

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΞΙΦΑΣΚΙΑΣ

Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΑΘΗΝΑ



Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	σελ.3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	σελ. 4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	σελ. 5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	σελ. 10
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.....	σελ. 24
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	σελ. 31
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	σελ. 33



Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 400,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας, έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση. Πρόσφατα η ΓΓΑ απέστειλε στις Ομοσπονδίες νέο κανονιστικό πλαίσιο λειτουργίας των Σχολών 2024-2028 το οποίο θα διέπει την ίδρυση και λειτουργία των σχολών προπονητών (29-03-2024, ΓΓΑ/9244)»

Επιτροπή Διοίκησης

Η Σχολή Προπονητών Ξιφασκίας Γ' Επιπέδου σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση ΓΓΑ/358857/28-08-2024 όπως ισχύει, διοικείται από πενταμελή επιτροπή που συγκροτείται από τους :

1. **ΣΚΡΕΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος.
2. **ΜΠΕΜΠΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος.
3. **ΧΑΡΠΑΛΗ ΕΛΕΝΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α. ως μέλος.
4. **ΚΩΣΤΙΔΗΣ ΑΝΕΣΤΗΣ**, Γενικός Γραμματέας, της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας, ως μέλος.
5. **ΜΑΓΚΑΝΟΥΔΑΚΗ ΔΗΜΗΤΡΑ**, Πρόεδρος συνδέσμου προπονητών Ξιφασκίας, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι **ΧΑΛΚΙΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ** και **ΓΙΑΓΙΑ ΙΩΑΝΝΑ**, υπάλληλοι της Γ.Γ.Α.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ο κ. **ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ**, απόφοιτος ΣΕΦΑΑ του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με Ειδίκευση στη Ξιφασκία, Καθηγητής Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης με βαθμό Ε.Ε.Π.Α και κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Μ.Sc. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα Προπονητική-Ξιφασκία, Διαιτητής Ολυμπιακών Αγώνων.

Πρόγραμμα Σπουδών

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα 1.

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	Διπλωματική εργασία/ άλλες εργασίες	Πρακτική άσκηση	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΛΑΧΙΣΤΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Γ	300 (270)* ώρες	(30 ώρες)*	50 ώρες	6 Μήνες	350 ώρες

*Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών είναι 300. Οι αριθμοί σε παρένθεση απεικονίζουν τη δυνατότητα συνδυασμού διδακτικών ωρών και εργασιών.

Ο αριθμός των μαθημάτων είναι δεκαοκτώ (17) και διακρίνονται σε:

α) γενικά μαθήματα, κύκλου /τομέα 1

β) γενικά μαθήματα, κύκλου /τομέα 2 και

γ) μαθήματα ειδίκευσης, κύκλου /τομέα 3 (παρακάτω υπάρχει σχετικός πίνακας με τους κύκλους/τομείς των μαθημάτων σύμφωνα με την απόφαση ίδρυσης της Σχολής).

Στα γενικά μαθήματα κύκλου /τομέα 1 και 2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα, ενώ στο κύκλο / τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά, πρακτικά ή και μικτά μαθήματα.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους της κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

ΜΙΚΤΑ χαρακτηρίζονται τα μαθήματα που απαιτούν ταυτόχρονη θεωρητική κατάρτιση και πρακτική εξάσκηση.

Μαθήματα Ασύγχρονης Εκπαίδευσης

Από τα θεωρητικά μαθήματα τα παρακάτω δεκατέσσερα (14) (Πίνακας 2) θα γίνουν με Ασύγχρονη εκπαίδευση.

Πίνακας 2. Μαθήματα που θα διδαχτούν με Ασύγχρονη Εκπαίδευση		ΩΡΕΣ
1.	Ανατομία	10
2.	Φυσιολογία	10
3.	Εργοφυσιολογία	20
4.	Φυσικοθεραπεία	10
5.	Βιομηχανική	10
6.	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	10
7.	Οργάνωση – Διοίκηση Αθλητισμού	10
8.	Αθλητική Ψυχολογία	20
9.	Αθλητική Παιδαγωγική	20
10.	Κινητική Μάθηση	10
11.	Αντιντόπινγκ	5
12.	Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό	5
13.	Παραβίαση Δικαιωμάτων παιδιού και Πλαίσιο παιδικής προστασίας	5
14.	Γενική Προπονητική	5
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ		150

Δίδεται η δυνατότητα υλοποίησης μέρους του διδακτικού αντικειμένου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση (έως του 50% των ωρών). Πριν την έναρξη των μαθημάτων της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης θα γίνει παρουσίαση της πλατφόρμας και εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Με τη μέθοδο αυτή θα καλυφθούν μαθήματα του Γενικού Κύκλου Σπουδών, τα οποία είναι κοινά για όλους τους σπουδαστές, για όλα τα αθλήματα, αλλά και μαθήματα του Ειδικού Κύκλου Σπουδών. Η υποχρεωτική παρουσία για την Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής.

Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που θα προγραμματιστούν με Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση θα αναρτώνται στην πλατφόρμα. Κάθε σπουδαστής θα έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά την έναρξη της Σχολής, ώστε να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε-εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις. Στην πλατφόρμα θα έχουν πρόσβαση άτομα με εξουσιοδότηση (διοίκηση σχολής, διευθυντής, αρμόδιο τμήμα της ΓΓΑ). Οι διδάσκοντες καθηγητές θα έχουν την δυνατότητα να μεταφέρουν σε ψηφιακή μορφή ανακοινώσεις, τη διδακτέα ύλη, βιντεοσκοπημένη παράδοση μαθημάτων, ερωτηματολόγιο με δυνατότητα αυτόματης απάντησης, και ότι άλλο θα μπορούσε να διευκολύνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Η εφαρμογή θα καταγράφει σε βάση δεδομένων τη χρονική διάρκεια σε λεπτά της ώρας την παραμονή των χρηστών-σπουδαστών σε κάθε μάθημα, και τα δεδομένα αυτά θα είναι προσβάσιμα από τα εξουσιοδοτημένα άτομα.

Η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας, δια ζώσης και εξ αποστάσεως εκπαίδευση, δεν μπορεί να είναι μικρότερη των 45' ακολουθώντας ολιγόλεπτο διάλειμμα. Στην περίπτωση εξ αποστάσεως - ασύγχρονης εκπαίδευσης, δεν επιτρέπεται η διάρκεια κάθε διδακτικής ώρας να είναι μικρότερη των 35'.

Η παρουσία των σπουδαστών στα μαθήματα ασύγχρονης εκπαίδευσης πιστοποιείται με τον εξής τρόπο: Ο κάθε διδάσκων του μαθήματος της ασύγχρονης εκπαίδευσης, στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας βάζει στους σπουδαστές ένα τεστ τεσσάρων (4) ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής (multiple choice). Για κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις, υπάρχει μία και μοναδική σωστή επιλογή. Οι σπουδαστές οφείλουν να απαντήσουν σωστά σε τουλάχιστον 2 από τις 4 ερωτήσεις ώστε να κατοχυρώσουν τη παρουσία τους στην εκάστοτε ενότητα του κάθε μαθήματος. Ο σπουδαστής για κάθε ενότητα έχει 3 ευκαιρίες. Αν αποτύχει σε αυτές, τότε η ενότητα κλειδώνει ως απουσία και ξεκλειδώνει η επόμενη ενότητα του εκάστοτε μαθήματος.

Κάθε μάθημα της ασύγχρονης εκπαίδευσης, όπου η διάρκεια του έως 10 ώρες, διαρκεί μία εβδομάδα (7 ημέρες), ενώ για πάνω από 10 ώρες διαρκεί δύο εβδομάδες.

Πίνακας 3. Πρόγραμμα Σπουδών		
ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες – επίπεδο ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΚΥΚΛΟΣ / ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες – επίπεδο ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ	ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ώρες – επίπεδο ΜΙΚΤΑ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (21-27/07/25) 10 ώρες Επ. 1 ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (15-21/09/25) 10 ώρες Επ. 1 ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (15-19/12/25) 40 ώρες Επ. 1 ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ (Σπάθη) Θεωρία – 7 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 7 ΩΡΕΣ ΚΑΖΑΓΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία – 6,5 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 6,5 ΩΡΕΣ ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία – 6,5 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 6,5 ΩΡΕΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (28/07-03/08/25) 10 ώρες Επ. 1 ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ (22-28/09/25) 10 ώρες Επ. 1 ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ΟΠΛΑ (14-15/04/26) 10 ώρες Επ. 1 ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ (Σπάθη) Θεωρία – 1,5 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 1,5 ΩΡΕΣ ΚΑΖΑΓΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία – 1,5 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 1,5 ΩΡΕΣ ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία – 2 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 2 ΩΡΕΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (4-17/08/25) 20 ώρες Επ. 1	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (29/09-12/10/25) 20 ώρες Επ. 1	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (15-17/04/26) 20 ώρες Επ. 1

ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΠΑΠΙΤΣΗ ΦΛΩΡΑ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ (Σπάθη) Θεωρία – 3 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 4 ΩΡΕΣ ΚΑΖΑΓΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία – 3 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 4 ΩΡΕΣ ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία – 3 ΩΡΕΣ Πρακτικό – 3 ΩΡΕΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (18-24/08/25) 10 ώρες Επ. 1 ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (13-26/10/25) 20 ώρες Επ. 1 ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (14-21/12/25 +14-19/04/26) 50 ώρες Επ. 1 ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (25-31/08/25) 10 ώρες Επ. 1 ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (27/10-02/11/25) 10 ώρες Επ. 1 ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (03-16/11/25) 15 ώρες Επ. 1 ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ (Αντιντόπινγκ) Θεωρία - 5 ΩΡΕΣ ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ (Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό) Θεωρία - 5 ΩΡΕΣ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (Παραβίαση Δικαιωμάτων παιδιού και Πλαίσιο παιδικής προστασίας) Θεωρία - 5 ΩΡΕΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (6-14/12/25) 20 ώρες • <u>5 ώρες Ασύγχρονη Εκπαίδευση (6-12/12) Επ. 1</u> • <u>15 ώρες ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ (ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ) (13-14/12)</u> ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ασύγχρονη εκπαίδευση		ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ – ΟΡΟΛΟΓΙΑ (17-19/04/26) 15 ώρες Επ. 1 ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ ΤΣΟΥΡΟΥΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ
70 ώρες	80 ώρες	150 ώρες
ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ: 300 ώρες		

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η πρακτική εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη άσκηση των 50 ωρών, είναι υποχρεωτική για τους σπουδαστές και περιλαμβάνει:

- 1) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (ομοσπονδία- ένωση- σύλλογος- Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.
- 2) Παρακολούθηση ή συμμετοχή σε προπονήσεις Εθνικών ή προεθνικών ομάδων της Ομοσπονδίας ή των σωματείων της ομοσπονδίας, τα οποία πρέπει να είναι αναγνωρισμένα από την ΓΓΑ, τούτο πιστοποιημένο από την ομοσπονδία ή από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα, με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης (ημερομηνίες και ώρες).

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΩΡΕΣ – ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Τίτλος	ΑΝΑΤΟΜΙΑ (21-27/07/25)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ Φυσικοθεραπευτής- καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Dr. Ιατρικής του ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στην ανατομία – Αρθρώσεις • Οστά και αρθρώσεις, σπονδυλικής στήλης, • Οστά και αρθρώσεις άνω άκρου, • Οστά και αρθρώσεις κάτω άκρου, • Μυς σπονδυλικής στήλης, • Μυς κορμού, • Μυς άνω άκρου, • Μυς κάτω άκρου.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (28/07-03/08/25)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΜΕΘΕΝΙΤΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ Μεταπτυχιακός Υπότροφος Ιατρικής
Περιεχόμενα	• Εισαγωγή στο μάθημα της Φυσιολογίας και βασική φυσιολογία κυττάρου • Μεταφορά ουσιών δια μέσου της κυτταρικής μεμβράνης • Φυσιολογία Καρδιαγγειακού Συστήματος • Φυσιολογία Αναπνευστικού Συστήματος • Φυσιολογία Νευρικού Συστήματος I • Φυσιολογία Νευρικού Συστήματος II • Φυσιολογία Μυϊκού Ιστού I • Φυσιολογία Μυϊκού Ιστού II • Φυσιολογία Μυϊκών Ινών • Μηχανισμός Μυϊκής Σύσπασης

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (4-17/08/25)
Ώρες	20 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Αναπληρωτής Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΑΣΕΙ, ΣΣΕ
Περιεχόμενα	1. Λειτουργία μυών, Μυϊκή συστολή 2. Μακρομοριακά Θρεπτικά Συστατικά και Ενέργεια Τροφών, Μικρομοριακά Θρεπτικά Συστατικά και Νερό 3. Μεταφορά Ενέργειας στον Οργανισμό, Μεταφορά Ενέργειας κατά την Άσκηση, Μέτρηση της Ενεργειακής Δαπάνης στον Άνθρωπο, Ενεργειακή Δαπάνη κατά την Ηρεμία και τη Φυσική Δραστηριότητα 4. Τα Ενεργειακά Συστήματα του Ανθρώπου, Ιδανική Διατροφή Αθλουμένων 5. Αναπνευστική Λειτουργία και Άσκηση, Καρδιαγγειακή Λειτουργία και Άσκηση, Νευρομυϊκό Σύστημα και Άσκηση, Οι Ορμόνες στην Άσκηση και την Προπόνηση 6. Προπόνηση και Προσαρμογές στη Λειτουργική Ικανότητα, Αναερόβια και Αερόβια Προπόνηση, Προπόνηση Μυϊκής Ενδυνάμωσης 7. Σωματική άσκηση και ανάπτυξη 8. Περιβαλλοντολογικοί Παράγοντες και Άσκηση 9. Εργογόνα Μέσα 10. Σύσταση του Ανθρωπίνου Σώματος, Παχυσαρκία, Άσκηση και Έλεγχος Βάρους

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (18-24/08/25)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ Φυσικοθεραπευτής, Dr. Ιατρικής του ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	• Αποκατάσταση και άμεση αντιμετώπιση τραυματισμών • Διάστρεμμα • Χιαστός σύνδεσμος, • μηνίσκος, • τραυματισμοί ώμου, • χόνδροι , • τένοντες.

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (25-31/08/25)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΠΙΓΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Dr. Ειδικός Επιστήμονας στη Βιοκινητική και Κινησιολογία των Αθλητικών Κινήσεων

Περιεχόμενα	• Εισαγωγή – Ποιοτική εμβιομηχανική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων • Γνώση και κατανόηση των εφαρμογών της Μηχανικής στην τεχνική των αθλητικών κινήσεων • Επίπεδα και άξονες ανθρώπινου σώματος. Ονοματολογία κινήσεων – Εφαρμογές στην αθλητική κίνηση • Είδη μυϊκής δύναμης. Μορφές και είδη μυϊκής συστολής • Μηχανική του μυοσκελετικού συστήματος • Αδρανειακές ιδιότητες του ανθρώπινου σώματος • Προσδιορισμός των εσωτερικών αρθρικών δυνάμεων και ροπών • Έργο, ενέργεια και ισχύς στις αθλητικές δραστηριότητες • Κινηματική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων • Τεχνικές ανάλυσης των δυνάμεων που ασκούνται στο σώμα του αθλητή • Ηλεκτρομυογραφική ανάλυση των αθλητικών κινήσεων • Ερμηνεία εμβιομηχανικών δεδομένων αθλητικών κινήσεων
--------------------	--

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (6-12, 13-14/12/25)
Ώρες	5 ΩΡΕΣ (Ασύγχρονη 6-12/12/25) + 15 ΩΡΕΣ (ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ 13-14/12/25)
Διδάσκων	ΧΑΒΕΝΕΤΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Αναπληρωτής Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΑΣΕΙ, ΣΣΕ
Περιεχόμενα	<u>Ασύγχρονη Διδασκαλία 5 ΩΡΕΣ (Ασύγχρονη 6-12/12/25):</u> 1. Αρχές Προπόνησης 2. Μορφές και Προπόνηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής 3. Μορφές και Προπόνηση μυϊκής αντοχής 4. Μορφές και Προπόνηση μέγιστης δύναμης και ισχύος 5. Μορφές και Προπόνηση ευκαμψίας και ιδιοδεκτικότητας 6. Μορφές και Προπόνηση ταχύτητας Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση <u>ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ</u> <u>Δια ζώσης 10 ΩΡΕΣ (13/12/25):</u> 1. Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, Υπαίθριες-Εργαστηριακές Δοκιμασίες (2 ΩΡΕΣ) 2. Εργομετρικός έλεγχος (1 ΩΡΑ) 3. Νόρμες, Δέσμες Δοκιμασιών ανά ηλικία και άθλημα (2 ΩΡΕΣ) 4. Χρήση μοντέλων περιοδισμού κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης (2 ΩΡΕΣ) 5. Εναλλακτικοί τρόποι σχεδιασμού προπόνησης (2 ΩΡΕΣ) 6. Ειδικές υποδείξεις προετοιμασίας για αγώνες (1 ΩΡΑ) <u>Δια ζώσης 5 ΩΡΕΣ (14/12/25):</u> 7. Χρήση λογισμικού για υλοποίηση εργομετρικού ελέγχου (2 ΩΡΕΣ) 8. Χρήση λογισμικού για σχεδιασμό προπονητικού πλάνου (2 ΩΡΕΣ) 9. Χρήση λογισμικού για συνταγογράφηση άσκησης (1 ΩΡΑ)

**Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

**Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση & ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΩΡΕΣ – ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (15-21/09/25)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στη μεθοδολογία έρευνας: Μεθοδολογία, μέθοδοι και δεδομένα 1. Στάδια της επιστημονικής έρευνας 2. Δεοντολογικά ζητήματα στην έρευνα 3. Ανασκόπηση βιβλιογραφίας: Σκοπός – χρησιμότητα, έλεγχος πηγών 4. Ορισμός – διατύπωση του ερευνητικού προβλήματος 5. Διατύπωση της μεθόδου 6. Είδη επιστημονικής έρευνας 7. Περιγραφική έρευνα: Βασικά χαρακτηριστικά 8. Ερωτηματολόγιο: Βασικά χαρακτηριστικά και τρόποι κατασκευής ερωτήσεων 9. Ερευνητική συνέντευξη: Τύποι και χρησιμότητα

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ (22-28/09/25)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, Ph.D Επίκουρος Καθηγητής ΤΕΦΑΑ / ΕΚΠΑ
Περιεχόμενα	1. Αθλητικές υπηρεσίες και προϊόντα 2. Αρχές Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού 3. Αθλητικό Μάρκετινγκ 4. Η Χορηγία στον Αθλητισμό 5. Περιβάλλον Διοίκησης και Διαχείρισης Αθλητικών Οργανισμών & Σωματείων 6. Το Αθλητικό Προϊόν 7. Τιμή, Τόπος (διανομή) & Προώθηση

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (29/09-12/10/25)
Ώρες	20 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΠΑΠΙΤΣΗ ΦΛΩΡΑ Αθλητική Ψυχολόγος
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές (ορισμός, αντικείμενο αθλητικής ψυχολογίας, ο ρόλος του αθλητικού ψυχολόγου) 1. Επικοινωνία προπονητή – αθλητή & προπονητή γονέων 3. Παιδικός αθλητισμός και αθλητική ψυχολογία (αναπτυξιακή ψυχολογία, σημασία της άσκησης στην παιδική ηλικία) 4. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (σημασία – λειτουργία κινήτρων, εσωτερικά – εξωτερικά κίνητρα) 5. Ο ρόλος των κινήτρων και της παρακίνησης στο αγωνιστικό αθλητισμό (θεωρία αυτοπροσδιορισμού, προσανατολισμός στόχων, ανάπτυξη/υπονόμευση κινήτρων) 6. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (είδη στόχων, σημασία τοποθέτησης στόχων) 7. Τοποθέτηση στόχων – Στοχοθεσία (στρατηγικές – διαδικασία τοποθέτησης στόχων, δέσμευση αθλητή, προσαρμογή στόχων) 8. Αγωνιστικό άγχος (έννοια άγχους, είδη άγχους, γνωστικό – σωματικό άγχος) 9. Αγωνιστικό άγχος (αιτίες & συνέπειες του άγχους, σχέση άγχους με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά) 10. Αγωνιστικό άγχος (τεχνικές ρύθμισης άγχους, ψυχοδιάγνωση) 11. Δυναμική ομάδας & Συνοχή

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (13-26/10/25)
Ώρες	20 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην αθλητική παιδαγωγική 2. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην αθλητική παιδαγωγική 3. Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος Ι 4. Ψυχοπαιδαγωγική ανάπτυξη του παιδιού – Μέρος ΙΙ 5. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος Ι 6. Ο παιδαγωγικός ρόλος του προπονητή – Μέρος ΙΙ 7. Παιδικός αθλητισμός και συναισθηματικά οφέλη: Ψυχοπαιδαγωγική προσέγγιση 8. Η σημασία της άσκησης στη γνωστική, κοινωνική, συναισθηματική και συμπεριφορική ανάπτυξη των παιδιών 9. Παιδαγωγικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του προπονητή για την προαγωγή της συμμετοχής και της ικανοποίησης των αναγκών νεαρών αθλητών 10. Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση Ι 11. Ο ρόλος του προπονητή στον παιδικό αθλητισμό: Παιδαγωγική προσέγγιση ΙΙ 12. Αμοιβές & τιμωρίες στο χώρο του αθλητισμού και της άσκησης: Εφαρμογή στο χώρο του αθλητισμού 13. Η σημασία της παρακίνησης στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης 14. Στρατηγικές αύξησης των κινήτρων των παιδιών στην αθλητική διαδικασία 15. Ο ρόλος των εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων στην αθλητική ενασχόληση και συμμετοχή
--------------------	---

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (27/10-02/11/25)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΣΤΑΥΡΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής

	Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές 2. Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση 3. Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά 4. Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας) 5. Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική– ειδική κινητική ικανότητα) 6. Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά 7. Μνήμη και κινητική συμπεριφορά 8. Αντίληψη – Προσοχή 9. Ο ρόλος της προσοχής στην κινητική απόδοση 10. Πληροφοριακή διαδικασία και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό

Αίθουσα διδασκαλίας: Ασύγχρονη εκπαίδευση

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
ΩΡΕΣ – ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (15-19/12/25)
Ώρες	40 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ Ε.Ε.Π.Α Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Μ.Sc. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα Προπονητική – Ξιφασκία (Σπάθη) Θεωρία – 7 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 7 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΣΠΑΘΗ</u> <u>(Επιθετικές Ενέργειες)</u> - Απλές Επιθέσεις - Χωρίς Λάμα - Με Λάμα : Κρούσεις, Δεσμεύσεις - Σύνθετες Επιθέσεις - Χωρίς Λάμα : Προσποιήσεις - Με Λάμα : Κρούσεις, Δεσμεύσεις - Απλές Επιθέσεις στη Προετοιμασία - Σύνθετες Επιθέσεις στη Προετοιμασία - Χωρίς Λάμα : Προσποιήσεις - Με Λάμα : Κρούσεις <u>(Αμυντικές Ενέργειες)</u> - Απλές Αποκρούσεις (3ης, 4ης, 5ης, 2ας, 1ης) - Άμυνα με Απόσταση - Σύνθετες Αποκρούσεις (Ευθύγραμμες) - Συνδυασμός επίθεσης – άμυνας - Μετά από εύστοχη επίθεση - Μετά από άστοχη επίθεση
Διδάσκων	ΚΑΖΑΓΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία – 6,5 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 6,5 ΩΡΕΣ

Περιεχόμενα	<u>ΞΙΦΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ</u> <u>(Επιθετικές Ενέργειες)</u> - Απλές Επιθέσεις - Χωρίς Λάμα - Με Λάμα : Κρούσεις, Δεσμεύσεις - Σύνθετες Επιθέσεις - Χωρίς Λάμα : Προσπονήσεις - Με Λάμα : Κρούσεις, Δεσμεύσεις - Απλές Επιθέσεις στη Προετοιμασία - Σύνθετες Επιθέσεις στη Προετοιμασία - Χωρίς Λάμα : Προσπονήσεις - Με Λάμα : Κρούσεις <u>(Αμυντικές Ενέργειες)</u> - Απλές Αποκρούσεις (4ης, 6ης, 8ης) - Άμυνα με Απόσταση - Σύνθετες Αποκρούσεις (Κυκλική 4η, 6η, 8η) – (Ευθύγραμμες / Κυκλικές) - Συνδυασμός επίθεσης – άμυνας - Μετά από εύστοχη επίθεση - Μετά από άστοχη επίθεση
Διδάσκων	ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Μονομαχίας)Θεωρία – 6,5 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 6,5 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΞΙΦΟΣ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑΣ</u> <u>(Επιθετικές Ενέργειες)</u> - Απλές Επιθέσεις - Χωρίς Λάμα - Με Λάμα : Κρούσεις, Δεσμεύσεις - Σύνθετες Επιθέσεις - Χωρίς Λάμα : Προσπονήσεις - Με Λάμα : Κρούσεις, Δεσμεύσεις - Απλές Επιθέσεις στη Προετοιμασία - Σύνθετες Επιθέσεις στη Προετοιμασία - Χωρίς Λάμα : Προσπονήσεις - Με Λάμα : Κρούσεις - Επανεπιθέσεις <u>(Αμυντικές Ενέργειες)</u> - Απλές Αποκρούσεις (4ης, 6ης, 8ης) - Άμυνα με Απόσταση - Σύνθετες Αποκρούσεις (Κυκλική 4η, 6η, 8η) – (Ευθύγραμμες /Κυκλικές/Μεταφορές) - Συνδυασμός επίθεσης – άμυνας - Μετά από εύστοχη επίθεση - Μετά από άστοχη επίθεση

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ΟΠΛΑ (14-15/04/26)
Ώρες	10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ Ε.Ε.Π.Α Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Μ.Sc. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα Προπονητική – Ξιφασκία (Σπάθη) Θεωρία – 1,5 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 1,5 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΣΠΑΘΗ</u> (κατανόηση & εκμετάλλευση απόστασης) 1.Πρωτοβουλία Προπονητή (Με και Χωρίς Λάμα) • Κλείνει η απόσταση • Μένει σταθερή • Μεγαλώνει η απόσταση 2.Πρωτοβουλία Αθλητή(Με και Χωρίς Λάμα) •Κλείνει η απόσταση •Μένει σταθερή • Μεγαλώνει η απόσταση (ενεργητική άμυνα) 1.Δείχνω • Από Θέση • Μετακίνηση Πίσω 2.Κόβω • Από Θέση •Μετακίνηση Πίσω (ρυθμός & 2η σκέψη) 1. Με προετοιμασία του αθλητή 2.Χωρίς προετοιμασία του αθλητή
Διδάσκων	ΚΑΖΑΓΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία – 1,5 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 1,5 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΞΙΦΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ</u> (κατανόηση & εκμετάλλευση απόστασης) 1.Πρωτοβουλία Προπονητή (Με και Χωρίς Λάμα) • Κλείνει η απόσταση • Μένει σταθερή • Μεγαλώνει η απόσταση 2.Πρωτοβουλία Αθλητή(Με και Χωρίς Λάμα) • Κλείνει η απόσταση • Μένει σταθερή • Μεγαλώνει η απόσταση (ενεργητική άμυνα) 1. Δείχνω • Από Θέση • Μετακίνηση Πίσω 2. Κόβω • Από Θέση •Μετακίνηση Πίσω

	(ρυθμός & 2η σκέψη) 1. Χωρίς λάμα 2. Με λάμα
Διδάσκων	ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία – 2 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 2 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΞΙΦΟΣ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑΣ</u> <u>Αγωνιστική Προπόνηση Κάτω Άκρων</u> 1. Απόσταση 2. Ρυθμός 3. Με/χωρίς αντίπαλο <u>Ατομική Αγωνιστική Προπόνηση</u> 1. Επιθέσεις (με -χωρίς λάμα) 1 ^η – 2 ^η σκέψη 2. Άμυνα (απλές – σύνθετες αποκρούσεις) 3. Αντεπιθέσεις (χωρίς λάμα) 4. Συνδυασμούς

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (15-17/04/26)
Ώρες	20 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ Ε.Ε.Π.Α Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Μ.Σc. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα Προπονητική – Ξιφασκία (Σπάθη) Θεωρία – 3 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 4 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΣΠΑΘΗ</u> (θεωρία απόστασης & συνασκήσεις) 1. Απλές Επιθέσεις (Μικρή / Μεσαία / Μεγάλη Απόσταση) 2. Σύνθετες Επιθέσεις (Μικρή / Μεσαία / Μεγάλη Απόσταση) 3. Απλές Επιθέσεις στη Προετοιμασία (Θέση / Μετακίνηση) 4. Σύνθετες Επιθέσεις στη Προετοιμασία (Θέση / Μετακίνηση) 5. Απλές Αποκρούσεις (3ης, 4ης, 5ης, 2ας, 1ης) (Θέση / Μετακίνηση Πίσω) 6. Άμυνα με Απόσταση (Θέση / Μετακίνηση Πίσω) 7. Σύνθετες Αποκρούσεις (Από Θέση / Μετακίνηση Πίσω) – (Ευθύγραμμες)
Διδάσκων	ΚΑΖΑΓΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία – 3 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 4 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΞΙΦΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ</u> (θεωρία απόστασης & συνασκήσεις) 1. Απλές Επιθέσεις (Μικρή / Μεσαία / Μεγάλη Απόσταση) 2. Σύνθετες Επιθέσεις (Μικρή / Μεσαία / Μεγάλη Απόσταση) 3. Απλές Επιθέσεις στη Προετοιμασία (Θέση / Μετακίνηση)

	4. Σύνθετες Επιθέσεις στη Προετοιμασία (Θέση / Μετακίνηση) 5. Απλές Αποκρούσεις (4ης, 6ης, 8ης) (Θέση / Μετακίνηση Πίσω) 6. Άμυνα με Απόσταση (Θέση / Μετακίνηση Πίσω) 7. Σύνθετες Αποκρούσεις (Από Θέση / Μετακίνηση Πίσω) – (Ευθύγραμμες / Κυκλικές)
Διδάσκων	ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία – 3 ΩΡΕΣ / Πρακτικό – 3 ΩΡΕΣ
Περιεχόμενα	<u>ΞΙΦΟΣ ΜΟΝΟΜΑΧΙΑΣ</u> (θεωρία απόστασης & συνασκήσεις) 1. Απλές Επιθέσεις (Μικρή / Μεσαία / Μεγάλη Απόσταση) 2. Σύνθετες Επιθέσεις (Μικρή / Μεσαία / Μεγάλη Απόσταση) 3. Απλές Επιθέσεις στη Προετοιμασία (Θέση / Μετακίνηση) 4. Σύνθετες Επιθέσεις στη Προετοιμασία (Θέση / Μετακίνηση) 5. Απλές Αποκρούσεις (4ης, 6ης, 8ης) (Θέση / Μετακίνηση Πίσω) 6. Άμυνα με Απόσταση (Θέση / Μετακίνηση Πίσω) 7. Σύνθετες Αποκρούσεις (Θέση / Μετακίνηση Πίσω) – (Ευθύγραμμες / Κυκλικές) 8. Αντεπιθέσεις

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ (14-21/12/25 +14-19/04/26)
Ώρες	50 ΩΡΕΣ
Διδάσκοντες	ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ Ε.Ε.Π.Α Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Μ.Sc. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα Προπονητική – Ξιφασκία (Σπάθη) ΚΑΖΑΓΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Απόφοιτος ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Ασκήσεως) ΤΕΡΖΟΥΔΗΣ ΣΤΕΡΓΙΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής ΤΕΦΑΑ (Ξίφος Μονομαχίας)
Περιεχόμενα	Εισαγωγή στη Προπονητική Εξάσκηση (2 ΩΡΕΣ) Προπονητική εξάσκηση Σπάθη (16 ΩΡΕΣ) Προπονητική εξάσκηση Ξίφος Ασκήσεως (16 ΩΡΕΣ) Προπονητική εξάσκηση Ξίφος Μονομαχίας (16 ΩΡΕΣ)

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ (03-16/11/25)
Ώρες	15 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ Γραφείο Εκπαίδευσης Ε.Ο.ΚΑ.Ν (Αντιντόπινγκ - 5 ΩΡΕΣ)
Περιεχόμενα	<u>ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ</u> 1Η ΕΝΟΤΗΤΑ: • Αρχικό Ερωτηματολόγιο • Παραβάσεις Αντιντόπινγκ / Πειθαρχικές-ποινικές κυρώσεις 2Η ΕΝΟΤΗΤΑ: • Συνέπειες υγείας, κοινωνικές και ψυχολογικές χρήσης απαγορευμένων ουσιών • Διαδικασία δειγματοληψίας • Κατάλογος Απαγορευμένων - Έλεγχος φαρμακευτικής αγωγής & TUE 3Η ΕΝΟΤΗΤΑ: • Ρίσκα χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής και πιθανή μόλυνση κρέατος • Έρευνες και Συλλογή Πληροφοριών • Μελέτες περίπτωσης • Τελικό Ερωτηματολόγιο •
Διδάσκων	ΜΗΝΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ Msc in Sports Management Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Μέλος Εκπαίδευσης & Επιμόρφωσης Ε.Π.ΑΘΛ.Α. (Ηθική και Ακεραιότητα στον Αθλητισμό - 5 ΩΡΕΣ)
Περιεχόμενα	<u>ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ</u> • Ηθική στον Αθλητισμό στην Αρχαιότητα και σήμερα • Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός • Κώδικας Δεοντολογίας και Πλατφόρμες αναφορών • Εκπαιδευτική Πλατφόρμα Έπαθλα
Διδάσκων	ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ MD, MA, MSc, PhD, Ψυχίατρος, Διευθυντής Δ/νσης Ψυχικής Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας (Παραβίαση Δικαιωμάτων παιδιού και Πλαίσιο παιδικής προστασίας - 5 ΩΡΕΣ)
Περιεχόμενα	<u>ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ</u> • Βασικοί Τύποι Κακοποίησης • Η θυματοποίηση των παιδιών (Ο ρόλος των προσωπικών αποκαλύψεων Ολυμπιονικών)

	• Τρόποι αποτελεσματικής προστασίας (Ο δεκάλογος της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής) - Η Πανευρωπαϊκή καμπάνια «Start to Talk»
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ (17-19/04/26)
Ώρες	15 ΩΡΕΣ
Διδάσκοντες	ΔΟΥΒΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ Ε.Ε.Π.Α Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης Μ.Sc. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με ειδικότητα Προπονητική – Ξιφασκία Διαιτητής Ολυμπιακών Αγώνων, Διεθνής Διαιτητής FIE Ξίφους Ασκήσεως-Ξίφους Μονομαχίας-Σπάθης ΤΣΟΥΡΟΥΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Διεθνής Διαιτητής FIE Ξίφους Μονομαχίας-Σπάθης
Περιεχόμενα	1. Γενικότητες και Κανόνες κοινοί και στα 3 όπλα 2. Κανόνες αναμέτρησης στο Ξίφος Ασκήσεως 3. Κανόνες αναμέτρησης στο Ξίφος Μονομαχίας 4. Κανόνες αναμέτρησης στη Σπάθη 5.Πειθαρχικός κώδικας των Αγώνων 6.Κανόνες οργάνωσης αγώνων 7.Κανόνες διαφήμισης 8.Πρακτική εξάσκηση διαιτησίας και στα 3 όπλα

Αίθουσα διδασκαλίας: ΟΛΥΜΠΙΑΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ -ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Ενδεικτικό Ωρολόγιο Πρόγραμμα

	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	
ΑΝΑΤΟΜΙΑ (10)	21- 27/07/25							ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (10)	28/07- 03/08/25							
ΕΡΓΟ- ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ (20)		4-17/08/25						
ΦΥΣΙΚΟ- ΘΕΡΑΠΕΙΑ (10)		18- 24/08/25						
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ (10)		25- 31/08/25						
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (20)			6-12, 13- 14/12/25					
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ(10)			15- 21/09/25					
ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ(10)			22- 28/09/25					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (20)			29/09- 12/10/25					
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (20)				13- 26/10/25				
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10)				27/10- 02/11/25				
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (40)					15- 19/12/25			
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ΟΠΛΑ (10)							14- 15/04/26	
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (20)							15- 17/04/26	
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ(50)						14- 21/12/25 & 14- 19/04/26		
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ(15)				03- 16/11/25				

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ (15)							17- 19/04/26	
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	-----------------	--

	Σάββατο	Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
09.00–09.45	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, Υπαίθριες-Εργαστηριακές Δοκιμασίες	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Εισαγωγή	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
09.45–10.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, Υπαίθριες-Εργαστηριακές Δοκιμασίες	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Εισαγωγή	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
10.30–10.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
10.45–11.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Εργομετρικός έλεγχος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
11.30–12.15	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Νόρμες, Δέσμες Δοκιμασιών ανά	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως

	ηλικία και άθλημα								
12.15–12.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12.30–13.15	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Νόρμες, Δέσμες Δοκιμασιών ανά ηλικία και άθλημα	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
13.15–14.00	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση μοντέλων περιοδισμού κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για υλοποίηση εργομετρικού ελέγχου	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
14.00–15.00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15.00–15.45	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση μοντέλων περιοδισμού κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για υλοποίηση εργομετρικού ελέγχου	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως

15.45–16.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Εναλλακτικοί τρόποι σχεδιασμού προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για σχεδιασμό προπονητικού πλάνου	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
16.30–16.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45–17.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Εναλλακτικοί τρόποι σχεδιασμού προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για σχεδιασμό προπονητικού πλάνου	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
17.30–18.15	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Ειδικές υποδείξεις προετοιμασίας για αγώνες	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για συνταγογράφηση άσκησης	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας

14-19 Απριλίου 2026

	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
09.00–09.45	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Σπάθη)	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
09.45–10.30	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Σπάθη)	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
10.30–10.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
10.45–11.30	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
11.30–12.15	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
12.15–12.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12.30–13.15	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
13.15–14.00	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
14.00–15.00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15.00–15.45	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
15.45–16.30	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
16.30–16.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45–17.30	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
17.30–18.15	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε σαράντα πέντε (45) λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί ολιγόλεπτο διάλειμμα. Ο μέγιστος αριθμός των ωρών διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες έως δέκα (10) ανά ημέρα κατάρτισης.
2. Η διάρκεια του μαθήματος **Ασύγχρονης εκπαίδευσης ορίζεται σε 30' – 40' ανά εκπαιδευτική ώρα.**
3. Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικού μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.
4. Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
5. Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξη της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.
6. Κάθε μάθημα της ασύγχρονης εκπαίδευσης, όπου η διάρκεια του έως 10 ώρες, διαρκεί μία εβδομάδα (7 ημέρες), ενώ για πάνω από 10 ώρες διαρκεί δύο εβδομάδες.
7. Η παρουσία των σπουδαστών στα μαθήματα ασύγχρονης εκπαίδευσης πιστοποιείται με τον εξής τρόπο: Ο κάθε διδάσκων του μαθήματος της ασύγχρονης εκπαίδευσης, στο τέλος κάθε διδακτικής ενότητας βάζει στους σπουδαστές ένα τεστ τεσσάρων (4) ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής (multiple choice). Για κάθε μία από αυτές τις ερωτήσεις, υπάρχει μία και μοναδική σωστή επιλογή. Οι σπουδαστές οφείλουν να απαντήσουν σωστά σε τουλάχιστον 2 από τις 4 ερωτήσεις ώστε να κατοχυρώσουν τη παρουσία τους στην εκάστοτε ενότητα του κάθε μαθήματος. Ο σπουδαστής για κάθε ενότητα έχει 3 ευκαιρίες. Αν αποτύχει σε αυτές, τότε η ενότητα κλειδώνει ως απουσία και ξεκλειδώνει η επόμενη ενότητα του εκάστοτε μαθήματος.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται:

1. Στην παρακολούθηση μαθημάτων (παρουσίες)
2. Στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα η/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης)

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (υπό στοιχεία ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού), μπορούν να απαλλαγούν από την παρακολούθηση και εξέταση των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί, για τα μαθήματα των κύκλων 1 και 2.

Γ. Επαρκής Παρακολούθηση

1. Οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας. Κάθε σπουδαστής που έχει απαλλαγή μαθημάτων 5%, διαμορφώνεται με τις ώρες πραγματικής παρακολούθησης και όχι με τις ώρες απαλλαγής.
2. Ο χαρακτηρισμός της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων γίνεται μετά τη λήξη της διδασκαλίας των μαθημάτων και πριν από τις τελικές εξετάσεις. Ο Δ/ντής της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων και την αναγνώριση των 50 ωρών Πρακτικής Άσκησης, με σκοπό να συμμετέχουν όσοι δικαιούνται στις τελικές εξετάσεις.
3. Εάν ο υποψήφιος κατά τη διάρκεια της Σχολής συμπληρώσει μεγαλύτερο αριθμό απουσιών από τα προβλεπόμενα τότε με απόφαση του Δ/ντη της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

Εξετάσεις

A. Οργάνωση Εξετάσεων.

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου εικοσαήμερου (ενδεικτικά) μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων της Σχολής έχει ο Δ/ντής της Σχολής, ο οποίος μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδος ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

B. Διαδικασία Διεξαγωγής Εξετάσεων.

1. Για την γραπτή εξέταση των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.
2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές έλεγχος ταυτοπροσωπίας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της γραπτής εξέτασης.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος του γραπτού, καταμετρά τα γραπτά και τα αντιπαραβάλλει με την κατάσταση των υποψηφίων που είχαν δικαίωμα συμμετοχής στην εξέταση, πιστοποιεί τους απόντες και αναγράφει τα ονοματεπώνυμα τους στο φάκελο εξετάσεων. Στη συνέχεια τα γραπτά παραδίδονται από τον επιτηρητή στο Δ/ντή της Σχολής ή την Επιτροπή Διοίκησης.

Γ. Βαθμολόγηση- Αξιολόγηση.

1. Η βαθμολογική κλίμακα ορίζεται από μηδέν έως δέκα (0-10) και ως κατώτερος προβιβάσιμος βαθμός θεωρείται το πέντε (5).
2. Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ, άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ αντίστοιχης Κατηγορίας/Επιπέδου που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (υπό στοιχεία ΥΠΠΟΑ/133562/21-4-2016 έγγραφο του Γενικού Γραμματέα Αθλητισμού) πρέπει να προσκομίσουν βεβαίωση παρακολούθησης με την αντίστοιχη βαθμολογία μαθημάτων που έχουν

ήδη διδαχθεί και περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα σπουδών των Σχολών, ώστε να απαλλαγούν από τις παρακολουθήσεις και να κατοχυρώσουν το μάθημα με τον αντίστοιχο βαθμό.

Δ. Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

Στα γενικά μαθήματα οι εξετάσεις θα γίνονται μέσα σε αίθουσα και θα είναι γραπτές. Οι ερωτήσεις θα είναι πολλαπλών επιλογών (multiple-choice). Τα ονόματα των σπουδαστών θα είναι καλυμμένα με ευθύνη της ΓΓΑ και τα γραπτά θα διορθωθούν από τον διευθυντή της.

Ο τρόπος αξιολόγησης στη τελική εξέταση περιγράφεται ανά μάθημα ως εξής:

ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΑΝΑΤΟΜΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%			
ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%			
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		50%			50%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 3 ΟΠΛΑ		100%			

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		50%			50%
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ		50%			50%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ		100%			

Χορήγηση Διπλώματος

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Ξιφασκίας Γ' Επιπέδου έχουν δικαίωμα να αποκτήσουν όσοι κατέχουν όλα τα απαραίτητα δικαιολογητικά, είχαν επαρκή παρακολούθηση και περάτωσαν με επιτυχία τις θεωρητικές και πρακτικές εξετάσεις.
2. Τα Διπλώματα παραδίδονται στους επιτυχόντες από το αρμόδιο Τμήμα της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού (Γ.Γ.Α.)
3. Το κάθε Δίπλωμα για να θεωρείται έγκυρο φέρει σφραγίδα και αρίθμηση από την Γ.Γ.Α.
4. Ο τύπος Διπλωμάτων και τα όσα αναφέρονται σε αυτά είναι κοινός και σύμφωνος με πρότυπο που παραδίδει το αρμόδιο τμήμα της Γ.Γ.Α.