



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. SGP21/E

Αθήνα, 13/11/2018

Προς:

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΑΤΤΙΚΗΣ

ΑΝΟΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΣ ΠΕΡΑ-ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ-ΑΟΦΦ-ΑΝΟΓ-  
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ-ΟΣΦΠ-ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ-ΩΚΕΑΝΟΣ-ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ-  
ΝΤΕΡΗ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ-ΑΟΝΣ ΜΙΛΩΝ-ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΦΠΦ.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΤΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ SPORTS EXCELLENCE LEVEL 2,3,4  
17/11/2018 ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ-ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ

Κύριε Πρόεδρε,

Στα πλαίσια της υλοποίησης της επιστημονικής υποστήριξης των κολυμβητών-τριών της ΚΟΕ 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 17/11/2018 θα συνεχιστεί το πρόγραμμα αξιολόγησης και μετρήσεων για τους κολυμβητές τρεις της Αττικής. Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί στην ΑΤΤΙΚΗ-ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ σύμφωνα με τα παρακάτω:

Α. ΑΘΗΝΑ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 17/11/2018 και ώρα 14.00-18.00 Level 2, 3 & 4,**  
Σύνολο αθλητών 23

Ο χρόνος των μετρήσεων υπολογίζεται στα 40 λεπτά+20 λεπτά προθέρμανση.

Οι μετρήσεις που θα πραγματοποιηθούν είναι οι παρακάτω:

Για τους αθλητές του LEVEL 2 θα είναι προσδιορισμός της VO2max ελεύθερης κολύμβησης 400 μέτρων, και για τους αθλητές του LEVEL 3&4, θα είναι τεστ ρυθμού αγώνα (race pace).

Οι προπονητές θα ενημερωθούν προσωπικά με email, για την διαδικασία και τις συνθήκες των μετρήσεων.

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.

### ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ

Υπενθυμίζουμε ότι οι αθλητές που δεν έχουν προσκομίσει, πρέπει να αποστείλουν τον πρόσφατο καρδιολογικό έλεγχο (καρδιολογικό ιστορικό και καρδιολογική γνωμάτευση) ή την κάρτα υγείας αθλητή που διαθέτουν στο [se@randp.gr](mailto:se@randp.gr), ή να τα παραδώσουν την ημέρα των μετρήσεων στα στελέχη του SE.

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](mailto:se@randp.gr).

Για το Δ.Σ.  
Ο Γενικός Γραμματέας  
ΑΘΗΝΑ  
1927  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ



v/χ

### ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 3,4

ΤΟΠΟΣ: ΑΘΗΝΑ, ΟΑΚΑ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 17/11/2018

ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΠΡΩΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	REST 30'	ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ
14.00	14.30		15.10	14.00-15.20	ΔΙΑΣΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ / ΞΕΝΟΥΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	2002
14.15	14.45		15.25	14.15-15.35	ΜΑΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2001
14.30	15.00		15.40	14.30-15.50	ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	1998
14.45	15.15		15.50	14.45-16.00	ΕΓΓΛΕΖΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2001
15.00	15.30		16.05	15.00-16.15	ΚΑΤΣΙΑΡΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ	2000
15.15	15.45		16.20	15.15-16.30	ΜΕΤΣΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2001
15.30	16.00		16.35	15.30-16.45	ΜΠΟΛΑΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2000
15.45	16.15		16.50	15.45-17.00	ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2000
16.00	16.30		17.05	16.00-17.15	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ	2000
					ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	2003
					ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ	2001
					ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ ΕΛΕΝΗ	2000
					ΧΡΗΣΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	2002
					ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ	2002
					ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2001
					ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	1999
					ΒΟΥΓΙΑΤΖΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	2000
					ΚΡΑΝΙΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2000
					ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2002
					ΚΑΤΑΜΠΑΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ	2002
					ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2001
					ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	2002