποτε στιγμή επιθυμείς. Τα αποτελέσματα θα αποσταλούν στην Κολυμβητική Ομοσπονδία και στον σωματειακό σου προπονητή.

### 2. Προσδοκώμενες Ωφέλειες

Βρισκόμενοι στον προπαρασκευαστικό κύκλο, τα ευρήματα από τις μετρήσεις θα αποτελέσουν ένα χρήσιμο εργαλείο στα χέρια του προπονητή, ώστε να αξιολογήσει την προαγωνιστική κατάσταση των αθλητών του.

Μη διστάσεις να κάνεις οποιαδήποτε ερώτηση για το σύνολο των μετρήσεων ή τα αποτελέσματα που θα προκύψουν. Αν έχεις κάποιες αμφιβολίες ή ερωτήσεις, είμαστε στη διάθεσή σου, ώστε να σου δοθούν επιπρόσθετες εξηγήσεις.

### 3. Χρήση σωματομετρικών Ευρημάτων

Τα προσωπικά σου δεδομένα και τα ευρήματα από τις μετρήσεις είναι άκρως εμπιστευτικά και κοινοποιούνται στους ομοσπονδιακούς προπονητές και τον σωματειακό σου προπονητή, με σκοπό να αξιολογηθούν όλα τα παραπάνω. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για στατιστική ανάλυση, ερευνητικούς σκοπούς και παρουσίαση σε επιστημονικά συνέδρια ή περιοδικά, αλλά με πλήρη απόκρυψη και προστασία των προσωπικών σου δεδομένων.

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστικό δωρεά



#### **4. Χρήση Οπτικοακουστικού υλικού**

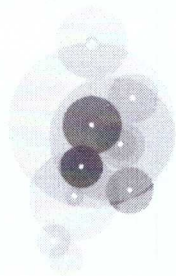
Με τη συμμετοχή σου στην εργομετρική αξιολόγηση, δίνεις την άδεια σου στο πρόγραμμα «Sports Excellence», που διοργανώνεται και υλοποιείται από την ΑΜΚΕ «Αναγέννηση και Πρόοδος» καθώς και στους δωρητές του προγράμματος, να μπορούν να χρησιμοποιήσουν την φωτογραφία, το όνομα, τη φωνή και τις λέξεις σου στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο, σε φίλμ, εφημερίδες, περιοδικά και άλλα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης οποιασδήποτε μορφής, με σκοπό τη διάδοση και προβολή των στόχων και των εκδηλώσεων του Προγράμματος, καθώς και των υποστηρικτών θεσμικών φορέων και Δωρητών αυτού.

#### **5. Ελευθερία Συναίνεσης**

Δίνω τη συγκατάθεση μου, για την εθελοντική συμμετοχή μου, στις μετρήσεις, ώστε να προσδιοριστεί η σύσταση σώματος μου, τα σωματομετρικά μου χαρακτηριστικά, η ευλυγισία μου, η αναπνευστική μου λειτουργία, ο προσδιορισμός της αιμοσφαιρίνης μου, η μυϊκή δύναμη άνω, κάτω άκρων και κορμού . Κατανοώ ότι είμαι ελεύθερος/η να διακόψω τις μετρήσεις οποιαδήποτε στιγμή επιθυμώ.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες στις οποίες θα υποβληθώ. Έχοντας την ευκαιρία να κάνω ερωτήσεις, στις οποίες έλαβα ικανοποιητικές απαντήσεις, συναινώ στις μετρήσεις.

**Υπογραφή Αθλητή / αθλήτριας**  
(Κάτω από 16 ετών υπογράφει ο Κηδεμόνας)



Αναγέννηση  
& Πρόοδος

www.kanif.gr



**ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018**

LEVEL 1			
ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΜΑΔΑ
08:30-09:00	ΔΕΣΤΕ ΣΟΦΙΑ	2004	Α.Ο.Ν.ΓΕΡΑ
	ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΝΑΤΑΛΙΑ	2005	Α.Ο.Ν.ΓΕΡΑ
	ΓΚΑΡΤΖΟΝΙΚΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2005	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
	ΚΑΒΒΑΔΙΑ ΙΩΑΝΝΑ	2004	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
	ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	2004	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
	ΠΑΠΠΑ ΙΩΑΝΝΑ	2004	ΓΣΠΕΡΙΣΤ
09:00-09:30	ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ ANNA ΜΑΡΙΑ	2005	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΣΤΙΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	2005	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΤΣΑΛΟΥΧΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ	2005	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΒΛΑΧΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2004	ΑΚΟΔΕ.ΜΕΤ.
	ΛΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ	2004	ΑΚΟΔΕ.ΜΕΤ.
	ΜΕΡΚΟΥΛΕΝΚΟΒ ΔΑΝΙΗΛ	2004	ΤΡΙΤΩΝΛΙΟΣ
09:30-10:00	ΜΥΛΩΝΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	2004	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΙΟΥΛΙΑ	2004	ΑΝΟΓ
	ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΡΡΟΗ	2005	ΑΝΟΓ
	ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2004	ΑΝΟΓ
	ΚΑΡΑΘΑΝΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2005	ΑΟΠΦ
	ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΜΑΡΟΥΣΑ	2005	ΕΟΦΦΦ
10:00-10:30	ΚΟΥΡΗ ΜΑΥΡΟΦΟΡΟΥ ΛΗΔΑ	2004	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΜΑΝΑΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	2004	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΜΗΛΙΩΝΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ-ΙΑΣΩΝ	2005	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΠΟΥΛΗΜΕΝΟΥ ΑΜΑΛΙΑ	2005	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΤΖΟΥΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2005	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΜΑΛΑΜΗ ΜΑΡΙΑ	2004	ΟΛ.ΠΕΤΡΟΥΠ
10:30-11:00	ΖΩΝΤΟΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ	2005	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
	ΜΑΚΡΗΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ	2005	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
	ΓΚΙΟΚΑΣ ΛΟΥΚΑΣ	2005	ΔΑΣ ΑΡΑΦΗΝ
	ΚΟΛΛΙΑ ΕΥΓΕΝΙΑ	2005	ΚΟΠΙ
	ΝΙΚΗΤΑΚΗ ΧΡΥΣΑΥΓΗ	2005	ΚΟΠΙ
	ΨΩΜΙΑΔΗ ΘΕΟΔΩΡΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	2005	ΚΟΠΙ
	ΛΑΒΔΑΡΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2005	ΝΟΒΟΥΛ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή  
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας

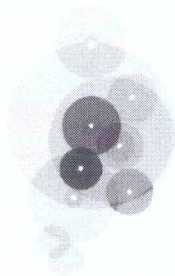


Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης  
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»  
Ρίμινι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION

<b>11:00-12:00</b>	<b>ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</b>		
<b>12:00-13:00</b>	<b>ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ</b>		
<b>13:00-13:30</b>	ΑΝΘΡΩΠΕΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ	2004	ΙΑΣΟΝΑΣ
	ΛΕΜΟΝΙΔΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ	2004	ΙΑΣΟΝΑΣ
	ΜΑΝΙΑΤΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	2005	ΜΙΛΩΝ
	ΧΑΡΙΤΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2005	ΜΙΛΩΝ
	ΚΟΖΑΔΙΝΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2005	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΛΑΓΟΥΔΗΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	2005	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΡΟΥΜΑΝΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	2005	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
<b>13:30-14:00</b>	ΒΕΝΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2005	ΝΗΡΧΑΛ
	ΠΑΡΟΥΣΗΣ ΟΡΕΣΤΗΣ	2005	ΝΗΡΧΑΛ
	ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ ΜΑΡΙΑ	2004	Σ.Κ.ΡΟΗ
	ΡΟΥΤΟΥΛΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ-ΘΕΟΦΑΝΗΣ	2004	Σ.Κ.ΡΟΗ
	ΣΤΑΥΡΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2004	Σ.Κ.ΡΟΗ
	ΧΑΜΑΛΙΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	2005	ΕΥΒ.Γ.Α.Σ
	ΜΑΡΚΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	2005	ΝΗΡΛΑΜ
<b>14:00-14:30</b>	ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2005	ΝΟΧΑΛΚ
	ΣΤΑΜΑΤΟΝΙΚΟΛΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	2004	ΝΟΧΑΛΚ
	ΚΑΜΑΡΙΩΤΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	2005	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΟΡΡΕ ΕΥΓΕΝΙΑ	2004	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΔΑΝΑΗ	2004	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΑΒΒΑΔΑ ΝΕΦΕΛΗ	2005	ΠΑΟ
	ΜΠΙΡΜΠΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	2005	ΠΑΟ
<b>14:30-15:00</b>	ΚΟΚΚΙΝΗ ΕΛΕΝΗ	2004	ΟΛΥΜΠ73
	ΣΤΑΡΑΚΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	2005	ΟΛΥΜΠ73
	ΑΝΔΡΕΟΥ ΠΕΤΡΟΣ	2005	ΟΣΦΠ
	ΙΩΑΝΝΟΥ ΙΖΑΜΠΕΛΛΑ	2004	ΟΣΦΠ
	ΚΑΡΑΝΤΩΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	2005	ΟΣΦΠ
	ΠΑΚΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	2005	ΟΣΦΠ



ΣΑΒΒΑΤΟ 22 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ			
ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΜΑΔΑ
11:00- 11:30	ΚΑΤΣΑΜΠΟΥΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-ΕΦΡΑΙΜ	2006	Α.Σ.Κ.Α.Λ
	ΒΟΥΒΟΥΔΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2006	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
	ΤΣΟΤΑ ΜΑΡΙΜΠΕΛΑ	2007	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
	ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΗΛΕΚΤΡΑ	2006	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΔΕΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2007	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΜΟΙΣΕΙ ΛΥΒΙΑ	2006	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΝΕΦΕΛΗ	2007	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ	2006	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΦΟΥΝΤΟΓΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	2007	ΑΚΟΒΒ
	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	2007	ΑΝΟ ΜΕΤ/ΣΗ
	ΚΥΠΡΙΩΤΗ ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ	2007	ΑΝΟΓ
11:30- 12:00	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ	2006	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΜΠΟΥΖΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2006	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2006	ΑΟΠΦ
	ΠΕΤΡΙΒ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2007	ΑΟΠΦ
	ΖΑΡΜΠΟΥΤΗ ΘΕΟΔΩΡΑ	2007	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΚΑΡΝΟΜΟΥΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2007	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΠΟΥΛΗΜΕΝΟΥ ΔΑΦΝΗ	2006	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΣΙΓΑΝΟΥ ΕΥΘΑΛΙΑ	2006	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΣΚΟΝΔΡΑΣ ΛΑΖΑΡΟΣ	2007	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΜΠΑΜΠΑΝΑΤΣΑ ΒΙΚΤΩΡΙΑ	2007	ΝΟΒΟΥΛ
	ΚΟΝΤΟΥΝΗ ΜΑΡΙΑ	2007	ΕΝΟΑ
12:00- 12:30	ΑΝΤΑΚΗ ΑΣΗΜΙΝΑ	2007	ΑΡΓΩ
	ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ ΦΩΤΙΟΣ	2006	ΑΡΓΩ
	ΧΡΟΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	2007	ΑΡΓΩ
	ΚΑΛΜΟΥΚΟΣ ΜΑΡΙΟΣ	2007	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
	ΜΑΚΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	2006	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
	ΡΑΓΚΟΥΣΗ ΘΕΟΦΑΝΙΑ	2006	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
	ΣΚΟΥΡΤΗ ΑΝΤΩΝΙΟ	2007	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
	ΖΑΦΕΙΡΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	2006	ΓΛΑΥΚΟΣ
	ΜΠΑΓΛΑΝΕΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	2007	ΓΝΟΑ
	ΜΠΟΥΝΑ ΕΙΡΗΝΗ ΘΕΚΛΑ	2007	ΓΝΟΑ
	ΕΛΑΙΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2007	ΓΣΠΕΡΙΣΤ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή  
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας



Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης  
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»  
Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION

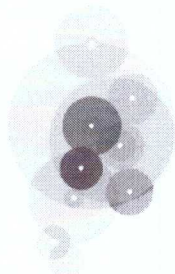
<b>12:30- 13:00</b>	ΚΑΛΑΜΠΑΛΙΚΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΙΡΙΣ	2007	ΔΑΣ ΑΡΑΦΗΝ
	ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2006	ΙΑΣΟΝΑΣ
	ΤΡΑΓΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2006	ΙΑΣΟΝΑΣ
	ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΤΑΞΙΑΡΧΗΣ	2006	ΙΩΝΙΚΟΣ
	ΚΑΚΟΥΡΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	2006	ΙΩΝΙΚΟΣ
	ΚΑΛΑΠΟΘΑΡΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ-ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2007	ΙΩΝΙΚΟΣ
	ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	2006	ΙΩΝΙΚΟΣ
	ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	ΙΩΝΙΚΟΣ
	ΜΠΟΥΤΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	2007	ΚΟΠΙ
	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2007	ΚΟΠΙ
	ΧΗΡΙΣΤΑΚΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑ	2007	ΜΙΛΩΝ

**ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018**

**LEVEL 2,3,4**

ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΜΑΔΑ
<b>08:30- 09:00</b>	ΚΑΡΥΚΑ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ	2003	Α.Ο. ΠΕΝΤΕΛ
	ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	2004	Α.Σ.Κ.Α.Λ
	ΜΕΤΣΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	2003	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
	ΒΛΑΧΟΥ ΑΝΝΑ-ΑΥΓΟΥΣΤΑ	2005	ΑΝΘΑΡΓΥΡ
	ΑΝΤΩΝΕΛΟΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ	2001	ΑΟΚΟΛΩΝ
<b>09:00- 09:30</b>	ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΜΗΤΣΑΚΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΣΙΓΑΝΟΥ ΖΩΗ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΕΜΜΑΝΟΥ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΤΣΑΛΙΑΓΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2004	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
<b>09:30- 10:00</b>	ΑΝΕΣΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	2005	ΓΣΗΛΙΟΥΠΟΛ
	ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ	2002	ΔΕΛΦΠΕΡ
	ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2002	ΕΟΦΠΦ
	ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	2004	ΕΟΦΠΦ
	ΚΟΡΑΚΗ ΑΝΝΑ	2005	Ν.Α.Σ.ΑΤΤΙ
<b>10:00- 10:30</b>	ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2004	ΝΗΡΧΑΛ
	ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΧΑΡΑ	2004	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟ
	ΚΟΥΡΟΥΝΙΩΤΗ ΔΑΦΝΗ	2003	ΝΟΒΟΥΛ
	ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	2002	ΟΛΥΜΠ73
	ΦΥΚΑΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2004	ΟΣΦΠ





Αναγέννηση  
& Πρόοδος

www.kanif.gr



10:30-11:00	ΣΟΦΙΚΙΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	2004	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2003	ΠΑΟ
	ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	2004	Σ.Κ.ΡΟΗ
	ΛΑΖΑΡΕΝΚΟ ΙΟΝ	2004	ΤΡΙΤΩΝΛΙΟΣ
	ΜΕΤΣΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2001	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
	ΚΕΝΤΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	2001	ΩΚΕΑΝΟΣ
11:00-12:00	ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
12:00-13:00	ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ (Μόνο για τους Αθλητές)		
13:00-13:30	ΔΙΑΣΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	2002	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΕΓΓΛΕΖΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2001	ΑΝΟΓ
	ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2001	ΑΟΚΟΛΩΝ
	ΞΕΝΟΥΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	2002	ΑΟΠΦ
	ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ ΕΛΕΝΗ	2000	Σ.Κ.ΡΟΗ
	ΧΡΗΣΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	2002	ΔΕΛΦΠΕΡ
13:30-14:00	ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	2002	ΕΟΦΠΦ
	ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ	2002	ΗΛΥΣ Α.Ο.
	ΚΑΤΑΜΠΑΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ	2002	ΜΙΛΩΝ
	ΜΑΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2001	ΝΟΚΑΛΑΜΚ
	ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ	2001	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2002	ΠΑΟ
14:00-14:30	ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	2003	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2001	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	1998	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2000	ΑΟΚΟΛΩΝ
	ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	1999	ΑΟΠΦ
	ΒΟΥΓΙΑΤΖΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	2000	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
14:30-15:00	ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	2000	ΟΣΦΠ
	ΜΠΟΛΑΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2000	ΟΣΦΠ
	ΝΕΓΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	1998	ΟΣΦΠ
	ΚΡΑΝΙΑΣ	2000	ΝΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	2000	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΚΑΤΣΙΑΡΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ	2000	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή  
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας



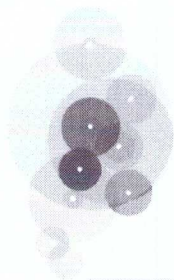
Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης  
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»  
Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα

ΙΣΝ/SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION

ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

ΕΠΙΛΕΚΤΟΙ			
ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΜΑΔΑ
11:00-11:30	ΓΙΑΝΝΑΚΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	2006	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΙΟΡΔΑΝΙΔΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ	2006	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΜΑΚΡΗ ΜΑΡΙΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ	2007	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΤΟΥΜΠΟΥΛΙΔΗ ΑΓΑΠΗ	2006	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΜΠΛΑΤΣΟΣ ΠΕΤΡΟΣ	2007	ΝΗΡΧΑΛ
	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	2006	ΝΗΡΧΑΛ
	ΘΕΟΔΩΡΙΔΗ ΜΑΡΙΑ	2007	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟ
	ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΜΑΡΚΕΛΛΑ	2006	ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ
	ΤΑΤΑΛΙΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2007	ΟΛΥΜΠ73
	ΚΑΤΡΑΟΥΡΑΣ ΘΩΜΑΣ	2006	ΟΣΦΠ
	ΤΣΑΒΑΡΗΣ ΜΙΧΑΗΛ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2006	ΟΣΦΠ
11:30-12:00	ΓΑΙΤΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ ANNA	2006	ΟΦΝΙ
	ΤΣΑΒΑΚΟΥ ΦΑΝΗ	2007	ΟΦΝΙ
	ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ	2007	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΒΕΡΙΓΑΚΗ ANNA	2007	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΒΟΥΤΣΙΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2007	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΚΟΚΚΟΤΑ ΕΥΑΝΘΙΑ	2007	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΠΙΚΟΥΛΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	2006	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΠΡΕΒΕΝΙΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	2006	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΡΗΓΑΚΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	2007	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΤΣΙΑΠΑΛΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ	2007	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΣΜΥΡΝΙΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	2006	Σ.Α.ΚΟΛΛΕΓ	
12:00-12:30	ΒΑΤΙΚΙΩΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	2007	ΠΑΟ
	ΒΕΙΟΓΛΑΝΗΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	2006	ΠΑΟ
	ΒΟΥΔΟΥΡΗ ΙΩΑΝΝΑ	2007	ΠΑΟ
	ΚΟΝΤΟΘΑΝΑΣΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ	2006	ΠΑΟ
	ΜΟΥΤΣΕΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	2007	ΠΑΟ
	ΠΑΟΥΛΕΤΣ ΕΝΤΟΥΑΡΝΤ ΑΝΤΡΕΙ	2007	ΠΓΣ
	ΠΑΠΑΖΑΧΑΡΙΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	2007	ΠΓΣ
	ΧΑΣΙΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ	2006	ΠΓΣ
	ΧΑΤΖΗΔΑΚΗ ΡΟΔΙΑΝΘΗ	2007	ΠΓΣ
	ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΛΗΤΩ	2007	Σ.Κ.ΡΟΗ
ΡΟΥΤΟΥΛΑΣ ΙΑΣΩΝ	2007	Σ.Κ.ΡΟΗ	
12:30-13:00	ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	2007	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΖΑΒΙΤΣΑΝΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	2007	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΑΜΑΡΙΩΤΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	2006	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΟΛΛΙΛΕΚΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	2007	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΟΡΡΕ ΛΥΔΙΑ	2006	ΩΚΕΑΝΟΣ



Αναγέννηση  
& Πρόοδος

www.kanif.gr



	ΠΑΝΕΡΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	2007	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	2006	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΣΙΟΥΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2007	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΕΧΡΙΩΤΗ ΕΛΕΝΗ	2006	ΝΟΧΑΛΚ
	ΤΣΑΚΡΙΓΚΙΝΑ ΜΟΥΡΑΤ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	2007	ΕΥΒ.Γ.Α.Σ
	ΧΑΤΖΗΑΛΕΞΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ	2007	ΕΥΒ.Γ.Α.Σ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή  
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας

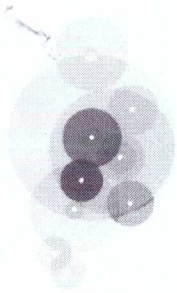


Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης  
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»  
Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα

Με αποκλειστική δωρεά



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION



## Επεξήγηση Φυσιολογικών Διαδικασιών Αξιολόγησης

### Ανθρωπομετρία

Η αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών περιλαμβάνει μετρήσεις του σωματικού βάρους, τον προσδιορισμό του δείκτη μάζας σώματος, του αναστήματος σε όρθια και καθιστή θέση, του ανοίγματος των χεριών, περιμέτρους, σωματικά μήκη και πλάτη. Ο αθλητής κατά τη διάρκεια των μετρήσεων απαιτείται να είναι ντυμένος με ελάχιστη περιβολή.

### Αξιολόγηση Σωματικής Σύστασης

Ο προσδιορισμός της σωματικής σύστασης, δηλαδή το ποσοστό σωματικού λίπους και της άλιπης μυϊκής μάζας, πραγματοποιείται με τη μέθοδο των δερματοπτυχώσεων και με τη χρήση ειδικής ζυγαριάς - λιπομετρητή.

### Δερματοπτυχώσεις

Το πάχος των δερματοπτυχών μετριέται με τη χρήση δερματοπτυχόμετρου σε διάφορα ανατομικά σημεία του σώματος και με τον αθλητή να βρίσκεται με ελάχιστη περιβολή. Τα ανατομικά στοιχεία των δερματοπτυχών που λαμβάνονται υπόψη είναι του τρικέφαλου, του δικεφάλου, η υποπλαταιαία, η υπερλαγώνια, η κοιλιακή, η μηριαία, η μασχαλιαία, η γαστρονημιαία και του στήθους.

### Λιπομετρητής

Ο λιπομετρητής προσδιορίζει με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδησης την επί της εκατό σύσταση του σώματος σε λίπος, το βαθμό ενυδάτωσης, την άλιπη μάζα και την προβλεπόμενη μυϊκή μάζα σε επιμέρους τμήματα όπως κορμός, χέρια και πόδια.

### Αξιολόγηση Εκρηκτικότητας Κάτω Άκρων

Για την αξιολόγηση της παραγόμενης δύναμης και εκρηκτικότητας των κάτω άκρων πραγματοποιείται μια σειρά από αλτικές δοκιμασίες. Η δοκιμασία που θα εκτελεστεί θα είναι η κάτωθι:

### Άλμα με προφόρτιση και ελεύθερα χέρια (CMJ free)

Ο αθλητής με τα χέρια του ελεύθερα για να πάρει φόρα κάμπει τα γόνατα του μέχρι να φτάσει στις 90° κάμψης και εν ακολοιυθία, χωρίς να πραγματοποιείται παύση, πραγματοποιεί ένα μέγιστο κάθετο άλμα και προσγειώνεται και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.

### Αξιολόγηση Δύναμης

Η αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης πραγματοποιείται με χειροδυναμομέτρηση.

Υπό την επιστημονικά επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



### **Χειροδυναμομέτρηση**

Η αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης λαβής αποτελεί έναν δείκτη μυϊκής δύναμης του αθλητή και πραγματοποιείται με το χειροδυναμόμετρο. Ο αθλητής κρατάει το χειροδυναμόμετρο με το ένα του χέρι, με τον αγκώνα να σχηματίζει ορθή γωνία χωρίς να αγγίζει το κορμί του και καταβάλλει τη μέγιστη δυνατή προσπάθεια για 2-3 δευτερόλεπτα.

### **Αξιολόγηση Ευλυγισίας - Δίπλωση από εδραία θέση**

Η αξιολόγηση αυτή ελέγχει την κινητικότητα του κάτω μέρους του κορμού και την ευκαμψία των ισχίων (ελαστικότητα οπίσθιων μηριαίων). Πραγματοποιείται με τον αθλητή να κάθεται σε εδραία θέση, τα πόδια του να ακουμπούν το ειδικό κουτί και κάμπει το σώμα του προς τα εμπρός προσπαθώντας να φτάσει όσο πιο μακριά μπορεί, διατηρώντας τα γόνατά του τεντωμένα.

### **Δειγματοληψία Τριχοειδικού Αίματος**

Δείγμα τριχοειδικού αίματος (τυπικά 5  $\mu$ L ή 1 μικρή σταγόνα) λαμβάνεται από το δάχτυλο, πριν την άσκηση και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της συγκέντρωσης της αιμοσφαιρίνης στο αίμα.

### **Σπιρομέτρηση**

Αξιολόγηση αναπνευστικής λειτουργίας. Ο Ασκούμενος βρίσκεται καθισμένος σε ηρεμία και εκπνέει δυναμικά για μερικά δευτερόλεπτα.