



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. 4355/Ε

Αθήνα, 25/9/2018

Προς:

**ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**  
**ΑΤΤΙΚΗΣ**

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ SPORTS EXCELLENCE LEVEL 2,3,4**  
**29-30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018 ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ ΟΑΚΑ &**  
**ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ.**

Κύριε Πρόεδρε,

Στα πλαίσια της υλοποίησης της επιστημονικής υποστήριξης των κολυμβητών-τριών που πραγματοποιείται από τη Μονάδα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence, υπό την Επιστημονική Επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ και με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (Ι.Σ.Ν.).

Σας γνωστοποιούμε ότι στις 29-30 Σεπτεμβρίου 2018 θα συνεχιστεί το πρόγραμμα αξιολόγησης και μετρήσεων για τους κολυμβητές τριες της Αττικής. Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί στην ΑΤΤΙΚΗ (ΟΑΚΑ & Κολυμβητήριο Περιστερίου), σύμφωνα και με τα παρακάτω.

**Α. ΑΘΗΝΑ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 29/9/2018 ΩΡΑ 15:30-21:00 ΟΑΚΑ Level 3 & 4,**  
Σύνολο αθλητών 25.

**ΚΥΡΙΑΚΗ 30/9/2018 ΩΡΑ 09.00 - 14:30 Κολυμβητήριο**  
**Περιστερίου Level 2,**  
Σύνολο αθλητών 25.

Ο χρόνος των μετρήσεων υπολογίζεται στα 15 λεπτά+25 λεπτά προθέρμανση.

Οι μετρήσεις που θα πραγματοποιηθούν είναι οι παρακάτω:

A) 25m max Στυλ

B) Motion: 1)Slide testing, 2)25m Pool Buoy, 3) Sprint 25m  
1Kg,2Kg,3Kg

(Load) όλα στυλ

Γ) 25m max Στυλ

Ακολουθεί το ωρολόγιο πρόγραμμα αναλυτικά προσελεύσεων  
ανά αθλητή.

### ΓΕΝΙΚΑ

Η παρουσία των Προσωπικών Προπονητών των αθλητών στις  
μετρήσεις, υποστηρίζει την επιτυχία των προγραμμάτων και τις  
προσπάθειες των κολυμβητών-τριών.

Για διευκρινήσεις απευθύνεστε στα τηλέφωνα 6947/524.369  
κ.Μεσσήνης Σ. Συντονιστής Κολύμβησης, και 6937/170.260 κ.  
Ψαρέλλης Γ. Sports Director του Sports Excellence, email:  
se@randp.gr.

Για το Δ.Σ

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ



v/χ

## ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 3,4

ΤΟΠΟΣ: ΑΘΗΝΑ, ΟΑΚΑ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 29/9/2018

ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
15:30	16:00	15:30-16:30	ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	1998	ΑΝΟΑΡΓΥΡ ΑΟΚΟΛΩΝ
16:00	16:30	16:00-17:00	ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΜΠΟΛΑΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΕΓΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2000	ΟΣΦΠ ΟΣΦΠ ΟΣΦΠ
16:30	17:00	16:30-17:30	ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΟΥΓΙΑΤΖΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	1999	ΑΟΠΦ ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
17:00	17:30	17:00-18:00	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ ΚΑΤΣΙΑΡΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΜΕΤΣΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2000	ΑΝΟΑΡΓΥΡ ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
17:30	18:00	17:30-18:30	ΚΡΑΝΙΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ ΕΛΕΝΗ	2000	ΝΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ Σ.Κ.ΡΟΗ
18:00	18:30	18:00-19:00	ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2001	ΩΚΕΑΝΟΣ ΩΚΕΑΝΟΣ ΩΚΕΑΝΟΣ
18:30	19:00	18:30-19:30	ΔΙΑΣΠΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ ΕΓΓΛΕΖΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2002	ΑΝΟΑΡΓΥΡ ΑΝΟΓ
19:00	19:30	19:00-20:00	ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΞΕΝΟΥΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ ΧΡΗΣΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	2001	ΑΟΚΟΛΩΝ ΑΟΠΦ ΔΕΛΦΙΝΕΡ
19:30	20:00	19:30-20:30	ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ ΔΡΟΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2002	ΕΟΦΠΦ ΗΛΥΣ Α.Ο. ΟΣΦΠ
20:00	20:30	20:00-21:00	ΚΑΤΑΜΠΑΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΜΑΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2001	ΜΙΛΩΝ ΝΟΚΑΛΑΜΚ

				ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2002	ΠΑΟ
--	--	--	--	----------------------	------	-----

## ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 2

ΤΟΠΟΣ: ΑΘΗΝΑ, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 30/9/2018

ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΣΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ
9:00	9:30	09:00-10:00	ΛΑΖΑΡΕΝΚΟ ΙΟΝ ΚΕΝΤΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	2004	ΤΡΙΤΩΝΛΙΟΣ ΩΚΕΑΝΟΣ
9:30	10:00	9:30-10:30	ΣΟΦΙΚΙΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2004	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΠΑΟ
10:00	10:30	10:00-11:00	ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	2004	Σ.Κ.ΡΟΗ ΟΛΥΜΠ73
10:30	11:00	10:30-11:30	ΦΥΚΑΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2004	ΟΣΦΠ ΝΗΡΧΑΛ
11:00	11:30	11:00-12:00	ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΧΑΡΑ ΚΟΥΡΟΥΝΙΩΤΗ ΔΑΦΝΗ	2004	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟ ΝΟΒΟΥΛ
11:30	12:00	11:30-12:30	ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	2002	ΕΟΦΦ ΕΟΦΦ
12:00	12:30	12:00-13:00	ΚΟΡΑΚΗ ΑΝΝΑ ΑΝΕΣΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	2005	Ν.Α.Σ.ΑΤΤΙ ΓΗΛΙΟΥΠΟΛ
12:30	13:00	12:30-13:30	ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΕΜΜΑΝΟΥ	2002	ΔΕΛΦΕΡ ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
13:00	13:30	13:00-14:00	ΤΣΑΛΙΑΓΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	2004	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
13:30	14:00	13:30-14:30	ΜΗΤΣΑΚΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΣΙΓΑΝΟΥ ΖΩΗ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
			ΒΛΑΧΟΥ ΑΝΝΑ-ΑΥΓΟΥΣΤΑ ΑΝΤΩΝΕΛΟΣ ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ	2003	ΑΝΟΑΡΓΥΡ ΑΟΚΟΛΩΝ
			ΚΑΡΥΚΑ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	2001	Α.Ο.ΠΕΝΤΕΛ Α.Σ.Κ.Α.Λ

ΜΕΤΣΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

2003

ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ