



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

Αριθμ.πρωτ. 5858/Ε  
Αθήνα, 8/11/2017

Προς

**ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ :** ΑΝΟΑ-ΟΣΦΠ-ΑΝΟΓ-ΑΟΠΦ-  
ΜΙΛΩΝΑΣ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ-ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ-ΝΑΣΑΤΤΙΚΗΣ-ΝΟ  
ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ-ΝΕΠΑΤΡΩΝ-ΩΚΕΑΝΟΣ-ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ-ΑΟ  
ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ-ΚΟΠΙ-ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ-  
ΝΟΧΑΝΙΩΝ-ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ-ΕΟΦΠΦ-ΝΟΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ-  
ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ.

Κύριε Πρόεδρε,

Για την συνέχεια του προγράμματος αξιολόγησης και των μετρήσεων που η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος υλοποιεί, σε συνεργασία και στα πλαίσια της ευγενικής προσφοράς της Αστικής μη Κερδοσκοπικής Εταιρείας «ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΟΣ» που χρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ISN/SNF και έπειτα από την συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στις 6/11/2017 στο Π.Ν.ΣΟΥΚΑΚΟΣ, για τον σκοπό, τους στόχους του προγράμματος, αλλά και την παρουσίαση των αποτελεσμάτων των μετρήσεων που προηγήθηκαν, η ΚΟΕ σας ενημερώνει για τα εξής:

Θα ακολουθήσει αξιολόγηση για το Level 2 και Level 3 επίπεδο κολυμβητών-τριών η οποία περιλαμβάνει:

- α) Καρδιοαναπνευστική κολυμβητική αξιολόγηση VO2 max.
- β) Προσδιορισμό Αναερόβιου κατωφλιού.

#### **ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ**

Καλούνται οι κάτωθι κολυμβητές-τριες του Συλλόγου σας να προσέλθουν σύμφωνα με το πρόγραμμα που ακολουθεί.

**1-ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ; ΚΥΡΙΑΚΗ 12 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2017.**

**ΤΟΠΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ-**

**Ναυάρχου Βότση 1- τηλ. 210-94.04.454.**

**09.30 ΑΝΟΑ:** ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ 2000-ΜΟΥΖΑΚΗΣ ΔΗΜ. 2001-ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΙΑΣ. 2001-ΔΙΑΣΙΤΗΣ ΜΙΧ. 2002.

**10.30 ΟΣΦΠ:** ΜΠΟΛΑΝΟΣ ΠΑΝΑΓ.2000-ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡ. 2000-ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝ. 2000-ΔΡΟΣΟΣ ΝΙΚ. 2001-ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΝΙΚ. 2001.

**11.30: ΑΝΟΓ:** ΡΑΠΤΗΣ ΠΑΡΗΣ 2001-ΕΓΓΛΕΖΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ 2001- **ΑΟΠΦ:** ΞΕΝΟΥΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ 2002-ΛΥΡΑ ΑΝΘΗ 2003.

12.30: ΜΙΛΩΝΑΣ: ΚΑΤΑΜΠΑΣ ΧΡΥΣ. 2002-ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗΣ ΑΘΑΝ.2002-ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ: ΚΟΥΤΣΟΥΛΑΣ ΣΤΑΜ. 2002-ΓΚΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠ. 2002.

13.30: ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ ΜΕΤΣΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ 2001-ΝΑΣΑΤΤΙΚΗΣ ΚΡΑΝΙΑΣ ΣΠ. 2000-ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ΛΟΥΚΑΡΕΑ ΣΤΑΥΡ. 2001-ΝΕΠΑΤΡΩΝ ΔΙΑΜΑΝΤΗ ΑΘΑΝ. 2003.

14.30: ΩΚΕΑΝΟΣ ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚ. 2001-ΔΑΜΑΣΙΩΤΗ ΓΕΩΡΓ. 2003-ΚΕΝΤΡΟΣ ΣΤΑΥΡ. 2001-ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ. 2001-ΚΟΡΡΕ ΕΥΓ. 2004.

2-ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΤΡΙΤΗ 14/11/2017

ΤΟΠΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ

15.00 ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝ.2003-ΒΟΥΓΙΑΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ 2000-ΣΤΑΜΟΥ ΚΩΝ. 2003.

16.00 ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ ΜΗΤΣΑΚΟΥ ΧΡ. 2003-ΣΙΓΑΝΟΥ ΖΩΗ 2003-ΚΑΠΡΙΝΗ ΔΑΝΑΗ 2003.

17.00 ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ ΚΑΡΥΚΑ ΜΑΡΙΑ 2003- ΚΟΠΙ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΦΕΛΗ 2001.

18.00 ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ ΓΕΝΚΙΑΝΙΔΗΣ ΠΑΝ. 2002-ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΥ ΙΩΑΝΝ. 2002.

3-ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ΠΕΜΠΤΗ 16/11/2017

ΤΟΠΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ.- ΝΑΥΑΡΧΟΥ ΒΟΤΣΗ 1. ΤΗΛ 210/94.04.454.

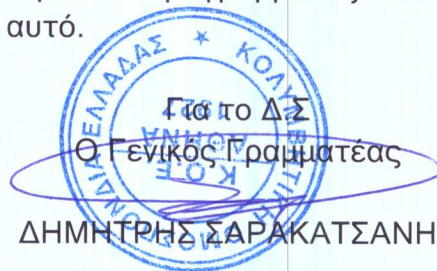
14.30 ΝΟ ΧΑΝΙΩΝ ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΣ ΑΠΟΣΤ. 2001-ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ ΝΤΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ- 2000.

15.30 ΕΟΦΠΦ ΓΚΙΟΥΡΤΖΙΔΗΣ 2002-ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ ΚΟΥΡΟΥΝΙΩΤΗ ΔΑΦΝΗ 2003.

16.30 ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΗΛΙΑΣ 2001-ΚΑΛΟΓΕΡΗ ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ-2002.

Ο κάθε κολυμβητής-τρια θα απασχοληθεί περίπου 1 ώρα. Μπορεί να παρευρίσκεται ο υπεύθυνος προπονητής του κολυμβητή-τριας.

Η παρουσία όλων είναι απαραίτητη για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος και την παραμονή των κολυμβητών σε αυτό.



v/χ