

Αναγέννηση
& Πρόοδος

www.kanif.gr



SPORTS
EXCELLENCE

ΚΥΡΙΑΚΗ 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ
2019

LEVEL 1			
ΩΡΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΛΙΚΙΑ	ΟΜΑΔΑ
08:30-09:00	ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΝΑΤΑΛΙΑ	(2005)	Α.Ο.Ν.ΓΕΡΑ
	ΔΗΜΗΤΡΟΚΑΛΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	(2006)	Α.Ο.Ν.ΓΕΡΑ
	ΚΑΤΣΑΜΠΟΥΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ-ΕΦΡΑΙΜ	(2006)	Α.Σ.Κ.Α.Λ
	ΝΤΟΚΟ ΤΖΕΝΗ	(2006)	Α.Σ.Κ.Α.Λ
	ΒΟΥΒΟΥΔΑΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	(2006)	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
09:00-09:30	ΚΑΡΑΤΑΣΙΟΥ ANNA ΜΑΡΙΑ	(2005)	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΗΛΕΚΤΡΑ	(2006)	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΜΟΙΣΕΙ ΛΥΒΙΑ	(2006)	ΑΙΟΛ.ΠΕΤ
	ΣΥΡΙΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ	(2005)	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	(2006)	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
	ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ	(2006)	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
09:30-10:00	ΓΙΑΒΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ ΜΑΡΙΑ	(2006)	ΑΟΠΦ
	ΠΟΥΛΗΜΕΝΟΥ ΑΜΑΛΙΑ	(2005)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΤΖΟΥΜΠΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	(2005)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΠΟΥΛΗΜΕΝΟΥ ΔΑΦΝΗ	(2006)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
	ΣΙΓΑΝΟΥ ΕΥΘΑΛΙΑ	(2006)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
10:00-10:30	ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΡΡΟΗ	(2005)	ΑΝΟΓ
	ΚΟΥΜΑΣ ΜΑΞΙΜΟΣ	(2005)	ΑΝΟΓ
	ΜΑΚΡΗΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ	(2005)	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ
	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ	(2006)	ΓΛΑΥΚΟΣ
	ΓΚΙΟΚΑΣ ΛΟΥΚΑΣ	(2005)	ΔΑΣ ΑΡΑΦΗΝ
	ΤΡΑΓΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	(2006)	ΙΑΣΟΝΑΣ
10:30-11:00	ΚΟΝΤΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ	(2005)	ΕΟΦΠΦ
	ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΜΑΡΟΥΣΑ	(2005)	ΕΟΦΠΦ
	ΚΟΛΛΙΑ ΕΥΓΕΝΙΑ	(2005)	ΚΟΠΙ
	ΝΙΚΗΤΑΚΗ ΧΡΥΣΑΥΓΗ	(2005)	ΚΟΠΙ
	ΨΩΜΙΑΔΗ ΘΕΟΔΩΡΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	(2005)	ΚΟΠΙ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

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



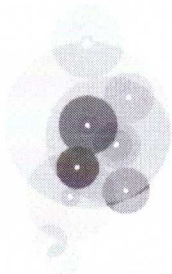
Ορθοπαιδικό Κέντρο Έρευνας & Εκπαίδευσης
«Π.Ν. ΣΟΥΚΑΚΟΣ»

Ρίμνι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα

ΙΣΝ/SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

11:00-11:30	ΚΑΚΟΥΡΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	(2006)	ΙΩΝΙΚΟΣ
	ΧΑΡΙΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΓΓΕΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	(2006)	ΙΩΝΙΚΟΣ
	ΤΖΑΝΕΤΟΥ ΖΩΗ ΝΑΤΑΛΙΑ	(2005)	Σ.Α.ΚΟΛΛΕΓ
	ΣΜΥΡΝΙΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ	(2006)	Σ.Α.ΚΟΛΛΕΓ
	ΣΟΥΤΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	(2006)	Σ.Α.ΚΟΛΛΕΓ
	ΣΕΡΝΕΣΛΙΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ	(2006)	Ν.Α.Σ.ΑΤΤΙ
11:30-12:00	ΧΑΡΙΤΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	(2005)	ΜΙΛΩΝ
	ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤΑΜΑΤΙΟΣ	(2006)	ΜΙΛΩΝ
	ΒΛΑΣΙΔΗΣ ΜΙΧΑΗΛ	(2006)	ΟΦΝΙ
	ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΗΣ ΦΩΤΙΟΣ	(2006)	ΟΦΝΙ
12:00-12:30	ΤΖΑΒΑΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	(2006)	ΟΦΝΙ
	ΚΟΖΑΔΙΝΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	(2005)	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΛΑΓΟΥΔΗΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	(2005)	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	(2006)	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΓΙΑΝΝΑΚΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	(2006)	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
	ΙΟΡΔΑΝΙΔΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ	(2006)	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙ
12:30-13:00	ΜΑΝΩΛΗ ΑΓΑΘΗ	(2005)	ΝΟΚΑΛΑΜΚ
	ΚΑΝΟΓΚΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ	(2005)	ΟΣΦΠ
	ΚΑΡΑΝΤΩΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	(2005)	ΟΣΦΠ
	ΠΑΚΟΥ ΜΑΡΙΝΑ	(2005)	ΟΣΦΠ
	ΤΣΑΒΑΡΗΣ ΜΙΧΑΗΛ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	(2006)	ΟΣΦΠ
13:00-13:30	ΣΤΑΡΑΚΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	(2005)	ΟΛΥΜΠ73
	ΝΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	(2005)	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΡΟΥΜΑΝΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	(2005)	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
	ΒΕΙΟΓΛΑΝΗΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	(2006)	ΠΑΟ
	ΣΕΛΗΝΗΣ ΑΡΗΣ	(2006)	ΠΑΟ
	ΠΑΠΟΥΤΣΗ ΓΕΩΡΓΙΑ	(2006)	ΠΓΣ
13:30-14:00	ΧΑΣΙΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ	(2006)	ΠΓΣ
	ΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	(2005)	ΝΟΧΑΛΚ
	ΚΕΧΡΙΩΤΗ ΕΛΕΝΗ	(2006)	ΝΟΧΑΛΚ
	ΧΑΜΑΛΙΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	(2005)	ΕΥΒ.Γ.Α.Σ
	ΧΑΠΠΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	(2005)	ΝΟΚΛΜΤ
14:00-14:30	ΜΠΑΚΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	(2005)	ΑΡΓΗΣ
	ΧΡΟΥΣΑΛΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	(2006)	Σ.Κ.ΡΟΗ
	ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	(2006)	ΤΡΙΤΩΝΛΙΟΣ
	ΓΑΙΤΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ ΑΝΝΑ	(2006)	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΑΜΑΡΙΩΤΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	(2006)	ΩΚΕΑΝΟΣ
	ΚΟΡΡΕ ΛΥΔΙΑ	(2006)	ΩΚΕΑΝΟΣ
ΣΤΡΑΤΗΓΑΚΗ ΕΛΠΙΔΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ	(2006)	ΩΚΕΑΝΟΣ	



Αναγέννηση
& Πρόοδος

www.randp.gr



14:30-15:00	ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΡΙΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ	(2006)	ΕΠΕΙΟΣΗΛΙΔ
	ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΟΝΙΚΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ	(2005)	ΝΕΠΑΤΡΩΝ
	ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΑ	(2006)	ΝΕΠΑΤΡΩΝ
	ΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	(2006)	ΝΕΠΑΤΡΩΝ
	ΤΑΤΣΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	(2005)	ΝΟΠΑΤΡ

Στο πλαίσιο της συνεργασίας μεταξύ της «Αναγέννηση & Πρόοδος» (Α&Π) και της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κολύμβησης (ΚΟΕ) με σκοπό την επιστημονική και διαχρονική υποστήριξη νεαρών ταλαντούχων αθλητών μέσω του προγράμματος “Sports Excellence” (SE) που υλοποιεί η Α&Π, υπό την επιστημονική επίβλεψη της Α΄Ορθοπαιδικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και με αποκλειστική δωρεά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, καλούνται οι κολυμβητές και κολυμβήτριες του Level 1 σε φυσιολογικές, εργομετρικές και ανθρωπομετρικές εξετάσεις στις 29 Σεπτεμβρίου 2019, στο εργαστήριο Φυσιολογίας της Άσκησης στο ΟΚΕΕ «ΠΝ ΣΟΥΚΑΚΟΣ» (ΠΓΝ «Αττικών» Ρίμι 1, Χαϊδάρι).

Υπενθυμίζουμε ότι οι αθλητές καλούνται όπως προσκομίσουν την ημέρα των εργαστηριακών μετρήσεων βεβαίωση εξέτασης από καρδιολόγο (καρδιολογικό ιστορικό, γνωμάτευση ηλεκτροκαρδιογραφήματος) ή την κάρτα υγείας αθλητή σε ισχύ (διάρκεια ενός έτους) και συμπληρωμένο το έντυπο συγκατάθεσης υπογεγραμμένο από τον κηδεμόνα.

Επιπροσθέτως, παρακαλούμε όπως γνωστοποιήσετε άμεσα στην Ομάδα του Sports Excellence: α) τον Επικεφαλής προπονητή ο οποίος θα λαμβάνει τα αποτελέσματα των αθλητών του (email & τηλέφωνο επικοινωνίας), β) τα στοιχεία του αθλητή (email και τηλέφωνο επικοινωνίας) στο e-mail: smessinis@randp.gr

Από φέτος τα αποτελέσματα θα δίνονται αποκλειστικά μέσω της ειδικής πλατφόρμας (Athletes Monitoring) στην οποία θα έχει πρόσβαση ο αθλητής και ο προπονητής του. Για την δημιουργία κωδικού χρήστη είναι απαραίτητη η αποστολή των email.

Για οποιαδήποτε διευκρίνηση μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στα τηλέφωνα 6947524369, (Μεσσήνης Σπήλιος, Συντονιστής Κολύμβησης SE) και 6951800652, (Τσολάκης Χάρης, Sports Excellence, Sports Director).

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»
Ρίμι 1, Τ.Κ. 124 62, Χαϊδάρι, Αθήνα



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Συγκατάθεση Συμμετέχοντα

Όνοματεπώνυμο:	Άθλημα:
Ημερομηνία Γέννησης: / /	Σύλλογος / Σωματείο:
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:	Προπονητής:
Email:	

Σε περίπτωση συμμετοχής ανήλικου:

Όνοματεπώνυμο Γονέα / Κηδεμόνα:
Τηλέφωνο Επικοινωνίας:
Email:

Εγώ, ο/η _____ επιθυμώ να συμμετάσχω στην εργομετρική αξιολόγηση, υπό τους ακόλουθους όρους:

- Έχω διαβάσει την επεξήγηση φυσιολογικών διαδικασιών αξιολόγησης και κατανοώ την προσπάθεια που οφείλω να καταβάλω. Είχα την ευκαιρία να υποβάλω ερωτήσεις στο επιστημονικό προσωπικό σχετικές με τις διαδικασίες που θα υποβληθώ και έλαβα ικανοποιητικές απαντήσεις.
- Έχω ενημερωθεί πως θα καταβάλω τη μέγιστη προσπάθεια της σωματικής μου άσκησης κατά την εργομετρική αξιολόγηση και πιθανόν να υπάρξουν ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως παροδική ζάλη, ναυτία, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και λιποθυμία.
- Έχω ενημερωθεί πως σε αυτή τη περίπτωση θα διακόψουμε την εργομετρική αξιολόγηση και το επιστημονικό προσωπικό του εργαστηρίου διαθέτει όλα τα μέσα και τον εξοπλισμό για να μου παρέχει τις πρώτες βοήθειες.
- Έχω ενημερώσει τον υπεύθυνο της εργομετρικής αξιολόγησης για το πλήρες ιατρικό ιστορικό μου και έχω προσκομίσει καρδιολογικές εξετάσεις και βεβαίωση καρδιολόγου.
- Έχω ενημερωθεί πως μπορώ να αποσύρω τη συγκατάθεση μου, ανά πάσα στιγμή πριν κατά και μετά την εργομετρική αξιολόγηση.
- Δηλώνω υπεύθυνα πως γνωρίζω τον κώδικα αντί-doping και τη λίστα απαγορευμένων ουσιών της WADA, δεν έχω υποπέσει σε αντί-doping αδίκημα και δεν χρησιμοποιώ απαγορευμένες ουσίες.
- Δέχομαι τα προσωπικά μου δεδομένα και τα ευρήματα από την εργομετρική αξιολόγηση να κοινοποιηθούν στους ομοσπονδιακούς μου προπονητές και τον σωματειακό μου

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



- προπονητή, με σκοπό την αξιολόγηση της μέχρι τώρα προπόνησής μου και της βελτίωσης του προπονητικού μου σχεδιασμού.
8. Επίσης συναινών να χρησιμοποιηθούν για ερευνητικούς σκοπούς, στατιστική ανάλυση, παρουσίαση σε επιστημονικά περιοδικά ή συνέδρια, με πλήρη απόκρυψη των προσωπικών μου δεδομένων.
 9. Με τη συμμετοχή μου στην εργομετρική αξιολόγηση, δίνω την άδεια μου 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 μου στην τηλεόραση, το ραδιόφωνο, σε φιλμ, εφημερίδες, περιοδικά και άλλα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, με σκοπό τη διάδοση και προβολή των στόχων και των εκδηλώσεων του Προγράμματος, καθώς και των υποστηρικτών θεσμικών φορέων και Δωρητών αυτού.

Όνοματεπώνυμο – Υπογραφή συμμετέχοντα:

Ημερομηνία:

Σε περίπτωση συμμετοχής ανήλικου:

(Όνοματεπώνυμο–Υπογραφή Γονέα / Κηδεμόνα–Α.Δ.Τ.)

(Ημερομηνία)

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική διαρεό



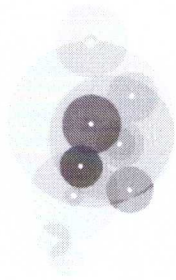
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας



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



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION



Επεξήγηση Φυσιολογικών Διαδικασιών Αξιολόγησης

Ανθρωπομετρία □

Η αξιολόγηση των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών περιλαμβάνει απλές μετρήσεις του σωματικού βάρους, τον προσδιορισμό του δείκτη μάζας σώματος, του αναστήματος σε όρθια και καθιστή θέση και του ανοίγματος των χεριών. 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 μετρείται 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 εμπέδωσης 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:

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 ακολουθία, χωρίς να πραγματοποιείται παύση, πραγματοποιεί ένα μέγιστο κάθετο άλμα και προσγειώνεται και με τα δύο πόδια ταυτόχρονα.

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική δωρεά



Χειροδυναμομέτρηση □

Η αξιολόγηση της μέγιστης δύναμης λαβής αποτελεί έναν δείκτη μυϊκής δύναμης του αθλητή και πραγματοποιείται με 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.

Ρίψη Medicine Ball □

Ρίψη μπάλας βάρους 3 κιλών από καθιστή θέση αξιολογώντας τη δύμνη των χεριών και των θωρακικών μυών.

Κάμψη και έκταση κορμού □

Ο αθλητής αφού τοποθετηθεί στο ειδικό δυναμόμετρο πραγματοποιεί δυναμικές κινήσεις έκτασης και κάμψης του κορμού έναντι σε προκαθορισμένες γωνιακές ταχύτητες.

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 πέλματα 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 μ L ή 1 μικρή σταγόνα) λαμβάνονται είτε από το αυτί είτε από το δάχτυλο, πριν την άσκηση και χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της αιμοσφαιρίνης