

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΣΧΟΛΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ – ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

α) ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΡΥΘΜΙΚΗ, ΕΝΟΡΓΑΝΗ, ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ, ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ,
ΑΕΡΟΒΙΚΗ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ & ΠΑΡΚΟΥΡ)



* Στη Σχολή της Αθήνας θα διδαχθούν και τα επτά αθλήματα της Γυμναστικής

*Στην Σχολή της Θεσσαλονίκης θα διδαχθούν Ενόργανη, Ρυθμική, Ακροβατική , Γυμναστική για Όλους και Παρκούρ.

Ισχύει για τους συμμετέχοντες που εισήχθησαν για την περίοδο

2024 -2025

Περιεχόμενα

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	σελ. 3
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ.....	σελ. 4
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ.....	σελ. 5
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ	σελ. 14
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	σελ. 40
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ.....	σελ. 47
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	σελ. 48
ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ.....	σελ. 50

Νομοθετικό Πλαίσιο

Η ίδρυση και η λειτουργία των σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136, παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α' 21) «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 προαναφερόμενων 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 ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά και 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».

Επιτροπή Διοίκησης

Σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση Τεύχος Β' 1428/04.03.2024 και την τροποποίηση αυτής Τεύχος Β' 1872/26.03.2024 **ΙΔΡΥΕΤΑΙ ΕΝΙΑΙΑ ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΓΙΑ ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ, ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΠΑΡΚΟΥΡ & ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ) ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ & ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ».**

διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

1. **ΠΑΠΑΦΙΛΙΠΠΟΥ ΜΑΡΙΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως Πρόεδρος
2. **ΣΤΑΥΡΟΓΙΑΝΝΗ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος
3. **ΣΚΑΜΑΓΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**, υπάλληλος της Γ.Γ.Α., ως μέλος
4. **ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ**, μέλος του ΔΣ της Ε.Γ.Ο. ως μέλος
5. **ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ**, Προπονήτρια Ενόργανης Γυμναστικής Α' Επιπέδου, ως μέλος

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι υπάλληλοι της Γ.Γ.Α. **ΚΑΡΑΔΕΝΙΖΟΓΛΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ**, **ΜΠΡΟΥΣΟΒΑΝΑ ΔΗΜΗΤΡΑ**, **ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ** και **ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΒΑΝΕΣΣΑ**.

Στα μέλη της επιτροπής και στους γραμματείς δεν καταβάλλεται αποζημίωση, θα παρέχουν τις υπηρεσίες τους αμισθί.

Διευθύντρια της σχολής ορίζεται η **Παπαδοπούλου Μαρία**, M.Sc. ΠΦΑ, Προπονήτρια Α' Επιπέδου στη Ρυθμική Γυμναστική.

Τεχνικές Διευθύντριες ορίζονται: Αθήνα: **Μέλλου Φωτεινή**, ΠΦΑ με ειδίκευση στην Ενόργανη Γυμναστική, Τεχνική Σύμβουλος της Ε.Γ.Ο και διεθνής κριτής της Ενόργανης γυναικών.

Θεσσαλονίκη: **Μήτσα Σμαραγδή**, ΠΦΑ, με ειδίκευση στην Ενόργανη Γυμναστική, Ομοσπονδιακή Προπονήτρια.

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΛΑΧΙΣΤΗ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Γ	270	30 ώρες	50 ώρες	6 Μήνες	350 ώρες

Πρόγραμμα Σπουδών

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα.

Τα μαθήματα της Σχολής Προπονητών Γυμναστικής - Γ' Κατηγορίας διακρίνονται σε Γενικά Μαθήματα, τα οποία αποτελούνται από θεωρητικά μαθήματα και σε Μαθήματα Ειδίκευσης, τα οποία αποτελούνται από θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα. Όλα τα μαθήματα σε όλους τους κύκλους είναι 1ου επιπέδου. Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ (Επίπεδο 1)

Θεωρητικά (Θ) & Πρακτικά (Π) Μαθήματα

1	Ανατομία (Θ)	10 ώρες
2	Φυσιολογία (Θ)	10 ώρες
3	Εργοφυσιολογία (Θ)	10 ώρες
4	Φυσικοθεραπεία (Θ)	10 ώρες
5	Βιομηχανική (Θ)	10 ώρες
6	Αθλητική Διατροφή (Θ)	20 ώρες
	ΣΥΝΟΛΟ	70 ώρες

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ (Επίπεδο 1)

Θεωρητικά (Θ) & Πρακτικά (Π) Μαθήματα

1	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (Θ)	10 ώρες
2	ΟΡΓΑΝΩΣΗ - ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ (Θ)	10 ώρες
3	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (Θ)	10 ώρες
4	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ (Θ)	10 ώρες
5	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛ.ΕΡΕΥΝΑΣ (Θ)	10 ώρες
	ΣΥΝΟΛΟ	50 ώρες

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (Επίπεδο 1)

Θεωρητικά (Θ) & Πρακτικά (Π) Μαθήματα

1	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	10 ώρες
2	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	25 ώρες
3	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ	25 ώρες
4	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	25 ώρες
5	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ	20 ώρες
6	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ	30 ώρες
7	ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ 15 ώρες- εκ των οποίων:- ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΓΚ_ 5 ώρες, - ΠΑΡΑΒΙΑΣΗ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΠΛΑΙΣΙΟ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ _5 ώρες, - ΗΘΙΚΗ ΚΑΙ ΑΚΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ_ 5 ώρες	15 ώρες
8	ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	30 ώρες
	ΣΥΝΟΛΟ	180 ώρες

Στον **Κύκλο/Τομέα 1-2** περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα. Στον **Κύκλο/Τομέα 3** περιλαμβάνονται θεωρητικά και πρακτικά μαθήματα. Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι-ες τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισής τους. Πρακτικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα εκείνα, τα οποία αποβλέπουν στην εμπέδωση του θεωρητικού μέρους κατάρτισης και στην απόκτηση δεξιοτήτων, ενώ πραγματοποιούνται αποκλειστικά σε προπονητικούς χώρους.

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Οι σπουδαστές είναι υποχρεωμένοι να παρουσιάσουν μια εργασία ατομική ή ανά δύο άτομα, διαθεματική που θα καλύπτει συνολικά 30 ώρες. Η εργασία είναι πρωτότυπη, με βιβλιογραφικές αναφορές. Έχει προγραμματιστεί συνάντηση ενημέρωσης με τους υποψηφίους ώστε να διασαφηνιστούν οι προϋποθέσεις καλής εκτέλεσης της εργασίας, και να οριστούν τα θέματα για όλους τους συμμετέχοντες στην σχολή. Οι εργασίες θα αξιολογηθούν από τους καθηγητές των αντίστοιχων μαθημάτων ειδίκευσης, οι οποίοι θα ενημερωθούν για την υποχρέωση τους αυτή και οι τριάντα ώρες θα προστεθούν μέσα στο ωράριο διδασκαλίας τους.

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η πρακτική εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη άσκηση των 50 ωρών, όπως αναγράφεται στον πίνακα 1, 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-σύλλογο- 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, τούτο πιστοποιημένο από το σωματείο με υπογραφή προέδρου και γενικού γραμματέα ή υπογραφή προπονητού της Ομοσπονδίας σε αθλητικό κέντρο με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

3) Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση δεν αποτελεί μέρος της εξεταστικής περιόδου και δεν συνυπολογίζεται στον βαθμό αξιολόγησης του υποψηφίου.

Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό

Χώροι υλοποίησης θεωρητικών και πρακτικών μαθημάτων

1. Κύκλος/Τομέας 1- Γενικών Μαθημάτων (e- learning- Σχολή Αθήνας και Θεσσαλονίκης)

Τίτλος	A N A T O M I A 10 ΩΡΕΣ
ΔΙΔΑΣΚΟΥΣΑ	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ MSc, PhD Programmer Leader, MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή-Κύτταρο (δομή, λειτουργία, λειτουργική προσαρμογή). Ιστοί – Συστήματα
	2. Οστίτης Ιστός I- Άνω άκρα, Ωμική Ζώνη, Κεφαλή. Οστίτης Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	3. Αρθρώσεις I Αρθρώσεις II
	4. Μυϊκός Ιστός I- Άνω άκρα, Κεφαλή Μυϊκός Ιστός II- Κάτω άκρα, Κορμός
	5. Όργανα I Όργανα II

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΜΑΝΘΟΥ ΕΙΡΗΝΗ MSc, PhD Programmer Leader, MSc Applied Sport and Exercise Nutrition
Περιεχόμενα	1. Εισαγωγή- Σκοπός της φυσιολογίας – Οργάνωση ανθρωπίνου σώματος Σύσταση του σώματος- Μέτρηση σύστασης
	2. Καρδιαγγειακό Σύστημα I Καρδιαγγειακό Σύστημα II
	3. Καρδιοαναπνευστικό Σύστημα

	Νευρικό Σύστημα
	4. Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί I Μεταβολισμός – Μεταβολικές οδοί II
	5. Μυϊκό Σύστημα Ενεργειακός μηχανισμός σκελετικού μυός

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ , PhD Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. ΚΥΤΤΑΡΙΚΗ ΔΟΜΗ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΜΥΟΣ ΜΥΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ
	2. ΠΗΓΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΒΑΣΙΚΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ/ΑΝΑΕΡΟΒΙΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ
	3. ΒΑΣΙΚΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ/ΑΕΡΟΒΙΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΜΥΙΚΟΥ ΕΡΓΟΥ
	4. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
	5. ΘΕΡΜΟΡΥΘΜΙΣΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ Φυσικοθεραπεύτρια, Msc Εργ. Συνεργάτης ΤΕΙ Αθηνών Εξ. Συνεργάτης ΜΠΣ Παιδιατρικής Φυσικοθεραπείας ΤΕΙ Θεσ/νίκης
Περιεχόμενα	– Η Φυσικοθεραπεία στον Αθλητισμό - Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων – Θερμοθεραπεία, Κρυοθεραπεία, Μάλαξη, Επιδέσεις – Αποκατάσταση μυϊκών κακώσεων – Αποκατάσταση συνδεσμικών κακώσεων -Αποκατάσταση καταγμάτων – Τραυματισμοί αθλητών στη Γυμναστική. - Υγιεινή και Ασφάλεια της εργασίας στο αθλητικό περιβάλλον - Εργονομία και πρόληψη ΜΣΚ προβλημάτων κατά την εργασία

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΝΤΑΛΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *)
Περιεχόμενα	– Βιομηχανικά χαρακτηριστικά αθλητικής κίνησης – Κέντρο βάρους σώματος (ΚΒΣ): Προσδιορισμός ΚΒΣ – Μυο - Σκελετικό σύστημα και λειτουργία του – Επίπεδα και άξονες ανθρωπίνου σώματος – Μορφές και είδη μυϊκής συστολής - Είδη μυϊκής δύναμης – Μηχανικές ιδιότητες των μυών – Ισορροπία και είδη ισορροπίας – Μυϊκή συνέργεια – Ονοματολογία κινήσεων – Εφαρμογές στην αθλητική κίνηση – Κινηματική ανάλυση ανθρώπινης κίνησης: Χαρακτηριστικά χώρου, χαρακτηριστικά χρόνου, χαρακτηριστικά χώρου και χρόνου, χαρακτηριστικά αδράνειας, χαρακτηριστικά δύναμης, ενέργεια και μορφές ενέργειας.

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 20 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΚΟΝΤΕΛΕ ΙΩΑΝΝΑ Διαιτολόγος-Διατροφολόγος Msc Δημόσια Υγεία
Περιεχόμενα	ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΕΝΟΤΗΤΑ 3. ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΠΛΑΝΟΥ ΕΝΟΤΗΤΑ 4. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 5. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΕΝΟΤΗΤΑ 6. ΠΙΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΕΝΟΤΗΤΑ 7. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΠΟΥ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΕΝΟΤΗΤΑ 8. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΕΝΟΤΗΤΑ 9. ΕΙΔΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΕΝΟΤΗΤΑ 10. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΚΥΚΛΟΣ/ ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ Ώρες – επίπεδο 1

Τίτλος	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου 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: E-LEARNING

Τίτλος	ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΜΑΝΑΣΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Ph.D Διδάσκων ΣΕΦΑΑ / 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

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ Diplom, Msc, Msc, Msc, MPhil
Περιεχόμενα	1. Ψυχολογικές Δεξιότητες
	2. Στόχοι και κίνητρα. Η σημασία στον αθλητισμό
	3. Άγχος και Αθλητική Απόδοση
	4. Αυτοσυγκέντρωση
	5. Προγραμματισμός και Προετοιμασία Τεχνικών Ψυχολογικής Παρέμβασης

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΒΕΛΕΝΤΖΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ Diplom, Msc, Msc, Msc, MPhil
Περιεχόμενα	1. Η παιδαγωγική της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού
	2. Παιδαγωγική αξία της γνώσης των νόμων της σωματικής και κινητικής ανάπτυξης
	3. Μέθοδοι και Στυλ Διδασκαλίας
	4. Δια Βίου Άσκηση και Πρωταθλητισμός
	5. Σχεδιασμός και Προγραμματισμός ενός προπονητικού προγράμματος

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ (10 διδακτικές ώρες)
Διδάσκων	Νεκτάριος Σταύρου Αναπληρωτής Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	1. 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: E-LEARNING

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ Ώρες – επίπεδο 1 ΑΘΗΝΑ- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Τίτλος	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Θ) 10 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΜΑΡΙΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ , PhD Av. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Περιεχόμενα	– Γενικές αρχές προπόνησης – Περιορισμός προπόνησης-Ετήσιος σχεδιασμός – Γενική προπονητική στην παιδική κι εφηβική ηλικία – Γενική προπονητική στους ενήλικους αθλητές – Προπόνηση και αθλητικό ταλέντο

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ (Θ) 20 ώρες
Διδάσκων	ΣΟΛΟΜΩΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής M.Sc- Διεθνής κριτής ΒΕΛΕΤΖΕΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Καθηγητής Φυσικής Αγωγής - Διεθνής κριτής
Περιεχόμενα	Κανονισμοί γυναικών – Γενικό μέρος- θεωρία – Άλμα Θεωρία & video ανάλυση – Δίζυγο θεωρία & video ανάλυση – Δοκός θεωρία & video ανάλυση – Έδαφος θεωρία & video ανάλυση Κανονισμοί ανδρών – Θεωρία - Γενικό μέρος – Θεωρία Έδαφος-Άλμα – Θεωρία Πλάγιος ίππος –Κρίκοι – Θεωρία Δίζυγο-Μονόζυγο – Video ανάλυση

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΡΥΘΜΙΚΗΣ (Θ) 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΠΑΧΤΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής -Διεθνής κριτής Ρυθμικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	– Γενικότητες – Ατομικά προγράμματα - Δυσκολία (Difficulty) (D) – Ατομικά προγράμματα – Εκτέλεση (E) – Ομαδικά προγράμματα - Δυσκολία (Difficulty) (D) – Ομαδικά προγράμματα – Εκτέλεση (E) – Απαιτήσεις Γ' - Δ' - Κατηγοριών

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ (Θ) 20 ώρες
Διδάσκων	ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Διεθνής κριτής Τραμπολίνο
Περιεχόμενα	– ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ (ΚΡΙΤΕΣ-ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-BINTEO) – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ (Θ) 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	– Σκοποί – επιδιώξεις / διαδικασία μέτρησης ύψους/ αγωνιστική – Ενδυμασία – καλλιτεχνία - Εκτέλεση - τεχνική αξία - Δυσκολία – Αξιολόγηση προγραμμάτων/ λάθη και ποινές – Κρίση καλλιτεχνίας/κρίση εκτέλεσης - video- ανάλυση – Δομή και σύνθεση προγραμμάτων – Ανάλυση φύλλων ασκήσεων

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ (Θ) 20 ώρες
Διδάσκουσα	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ,M.Sc Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	– Ανάλυση του κριτηρίου Ψυχαγωγικής αξίας- Ενότητα Σύνθεσης Προγραμμάτων-Επιλογή μουσικής (Διδασκαλία και μουσικά μοτίβα – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση του κριτηρίου Καινοτομίας – Πρωτοτυπίας- Ποικιλία – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση κριτηρίου Τεχνική – Ποιότητα- Ασφάλεια – Βίντεο ανάλυση – Ανάλυση του κριτηρίου Συνολική Εντύπωση – Βίντεο ανάλυση

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ PARKOYR (Θ) 20 ώρες
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ
Περιεχόμενα	Κανονισμοί – Ασφάλεια – Κώδικας ενδυμασίας – Κανονισμοί στο speed – Κανονισμοί στο freestyle

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	Ειδικά Θέματα Αντιντόπινγκ (Θεωρητικό Μάθημα) 5 ώρες
Διδάσκων	Υπεύθυνος Εκπαίδευσης του Εθνικού Οργανισμού Καταπολέμησης Ντόπινγκ (ΕΟΚΑΝ)
Περιεχόμενα	– Εννοιολογική προσέγγιση – Παρουσίαση θεσμικού πλαισίου – Ελληνική & διεθνής πραγματικότητα – Μελέτες Περίπτωσης

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	Ειδικά Θέματα Ηθική & Ακεραιότητα στον Αθλητισμό (Θεωρητικό Μάθημα) 5 ώρες
Διδάσκοντες	Μηνούδης Β., M.Sc. στην Αθλητική Διοίκηση, Εθνική Πλατφόρμα Αθλητικής Ακεραιότητας.
Περιεχόμενα	1. Ηθικά διλήμματα στον αθλητισμό στην αρχαιότητα και σήμερα 2. Χειραγώγηση στον Αθλητισμό και Στοιχηματισμός 3. Κώδικας Δεοντολογίας 4. Πλατφόρμες αναφορών 5. Εκπαιδευτικά εργαλεία - πιστοποίηση από ΕΠΑΘΛΑ

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

Τίτλος	Ειδικά Θέματα Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας (Θεωρητικό Μάθημα) 5 ώρες
Διδάσκων	ΝΙΚΟΛΑΙΔΗΣ Νομικός
Περιεχόμενα	– Ανθρώπινα δικαιώματα – Εννοιολογική προσέγγιση – Παραβίαση των δικαιωμάτων του παιδιού: Φαινομενολογία και το Πλαίσιο Παιδικής Προστασίας – Μορφές καταπάτησης των δικαιωμάτων των παιδιών – Μελέτες περίπτωσης

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΑΘΗΝΑ
ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *) Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΦΑ ΠΡΩΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μηχανική ανάλυση των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών και γυναικών – Η μηχανική στην πράξη – Καθοριστικά τεχνικά σημεία σε όλα τα όργανα.
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Ασκήσεις εδάφους Ανδρών -Γυναικών – Πλάγιος Ίππος - Κρίκοι – Άλμα ίππου Ανδρών -Γυναικών – Δίζυγο ανδρών – Μονόζυγο – Δίζυγο Γυναικών – Δοκός Γυναικών – Άλμα: Το σκεπτικό και η διδασκαλία του. – Αιωρήματα: Ποιος είναι ο επαρκέστερος τρόπος εκτέλεσης και γιατί. Πεταχτές αλλαγές μια πολύ σημαντική προάσκηση στο μονόζυγο. Η έξοδος στο μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών – Οι ιμάντες ως βασικό βοηθητικό όργανο για το μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών. – Ο ρόλος της κυκλικής δύναμης στην ενόργανη γυμναστική. Βασική τεχνική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών – Ειδική φυσική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών – Τραμπολίνο – Ειδικές τεχνικές για προχωρημένα ακροβατικά. – Έδαφος : Ροντάτ και φλικ ποια είναι τα σημεία κλειδιά για τη διδασκαλία τους.

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκοντες	Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *) Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης Τζελέπη Δέσποινα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΦΑ ΠΡΩΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING

	– Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών – Οι κανόνες και τα «ΠΡΕΠΕΙ» του προπονητή. – Ανάπτυξη τρόπων σκέψης και αρχές της προπόνησης (Φιλοσοφία της προπόνησης) – Προγραμματισμός της προπόνησης (Ετήσιος-μηνιαίος-εβδομαδιαίος) – Η δομή της προπόνησης και το περιεχόμενό της (ημερήσια γύμναση) – Ψυχολογική προπόνηση στην ενόργανη γυμναστική.
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Ασκήσεις εδάφους – Πλάγιος Ίππος – Κρίκοι – Άλμα ίππου – Δίζυγο ανδρών (παράλληλες μπάρες) – Μονόζυγο – Βασική Τεχνική Προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Βασική Τεχνική Προετοιμασία Άλμα Γυναικών – Δοκός-Προσαρμογή των γυμναστικών και ακροβατικών ασκήσεων στο όργανο – Δίζυγο-Μεθοδική των βασικών ασκήσεων: Ανακυβίστηση - ελεύθερος κύκλος πίσω και εμπρός-εκτίναξη προς την κατακόρυφο-ανάπλαση (ΚΙΡ)- ανακυβίστηση στην κατακόρυφο-πατητό – Δρομικές ασκήσεις και η χρησιμότητά τους στη φορά (τρέξιμο) για το άλμα.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκων	Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης Τζελέπη Δέσποινα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΦΑ ΠΡΩΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες – Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία προγραμματισμός αγωνιστικού πλάνου – Παρουσίαση της ύλης και της μεθόδου διδασκαλίας των μαθημάτων – Εισαγωγή στο σκεπτικό της προπονητικής στην Ενόργανη Γυμναστική. – Η γυμναστική τότε και τώρα-Ομοιότητες και διαφορές της γυμναστικής ανδρών και γυναικών. – Επιλογή ταλέντων για την ενόργανη γυμναστική. – Μεγάλες ομάδες συγγενικών κινήσεων και ελάττωση των πολυάριθμων τεχνικών. – Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο των αθλητών –τριών την ενόργανη.

–	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία – Ευλυγισία – Ευκαμψία – Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός – Εβδομαδιαίος προπονητικός προγραμματισμός – Ημερήσιος προπονητικός προγραμματισμός – Ειδική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Άλμα Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών – Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας – Η σύνθεση της χορογραφίας στις ασκήσεις εδάφους γυναικών. – Έδαφος: Άλματα-στροφές -ισορροπίες – Βασική τεχνική προετοιμασία για τους κρίκους. – Ειδική φυσική προετοιμασία για τους κρίκους.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκων	Ταμπάκος Δημοσθένης, MSc Χρυσός & Αργυρός Ολυμπιονίκης Τζελέπη Δέσποινα Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΦΑ ΠΡΩΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΚΟΣ
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες – Μέθοδοι εφαρμογής και καθοδήγησης στην διδασκαλία των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα – Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών – Γενική φυσική προετοιμασία – Ειδική φυσική προετοιμασία – Περιεχόμενο προπόνησης αρχάριων αθλητών-τριών (Τα πρώτα βήματα) – Αναφορά για την οργάνωση και τον σχεδιασμό της αθλητικής προετοιμασίας. – Γενική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών – Γενική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Γενική φυσική προετοιμασία Γυναικών – Γενική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών – Σύνθεση χορογραφίας στο Έδαφος – Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας – Ασκησιολόγιο Δοκού – Δημιουργία χορογραφίας Δοκού – Φυσική προετοιμασία θέσεις σώματος (Δυνάμωμα) – Το Τραμπολίνο στην ενόργανη γυμναστική το σημαντικότερο μέσο εκμάθησης ακροβατικών. – Ακροβατική Προετοιμασία-Έδαφος

	– Βασικές θέσεις σώματος-Μπαλέτο αρχάριων αθλητών-τριών. – Η Ευλυγισία ως απαραίτητη ικανότητα για την ενόργανη γυμναστική. – Βασικά ακροβατικά και δυναμικά στοιχεία προθέρμανσης. – Ειδική Φυσική Προετοιμασία για τον ίππο με λαβές. – Βασική Τεχνική Προετοιμασία στον ίππο με λαβές.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Αίθουσα Ενόργανης Γυμναστικής Εθνικού Αθλητικού Κέντρου Νεότητας Αγίου Κοσμά

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING – Βασικές αρχές εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων στη γυμναστική. – Βασικές αρχές διδασκαλίας των ασκήσεων στη ρυθμική. – Γενικά χαρακτηριστικά του συστήματος της αθλητικής προετοιμασίας. – Τεχνική ανάλυση των δεξιοτήτων του σώματος (άλματα, ισορροπίες, στροφές, προακροβατικών και άλλων) – Τεχνική ανάλυση δεξιοτήτων χειρισμού με τα φορητά όργανα της ρυθμικής γυμναστικής • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Πρακτική ανάλυση αλμάτων – Πρακτική ανάλυση ισορροπιών – Πρακτική ανάλυση στροφών – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων προακροβατικών και άλλων ακροβατικών στοιχείων – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων σχοινιού – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων μπάλας – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων στεφανιού – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων κορυνών – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων κορδέλας – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων εναλλακτικών φορητών οργάνων

Αίθουσα διδασκαλίας: Δημοτική αθλητική εγκατάσταση:

«ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ Γ. ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ», στην Δ.Ε. Δραπετσώνας, στον Δήμο Κερατσινίου-Δραπετσώνας»

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκουσα	ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

	Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING – Βασικές αρχές της μεθοδολογίας της διδακτικής στη γυμναστική. – Ειδική διδακτική και μέθοδοι διδασκαλίας των ασκήσεων χωρίς όργανο. – Ειδική διδακτική και μέθοδοι εκμάθησης και τελειοποίησης των δεξιοτήτων με τα όργανα στη Ρυθμική Γυμναστική. – Μεθοδολογία ειδικής φυσικής προετοιμασίας στη ρυθμική. – Χορογραφική προετοιμασία στη ρυθμική γυμναστική – Μεθοδολογική προσέγγιση της κινησιολογίας σώματος στη ρυθμική γυμναστική (αλμάτων, ισορροπιών, στροφών) – Μεθοδολογική προσέγγιση των ειδικών φυσικών ικανοτήτων – Μουσική & Ρυθμική αγωγή για το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χωρίς όργανο. – Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων με όργανο. – Ειδική φυσική προετοιμασία και μέθοδοι ανάπτυξης των φυσικοσωματικών ικανοτήτων – Μουσική και ρυθμική αγωγή – Βασική τεχνική προετοιμασία: άλματα – Βασική τεχνική προετοιμασία: ισορροπίες – Βασική τεχνική προετοιμασία: στρόφες – Βασική τεχνική προετοιμασία: προακροβατικά και άλλα στοιχεία εδάφους – Τεχνική προετοιμασία απουσιολογίου ειδικής φυσικής κατάστασης
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Δημοτική αθλητική εγκατάσταση:

«ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ Γ. ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ», στην Δ.Ε. Δραπετσώνας, στον Δήμο Κερατσινίου-Δραπετσώνας»

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING – Πολυετής προετοιμασία των αθλητριών ρυθμικής. – Περιορισμός της προπόνησης της ρυθμικής γυμναστικής. – Χαρακτηριστικά των προπονητικών μονάδων. – Σχεδιασμός και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας. – Σχεδιασμός σύνθεσης αγωνιστικών συνδυασμών – Ειδική προπόνηση στη ρυθμική γυμναστική στις αναπτυξιακές ηλικίες- Προετοιμασία αγώνων – Ανίχνευση και επιλογή ταλέντων στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής – Οργάνωση της εξάσκησης και της μάθησης στη ρυθμική γυμναστική – Προπονητικός προγραμματισμός (ετήσιος, εβδομαδιαίος, ημερήσιος)
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Οδηγίες – κατευθύνσεις για την δόμηση χορογραφιών ατομικών προγραμμάτων – Οδηγίες – κατευθύνσεις για την δόμηση χορογραφιών προγραμμάτων ομαδικού – Μέθοδοι διδασκαλίας και τρόποι οργάνωσης των προπονητικών μονάδων στη ρυθμική γυμναστική – έλεγχος και αξιολόγηση της απόδοσης στη ρυθμική γυμναστική – Οδηγίες-κατευθύνσεις για τη χορογραφία στο ατομικό – Οδηγίες-κατευθύνσεις για τη χορογραφία στο ensemble

- ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Δημοτική αθλητική εγκατάσταση:

«ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ Γ. ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ», στην Δ.Ε. Δραπετσώνας, στον Δήμο Κερατσινίου-Δραπετσώνας»

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΜΠΑΚΕΤΕΑ ΜΑΡΙΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής ΠΑΠΑΔΑΜΑΚΗ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής- Προπονήτρια ρυθμικής γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες – Τακτική προετοιμασία στη ρυθμική γυμναστική. – Ιδιαιτερότητες στη σύνθεση και στην προπόνηση του ανσάμπλ. – Συμμετοχή του κλασικού χορού στην διαδικασία εκπαίδευσης αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής – Προσέγγιση των ασκήσεων μπαλέτου αθλητριών αρχαρίων – παγκορασίδων-κορασίδων – Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητριών – Εξάσκηση ασκήσεων μπαλέτου για αθλήτριες ανά ηλικία και τα στάδια της. – Δόμηση ρυθμικών βημάτων σε μια χορογραφία ρυθμικής γυμναστικής – Εξάσκηση μικρών παιδιών σε σύγχρονους και λάτιν χορούς – Εξάσκηση μικρών παιδιών σε ευρωπαϊκούς χορούς – Εξάσκηση στη δόμηση χορογραφιών ατομικών προγραμμάτων – Εξάσκηση ensemble με διαφορετικά όργανα για διαφορετικές ηλικίες αθλητριών – Πρακτική εξάσκηση ατομικών προγραμμάτων (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) – Πρακτική εξάσκηση ομαδικών προγραμμάτων με ένα όργανο – Πρακτική εξάσκηση ομαδικών προγραμμάτων με συνδυασμό οργάνων.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Δημοτική αθλητική εγκατάσταση:

«ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ Γ. ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ», στην Δ.Ε. Δραπετσώνας, στον Δήμο Κερατσινίου-Δραπετσώνας»

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ώρες
Διδάσκων	ΒΟΪΒΟΔΑ ΒΑΡΒΑΡΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - Προπονήτρια Τραμπολίνo ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες – ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΩΝ • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ- ΑΛΜΑΤΑ- ΠΤΩΣΕΙΣ ΕΜΠΡΟΣ-ΠΙΣΩ-ΣΤΡΟΦΕΣ – ΜΟΝΑ ΕΜΠΡΟΣ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ – ΜΟΝΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ – ΠΟΛΑΠΛΑ ΣΑΛΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΣΤΡΟΦΕΣ

– ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ

Αίθουσα διδασκαλίας: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΑΡΙΑΔΝΗ» ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΠΑΠΑΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ Β. ΗΠΕΙΡΟΥ 21 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΒΟΪΒΟΔΑ ΒΑΡΒΑΡΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - Προπονήτρια Τραμπολίνο ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΑ ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΚΗ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – ΓΕΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ Φ. Κ. – ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ-ΕΥΚΑΜΨΙΑ – ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ – ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΠΡΟΠ. ΠΡΟΓ. – ΗΜΕΡΗΣΙΟΣ ΠΡΟΠ. ΠΡΟΓ. – ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΕΝΤΑΞΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΑΡΙΑΔΝΗ» ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΠΑΠΑΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ Β. ΗΠΕΙΡΟΥ 21 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΒΟΪΒΟΔΑ ΒΑΡΒΑΡΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - Προπονήτρια Τραμπολίνο ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΩΝ-ΑΛΜΑΤΩΝ-ΣΑΛΤΩΝ • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – ΜΟΝΑ ΕΜΠΡΟΣ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ – ΜΟΝΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ – ΠΟΛΑΠΛΑ ΣΑΛΤΑ ΕΜΠΡΟΣ ΜΕ ΣΤΡΟΦΕΣ – ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΠΙΣΩ ΣΑΛΤΑ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ – ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ- ΑΛΜΑΤΑ- ΠΤΩΣΕΙΣ ΕΜΠΡΟΣ-ΠΙΣΩ-ΣΤΡΟΦΕΣ • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΑΡΙΑΔΝΗ» ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΠΑΠΑΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ Β. ΗΠΕΙΡΟΥ 21 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Τίτλος	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΒΟΪΒΟΔΑ ΒΑΡΒΑΡΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής - Προπονήτρια Τραμπολίνο ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΡΟΥΤΣΗ ΟΥΡΑΝΙΑ
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ : 30 ώρες – ΑΛΜΑΤΑ-ΠΕΣΙΜΑΤΑ-ΣΑΛΤΑ ΑΠΛΑ ΚΑΙ ΠΟΛΑΠΛΑ – ΖΕΣΤΑΜΑ-ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ-ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ

	– ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ «ΑΡΙΑΔΝΗ» ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΠΑΠΑΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ
ΚΑΙ Β. ΗΠΕΙΡΟΥ 21 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκοντες	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΒΕΝΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών (στατικές, ευλυγισίας, επιδεξιότητας, χορογραφικά στοιχεία.) – Τεχνική ανάλυση ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων. Μεταβάσεις μεταφορές συνδέσεις ακροβατικών ασκήσεων
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών. – Ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων-μεταβάσεις - μεταφορές -συνδέσεις ακροβατικών ασκήσεων. Πρακτική εξάσκηση

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκοντες	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΒΕΝΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής

Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία. – Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Γ' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος συν χορογραφικά άλματα – Ψυχολογική προετοιμασία στην ακροβατική γυμναστική
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων. Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος όλων των κατηγοριών. – Βοήθεια και ασφάλεια στην Ακροβατική Γυμναστική . • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκοντες	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΒΕΝΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες – Εισαγωγή στην Ακροβατική Γυμναστική. Σύντομη αναφορά στην ιστορία της Ακροβατικής (Παγκόσμια - Ελληνική). Επιλογή αθλητών στην ακροβατική. Ταξινόμηση κατηγοριών (ηλικίες - μεγέθη - φύλο - είδη ζευγαριών – Βίντεο σχετικό με το ξεκίνημα της Ακροβατικής. (σχολιασμός). Ανάπτυξη και τάσεις στην Ακροβατική Γυμναστική. Σχεδιασμός και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας – Φυσική κατάσταση: Γενική φυσική κατάσταση, Ειδική φυσική κατάσταση, δύναμη, ευλυγισία, αντοχή, ταχύτητα. Ειδική προπόνηση για την ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης και της ταχυδύναμης. Θεωρητική προσέγγιση. – Γενικές αρχές της τεχνικής και της μεθοδολογίας των ασκήσεων της ακροβατικής γυμναστικής. Τεχνική, μοντέλα της τεχνικής και της μεθοδολογίας- υπόσταση και βασικές αρχές. Γενικά κριτήρια για τη βιομηχανική σκοπιμότητα των κινήσεων. Μεθοδολογία των ακροβατικών ασκήσεων.

	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Ειδική προπόνηση με βάρη για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης στις ηλικίες 9-18. – Γενική και ειδική προθέρμανση στην ακροβατική γυμναστική. Ευλυγισία άνω κάτω άκρων και κορμού – Λαβές όλων των ειδών (χέρια -χέρια, χέρια – πόδια, πόδια - πόδια) Σε όλα τα ύψη κ επίπεδα (3 διαφορετικά επίπεδα) (μεσαίο, χαμηλό, υψηλό) – Τεχνική και μεθοδολογία των δυναμικών ασκήσεων – Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισορροπίας • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκοντες	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΒΕΝΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΤΣΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες – Η χρήση του Τραμπολίνου στο δυναμικό πρόγραμμα και η χρήση των ξύλων στήριξης για το πρόγραμμα Ισορροπίας. Θεωρητική και πρακτική εξάσκηση. – Φάσεις πτήσεις: Περιστροφές από 1/4 έως 8/4 στον εγκάρσιο άξονα και από 180° έως 720° στον επιμήκη άξονα. Υποδοχές από διάφορες φάσεις πτήσης πάνω στο συναθλητή, προσγειώσεις. Θεωρητική και πρακτική εξάσκηση. – Το μπαλέτο στην ακροβατική γυμναστική. Θεωρητική και πρακτική εξάσκηση. – Χρήση βοηθητικών οργάνων για την ανάπτυξη σταθεροποιήσεις αρθρώσεων. Θεωρητική και πρακτική εξάσκηση. – Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισορροπίας. Θεωρητική και πρακτική προσέγγιση. • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΣΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	• Θεωρία: 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Επιλογή και εκμάθηση ασκήσεων Σώματος ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία των ασκούμενων

	– Δημιουργία Συνθέσεων – Σύνθεση προγραμμάτων των μεγάλων ομάδων και ομάδων σε μεγάλες επιφάνειες – Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων – Ανάλυση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής
	• Πρακτικό 20 ώρες – Ασκήσεις προθέρμανσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) – Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) – Ασκήσεις ειδικής φυσικής κατάστασης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 ετών και πάνω)

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου Δίδυμα, Ιωαννίνων και, Δαμασκηneas 4, Περιστέρι 121 37

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	• Θεωρία 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων, – Μεθοδολογία Στηρίξεων, (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ) – Αργή χειροκυβίστηση- χειροανακυβίστηση- χειροκυβίστηση με φόρα – Μεθοδολογία ελεύθερου τροχού-ελεύθερης χειροκυβίστησης – Μεθοδολογία φλικ- φλακ- – Μεθοδολογία Σάλτο • Πρακτική 20 ώρες – Ρολαρίσματα (μπροστά, πίσω, πλάγια-μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων) Τρόποι βοήθειας – Στηρίξεις (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ -μεθοδολογία εκμάθησης-παραλλαγές) Τρόποι βοήθειας – Χειροκυβιστήσεις (φόδες μπροστά- φόδες πίσω-χειροκυβίστηση με φόρα-παραλλαγές) – Μεθοδολογία εκμάθησης ελεύθερης χειροκυβίστησης & ελεύθερου τροχού- Τρόποι βοήθειας – Μεθοδολογία εκμάθησης φλικ- φλακ-τρόποι βοήθειας-πιθανά λάθη – Σάλτο (σάλτο πίσω συσπειρωτικό-τεντωμένο, σάλτα μπροστά συσπειρωτικό -τεντωμένο, πλάγιο -αραβικό) Τρόποι βοήθειας – Γυμναστικά άλματα (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών αλμάτων) – Περιστροφές (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών στροφών) – Σύνδεση αλμάτων και περιστροφών • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου Δίδυμα, Ιωαννίνων και, Δαμασκηneas 4, Περιστέρι 121 37

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκοντες	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ , M.Sc. Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΕΥΔΟΞΙΑ ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Περιεχόμενα	• Θεωρία: 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων
	• Πρακτική 20 ώρες – Προθέρμανση – ευλυγισία – ενδυνάμωση – Ασκήσεις σώματος με και χωρίς όργανα (πρωτότυπα ή μη) – Ασκήσεις σώματος με άλλα φορητά όργανα – Ασκήσεις σώματος με φορητά όργανα Ρυθμικής Γυμναστικής – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων – Συνεργασίες
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου Δίδυμα, Ιωαννίνων και, Δαμασκηneas 4, Περιστερί 121 37

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΜΠΟΥΡΑ ΣΟΦΙΑ ,M.Sc. Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής. ΤΖΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ Χορογράφος
Περιεχόμενα	• Πρακτική 30 ώρες – Χορογραφία, θέμα – επιλογή μουσικής – σύνθεση – Δημιουργία χορογραφιών – προγραμμάτων. – Χορογραφική προετοιμασία σειρά των ασκήσεων της μπάρας του κλασικού μπαλέτου ,θέσεις σώματος ,ασκήσεις στο κέντρο – Χορογραφική προετοιμασία βασικά βήματα μπαλέτου, πιρουέτες, ποζισιόν μπαλέτου, άλματα, στροφές.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο Περιστερίου Δίδυμα, Ιωαννίνων και, Δαμασκηneas 4, Περιστερί 121 37

ΠΑΡΚΟΥΡ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ ΚΥΡΣΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Προπονητής Α κατηγορίας Παρκούρ Παγκόσμιος πρωταθλητής Παρκούρ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες: Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μηχανική ανάλυση των βασικών κινήσεων στο παρκουρ – Η μηχανική στην πράξη
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Τεχνικές προσγείωσης – Strides – vaults – Climb ups – Cut leaps – Ασκήσεις εδάφους – Αιωρήσεις και παραλλαγές. – Τραμπολίνο – τεχνικές για ακροβατικά.

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ ΤΣΕΛΕΠΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Ιστορικά στοιχεία – Εισαγωγή στην τέχνη της μετακίνησης (ΠΑΡΚΟΥΡ) και η εφαρμογή της στην φυσική αγωγή – Μεθοδολογική προσέγγιση των βασικών ασκήσεων – Η συμπεριφορά του προπονητή. – Διαφορετικά στυλ διδασκαλίας – Προγραμματισμός της προπόνησης (Ετήσιος-μηνιαίος-εβδομαδιαίος) • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Ασκήσεις εδάφους – Βασικές δομικές ασκήσεις – προασκήσεις στο παρκούρ – Βασικά περάσματα πάνω από εμπόδια (vaults) – Συνδυασμός ασκήσεων – Flow
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ ΚΥΡΣΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Προπονητής Α κατηγορίας Παρκούρ Παγκόσμιος πρωταθλητής Παρκούρ
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες – Μέθοδοι εφαρμογής και καθοδήγησης στην διδασκαλία των ασκήσεων – Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών – Γενική φυσική προετοιμασία

	- Ειδική φυσική προετοιμασία - Περιεχόμενο προπόνησης αρχάριων αθλητών-τριών (Τα πρώτα βήματα) - Ασκησιολόγιο. - Φυσική κατάσταση. (δύναμη, ταχύτητα. έκρηξη, ευκινησία) - Το Τραμπολίνο στο παρκουρ ως μέσο εκμάθησης ακροβατικών. - Airtrack (προετοιμασία για τις ασκήσεις εδάφους) σε μικρές ηλικίες.
	ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ
Περιεχόμενα	ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING - Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία προγραμματισμός αγωνιστικού πλάνου - Φυσιολογικές απαιτήσεις και χαρακτηριστικά των αθλητών του παρκούρ - Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο των αθλητών -τριών στο παρκούρ - Προπόνηση στο speed και στο freestyle
	ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες - Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία - Ευλυγισία – Ευκαμψία - Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός - Εβδομαδιαίος προπονητικός προγραμματισμός - Ημερήσιος προπονητικός προγραμματισμός
	ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: Κλειστό Γυμναστήριο 1ο ΓΕΛ Αλίμου (διεύθυνση: Θησείου 2 και Υψηλάντου, Άλιμος

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επικουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *) ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, PhD Καθηγητής Φυσικής Αγωγής – Ομοσπονδιακός προπονητής ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΦΑ -Ομοσπονδιακός προπονητής ανδρών
Περιεχόμενα	ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες: Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING - Μηχανική ανάλυση των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών και γυναικών - Η μηχανική στην πράξη - Καθοριστικά τεχνικά σημεία σε όλα τα όργανα.
	ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες - Ασκήσεις εδάφους Ανδρών -Γυναικών - Πλάγιος Ίππος - Κρίκοι

	– Άλμα ίππου Ανδρών -Γυναικών – Δίζυγο ανδρών – Μονόζυγο – Δίζυγο Γυναικών – Δοκός Γυναικών – Άλμα –το σκεπτικό και η διδασκαλία του. – Αιωρήματα: ποιος είναι ο επαρκέστερος τρόπος εκτέλεσης και γιατί. Πεταχτές αλλαγές μια πολύ σημαντική προάσκηση στο μονόζυγο. Η έξοδος στο μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών – Οι ιμάντες ως βασικό βοηθητικό όργανο για το μονόζυγο και στο δίζυγο γυναικών. – Ο ρόλος της κυκλικής δύναμης στην ενόργανη γυμναστική. Βασική τεχνική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών – Ειδική φυσική προετοιμασία στο Δίζυγο ανδρών – Τραμπολίνο – Ειδικές τεχνικές για προχωρημένα ακροβατικά. – Έδαφος : Ροντάτ και φλικ ποια είναι τα σημεία κλειδιά για τη διδασκαλία τους.
--	---

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκων	Ντάλλας Γεώργιος, PhD Επίκουρος Καθηγητής (Σ.Ε.Φ.Α.Α* - Τ.Ε.Φ.Α.Α * - Ε.Κ.Π.Α. *) ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, PhD Καθηγητής Φυσικής Αγωγής – Ομοσπονδιακός προπονητής ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΦΑ -Ομοσπονδιακός προπονητής ανδρών
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στα επιμέρους όργανα της ενόργανης γυμναστικής ανδρών – Οι κανόνες και τα «ΠΡΕΠΕΙ» του προπονητή. – Ανάπτυξη τρόπων σκέψης και αρχές της προπόνησης (Φιλοσοφία της προπόνησης) – Προγραμματισμός της προπόνησης (Ετήσιος-μηνιαίος-εβδομαδιαίος) – Η δομή της προπόνησης και το περιεχόμενό της (ημερήσια γύμναση) – Ψυχολογική προπόνηση στην ενόργανη γυμναστική. • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Ασκήσεις εδάφους – Πλάγιος Ίππος – Κρίκοι – Άλμα ίππου – Δίζυγο ανδρών (παράλληλες μπάρες) – Μονόζυγο – Βασική Τεχνική Προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Βασική Τεχνική Προετοιμασία Άλμα Γυναικών – Δοκός-Προσαρμογή των γυμναστικών και ακροβατικών ασκήσεων στο όργανο – Δίζυγο-Μεθοδική των βασικών ασκήσεων: ανακυβίστηση-ελεύθερος κύκλος πίσω και εμπρός-εκτίναξη προς την κατακόρυφο-ανάπλαση (ΚΙΡ)- ανακυβίστηση στην κατακόρυφο-πατητό

	– Δρομικές ασκήσεις και η χρησιμότητά τους στη φορά (τρέξιμο)για το άλμα
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, PhD Καθηγητής Φυσικής Αγωγής – Ομοσπονδιακός προπονητής ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΦΑ -Ομοσπονδιακός προπονητής ανδρών
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες – Μέθοδοι εφαρμογής και καθοδήγησης στην διδασκαλία των ασκήσεων στα επιμέρους όργανα – Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών – Γενική φυσική προετοιμασία – Ειδική φυσική προετοιμασία – Περιεχόμενο προπόνησης αρχάριων αθλητών-τριών (Τα πρώτα βήματα) – Αναφορά για την οργάνωση και τον σχεδιασμό της αθλητικής προετοιμασίας. – Γενική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών – Γενική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Γενική φυσική προετοιμασία Γυναικών – Γενική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών – Σύνθεση χορογραφίας στο Έδαφος – Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας – Ασκησιολόγιο Δοκού – Δημιουργία χορογραφίας Δοκού – Φυσική προετοιμασία θέσεις σώματος (Δυνάμωμα) – Το Τραμπολίνο στην ενόργανη γυμναστική το σημαντικότερο μέσο εκμάθησης ακροβατικών. – Ακροβατική Προετοιμασία-Έδαφος – Βασικές θέσεις σώματος-Μπαλέτο αρχάριων αθλητών-τριών. – Η Ευλυγισία ως απαραίτητη ικανότητα για την ενόργανη γυμναστική. – Βασικά ακροβατικά και δυναμικά στοιχεία προθέρμανσης. – Ειδική Φυσική Προετοιμασία για τον ίππο με λαβές. – Βασική Τεχνική Προετοιμασία στον ίππο με λαβές.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΧΑΤΖΗΖΗΣΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, PhD Καθηγητής Φυσικής Αγωγής – Ομοσπονδιακός προπονητής ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΦΑ -Ομοσπονδιακός προπονητής ανδρών ΤΑΜΠΑΚΟΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ

Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία προγραμματισμός αγωνιστικού πλάνου – Παρουσίαση της ύλης και της μεθόδου διδασκαλίας των μαθημάτων – Εισαγωγή στο σκεπτικό της προπονητικής στην Ενόργανη Γυμναστική. – Η γυμναστική τότε και τώρα-Ομοιότητες και διαφορές της γυμναστικής ανδρών και γυναικών. – Επιλογή ταλέντων για την ενόργανη γυμναστική. – Μεγάλες ομάδες συγγενικών κινήσεων και ελάττωση των πολυάριθμων τεχνικών. – Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο των αθλητών –τριών την ενόργανη.
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία – Ευλυγισία – Ευκαμψία – Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός – Εβδομαδιαίος προπονητικός προγραμματισμός – Ημερήσιος προπονητικός προγραμματισμός – Ειδική φυσική προετοιμασία Δίζυγο Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Δοκός Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Άλμα Γυναικών – Ειδική φυσική προετοιμασία Έδαφος Γυναικών – Μεθοδολογία διδασκαλίας χορογραφίας και ασκήσεων δύναμης και ευλυγισίας – Η σύνθεση της χορογραφίας στις ασκήσεις εδάφους γυναικών. – Έδαφος: Άλματα-στροφές -ισορροπίες – Βασική τεχνική προετοιμασία για τους κρίκους. – Ειδική φυσική προετοιμασία για τους κρίκους.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρα

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΔΡΑΚΟΥ ΑΜΑΛΙΑ ΚΦΑ (PhD- Master) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING – Βασικές αρχές εκμάθησης κινητικών δεξιοτήτων στη γυμναστική. – Βασικές αρχές διδασκαλίας των ασκήσεων στη ρυθμική. – Γενικά χαρακτηριστικά του συστήματος της αθλητικής προετοιμασίας. – Τεχνική ανάλυση των δεξιοτήτων του σώματος (άλματα, ισορροπίες, στροφές, προακροβατικών και άλλων) – Τεχνική ανάλυση δεξιοτήτων χειρισμού με τα φορητά όργανα της ρυθμικής γυμναστικής
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Πρακτική ανάλυση αλμάτων – Πρακτική ανάλυση ισορροπιών

	– Πρακτική ανάλυση στροφών – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων προακροβατικών και άλλων ακροβατικών στοιχείων – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων σχοινιού – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων μπάλας – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων στεφανιού – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων κορυνών – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων κορδέλας – Πρακτική ανάλυση δεξιοτήτων εναλλακτικών φορητών οργάνων
--	--

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΔΡΑΚΟΥ ΑΜΑΛΙΑ ΚΦΑ (PhD- Master) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING – Βασικές αρχές της μεθοδολογίας της διδακτικής στη γυμναστική. – Ειδική διδακτική και μέθοδοι διδασκαλίας των ασκήσεων χωρίς όργανο. – Ειδική διδακτική και μέθοδοι εκμάθησης και τελειοποίησης των δεξιοτήτων με τα όργανα στη Ρυθμική Γυμναστική. – Μεθοδολογία ειδικής φυσικής προετοιμασίας στη ρυθμική. – Χορογραφική προετοιμασία στη ρυθμική γυμναστική – Μεθοδολογική προσέγγιση της κινησιολογίας σώματος στη ρυθμική γυμναστική (αλμάτων, ισορροπιών, στροφών) – Μεθοδολογική προσέγγιση των ειδικών φυσικών ικανοτήτων – Μουσική & Ρυθμική αγωγή για το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων χωρίς όργανο. – Μεθοδολογία εκμάθησης ασκήσεων με όργανο. – Ειδική φυσική προετοιμασία και μέθοδοι ανάπτυξης των φυσικοσωματικών ικανοτήτων – Μουσική και ρυθμική αγωγή – Βασική τεχνική προετοιμασία: άλματα – Βασική τεχνική προετοιμασία: ισορροπίες – Βασική τεχνική προετοιμασία: στρόφες – Βασική τεχνική προετοιμασία: προακροβατικά και άλλα στοιχεία εδάφους – Τεχνική προετοιμασία απουσιολογίου ειδικής φυσικής κατάστασης
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΔΡΑΚΟΥ ΑΜΑΛΙΑ ΚΦΑ (PhD- Maser) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες E-LEARNING – Πολυετής προετοιμασία των αθλητριών ρυθμικής. – Περιορισμός της προπόνησης της ρυθμικής γυμναστικής. – Χαρακτηριστικά των προπονητικών μονάδων. – Σχεδιασμός και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας. – Σχεδιασμός σύνθεσης αγωνιστικών συνδυασμών

	- Ειδική προπόνηση στη ρυθμική γυμναστική στις αναπτυξιακές ηλικίες- Προετοιμασία αγώνων - Ανίχνευση και επιλογή ταλέντων στο άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής - Οργάνωση της εξάσκησης και της μάθησης στη ρυθμική γυμναστική - Προπονητικός προγραμματισμός (ετήσιος, εβδομαδιαίος, ημερήσιος)
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες - Οδηγίες – κατευθύνσεις για την δόμηση χορογραφιών ατομικών προγραμμάτων - Οδηγίες – κατευθύνσεις για την δόμηση χορογραφιών προγραμμάτων ομαδικού - Μέθοδοι διδασκαλίας και τρόποι οργάνωσης των προπονητικών μονάδων στη ρυθμική γυμναστική - έλεγχος και αξιολόγηση της απόδοσης στη ρυθμική γυμναστική - Οδηγίες-κατευθύνσεις για τη χορογραφία στο ατομικό - Οδηγίες-κατευθύνσεις για τη χορογραφία στο ensemble
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΔΡΑΚΟΥ ΑΜΑΛΙΑ ΚΦΑ (PhD-Maser) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΔΟΥ ΜΙΡΕΛΛΑ ΚΦΑ Ειδικευση Ρυθμική Γυμναστική-Χορογράφος στα αθλήματα της Γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες - Τακτική προετοιμασία στη ρυθμική γυμναστική. - Ιδιαιτερότητες στη σύνθεση και στην προπόνηση του ανσάμπλ. - Συμμετοχή του κλασικού χορού στην διαδικασία εκπαίδευσης αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής - Προσέγγιση των ασκήσεων μπαλέτου αθλητριών αρχαρίων – παγκορασίδων-κορασίδων - Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητριών - Εξάσκηση ασκήσεων μπαλέτου για αθλήτριες ανά ηλικία και τα στάδια της. - Δόμηση ρυθμικών βημάτων σε μια χορογραφία ρυθμικής γυμναστικής - Εξάσκηση μικρών παιδιών σε σύγχρονους και λάτιν χορούς - Εξάσκηση μικρών παιδιών σε ευρωπαϊκούς χορούς - Εξάσκηση στη δόμηση χορογραφιών ατομικών προγραμμάτων - Εξάσκηση ensemble με διαφορετικά όργανα για διαφορετικές ηλικίες αθλητριών - Πρακτική εξάσκηση ατομικών προγραμμάτων (σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα) - Πρακτική εξάσκηση ομαδικών προγραμμάτων με ένα όργανο - Πρακτική εξάσκηση ομαδικών προγραμμάτων με συνδυασμό οργάνων.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ' κατηγορία – Τεχνική ανάλυση ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών (στατικές, ευλυγισίας, επιδεξιότητας, χορογραφικά στοιχεία.) – Τεχνική ανάλυση ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων. Μεταβάσεις μεταφορές συνδέσεις ακροβατικών ασκήσεων
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Δ' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο πρόγραμμα Ισορροπίας στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του προγράμματος Ισορροπίας όλων των κατηγοριών. – Ανεβάσματα –είσοδοι-έξοδοι ακροβατικών ασκήσεων-μεταβάσεις -μεταφορές -συνδέσεις ακροβατικών ασκήσεων. Πρακτική εξάσκηση

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία. – Μεθοδολογική προσέγγιση ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα

	στην Γ' κατηγορία – Μεθοδολογική προσέγγιση ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος συν χορογραφικά άλματα – Ψυχολογική προετοιμασία στην ακροβατική γυμναστική
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Ε' κατηγορία. – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Δ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων. Τεχνική ανάλυση ακροβατικών ασκήσεων στο Δυναμικό πρόγραμμα στην Γ' κατηγορία – Επιλογή και επίδειξη προασκήσεων και συνασκήσεων ατομικών ασκήσεων του Δυναμικού προγράμματος όλων των κατηγοριών. – Βοήθεια και ασφάλεια στην Ακροβατική Γυμναστική . • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Εισαγωγή στην Ακροβατική Γυμναστική. Σύντομη αναφορά στην ιστορία της Ακροβατικής (Παγκόσμια - Ελληνική). Επιλογή αθλητών στην ακροβατική. Ταξινόμηση κατηγοριών (ηλικίες - μεγέθη - φύλο - είδη ζευγαριών – Βίντεο σχετικό με το ξεκίνημα της Ακροβατικής. (σχολιασμός). Ανάπτυξη και τάσεις στην Ακροβατική Γυμναστική. Σχεδιασμός και έλεγχος της προπονητικής διαδικασίας. – Φυσική κατάσταση: Γενική φυσική κατάσταση, Ειδική φυσική κατάσταση, δύναμη, ευλυγισία , αντοχή, ταχύτητα. Ειδική προπόνηση για την ανάπτυξη της εκρηκτικής δύναμης και της ταχυδύναμης. Θεωρητική προσέγγιση. Γενικές αρχές της τεχνικής και της μεθοδολογίας των ασκήσεων της ακροβατικής γυμναστικής. Τεχνική, μοντέλα της τεχνικής και της μεθοδολογίας-υπόσταση και βασικές αρχές. Γενικά κριτήρια για τη βιομηχανική σκοπιμότητα των κινήσεων. Μεθοδολογία των ακροβατικών ασκήσεων.

	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Ειδική προπόνηση με βάρη για την ανάπτυξη της μέγιστης δύναμης στις ηλικίες 9-18. – Γενική και ειδική προθέρμανση στην ακροβατική γυμναστική. Ευλυγισία άνω κάτω άκρων και κορμού – Λαβές όλων των ειδών (χέρια -χέρια, χέρια – πόδια, πόδια - πόδια) Σε όλα τα ύψη κ επίπεδα (3 διαφορετικά επίπεδα) (μεσαίο, χαμηλό, υψηλό) – Τεχνική και μεθοδολογία των δυναμικών ασκήσεων – Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισορροπίας
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΛΙΒΑ ΜΑΡΙΑ Κ Φ Α -Διεθνής κριτής Ακροβατικής Γυμναστικής
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες – Η χρήση του τραμπολίνου στο δυναμικό πρόγραμμα και η χρήση των ξύλων στήριξης για το πρόγραμμα Ισορροπίας. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Φάσεις πτήσεις : Περιστροφές από 1/4 έως 8/4 στον εγκάρσιο άξονα και από 180° έως 720° στον επιμήκη άξονα.Υποδοχές από διάφορες φάσεις πτήσης πάνω στο συναθλητή, προσγειώσεις. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Το μπαλέτο στην ακροβατική γυμναστική. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Χρήση βοηθητικών οργάνων για την ανάπτυξη σταθεροποιήσεις αρθρώσεων. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση – Τεχνική και μεθοδολογία των ασκήσεων ισορροπίας. Θεωρητική και Πρακτική εξάσκηση
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ώρες
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΦΑ Ειδίκευση Ενόργανη Γυμναστική-Προπονητής Α΄ κατηγορίας
Περιεχόμενα	• Θεωρία: 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Επιλογή και εκμάθηση ασκήσεων Σώματος ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία των ασκούμενων – Δημιουργία Συνθέσεων

	– Σύνθεση προγραμμάτων των μεγάλων ομάδων και ομάδων σε μεγάλες επιφάνειες – Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων – Ανάλυση ασκήσεων ενόργανης γυμναστικής
	• Πρακτικό 20 ώρες – Ασκήσεις προθέρμανσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) – Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10 και πάνω) – Ασκήσεις ειδικής φυσικής κατάστασης ενόργανης (ηλικίες 4-6 ετών, 6-10 ετών, 10ετών και πάνω)

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΓΙΑΝΝΟΥΛΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΦΑ Ειδίκευση Ενόργανη Γυμναστική-Προπονητής Α κατηγορίας ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
Περιεχόμενα	• Θεωρία 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων, – Μεθοδολογία Στηρίξεων, (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ) – Αργή χειροκυβίστηση - χειροανακυβίστηση- χειροκυβίστηση με φόρα – Μεθοδολογία ελεύθερου τροχού-ελεύθερης χειροκυβίστησης – Μεθοδολογία φλικ- φλακ- – Μεθοδολογία Σάλτο • Πρακτική 20 ώρες – Ρολαρίσματα (μπροστά, πίσω, πλάγια-μεθοδολογία εκμάθησης, κυβιστήσεων, ανακυβιστήσεων) Τρόποι βοήθειας – Στηρίξεις (κατακόρυφος-τροχός-ροντάτ -μεθοδολογία εκμάθησης-παραλλαγές) Τρόποι βοήθειας – Χειροκυβιστήσεις (φόδερ μπροστά- φόδερ πίσω- χειροκυβίστηση με φόρα-παραλλαγές) – Μεθοδολογία εκμάθησης ελεύθερης χειροκυβίστησης & ελεύθερου τροχού- Τρόποι βοήθειας – Μεθοδολογία εκμάθησης φλικ- φλακ-τρόποι βοήθειας-πιθανά λάθη – Σάλτο (σάλτο πίσω συσπειρωτικό-τεντωμένο, σάλτα μπροστά συσπειρωτικό -τεντωμένο, πλάγιο -αραβικό) Τρόποι βοήθειας – Γυμναστικά άλματα (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών αλμάτων) – Περιστροφές (μεθοδολογία εκμάθησης βασικών στροφών) – Σύνδεση αλμάτων και περιστροφών • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΦΑ ΑΔΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΜΑΡΤΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δάσκαλος χορού- Χορογράφος
Περιεχόμενα	• Θεωρία: 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Σύνθεση προγραμμάτων μικρών ομάδων – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων
	• Πρακτική 20 ώρες – Προθέρμανση – ευλυγισία – ενδυνάμωση – Ασκήσεις σώματος με και χωρίς όργανα (πρωτότυπα ή μη) – Ασκήσεις σώματος με άλλα φορητά όργανα – Ασκήσεις σώματος με φορητά όργανα Ρυθμικής Γυμναστικής – Ενδεικτικό βασικό ασκησιολόγιο, θέσεις σώματος-στήριξης-άλματα- Στροφές-συνδυασμοί ασκήσεων – Συνεργασίες
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκουσα	ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ Κ.Φ.Α-(Phd -Msc) ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΠΑΝΩΡΓΙΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ ΚΦΑ ΑΔΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΔΕΛΙΑΚΗ ΟΛΓΑ ΚΦΑ ΑΔΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΜΑΡΤΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Δάσκαλος χορού- Χορογράφος
Περιεχόμενα	• Πρακτική 30 ώρες – Χορογραφία, θέμα – επιλογή μουσικής – σύνθεση – Δημιουργία χορογραφιών – προγραμμάτων. – Χορογραφική προετοιμασία σειρά των ασκήσεων της μπάρας του κλασικού μπαλέτου ,θέσεις σώματος ,ασκήσεις στο κέντρο – Χορογραφική προετοιμασία βασικά βήματα μπαλέτου, πιρουέτες, ποζισιόν μπαλέτου, άλματα, στροφές.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

ΠΑΡΚΟΥΡ

Τίτλος	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ 25 ΩΡΕΣ
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες: Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Μηχανική ανάλυση των βασικών κινήσεων στο Παρκου – Η μηχανική στην πράξη
	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Τεχνικές προσγείωσης – Strides – vaults – Climb ups – Cut leaps – Ασκήσεις εδάφους – Αιωρήσεις και παραλλαγές. – Τραμπολίνο – τεχνικές για ακροβατικά.

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ 25 ΩΡΕΣ και εργασία
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΦΑ -Ομοσπονδιακός προπονητής ανδρών
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Ιστορικά στοιχεία – Εισαγωγή στην τέχνη της μετακίνησης (ΠΑΡΚΟΥΡ) και η εφαρμογή της στην φυσική αγωγή – Μεθοδολογική προσέγγιση των βασικών ασκήσεων – Η συμπεριφορά του προπονητή. – Διαφορετικά στυλ διδασκαλίας – Προγραμματισμός της προπόνησης (Ετήσιος-μηνιαίος-εβδομαδιαίος) • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Ασκήσεις εδάφους – Βασικές δομικές ασκήσεις – προασκήσεις στο παρκούρ – Βασικά περάσματα πάνω από εμπόδια (vaults) – Συνδυασμός ασκήσεων – Flow
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ 30 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ ΚΥΡΣΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Προπονητής Α κατηγορίας Παρκούρ Παγκόσμιος πρωταθλητής Παρκούρ
Περιεχόμενα	• ΠΡΑΚΤΙΚΟ 30 ώρες – Μέθοδοι εφαρμογής και καθοδήγησης στην διδασκαλία των ασκήσεων – Προθέρμανση ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών – Γενική φυσική προετοιμασία

	– Ειδική φυσική προετοιμασία – Περιεχόμενο προπόνησης αρχάριων αθλητών-τριών (Τα πρώτα βήματα) – Ασκησιολόγιο. – Φυσική κατάσταση. (δύναμη, ταχύτητα. έκρηξη, ευκινησία) – Το Τραμπολίνο στο παρκουρ ως μέσο εκμάθησης ακροβατικών. – Airtrack (προετοιμασία για τις ασκήσεις εδάφους) σε μικρές ηλικίες.
	• ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

Τίτλος	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ 25 ώρες και εργασία
Διδάσκων	ΚΑΙΜΑΚΑΜΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ,ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Α.Π.Θ
Περιεχόμενα	• ΘΕΩΡΙΑ 5 ώρες Αίθουσα διδασκαλίας: E-LEARNING – Οργάνωση προπόνησης ανά ηλικιακή κατηγορία προγραμματισμός αγωνιστικού πλάνου – Φυσιολογικές απαιτήσεις και χαρακτηριστικά των αθλητών του Παρκούρ – Παράγοντες που επηρεάζουν την πρόοδο των αθλητών –τριών στο Παρκούρ – Προπόνηση στο speed και στο freestyle • ΠΡΑΚΤΙΚΟ 20 ώρες – Γενική και ειδική φυσική προετοιμασία – Ευλυγισία – Ευκαμψία – Ετήσιος προπονητικός προγραμματισμός – Εβδομαδιαίος προπονητικός προγραμματισμός – Ημερήσιος προπονητικός προγραμματισμός • ΕΡΓΑΣΙΑ 10 ώρες

Αίθουσα διδασκαλίας: «Ι. Μελισσανίδης» του Ε.Γ. Μίκρας

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΙΑΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ Γ' ΕΠΙΠΕΔΟΥ 2024-2025 **ΑΘΗΝΑΣ**

ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΘΗΝΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ **ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΟΝΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΣΑΒΒΑΤΟ	5/7/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	6/7/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	7/7/2025	10
ΤΡΙΤΗ	8/7/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	9/7/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	10/7/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11/7/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	12/7/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	13/7/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	14/7/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΩΡΕΣ****ΩΡΕΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 9:30 - 18:00**

1η	9:30-10:15
2η	10:15-11:00
3η	11:00-11:45

ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min

4η	12:00-12:45
5η	12:45-13:30
6η	13:30-14:15

ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min

7η	14:45-15:30
8η	15:30-16:15

ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min

9η	16:30 -17:15
10η	17:15-18:00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΘΗΝΑ**

ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΟΝΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΣΑΒΒΑΤΟ	5/7/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	6/7/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	12/7/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	13/7/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	19/7/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	20/7/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	25/7/2025	8
ΣΑΒΒΑΤΟ	26/7/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	27/7/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	28/7/2025	10
ΤΡΙΤΗ	29/7/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ 9:30 - 18:00
	14:00-20:30		
1η	14:00-14:45	1η	9:30-10:15
2η	14:45-15:30	2η	10:15-11:00
3η	15:30-16:15	3η	11:00-11:45
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
4η	16:30-17:15	4η	12:00-12:45
5η	17:15-18:00	5η	12:45-13:30
6η	18:00-18:45	6η	13:30-14:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min	
7η	19:00-19:45	7η	14:45-15:30
8η	19:45-20:30	8η	15:30-16:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min			
9η		16:30 -17:15	
10η		17:15-18:00	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ**

ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	25/7/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	26/7/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	27/7/2025	10

ΔΕΥΤΕΡΑ	28/7/2025	10
ΤΡΙΤΗ	29/7/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	30/7/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	31/7/2025	10
ΤΡΙΤΗ	19/8/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	20/8/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	21/8/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	
ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΩΡΕΣ	
ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ 9:30 - 18:00
1η	9:30-10:15
2η	10:15-11:00
3η	11:00-11:45
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
4η	12:00-12:45
5η	12:45-13:30
6η	13:30-14:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min	
7η	14:45-15:30
8η	15:30-16:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
9η	16:30 -17:15
10η	17:15-18:00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ		
ΠΑΡΚΟΥΡ ΑΘΗΝΑΣ		
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΤΡΙΤΗ	1/7/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	2/7/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	3/7/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	4/7/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	16/7/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	17/7/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	18/7/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	19/7/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	20/7/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	21/7/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	
ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΩΡΕΣ	
ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ 9:30 - 18:00
1η	9:30-10:15
2η	10:15-11:00
3η	11:00-11:45
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
4η	12:00-12:45
5η	12:45-13:30
6η	13:30-14:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min	
7η	14:45-15:30
8η	15:30-16:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	

9η 16:30 -17:15
10η 17:15-18:00

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑΘΗΝΑΣ**

ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	22/8/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	23/8/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	24/8/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	25/8/2025	10
ΤΡΙΤΗ	26/8/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	27/8/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	28/8/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	29/8/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	30/8/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	31/8/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΩΡΕΣ

ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ 9:30 - 18:00
1η	9:30-10:15
2η	10:15-11:00
3η	11:00-11:45
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
4η	12:00-12:45
5η	12:45-13:30
6η	13:30-14:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min	
7η	14:45-15:30
8η	15:30-16:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
9η	16:30 -17:15
10η	17:15-18:00

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ για ΟΛΟΥΣ Τμήμα 1ο**

ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	22/8/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	23/8/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	24/8/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	25/8/2025	10
ΤΡΙΤΗ	26/8/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	27/8/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	28/8/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	29/8/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	30/8/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	31/8/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΠΟ ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΩΡΕΣ

ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ 9:30 - 18:00
1η	9:30-10:15
2η	10:15-11:00
3η	11:00-11:45
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
4η	12:00-12:45

5η	12:45-13:30
6η	13:30-14:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min	
7η	14:45-15:30
8η	15:30-16:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
9η	16:30 -17:15
10η	17:15-18:00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ για ΟΛΟΥΣ Τμήμα 2ο

ΗΜΕΡΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΩΡΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ
ΣΑΒΒΑΤΟ	6/9/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	7/9/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	13/9/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	14/9/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	20/9/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	21/9/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	27/9/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	28/9/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	4/10/2025	8
ΚΥΡΙΑΚΗ	5/10/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	12/10/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΩΡΕΣ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΩΡΕΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ 9:30 - 18:00
1η	14:00-14:45	1η	9:30-10:15
2η	14:45-15:30	2η	10:15-11:00
3η	15:30-16:15	3η	11:00-11:45
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min	
4η	16:30-17:15	4η	12:00-12:45
5η	17:15-18:00	5η	12:45-13:30
6η	18:00-18:45	6η	13:30-14:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min		ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 30 min	
7η	19:00-19:45	7η	14:45-15:30
8η	19:45-20:30	8η	15:30-16:15
ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ 15 min			
9η		9η	16:30 -17:15
10η		10η	17:15-18:00

ΣΧΟΛΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ
2024-2025**

ΤΜΗΜΑ		ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	07/05/2025	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	16/06/2025	10
ΤΡΙΤΗ	17/06/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	18/06/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	19/06/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20/06/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	21/06/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	22/06/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	23/06/2025	10
ΤΡΙΤΗ	24/06/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	25/06/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΤΜΗΜΑ		ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	07/05/2025	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ	30/06/2025	10
ΤΡΙΤΗ	01/07/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	02/07/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	03/07/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	04/07/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	05/07/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	06/07/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	07/07/2025	10
ΤΡΙΤΗ	08/07/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	09/07/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΤΜΗΜΑ		ΠΑΡΚΟΥΡ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	07/05/2025	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ
ΠΕΜΠΤΗ	03/07/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	04/07/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	05/07/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	06/07/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	07/07/2025	10
ΤΡΙΤΗ	08/07/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	09/07/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	10/07/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11/07/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	12/07/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΤΜΗΜΑ		ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	07/05/2025	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	27/08/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	28/08/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	29/08/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	30/08/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	31/08/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	01/09/2025	10
ΤΡΙΤΗ	02/09/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	03/09/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	04/09/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	05/09/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

ΤΜΗΜΑ		ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΩΡΕΣ
ΤΕΤΑΡΤΗ	07/05/2025	ΕΝΑΡΞΗ ΣΧΟΛΗΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ	05/07/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	06/07/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	07/07/2025	10
ΤΡΙΤΗ	08/07/2025	10
ΤΕΤΑΡΤΗ	09/07/2025	10
ΠΕΜΠΤΗ	10/07/2025	10
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11/07/2025	10
ΣΑΒΒΑΤΟ	12/07/2025	10
ΚΥΡΙΑΚΗ	13/07/2025	10
ΔΕΥΤΕΡΑ	14/07/2025	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ 3 ΩΡΕΣ

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

1. Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά με διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών ανά δύο ώρες. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε οκτώ (8) ώρες έως δέκα (10) ανά ημέρα κατάρτισης.
2. Η διάρκεια του μαθήματος **e-learning 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.

B. Επιτυχής Παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα ή/και πρακτικές εξετάσεις (για το πρακτικό μέρος των μαθημάτων ειδίκευσης), γ) στις εργασίες προόδου (ατομικές ή ομαδικές, προαιρετικές ή υποχρεωτικές, σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα).

Πτυχιούχοι Τ.Ε.Φ.Α.Α. και άλλων τμημάτων ΑΕΙ, καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Γ' κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/133562/21/4/2016, έγγραφο του ΓΓΑ) μπορούν να μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

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.
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-τρια της Σχολής ανακοινώνει τα αποτελέσματα της επαρκούς παρακολούθησης των υποψηφίων την επόμενη της λήξης της διδασκαλίας των μαθημάτων 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-τρια της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

A. Οργάνωση Εξετάσεων.

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σε όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική), όπου προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα **(πίνακας 3)**.
2. Οι εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν εντός του πρώτου δεκαημέρου μετά τη λήξη των μαθημάτων της Σχολής.
3. Τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων των Σχολών έχουν ο Δ/ντής- τρία των Σχολών, οι οποίοι μεριμνούν έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Το περιεχόμενο των εξετάσεων είναι με την ευθύνη του εκπαιδευτικού προσωπικού που δίδαξε κατά τη διάρκεια της Σχολής και οι εξετάσεις υπό την ευθύνη του Δ/ντή- τριας.
5. Η διάρκεια των γραπτών εξετάσεων σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. 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 υπογεγραμμένα από το διευθυντή-τρια της σχολής.
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-τρια της Σχολής.

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 και άλλων τμημάτων ΑΕΙ καθώς και απόφοιτοι σχολών προπονητών ΓΓΑ Γ' κατηγορίας που ιδρύθηκαν σύμφωνα με το νέο πλαίσιο οργάνωσης και λειτουργίας (ΥΠΠΟΑ/ 133562/21/4/2016, έγγραφο του ΓΓΑ) μπορούν να μεταφέρουν τις βαθμολογίες των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.

3. Η αξιολόγηση των σπουδαστών θα γίνει λαμβάνοντας υπόψη τη βαθμολογία της γραπτής ή προφορικής και πρακτικής εξέτασης, καθώς επίσης και από την υποχρεωτική εργασία, την οποία θα καταθέσει ο σπουδαστής μετά το πέρας των μαθημάτων και εντός πέντε ημερών.

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 το διευθυντή-τρια της . Στα μαθήματα ειδίκευσης οι εξετάσεις θα είναι προφορικές. Πιο συγκεκριμένα στα μαθήματα ειδίκευσης Ειδική Προπονητική, Μεθοδολογία Διδασκαλίας και Προπονητική Εξάσκηση οι σπουδαστές είναι υποχρεωμένοι ανά δύο άτομα να εκπονήσουν μια διαθεματική εργασία ταυτόσημη ή με μεγάλη συνάφεια με τα παραπάνω μαθήματα. Ο κάθε σπουδαστής θα εξετάζεται ξεχωριστά μέσα στο γυμναστήριο και θα αξιολογείται στο πρακτικό και θεωρητικό μέρος του μαθήματος. Στο πρακτικό μέρος οι σπουδαστές θα πρέπει να είναι ικανοί να δείξουν κάποιες προασκήσεις, να εκτελέσουν μερικές ασκήσεις απλής δυσκολίας με σωστή τεχνική εκτέλεση και να γνωρίζουν τη βοήθεια σχετικά με το συγκεκριμένο ασκησιολόγιο που διδάχθηκαν.

Η εξέταση θα περιλαμβάνει περιγραφή των ασκήσεων, μεθοδολογία εκμάθησης των ασκήσεων, τρόπους βοήθειας και τρόπους αποφυγής τραυματισμού κτλ. Εξεταστής του κάθε μαθήματος θα είναι ένας ή και δύο διδάσκοντες του συγκεκριμένου μαθήματος, οι οποίοι θα οριστούν από τον Διευθυντή της Σχολής.

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%			
ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ		100%			
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ		100%			
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΙΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ		100%			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ		100%			
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ		100%			
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ		100%			
ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ					
ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ					
ΜΑΘΗΜΑΤΑ	ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΩΝ	ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		100%			
ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ		25%			75%
ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ		25%			75%
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ		25%			75%
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ		100%			
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ					100%
ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ		100%			

Χορήγηση Διπλώματος

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Γυμναστικής Γ΄ Κατηγορίας 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.