



**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ**  
**ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**  
**ΕΦΗΒΩΝ/ΝΕΑΝΙΔΩΝ (2004-2005)**  
**ΠΑΙΔΩΝ/ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (2006-2007)**

**Αθήνα, 17 - 18/07/2020**  
**Κ.Υ.Ε. Αγίου Κοσμά**

Σας ενημερώνουμε ότι το πρόγραμμα προπονήσεων ελέγχου(17-18/07/2020) που θα διεξαχθούν στο Κ.Υ.Ε. ΤΟΥ Αγίου Κοσμά στην Αθήνα έχει ως εξής:

- **Παρασκευή 17/07 09:00-12:00** - **Παίδες / Κορασίδες (2006-2007)**
- **Σάββατο 18/07 09:00-12:00** - **Έφηβοι / Νεάνιδες (2004-2005)**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**

- Καλωσόρισμα
- Τεχνική σύσκεψη – Ενημέρωση για τον τρόπο διεξαγωγής του camp
- Ομαδική προθέρμανση
- Ζέσταμα
- Ασκησιολόγιο Τραμπολίνο
- Ενδυνάμωση
- Ευλιγισία

Στο προπονητικό camp οι αθλητές-ριες υποχρεούνται να συνοδεύονται από **έναν/μία (1)** προπονητή-τρια του Σωματείου.

Η είσοδος των προπονητών/τριών & αθλητών-τριών θα γίνεται από την κεντρική είσοδο των εγκαταστάσεων του Ε.Α.Κ. Αγίου Κοσμά. Οι συνοδοί θα αφήνουν τους αθλητές-τριες στο χώρο του πάρκινγκ και θα τις παραλαμβάνουν οι προπονητές/τριες.

Όσοι συμμετέχουν στο camp καλούνται να παρουσιάζονται στις εισόδους των εθνικών γυμναστηρίων τουλάχιστον 20 λεπτά πριν από την έναρξη των προπονήσεων.

Παρακαλούνται οι αθλητές-τριες που θα παρουσιαστούν να φέρουν:

- Κάρτα Αθλητή
- Φωτοτυπία ιατρικής βεβαίωσης

Θα υπάρξει χαιρετισμός και ενημέρωση από την Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής Τραμπολίνο κα Ελένη Τζαβάρα Κρανίτη.

Υπεύθυνοι του Προπονητικού Camp, ορίζονται, ο Τεχνικός Σύμβουλος της Ε.Γ.Ο. Βαγγέλης Κολοζάκης και το μέλος της Τ.Ε. Επιτροπής Ουρανία Ρούτση.

**Παίδες / Κορασίδες (2006-2007) - Παρασκευή 17/07 09:00-12:00**

1. Παπαδάτος Νεκτάριος
2. Φραγκιαδάκης Εμμανουήλ
3. Μέρμηγκας Αθανάσιος
4. Βλαζάκη Κυριακή
5. Κουκά Χριστίνα
6. Τουστζογλου Λυδία
7. Δερτιλή Θεοδώρα
8. Μακρή Όλγα
9. Τοπαλίδη Χριστίνα
10. Μαρκοπούλου Ιωάννα
11. Παλαιού Γεωργία

**Έφηβοι / Νεάνιδες (2004-2005) - Σάββατο 18/07 09:00-12:00**

1. Τσιριγώτης Ελευθέριος
2. Μακρής Αλέξανδρος
3. Παπαδάτος Ιωάννης
4. Γιαννάκος Κωσταντίνος
5. Κοντοδήμος Άγγελος
6. Ξανθού Μαρίνα
7. Κουκά Αντιγόνη
8. Καλπαξή Αγγελική
9. Μουρατιάδη Άννα Μαρία
10. Μεταξά Ειρήνη