



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

Αθήνα, 20/9/2017
Αριθμ. Πρωτ. 4315/Ε

Προς

ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ:

ΑΟ ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ-ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ-ΑΣ.ΚΑΛ-ΑΕ
ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ-ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΚΟΒΒ-ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ-
ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ-ΑΟΦ-ΑΡΓΩ-ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ-ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ-ΓΣ
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΕΟΦΠΦ-
ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ.

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος ΚΟΕ, έχει συνάψει Συμφωνητικό Επιστημονικής Συνεργασίας με την Αστική μη Κερδοσκοπική Εταιρεία με την επωνυμία «ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟΣ», η οποία αναλαμβάνει και υλοποιεί κοινωνικές δράσεις στο χώρο της Υγείας και του Αθλητισμού, στα πλαίσια δωρεάς από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ΙΣΝ/SNF, και ειδικότερα με το τμήμα Sports Excellence, υπό την Επιστημονική Επιμέλεια και επίβλεψη της Α Ορθοπαιδικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών ΕΚΠΑ.

Στο πλαίσιο της Συνεργασίας αυτής υλοποιείται η αξιολόγηση και επιστημονική παρακολούθηση νέων κολυμβητών-τριών 12-18 ετών σε όλη την Επικράτεια. Λεπτομερής αναφορά και ενημέρωσή σας για το πρόγραμμα αυτό, θα προγραμματιστεί μελλοντικά με αναλυτικό σχεδιασμό στους γονείς-εφόρους και τεχνικούς του Ομίλου σας.

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ :

Καλούνται οι παρακάτω κολυμβητές-τριες του Συλλόγου σας να προσέλθουν για μετρήσεις-αξιολόγηση.

ΤΟΠΟΣ: Δημοτικό κολυμβητήριο Γέρακα
ΓΑΡΓΗΤΤΟΥ και ΜΙΛΤΙΑΔΟΥ ΓΕΡΑΚΑΣ τηλ. 210 6615 645

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2017

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ: Α:

1. Σωματομετρικά (ύψος, βάρος, άνοιγμα χεριών).
2. Δερματοπτυχομέτρηση (8 σημεία για προσδιορισμό ποσοστού λίπους και μυϊκής μάζας).
3. ΒΙΑ (Για προσδιορισμό συνολικού ποσοστού υγρών σώματος)
4. Μέτρηση εύρους αρθρώσεων και ευλυγισίας.
5. Αιμοσφαιρίνη.

Β: Κολύμβηση 25μ θα αξιολογηθούν:

1. Μέγιστη ταχύτητα στα 25μ.
2. Μέση ταχύτητα στα 25μ.
3. Ανισορροπίες χεριών.

4.Μέγιστη ισχύς ποδιών κατά την ώθηση.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Οι κολυμβητές-τριες θα πρέπει να προσέρχονται με την αθλητική και κολυμβητική τους ενδυμασία, σύμφωνα με το πρόγραμμα που ακολουθεί.
- Ο κάθε κολυμβητής θα απασχοληθεί περίπου 1 ώρα.
- Μπορεί να παρευρίσκεται ο υπεύθυνος προπονητής του κολυμβητή - τριας.
- Ο κάθε σύλλογος θα πρέπει να γνωστοποιήσει στην ΚΟΕ, (fax 210-98.50.964, e-mail papavlassopoulou@koe.org.gr) τα προσωπικά στοιχεία (ονοματεπώνυμο, Π.Φ.Α ειδικότητα, τηλέφωνο επικοινωνίας, email) για
 - α..Τον επικεφαλής προπονητή του τμήματος κολύμβησης.
 - β. Τον προσωπικό προπονητή του κάθε κολυμβητή.
 - γ. Τον τόπο και τα ωράρια προπόνησης των εν λόγω κολυμβητών.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗΣ ,
ΚΥΡΙΑΚΗ 8/10/2017 ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΕΡΑΚΑ .

ΩΡΑ 10:00 -11.00 ΑΟ Ν.ΓΕΡΑΚΑ-ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ-ΑΣΚΑΛ-ΑΕ
ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ

ΔΕΣΤΕ ΣΟΦΙΑ	2004	ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ
ΚΑΡΥΚΑ ΜΑΡΙΑ-ΕΛΕΝΗ	2003	ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ
ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	2004	ΑΣΚΑΛ
ΜΕΤΣΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ	2001	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ
ΜΕΤΣΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ	2003	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ
ΖΥΜΑΤΟΥΡΑ ΕΥΔΟΚΙΑ	2004	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ

ΩΡΑ 11.00-12.00 ΑΙΟΛ.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΚΟΒΒ-ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ-ΑΟ
ΚΟΛΩΝΟΥ-ΑΟΠΦ

ΠΑΠΠΑ ΙΩΑΝΝΑ	2004	ΑΙΟΛ.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ	2003	ΑΚΟΒΒ
ΓΕΝΚΙΑΝΙΔΗΣ Π.-ΟΡΦΕΑΣ	2000	ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ
ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	2000	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
ΞΕΝΟΥΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	2002	ΑΟΠΦΑΛΗΡΟΥ
ΛΥΡΑ ΑΝΘΗ	2003	ΑΟΠΦΑΛΗΡΟΥ

ΩΡΑ 12.00-13.00 ΑΡΓΩ-ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ

ΒΑΣΙΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ	2003	ΑΡΓΩ
ΒΛΑΣΙΔΗ ΕΛΕΝΗ	2004	ΑΡΓΩ
ΒΟΥΓΙΑΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2000	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ

ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
ΜΗΤΣΑΚΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ	2003	«

13.00-14.00 ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ-ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ

ΣΙΓΑΝΟΥ ΖΩΗ	2003	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
ΚΑΠΡΙΝΗ ΔΑΝΑΗ	2003	«
ΚΟΥΡΗ ΜΑΥΡΟΦΟΡΟΥ ΛΗΔΑ	2004	«
ΜΑΝΑΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	2004	«
ΤΣΑΛΙΑΓΚΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	2004	«
ΜΕΙΜΑΡΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ-ΓΕΩΡΓΙΑ	2003	ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ

14.00-15.00 ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-ΕΟΦΠΦ-ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ.

ΠΑΛΑΙΟΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	2003	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΠΕΤΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	2003	«
ΧΡΗΣΤΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ	2002	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΓΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ ΔΑΝΙΗΛ	2002	ΕΟΦΠΦ
ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	2004	«
ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΗΛΙΑΣ	2001	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ
ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ	2002	«

Για το Δ.Σ
Ο Γενικός Γραμματέας



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ



v/x