



Αριθ. Πρωτ. 1792/Ε
Αθήνα 29 Μαρτίου 2019

Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Προς
Ενδιαφερόμενα Σωματεία

Hellenic
Swimming
Federation

Κύριε Πρόεδρε,

Στο πλαίσιο της επιστημονικής παρακολούθησης των κολυμβητών-τριών που πραγματοποιείται από τη Μονάδα Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence σε συνεργασία με την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (ΚΟΕ), υπό την Επιστημονική Επίβλεψη της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ και με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (Ι.Σ.Ν), την Κυριακή 31/3/2019 στο κολυμβητήριο του Πειραιά (Παπαστράτειο κολυμβητήριο) από τις 13:30 έως τις 18:00, θα διεξαχθεί αξιολόγηση των αθλητών του Level 3 και 4.

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Το πρωτόκολλο που θα ακολουθηθεί είναι 7Χ200μ βαθμωτό τεστ ή 8Χ100μ αντίστοιχα. Τα οφέλη για τον προπονητή και τον αθλητή είναι μεταξύ άλλων:

- Α) Δυνατότητα αποτύπωσης προπονητικών ζωνών καθώς και του καθορισμού της ταχύτητας/ ρυθμού κολύμβησης.
- Β) Δυνατότητα να αξιολογηθεί η βελτίωση του κολυμβητή/ τριας.
- Γ) Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης κολυμβητή.

Είναι σημαντικό να μην έχει προηγηθεί έντονη προπόνηση στο κολυμβητήριο 24 ώρες πριν την διαδικασία αξιολόγησης καθώς και να μην έχει πραγματοποιηθεί έντονη προπόνηση ενδυνάμωσης στο γυμναστήριο. Οι προπονητές θα λάβουν προσωπικό email για τη διαδικασία του βαθμωτού πρωτοκόλλου (step test).

Επισυνάπτεται η προσέλευση των αθλητών και αθλητριών.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Μεσσήνη Σπήλιο (Υπεύθυνο κολύμβησης Sports Excellence, Email: smessinis@randp.gr/Τηλ: 6947524369 και Ψαρέλη Γιάννη (Sports Director Sports Excellence, Email: gpsarelis@randp.gr/Τηλ: 6937170260)

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



ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ LEVEL 3,4

ΤΟΠΟΣ: ΠΕΙΡΑΙΑΣ, ΠΑΠΑΣΤΡΑΤΕΙΟ/ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 31/3/2019

STEP TEST 7Χ200 Ή 8Χ100μ

ΩΡΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑ ΝΣΗΣ	ΕΝΑΡΞΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ	ΑΜ CODE	ΑΘΛΗΤΗΣ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣ	ΟΜΑΔΑ	STEP TEST
13:30	14:00	13:30-14:40	SWFF-0346	ΚΑΤΣΙΑΡΑ	ΑΦΡΟΔΙΤΗ	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ	7Χ200
13:30	14:00	13:30-14:40	SWFF-0046	ΜΕΤΣΙΟΥ	ΦΩΤΕΙΝΗ	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ	7Χ200
13:30	14:00	13:30-14:40	SWFM-0540	ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΣΦΠ	7Χ200
13:30	14:00	13:30-14:40	SWFF-0025	ΚΑΛΟΓΕΡΗ	ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ	ΗΛΥΣ Α.Ο.	7Χ200
13:30	14:00	13:30-14:40	SWFF-0087	ΛΥΡΑ	ΑΝΘΗ	ΑΟΠΦ	7Χ200
13:30	14:00	13:30-14:40	SWFM-0031	ΚΑΤΑΜΠΑΣ	ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ	ΜΙΛΩΝ	7Χ200
14:10	14:40	14:10-15:20	SWFM-0041	ΣΟΦΙΚΙΤΗΣ	ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	7Χ200
14:10	14:40	14:10-15:20	SWFM-0225	ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ	ΔΑΝΙΗΛ	ΕΟΦΠΦ	7Χ200
14:10	14:40	14:10-15:20	SWFM-0447	ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΑΚΟΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΕΟΦΠΦ	7Χ200
14:10	14:40	14:10-15:20	SWFM-0061	ΞΕΝΟΥΛΗΣ	ΠΕΤΡΟΣ	ΑΣ ΠΕΡΑ	7Χ200
14:10	14:40	14:10-15:20	SWFM-0231	ΜΑΡΚΟΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΝΟΚΑΛΑΜΚ	7Χ200
14:10	14:40	14:10-15:20	SWFM-0017	ΔΙΑΣΙΤΗΣ	ΜΙΧΑΗΛ	ΑΝΘΑΡΓΥΡ	7Χ200
14:50	15:20	14:50-16:00	SWFM-0228	ΚΥΝΗΓΑΚΗΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΧΑΡΑΛΑ	ΑΟΠΦ	7Χ200
14:50	15:20	14:50-16:00	SWFM-0471	ΝΕΙΡΗΣ	ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΟΣΦΠ	7Χ200
14:50	15:20	14:50-16:00	SWFM-0058	ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΑΝΔΡΕΑΣ	ΟΣΦΠ	7Χ200
14:50	15:20	14:50-16:00	SWFM-0054	ΕΓΓΛΕΖΑΚΗΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΑΝΟΓ	7Χ200
14:50	15:20	14:50-16:00	SWFM-0033	ΣΤΑΜΟΥ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΕΜΙ	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ	7Χ200
14:50	15:20	14:50-16:00	SWFM-0040	ΒΟΥΓΙΑΤΖΗΣ	ΓΙΩΡΓΟΣ	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ	7Χ200
15:30	16:00	15:30-16:40	SWFM-0052	ΜΠΟΛΑΝΟΣ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΟΣΦΠ	7Χ200
15:30	16:00	15:30-16:40	SWFM-0020	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ	ΑΝΘΑΡΓΥΡ	7Χ200
15:30	16:00	15:30-16:40	SWFM-0097	ΝΤΑΝΟΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΑΟΚΟΛΩΝ	7Χ200
15:30	16:00	15:30-16:40	SWFM-0041				
15:30	16:00	15:30-16:40	SWFF-0541	ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ	ΕΛΕΝΗ	Σ.Κ.ΡΟΗ	7Χ200
15:30	16:00	15:30-16:40	SWFF-0013	ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ	ΝΙΚΟΛΕΤΑ	ΩΚΕΑΝΟΣ	7Χ200
16:10	16:40	16:10-17:20	SWFM-0200	ΔΡΟΣΟΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΟΣΦΠ	8Χ100
16:10	16:40	16:10-17:20	SWFM-0405	ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗΣ	ΙΩΑΝΝΗΣ	ΑΟΠΦ	8Χ100
16:10	16:40	16:10-17:20	SWFM-0094	ΧΡΗΣΤΟΥ	ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΣΦΠ	8Χ100
16:10	16:40	16:10-17:20	SWFF-0072	ΚΟΥΡΟΥΝΙΩΤΗ	ΔΑΦΝΗ	ΝΟΒΟΥΛΑ	8Χ100

16:10	16:40	16:10-17:20	SWFM-0029	ΚΡΑΝΙΑΣ	ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2000	ΑΟΠΦ	8Χ100
16:10	16:40	16:10-17:20	SWFM-0101	ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ	ΣΠΥΡΙΔΩΝ	2002	ΠΑΟ	8Χ100
16:50	17:20	16:50-18:00	SWFM-0099	ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ	ΣΤΑΜΑΤΗΣ	2002	ΔΕΛΦΙΠΕΡ	8Χ100
16:50	17:20	16:50-18:00	SWFM-0196	ΜΠΙΛΛΑΣ	ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ	2001	ΩΚΕΑΝΟΣ	7Χ200
16:50	17:20	16:50-18:00	SWFF-0014	ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ	ΓΕΩΡΓΙΑ	2003	ΩΚΕΑΝΟΣ	7Χ200