



Κολυμβητική  
Ομοσπονδία  
Ελλάδας

Hellenic  
Swimming  
Federation

swimming  
κολύμβηση

water polo  
υδατοσφαίριση

synchro  
συγχρονισμένη

diving  
καταδύσεις

finswimming  
τεχνική κολύμβηση

open water  
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ.πρωτ. 5672/Ε

Αθήνα, 13/11/2018

Προς:

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

ΑΝΟΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΣ ΠΕΡΑ-ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ-ΑΟΦΦ-ΑΝΟΓ-  
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ-ΟΣΦΠ-ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ-ΩΚΕΑΝΟΣ-ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ-  
ΝΤΕΡΗ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ-ΑΟΝΣ ΜΙΛΩΝ-ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΦΠΦ-ΝΗΡΕΑΣ  
ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ-ΤΡΙΤΩΝ  
Α.ΛΙΟΣΙΩΝ-ΝΟΒ-ΝΟΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΣΚΑΛ-ΝΑΣΗ-ΑΟ  
ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ-ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ.

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 13.30-18.00 Level 2, 3 & 4,  
Σύνολο αθλητών level 2 - 25, και σύνολο αθλητών level 3,4- 23.

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).

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

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

Ακολουθεί το αναλυτικό ωρολόγιο πρόγραμμα 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 διευκρινίσεις 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.Ο.  
Ο Γενικός Γραμματέας  
1927  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ



v/x



### 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 2002
14.15	14.45		15.25	14.15-15.35	ΜΑΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΕΓΓΛΕΖΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	2001 1998 2001
14.30	15.00		15.40	14.30-15.50	ΚΑΤΣΙΑΡΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ ΜΕΤΣΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2000 2001
14.45	15.15		15.50	14.45-16.00	ΜΠΟΛΑΝΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ	2000 2000 2000
15.00	15.30		16.05	15.00-16.15	ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ ΕΛΕΝΗ	2003 2001 2000
15.15	15.45		16.20	15.15-16.30	ΧΡΗΣΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2002 2002 2001
15.30	16.00		16.35	15.30-16.45	ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΒΟΥΓΙΑΤΖΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΡΑΝΙΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ	1999 2000 2000
15.45	16.15		16.50	15.45-17.00	ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ ΚΑΤΑΜΠΑΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2002 2002 2001
16.00	16.30		17.05	16.00-17.15	ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	2002



## ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 2

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

ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ
13:30	14:00	13:30-14:20	ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΦΥΚΑΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2003 2004
13:50	14:20	13:50-14:40	ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	2002 2004
14:10	14:40	14:10-15:00	ΣΟΦΙΚΙΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2004 2002
14:30	15:00	14:30-15:20	ΛΑΖΑΡΕΝΚΟ ΙΟΝ ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	2004 2004
14:50	15:20	14:50-15:40	ΚΟΥΡΟΥΝΙΩΤΗ ΔΑΦΝΗ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	2003 2002
15:10	15:40	15:10-16:00	ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΧΑΡΑ ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	2004 2004
15:30	16:00	15:30-16:20	ΤΣΑΛΙΑΓΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2004 2004
15:50	16:20	15:50-16:40	ΒΛΑΧΟΥ ΑΝΝΑ-ΑΥΓΟΥΣΤΑ ΣΙΓΑΝΟΥ ΖΩΗ	2005 2003
16:10	16:40	16:10-17:00	ΜΗΤΣΑΚΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	2003 2003
16:30	17:00	16:30-17:20	ΚΕΝΤΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΕΜΜΑΝΟΥ	2001 2003
16:50	17:20	16:50-17:40	ΚΟΡΑΚΗ ΑΝΝΑ ΚΑΡΥΚΑ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ	2005 2003
17:10	17:40	17:10-18:00	ΜΕΤΣΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΝΕΣΤΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	2003 2005