

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ, ΟΡΘΙΑΣ ΣΑΝΙΔΟ-
ΚΩΠΗΛΑΣΙΑΣ (SUP) και ΚΥΜΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗΣ ΜΕ ΣΑΝΙΔΑ (SURFING).
Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ
(ΓΓΑ/360154/01-12-2023)

Ο παρόν κανονισμός που εγκρίθηκε στις 2/10/24, στην 3^η συνεδρίαση της Επιτροπής Διοίκησης της Σχολής Προπονητών Κανόε Καγιάκ, Όρθιας Σανιδόκωπηλασίας (Sup) και Κυματολίσθησης με σανίδα Γ' Επιπέδου (Αθήνα, 2024), κωδικοποιεί τις απλές και αντικειμενικές προϋποθέσεις διεξαγωγής αδιάβλητων γραπτών, προφορικών και πρακτικών εξετάσεων. Για την εφαρμογή του Κανονισμού θεωρείται ως δεδομένο το αίσθημα ευθύνης και αξιοπρέπειας των εξεταστών, των εποπτών και των εξεταζόμενων, απέναντι στη διαδικασία των εξετάσεων.

A. Οργάνωση και διαδικασία διεξαγωγής των εξετάσεων

1. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων του τμήματος, έχει ο Δ/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για τον ορισμό εποπτών, την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
2. Ως επιτηρητές των εξετάσεων ορίζονται από τον Δ/ντη της Σχολής, εκπαιδευτές ή και λοιποί συνεργάτες της Σχολής Προπονητών.
3. Τα θέματα των εξετάσεων εισηγείται ο εκπαιδευτής ή οι εκπαιδευτές που δίδαξαν το μάθημα, και σε περίπτωση απουσίας του ή κωλύματος, τα θέματα θέτει και εισηγείται άλλος εκπαιδευτής από την ίδια ομάδα μαθημάτων, που ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης κατόπιν εισήγησης του Δ/ντη της Σχολής.
4. Στην περίπτωση προφορικής και πρακτικής εξέτασης, η εξέταση λαμβάνει χώρα κατά ομάδα τριών τουλάχιστον εξεταζόμενων σπουδαστών.
5. Για την διεξαγωγή των γραπτών εξετάσεων, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, χορηγούνται τυπωμένες σελίδες θεμάτων στα οποία οι εξεταζόμενοι συμπληρώνουν τα προσωπικά τους στοιχεία.
6. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να υπερβεί τις τρεις (3) ώρες. Η γραπτή εξέταση μπορεί να ολοκληρωθεί σε μία ή περισσότερες ημέρες.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε ένα ή περισσότερα μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο, γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.
8. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία.
9. Σε περίπτωση που κάποιος υποψήφιος προπονητής/τρια αδυνατεί δικαιολογημένα – για ιατρικούς λόγους – να προσέλθει την ορισμένη ημερομηνία για εξετάσεις, δύναται να εξεταστεί κατά την επαναληπτική εξέταση.

B. Υποχρεώσεις και δικαιώματα σπουδαστών

1. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων, με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στην εξεταστική περίοδο. Δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις έχουν οι σπουδαστές, των οποίων η παρακολούθηση χαρακτηρίστηκε ως επαρκής, παρέδωσαν την απαιτούμενη εργασία και προσκόμισαν τα έγγραφα που αποδεικνύουν τις ώρες τις πρακτική άσκησης. **Οι υποψήφιοι/ες θα πρέπει να προσκομίσουν στον διευθυντή της σχολής α) βεβαίωση για την ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ των 50 ωρών και β) να καταθέσουν την πτυχιακή εργασία για κάθε άθλημα που παρακολούθησαν στην σχολή.**

2. Για να γίνουν δεκτοί στις εξετάσεις, οι σπουδαστές πρέπει να έχουν μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα ή το διαβατήριό. Πριν την έναρξη της σχολής, γίνεται έλεγχος των στοιχείων της ταυτότητας ή του διαβατηρίου από τους επιτηρητές.

3. Όλοι οι σπουδαστές, πρέπει να βρίσκονται στην αίθουσα 15 λεπτά πριν την έναρξη της εξέτασης. Σε περίπτωση καθυστέρησης προσέλευσης άνω των 15 λεπτών, δεν επιτρέπεται στο/η σπουδαστή/τρια να εξεταστεί. Οι σπουδαστές που καθυστερούν (εντός του 15λεπτου) δεν δικαιούνται επέκτασης του χρόνου εξέτασης τους, ενώ απαγορεύεται η απομάκρυνση τους από την αίθουσα πριν τη συμπλήρωση μισής ώρας από τη διανομή των θεμάτων.

4. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, απαγορεύεται η χρήση οποιασδήποτε συσκευής που επιτρέπει ηλεκτρονική επικοινωνία (κινητού τηλεφώνου, tablet, smartwatch κτλ.) οποιουδήποτε τύπου (WiFi, GPRS κτλ.). Η τυχόν εμφάνιση τέτοιας συσκευής από τον εξεταζόμενο θεωρείται αυτόματα χρήση και κατά συνέπεια το γραπτό μηδενίζεται.

5. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, η έξοδος τους από την αίθουσα των εξετάσεων γίνεται μόνο με τη συνοδεία επιτηρητή.

6. Δεν επιτρέπεται να συνεργάζονται με οποιοδήποτε τρόπο μεταξύ τους.

7. Απαγορεύεται η κατανάλωση καφέ, αναψυκτικών και τροφίμων μέσα στις αίθουσες των εξετάσεων. Επιτρέπονται μόνο μπουκαλάκια με νερό, οι κάτοχοι των οποίων οφείλουν να παίρνουν μαζί τους όταν φεύγουν.

8. Κατά την αποχώρησή τους, οι σπουδαστές παραδίδουν το γραπτό τους στον επιτηρητή, επιδεικνύοντας την αστυνομική τους ταυτότητα ή το διαβατήριό τους και υπογράφουν στον ονομαστικό κατάλογο σπουδαστών. Οι επιτηρητές καλύπτουν τα προσωπικά στοιχεία που αναγράφονται στα γραπτά, με αυτοκόλλητες ετικέτες.

9. Στο διάστημα εντός πέντε (5) ημέρων μετά την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων, οι σπουδαστές έχουν το δικαίωμα να δουν το γραπτό τους προκειμένου να ζητήσουν διευκρινίσεις για τη βαθμολογία τους. Τα γραπτά και τα έντυπα που αφορούν στα αποτελέσματα των προφορικών και πρακτικών εξετάσεων, φυλάσσονται με ευθύνη του Δ/ντη της Σχολής.

Γ. Υποχρεώσεις και δικαιώματα επιτηρητών

1. Οφείλουν να βρίσκονται στις αίθουσες εξετάσεων 30 λεπτά πριν την έναρξη της εξέτασης και να βοηθούν να τακτοποιηθούν οι φοιτητές, σύμφωνα με τον τρόπο που επιτάσσει η αξιοπιστία της εξεταστικής διαδικασίας.

2. Σε περίπτωση σοβαρού κωλύματος, ενημερώνουν εγκαίρως τον Δ/ντή της Σχολής, ο οποίος ρυθμίζει την αναπλήρωσή τους με έναν εκ των περιλαμβανομένων στον κατάλογο των επιτηρητών.
3. Πριν την έναρξη της εξέτασης, οι επιτηρητές μονογράφουν πάνω δεξιά τα γραπτά των εξεταζόμενων.
4. Κατά τη διάρκεια της εξέτασης μεριμνούν για την επακριβή εφαρμογή των κανόνων συμπεριφοράς των εξεταζόμενων.
5. Αναγράφουν στον πίνακα (ή ανακοινώνουν προφορικά) την ώρα έναρξης και λήξης της εξέτασης και ειδοποιούν τους εξεταζόμενους 60, 30 και 10 λεπτά πριν τη λήξη της.
6. Δεν επιτρέπουν την παρουσία ατόμων που δεν σχετίζονται με την εξεταστική διαδικασία στις αίθουσες των εξετάσεων.
7. Σε περίπτωση κατά την οποία οι επιτηρητές αντιληφθούν εξεταζόμενο να μην συμμορφώνεται με τις παραγράφους Β.4, Β.6 του κανονισμού εξετάσεων, έχουν το δικαίωμα να του κάνουν προφορική παρατήρηση, ή να του ζητήσουν να αλλάξει θέση. Στη δεύτερη φορά που θα χρειαστεί να του κάνουν παρατήρηση, έχουν το δικαίωμα να του αφαιρέσουν το γραπτό, με τη σχετική αναγραφή και να το παραδώσουν στον Διευθυντή της Σχολής.
8. Σε κάθε περιστατικό αντιγραφής, απομακρύνουν τον/ τους εξεταζόμενο/ους από την αίθουσα, κατακρατούν το γραπτό του/ς, το/α οποίο/α και παραδίδουν ξεχωριστά στον Δ/ντη της Σχολής έχοντας κάνει πάνω του τη σχετική επισήμανση.
9. Με την ολοκλήρωση της προβλεπόμενης διάρκειας της εξέτασης, διακόπτουν τους εξεταζόμενους και συγκεντρώνουν τα γραπτά. Τα καταμετρούν, τα αριθμούν και τα παραδίδουν στον Δ/ντή της Σχολής.
10. Κατά την παράδοση των γραπτών ελέγχουν τα στοιχεία ταυτότητας των φοιτητών και τους ζητούν να υπογράψουν στον ονομαστικό κατάλογο σπουδαστών που έχουν παραλάβει από τον Δ/ντή της Σχολής

Δ. Αξιολόγηση-Τράπεζα Θεμάτων

Οι γραπτές εξετάσεις αποτελούνται από ερωτήσεις **με έως οκτώ (8) επιλογές απαντήσεων** εκ των οποίων η μία (1) είναι η σωστή. Ο αριθμός των θεμάτων ανά γνωστικό αντικείμενο προσδιορίζεται από τη σχέση τέσσερα (4) θέματα/10ώρες εκπαίδευσης. Στον πίνακα της επόμενης σελίδας απεικονίζονται τα θέματα (αριθμός θεμάτων) ανά γνωστικό αντικείμενο.

Πριν την έναρξη των εξετάσεων, η Επιτροπή Διοίκησης συνεδριάζει και κληρώνει τα θέματα των γραπτών εξετάσεων (ερωτήσεις-απαντήσεις πολλαπλών επιλογών). Οι εκπαιδευτές ορίζουν τη σωστή επιλογή-απάντηση σε κάθε ερώτηση και ο Δ/ντής της Σχολής έχει την ευθύνη και την αρμοδιότητα έκδοσης των αποτελεσμάτων.

Για κάθε γνωστικό αντικείμενο εξάγεται βαθμός στην κλίμακα 0-10. Η βαθμολογική βάση επιτυχούς εξέτασης είναι το πέντε (5) για κάθε γνωστικό αντικείμενο. Στα γνωστικά αντικείμενα που ο συμμετέχων συγκεντρώσει βαθμό μικρότερο του πέντε (5), παραπέμπεται σε επαναληπτική εξέταση. Στα μαθήματα που υπάρχει και πρακτική αξιολόγηση ο τελικός βαθμός βγαίνει από τον μέσο όρο της πρακτικής και γραπτής εξέτασης.

| ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ - 1ος ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ | ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑ |
|--|--|-----------------------------------|---|
| ΑΝΑΤΟΜΙΑ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ - 2ος ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ | ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑ |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ-ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ. ΕΡΕΥΝΑΣ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ | 12 | 10/5=2 | 5 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ Γ' ΚΥΚΛΟΥ ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ - 3ος ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ | ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΜΑΤΩΝ ΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑ |
| ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΚ -SUP - SURFING | 25 -25-25 | 10/10=1 | 10 |
| ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΚ -SUP | 15 -15 | 15/6=1,67 | 6 - 6 |
| ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΚ -SUP | 15 -15 | 15/6=1,67 | 6 - 6 |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΚΚ -SUP | 10 - 10 | 10/4=2.5 | 4 - 4 |
| ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ SURFING | 20 | 20/8=1.25 | 8 |
| ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ SURFING | 20 | 20/8=1.25 | 8 |
| ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣURFING | 10 | 10/4=2.5 | 4 |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ | 10 | 10/4=2.5 | 4 |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ SUP | 10 | 10/4=2.5 | 4 |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ SURFING | 10 | 10/4=2.5 | 4 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ Γ' ΚΥΚΛΟΥ ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ – 3^{ος} ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ | ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΩΡΩΝ | ΒΑΘΜΟΣ ΑΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑ | ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑ ΜΑΘΗΜΑ |
| ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ | 5 | 10/2=5 | 2 |
| ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ | 5 | 10/2=5 | 2 |
| ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ | 5 | 10/2=5 | 2 |
| ΝΑΥΤΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΝΟΕ - ΚΑΓΙΑΚ, ΎΡΘΙΑ ΣΑΝΙΔΟΚΩΠΗΛΑΣΙΑ (SUP) ΚΑΙ ΚΥΜΑΤΟΛΙΣΘΗΣΗ ΜΕ ΣΑΝΙΔΑ (SURFING) | 5 | 10/2=5 | 2 |

| | | | |
|---|----|-----------|-------|
| ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΚ –SUP - SURFING | 10 | 10/4=2.5 | 4-4-4 |
| ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΤΟ ΠΟΤΑΜΙ ΚΚ –SUP | 15 | 15/6=1,67 | 6 - 6 |
| ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΑΜΕΑ | 10 | 10/4=2.5 | 4 |

| ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΤΕΛΙΚΟΥ ΤΕΣΤ ΑΝΑ ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ | | | | |
|---|--------------------|------------|----------------|---------------|
| | CANOE ΚΑΥΑΚ | SUP | SURFING | ΣΥΝΟΛΟ |
| ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΟΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | 50 | 50 | 50 | 50 |
| ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ 3^{ου} ΚΥΚΛΟΥ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΟΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | 12 | 12 | 12 | 12 |
| ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΟΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΤΟ ΠΟΤΑΜΙ ΚΟΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | 6 | 6 | | 6 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | 10 | 10 | 10 | 10 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ | 16 | | | 16 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ SUP | | 16 | | 16 |
| ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ SURFING | | | 20 | 20 |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ | 4 | | | 4 |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ SUP | | 4 | | 4 |
| ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ SURFING | | | 4 | 4 |
| ΣΥΝΟΛΟ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ | 102 | 102 | 100 | 146 |

Το μάθημα της Προπονητικής Εξάσκησης θα εξεταστεί εξολοκλήρου πρακτικά.

Η πρακτική εξέταση διενεργείται με την παρουσία τριμελούς επιτροπής από εκπαιδευτές οι οποίοι ορίζονται από την επιτροπή διοίκησης, κατόπιν εισήγησης του Δ/ντη. Η πρακτική εξέταση γίνεται σε ομάδες το μέγιστο οκτώ (8) εξεταζόμενων υποψηφίων και διαρκεί έως και **30 λεπτά** περίπου, ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων σε κάθε ομάδα.

Οι εξεταστές βαθμολογούν τον κάθε υποψήφιο για κάθε γνωστικό αντικείμενο στο οποίο εξετάζεται. Εξάγεται μέσος όρος βαθμολογίας των εξεταστών για κάθε εξεταζόμενο μάθημα για κάθε υποψήφιο. Οι βαθμολογίες καταγράφονται σε ειδικό έντυπο, το οποίο υπογράφουν οι εξεταστές.

ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΟ CANOE ΚΑΥΑΚ

1. Έλεγχος του σκαφούς καγιάκ, κάθισμα, υποπόδιο και πηδάλιο (για φθορές)
2. Να μπορούν να φτιάξουν το σωστό μήκος κουπιού σε σχέση με το ύψος του αθλητή.
3. Είσοδος της σανίδας μέσα στο νερό με ασφάλεια χωρίς να χτυπήσει η σανίδα ή το πτερύγιο.
4. Είσοδος και έξοδος από το καγιάκ
5. Μετωπιαία κωπηλάτηση και στροφή γύρω από ένα σταθερό αντικείμενο η πλωτήρα χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό από κουπιές να γίνουν σε δεξιά κι αριστερή στροφή.
6. Οπίσθια κωπηλάτηση
7. Ρύθμιση υποποδίου και καθίσματος στα μέτρα του αθλητή.
8. Σε ποιες πόσες φάσεις χωρίζεται ένας κύκλος κουπιάς στο Καγιάκ
9. Σε ποιες πόσες φάσεις χωρίζεται ένας κύκλος κουπιάς στο Κανό

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΟ SUP

1. Έλεγχος της σανίδας SUP, Πτερύγιο, Κουπί και Λουρί για χρήση στο νερό (για φθορές.)
2. Να μπορούν να φτιάξουν το σωστό μήκος κουπιού σε σχέση με το ύψος του αθλητή.
3. Να μπορούν να βάλουν το leash είτε στον αστράγαλο ή στο γόνατο ή στη μέση
4. Είσοδος της σανίδας μέσα στο νερό με ασφάλεια χωρίς να χτυπήσει η σανίδα ή το πτερύγιο.
5. Ανάβαση στη σανίδα με ασφάλεια, χωρίς να χτυπήσετε εσείς ή η σανίδα και χωρίς να σας φύγει το κουπί.
6. Μετωπιαία κωπηλάτηση και στροφή γύρω από ένα σταθερό αντικείμενο ή πλωτήρα χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό από κουπιές και θέσεις των ποδιών, να γίνουν σε δεξιά κι αριστερή στροφή.

7. Μετωπιαία κωπηλάτηση με μία καλή ταχύτητα και σταμάτημα με 4-5 κουπιές σε σφύριγμα ή παράγγελμα. Να γίνει κι ενώ κωπηλατείτε κι από τις 2 μεριές.
8. Ενώ είστε σε θέση sterback position πάνω στην σανίδα βγάλτε την μύτη της σανίδας έξω από το νερό σε μία γωνία τουλάχιστον 30 μοιρών με την επιφάνεια και κρατήστε το στην ανορθωμένη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Το κουπί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για στήριξη μέσα ή πάνω από την επιφάνεια του νερού. Να γίνει με το κουπί δεξιά και αριστερά.
9. Επίδειξη διαφόρων θέσεων πάνω στην σανίδα: ξαπλωμένοι με το κουπί κάτω από το στήθος, στα γόνατα με τα χέρια προσαρμοσμένα στο κουπί, όρθια θέση με τα πόδια παράλληλα, όρθια θέση με τα πόδια στο κύμα
10. Ξαπλώνετε πάνω στην σανίδα με το κουπί αποθηκευμένο σε ασφαλές σημείο, κωπηλάτηση με τα χέρια έναντι του αέρα, κάθετα με τον αέρα, με την φορά του αέρα για τουλάχιστον 50m σε κάθε κατεύθυνση.
11. Βοήθεια ενός κωπηλάτη που έχει τις αισθήσεις του κι έχει πέσει από την σανίδα του να ανέβει πάλι πάνω σε αυτήν.
12. Τοποθέτηση αθλητή που έχει χάσει τις αισθήσεις του πάνω στη σανίδα και να το βγάλουμε έξω.

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΣΤΟ SURFING

1. Έλεγχος της σανίδας SURF, Πτερύγια και Λουρί για χρήση στο νερό (για φθορές)
2. Να μπορούν να βάλουν το leash είτε στον αστράγαλο ή στο γόνατο ή στη μέση
3. Είσοδος της σανίδας μέσα στο νερό με ασφάλεια χωρίς να χτυπήσει η σανίδα ή το πτερύγιο.
4. Ανάβαση στη σανίδα με ασφάλεια, χωρίς να χτυπήσετε εσείς ή η σανίδα και χωρίς να σας φύγει το κουπί.
6. Επίδειξη διαφόρων θέσεων πάνω στην σανίδα: ξαπλωμένοι, στα γόνατα. καθιστοί
7. Μετωπιαία κωπηλάτηση με τα χέρια και στροφή γύρω από ένα σταθερό αντικείμενο ή πλωτήρα
8. Μετωπιαία κωπηλάτηση με μία καλή ταχύτητα και σήκωμα του σώματος στην βασική θέση για κύμα
9. Πτώση από την σανίδα και ανέβασμα ξανά σε αυτήν
10. Μετωπιαία κωπηλάτηση με μία καλή ταχύτητα και σήκωμα του σώματος στην βασική θέση για κύμα και παίρνω το κύμα για να κάνω Surf.
11. Βύθισμα της σανίδας και πέρασμα μέσα από το κύμα

Για όλα τα μαθήματα θα σταλεί με mail και θα ανακοινωθεί και προφορικά το αναλυτικό πρόγραμμα για την ώρα προσέλευσης.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Οι θεωρητικές εξετάσεις θα διεξαχθούν στον Πανελλήνιο Όμιλο Ιστιοπλοΐας Ανοικτής Θαλάσσης (ΠΟΙΑΘ) στον Πειραιά - Μικρολίμανο στις 20/10/2024 και ώρα 12:00 -18:00.

Οι πρακτικές εξετάσεις για τα αθλήματα του Surfing θα πραγματοποιηθούν στον Ν.Ο. Βάρης Βάρκιζας στις 19/10/2024 και ώρα 12:00 – 14:00 και στο Sup 15:00 – 18:00 ή εναλλακτικά το Sup στον Ναυτικό Αθλητικό Σύνδεσμο. Στο Κανόε Καγιάκ θα διεξαχθούν στις 20/10/2024 και ώρα 09:00 – 11:00 στον Ναυτικό Αθλητικό Σύνδεσμο στον Πειραιά – Μικρολίμανο

Οι επαναληπτικές εξετάσεις πρακτικών και θεωρητικών εξετάσεων πιθανά θα πραγματοποιηθούν στις 27/10/24 στην Ελληνική Ομοσπονδία Κανόε Καγιάκ (θεωρητικά) και στους Ν.Ο. Βάρης Βάρκιζας και Ναυτικό Αθλητικό Σύνδεσμο (πρακτικά).

Η πρακτική και προφορική εξέταση διενεργείται από τριμελή επιτροπή που απαρτίζεται από εκπαιδευτές που ορίζονται από την επιτροπή διοίκησης κατόπιν εισήγησης του Δ/ντη.

Η τριμελής επιτροπή που θα διεξάγει την πρακτική εξέταση θα αποτελείται από τους:

(Μουρτάκος Σταμάτης, Ph.D, Διευθυντής σχολής, Αγγελάκης Εμμανουήλ, MSc Τεχ. Διευθυντής Σχολής , Σκυριώτη Ανθίπη MSc κάτοχος άδειας άσκησης επαγγέλματος Α΄ κατηγορίας στο Κανόε Καγιάκ. Ο εξεταστής θα πρέπει να έχει τουλάχιστον άδεια ασκήσεως στο άθλημα και να είναι στο μητρώο εκπαιδευτών ή να έχει άδεια ασκήσεως στο άθλημα Β΄ κατηγορίας και άνω και να είναι εγγεγραμμένος στο μητρώο εκπαιδευτών της ΓΓΑ.

Οι εξεταστές βαθμολογούν τον κάθε υποψήφιο για κάθε γνωστικό αντικείμενο που εξετάζεται και εξάγεται μέσος όρος βαθμολογίας των τριών εξεταστών για κάθε υποψήφιο. Οι βαθμολογίες καταγράφονται σε ειδικό έντυπο το οποίο υπογράφουν οι εξεταστές.

Ο Διευθυντής της Σχολής

Σταμάτης Μουρτάκος, Ph.D