



Κολυμβητική  
Ομοσπονδία  
Ελλάδας

Hellenic  
Swimming  
Federation

swimming  
κολύμβηση

water polo  
υδατοσφαίριση

synchro  
συγχρονισμένη

diving  
καταδύσεις

finswimming  
τεχνική κολύμβηση

open water  
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ.πρωτ. **52121Ε**.....

Αθήνα, 15/10/2019

Προς:

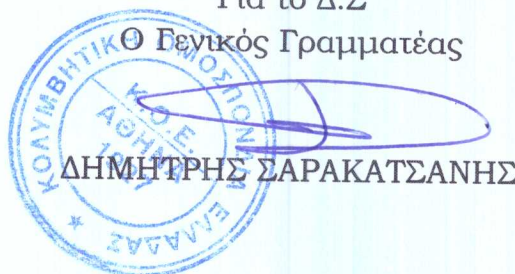
**ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**  
**ΑΤΤΙΚΗΣ**

Κύριε Πρόεδρε,

Σας αποστέλλουμε το πρόγραμμα των προσελεύσεων κολυμβητών-τριων LEVEL 3,4 της Αττικής στις **19-20/10/2019** στο κλειστό κολυμβητήριο του Ο.Α.Κ.Α προκειμένου να γίνουν εργομετρικές αξιολογήσεις ,καθώς και το έγγραφο της συγκατάθεσης του συμμετέχοντα.

Για το Δ.Σ

Ο Γενικός Γραμματέας



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

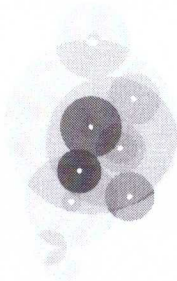
Λεωφόρος  
Συγγρού 137  
17121 Νέα Σμύρνη

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



Αναγέννηση  
& Πρόοδος

www.FandF.gr



SPORTS  
EXCELLENCE

<b>ΩΡΕΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ: ΣΑΒΒΑΤΟ 19/10/2019</b>				
<b>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b>	<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>	<b>ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ</b>	<b>ΕΤΟΣ ΓΕΝ.</b>	<b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ</b>
15:00-15:30	15:30-16:15	<b>ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ</b>	(2000)	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
		<b>ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ</b>	(2000)	ΑΟΚΟΛΩΝ
		<b>ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ</b>	(2002)	ΗΛΥΣ Α.Ο.
15:45-16:15	16:15-17:00	<b>ΜΕΤΣΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ</b>	(2001)	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
		<b>ΚΑΤΣΙΑΡΑ ΑΦΡΟΔΙΤΗ</b>	(2000)	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ
		<b>ΛΥΡΑ ΑΝΘΗ</b>	(2003)	ΑΟΠΦ
16:30-17:00	17:00-17:45	<b>ΔΙΑΣΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ</b>	(2002)	ΑΝΟΑΡΓΥΡ
		<b>ΓΕΩΡΓΑΡΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ</b>	(1999)	ΑΟΠΦ
		<b>ΜΑΡΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ</b>	(2001)	ΝΟΚΑΛΑΜΚ
17:15-17:45	17:45-18:30	<b>ΠΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ</b>	(2002)	ΕΟΦΠΦ
		<b>ΒΛΑΧΟΓΙΑΝΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ</b>	(2002)	ΕΟΦΠΦ
		<b>ΣΟΦΙΚΙΤΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ</b>	(2004)	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
18:00-18:30	18:30-19:15	<b>ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΜΜΑΝΟΥ</b>	(2003)	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
		<b>ΕΠΓΛΕΖΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ</b>	(2001)	ΑΝΟΓ

Υπό την επιστημονική επίβλεψη

Με αποκλειστική διοργάνωση



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

<b>ΩΡΕΣ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ: ΚΥΡΙΑΚΗ 20/10/2019 (ΟΑΚΑ)</b>				
<b>ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ</b>	<b>ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ</b>	<b>ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ</b>	<b>ΕΤΟΣ ΓΕΝ.</b>	<b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ</b>
09:00-09:30	09:30-10:15	<b>ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΣΤΑΜΑΤΗΣ</b>	(2002)	ΔΕΛΦΠΕΡ
		<b>ΚΡΑΝΙΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ</b>	(2000)	ΑΟΠΦ
		<b>ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ</b>	(2002)	ΠΑΟ
09:45-10:15	10:15-11:00	<b>ΧΡΗΣΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ</b>	(2002)	ΟΣΦΠ
		<b>ΚΑΤΑΜΠΑΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ</b>	(2002)	ΜΙΛΩΝ
		<b>ΜΠΙΛΑΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ-ΜΑΡΙΟΣ</b>	(2001)	ΩΚΕΑΝΟΣ
10:30-11:00	11:00-11:45	<b>ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΧΑΡΑ</b>	(2004)	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟ
		<b>ΤΑΣΑΚΟΥ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ</b>	(2003)	ΡΟΗ
		<b>ΚΟΝΤΟΓΕΩΡΓΟΥ ΕΛΕΝΗ</b>	(2000)	ΟΣΦΠ
11:15-11:45	11:45-12:30	<b>ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ</b>	(2000)	ΟΣΦΠ
		<b>ΔΡΟΣΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ</b>	(2001)	ΟΣΦΠ
		<b>ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΗΛΙΑΣ</b>	(2001)	ΟΣΦΠ
12:00-12:30	12:30-13:15	<b>ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓΙΑ</b>	(2003)	ΩΚΕΑΝΟΣ
		<b>ΤΡΟΧΑΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ-ΜΕΛΙΝΑ</b>	(2000)	ΟΣΦΠ

Στο πλαίσιο της συνεργασίας της Μονάδας Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence, της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής, ΕΚΠΑ, με την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος, καλούνται στις 19-20/10/2019 στο ΟΑΚΑ, σε αξιολόγηση αναφορικά με το επίπεδο της αερόβιας φυσικής κατάστασης τους, μέσα από ένα βαθμωτό πρωτόκολλο αυξανόμενης έντασης. Τα οφέλη για τον προπονητή και για τον αθλητή είναι μεταξύ άλλων:

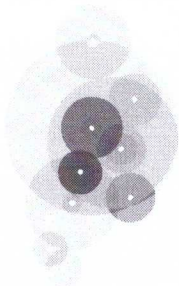
Α) Δυνατότητα αποτύπωσης προπονητικών ζωνών καθώς και του καθορισμού της ταχύτητας/ ρυθμό κολύμβησης.

Β) Δυνατότητα να αξιολογηθεί η βελτίωση τους.

Γ) Επίπεδο Φυσικής Κατάστασης

Προς ενημέρωση σας και για την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση σας, επισυνάπτουμε ορισμένα χρήσιμα έντυπα ενημέρωσης και ερωτηματολόγια που επιθυμούμε να μας προσκομίσετε την ημέρα της αξιολόγησης.

**Θα θέλαμε να σας επισημάνουμε πως απαραίτητη προϋπόθεση συμμετοχής στην αξιολόγηση, αποτελεί η προσκόμιση της κάρτας υγείας αθλητή, υπογεγραμμένη από γιατρό καρδιολόγο (όπως ορίζει η ερμηνευτική εγκύκλιος του Υπουργείου**



Αναγέννηση  
& Πρόοδος

www.RandP.gr



Πολιτισμού & Αθλητισμού) ή την πιο πρόσφατη βεβαίωση εξέτασης από γιατρό καρδιολόγο (καρδιολογικό ιστορικό – βεβαίωση ηλεκτροκαρδιογραφήματος με χρονικό περιθώριο 12 μηνών).

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.

Σε περίπτωση μη προσέλευσης του αθλητή χωρίς ενημέρωση, θα αποκλείεται από μελλοντικές αξιολογήσεις.

Για οποιαδήποτε διευκρίνηση μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στα τηλέφωνα 6947524369, (Μεσσήνης Σπήλιος, Υπεύθυνος Κολύμβησης SE, e-mail: [smessinis@randp.gr](mailto:smessinis@randp.gr)) 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»  
Ρίμνι 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 συγκατάθεσή μου, ανά πάσα στιγμή πριν κατά και μετά την εργομετρική αξιολόγηση.
- Δηλώνω υπεύθυνα πως γνωρίζω τον κώδικα anti-doping και τη λίστα απαγορευμένων ουσιών της WADA, δεν έχω υποπέσει σε anti-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 συναινώ 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 Διορέ



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