



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ 2014 - 2015

Προτεινόμενος ετήσιος προγραμματισμός Φυσικής Κατάστασης

Θέμα: « Περιεχόμενα, Περιοδικότητα και Τεστ Προπόνησης »

Σκοπός: Η παρακολούθηση και η ενίσχυση των αθλητών/-τριών εθνικών, προεθνικών και ομάδων επίλεκτων διαμέσου στενής συνεργασίας των ομοσπονδιακών προπονητών με τους σωματειακούς προπονητές τους.

Στόχος: Η μακροπρόθεσμη ενασχόληση με την προπόνηση φυσικής κατάστασης και η βελτίωση των φυσικών ικανοτήτων των αθλητών/-τριών εθνικών, προεθνικών και ομάδων επίλεκτων με απώτερο στόχο την πρόληψη τραυματισμών και την μέγιστη απόδοση στους αγώνες.

Επιμέλεια: Ζουράρης Μιχάλης
Ομοσπονδιακός Προπονητής

Προ – Αγωνιστική Κατηγορία(6./7. – 10. Έτος της Ηλικίας)

Γενικό Πλάνο										8-10 Ετών	
Μήνας	<u>Μέτρια Φάση</u> Ιούνιος - Οκτώβριος	Ω/Ε	<u>Εντατική Φάση</u> Νοέμβριος - Δεκέμβριος	Ω/Ε	<u>Ειδική Φάση</u> Δεκέμβριος - Ιανουάριος	Ω/Ε	<u>Αγωνιστική Φάση</u> Ιανουάριος - Απρίλιος	Ω/Ε	<u>Φάση</u> <u>Αποκατάστασης</u> Απρίλιος – Μάιος	Ω/Ε	
Αντοχή	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	4.5	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	4.0	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	3.0	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	2.0	~	~	
Δύναμη - Πόδια	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Δύναμη - Κορμί	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Δύναμη - Μέση	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Ταχυδύναμη	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Ταχύτητα	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Μυϊκή Συναρμογή	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	4.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	4.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη Δραστηριότητα	6.0	
Σύνολο Ωρών	~	8.5	~	8.0	~	6.0	~	5.0	~	6.0	

Πίνακας 1: Γενικό Πλάνο 8. – 10. Έτος Ηλικίας

- *Η Ποσότητα της προπόνησης (ώρες) αφορά αποκλειστικά την Φυσική Κατάσταση.*
- *Εάν υπάρχει πρόγραμμα προπόνησης στο χιόνι, προσαρμόζουμε την προπόνηση ανάλογα.*
- *Μέχρι και το 12. έτος της ηλικίας, η προπόνηση των Φυσικών Ικανοτήτων επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό διαμέσου του παιχνιδιού και προσανατολίζεται στην εκμάθηση των διάφορων Τεχνικών.*
- *Προπόνηση Ευκινησίας και Ευλυγισίας δεν αναφέρεται στο πλάνο, αλλά εξυπακούεται ότι πρέπει να γίνεται σε κάθε προπόνηση και σε όλες τις ηλικίες.*

8 - 10 Ετών	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
ΑΝΤΟΧΗ		4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	4	4	3	2	2	2
ΔΥΝΑΜΗ - ΠΟΔΙΑ												
ΔΥΝΑΜΗ - ΚΟΡΜΙ												
ΔΥΝΑΜΗ - ΜΕΣΗ												
ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ												
ΤΑΧΥΤΗΤΑ												
ΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	6	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	6	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	7	7	6	5	5	5

Πίνακας 2: Ετήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα προπόνησης 8 - 10 Ετών

Παιδική Κατηγορία I (11. – 12. Έτος της Ηλικίας)

Γενικό Πλάνο	11-12 Ετών (Π1 – Κ1)
--------------	----------------------

Μήνας	Μέτρια Φάση	Ω/Ε	Εντατική Φάση	Ω/Ε	Ειδική Φάση	Ω/Ε	Αγωνιστική Φάση	Ω/Ε	Αποκατάσταση	Ω/Ε
	Ιούνιος - Σεπτέμβριος		Οκτώβριος - Νοέμβριος		Δεκέμβριος		Ιανουάριος - Απρίλιος		Απρίλιος – Μάιος	
Αντοχή	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	4.5	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	4.0	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	3.0	Παιχνίδι & πολύ – αθλητική Δραστηριότητα	2.0	~	
Δύναμη - Πόδια	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	~	
Δύναμη - Κορμί	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	~	
Δύναμη - Μέση	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	Δύναμη με το βάρος του Σώματος, Τεχνική	0.5	~	
Ταχυδύναμη	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Ταχύτητα	~	~	~	~	~	~	~	~	~	
Μυϊκή Συναρμογή	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	4.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Άλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη Δραστηριότητα	6.0
Σύνολο Ωρών	~	10.0	~	8.5	~	7.5	~	6.5	~	6.0

Πίνακας 3: Γενικό Πλάνο 11. – 12. Έτος Ηλικίας

- *Η Ποσότητα της προπόνησης (ώρες) αφορά αποκλειστικά την Φυσική Κατάσταση.*
- *Εάν υπάρχει πρόγραμμα προπόνησης στο χιόνι, προσαρμόζουμε την προπόνηση ανάλογα.*
- *Μέχρι και το 12. έτος της ηλικίας, η προπόνηση των Φυσικών Ικανοτήτων επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό διαμέσου του παιχνιδιού και προσανατολίζεται στην εκμάθηση των διάφορων Τεχνικών.*
- *Προπόνηση Ευκνησίας και Ευλυγισίας δεν αναφέρεται στο πλάνο, αλλά εξυπακούεται ότι πρέπει να γίνεται σε κάθε προπόνηση και σε όλες τις ηλικίες.*

11 - 12 Ετών	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
ΑΝΤΟΧΗ		4.5	4.5	4.5	4.5	4	4	3	2	2	2	2
ΔΥΝΑΜΗ - ΠΟΔΙΑ		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
ΔΥΝΑΜΗ - ΚΟΡΜΙ		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
ΔΥΝΑΜΗ - ΜΕΣΗ		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ												
ΤΑΧΥΤΗΤΑ												
ΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	6	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	6	10	10	10	10	8.5	8.5	7.5	6.5	6.5	6.5	6.5

Πίνακας 4: Ετήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα προπόνησης 11 - 12 Ετών

Παιδική Κατηγορία II (13. – 14. Έτος της Ηλικίας)

Γενικό Πλάνο						13-14 Ετών (Π2 – Κ2)				
Μήνας	<u>Μέτρια Φάση</u> Ιούνιος - Σεπτέμβριος	Ω/Ε	<u>Εντατική Φάση</u> Οκτώβριος - Νοέμβριος	Ω/Ε	<u>Ειδική Φάση</u> Δεκέμβριος	Ω/Ε	<u>Αγωνιστική Φάση</u> Ιανουάριος - Απρίλιος	Ω/Ε	<u>Αποκατάσταση</u> Απρίλιος – Μάιος	Ω/Ε
Αντοχή	Γενική βασική Αντοχή 1, Μέθοδο Διάρκειας, Intervall (Ιούλιο – Αύγ.)	5.0	Γενική βασική Αντοχή 1, Μέθοδο Διάρκειας, Intervall	4.0	Γενική βασική Αντοχή 1, Μέθοδο Διάρκειας, Intervall	3.0	Γενική βασική Αντοχή 1, Μέθοδο Διάρκειας, Intervall	2.0	~	~
Δύναμη - Πόδια	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση / Προπόνηση) Ασκήσεις Δύναμης Ισομετρική Δύναμη	1.0	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση / Προπόνηση) Ασκήσεις Δύναμης Ισομετρική Δύναμη	1.0	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση / Προπόνηση) Ασκήσεις Δύναμης Ισομετρική Δύναμη	1.0	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση / Προπόνηση) Ασκήσεις Δύναμης Ισομετρική Δύναμη	1.0	~	~
Δύναμη - Κορμί	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση) Δύναμη - Θετική Ισομετρική Δύναμη	1.0	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση) Δύναμη - Θετική Ισομετρική Δύναμη	1.0	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση) Δύναμη - Θετική Ισομετρική Δύναμη	1.0	Αντοχή στη Δύναμη (βασική εκπαίδευση) Δύναμη - Θετική Ισομετρική Δύναμη	1.0	~	~
Δύναμη - Μέση	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές-Σταθεροποίησης)	1.5	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές-Σταθεροποίησης)	1.5	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές-Σταθεροποίησης)	1.5	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές-Σταθεροποίησης)	1.5	~	~
Ταχυδύναμη	Σχολή Αλμάτων (Διάφορα Αλματα)	0.5	Σχολή Αλμάτων (Διάφορα Αλματα)	0.5	Σχολή Αλμάτων (Διάφορα Αλματα)	0.5	Σχολή Αλμάτων (Διάφορα Αλματα)	0.5	~	~
Ταχύτητα	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	0.5	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	0.5	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	0.5	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	0.5	~	~
Μυϊκή Συναρμογή	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	4.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampoline, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη Δραστηριότητα	6.0
Σύνολο Ωρών	~	13.5	~	11.5	~	10.5	~	9.5	~	6.0

Πίνακας 5: Γενικό Πλάνο 13. – 14. Έτος Ηλικίας

- *Η Ποσότητα της προπόνησης (ώρες) αφορά αποκλειστικά την Φυσική Κατάσταση.*
- *Εάν υπάρχει πρόγραμμα προπόνησης στο χιόνι, προσαρμόζουμε την προπόνηση ανάλογα.*
- *Προπόνηση Ευκινησίας και Ευλυγισίας δεν αναφέρεται στο πλάνο, αλλά εξυπακούεται ότι πρέπει να γίνεται σε κάθε προπόνηση και σε όλες τις ηλικίες.*

13 - 14 Ετών	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
ΑΝΤΟΧΗ		5	5	5	5	4	4	3	2	2	2	2
ΔΥΝΑΜΗ - ΠΟΔΙΑ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ΔΥΝΑΜΗ - ΚΟΡΜΙ		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ΔΥΝΑΜΗ - ΜΕΣΗ		1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
ΤΑΧΥΤΗΤΑ		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
ΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	6	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	6	13.5	13.5	13.5	13.5	11.5	11.5	10.5	9.5	9.5	9.5	9.5

Πίνακας 6: Ετήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα προπόνησης 13 - 14 Ετών

Κατηγορία Εφήβων – Νεανίδων (15. – 16. Έτος της Ηλικίας)

Γενικό Πλάνο			15-16 Ετών (Εφηβοί – Νεανίδες)							
Μήνας	<u>Μέτρια Φάση</u> Μάιος - Αύγουστος	Ω/Ε	<u>Εντατική Φάση</u> Σεπτέμβριος - Οκτώβριος	Ω/Ε	<u>Ειδική Φάση</u> Νοέμβριος	Ω/Ε	<u>Αγωνιστική Φάση</u> Δεκέμβριος - Απρίλιος	Ω/Ε	<u>Αποκατάσταση</u> Απρίλιος – Μάιος	Ω/Ε
Αντοχή	Γενική βασική Αντοχή 1, Intervall	6.0	Γενική βασική Αντοχή 1, Intervall	5.0	Γενική βασική Αντοχή 1, Intervall	4.0	Γενική βασική Αντοχή (Συντήρηση- Διατήρηση)	3.0	~	
Δύναμη – Πόδια	Αντοχή στη Δύναμη, Υπερτροφία	2.0	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	1.5	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	1.5	Συντήρηση – Διατήρηση Δύναμης	1.0	~	
Δύναμη - Κορμί	Αντοχή στη Δύναμη, Υπερτροφία	1.0	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	1.0	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	1.0	Συντήρηση – Διατήρηση Δύναμης	1.0	~	
Δύναμη - Μέση	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές- Σταθεροποίησης)	1.5	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές- Σταθεροποίησης)	1.5	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές- Σταθεροποίησης)	1.5	Αντοχή στη Δύναμη (Ασκήσεις: Δυναμικές- Σταθεροποίησης)	1.0	~	
Ταχυδύναμη	Εκμάθηση Τρεξίματος και Αλμάτων	1.0	Εκμάθηση / Ποικιλία Αλμάτων (Θετικά /Αρνητικά Αλματα)	1.0	Θετικά / Αρνητικά Αλματα (Σκαλοπάτια), Πλειομετρικά Αλματα	1.0	Συντήρηση – Διατήρηση Θετικά / Αρνητικά Αλματα (Σκάλες), Πλειομετρικά	1.0	~	
Ταχύτητα	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	1.0	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	1.0	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	1.0	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	0.5	~	
Μυϊκή Συναρμογή	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	4.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη Δραστηριότητα	6.0
Σύνολο Ωρών	~	16.5	~	14.0	~	13.0	~	10.5	~	6.0

Πίνακας 7: Γενικό Πλάνο 15. – 16. Έτος Ηλικίας

- Η Ποσότητα της προπόνησης (ώρες) αφορά αποκλειστικά την Φυσική Κατάσταση.
- Εάν υπάρχει πρόγραμμα προπόνησης στο χιόνι, προσαρμόζουμε την προπόνηση ανάλογα.
- Προπόνηση Ευκινησίας και Ευλυγισίας δεν αναφέρεται στο πλάνο, αλλά εξυπακούεται ότι πρέπει να γίνεται σε κάθε προπόνηση και σε όλες τις ηλικίες.

15 - 16 Ετών	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
ΑΝΤΟΧΗ	6	6	6	6	5	5	4	3	3	3	3	3
ΔΥΝΑΜΗ - ΠΟΔΙΑ	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
ΔΥΝΑΜΗ - ΚΟΡΜΙ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ΔΥΝΑΜΗ - ΜΕΣΗ	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1
ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ΤΑΧΥΤΗΤΑ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	16.5	16.5	16.5	16.5	14	14	13	10.5	10.5	10.5	10.5	10.5

Πίνακας 8: Ετήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα προπόνησης 15 - 16 Ετών

Κατηγορία Νέων Ανδρών – Νέων Γυναικών (17. – 19. Έτος της Ηλικίας)

Γενικό Πλάνο	17-19 Ετών (Νέοι Άνδρες – Νέες Γυναίκες)
--------------	--

Μήνας	Μέτρια Φάση	Ω/Ε	Εντατική Φάση	Ω/Ε	Ειδική Φάση	Ω/Ε	Αγωνιστική Φάση	Ω/Ε	Αποκατάσταση	Ω/Ε
	Μάιος - Αύγουστος		Σεπτέμβριος - Οκτώβριος		Νοέμβριος		Δεκέμβριος - Απρίλιος		Μάιος	
Αντοχή	Γενική βασική Αντοχή 1, Intervall	8.0	Γενική βασική Αντοχή 1, Intervall	6.0	Γενική βασική Αντοχή 1, Intervall	4.0	Γενική βασική Αντοχή 1	3.0	~	~
Δύναμη – Πόδια	Αντοχή στη Δύναμη, Υπερτροφία	2.5	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	2.0	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	2.0	Συντήρηση – Διατήρηση Δύναμης	1.0	~	~
Δύναμη - Κορμί	Αντοχή στη Δύναμη, Υπερτροφία	2.0	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	1.0	Υπερτροφία / Συναρμογή Μυϊκών Ινών	1.0	Συντήρηση – Διατήρηση Δύναμης	1.0	~	~
Δύναμη - Μέση	Αντοχή στη Δύναμη (Διάφορες μορφές και όργανα)	3.0	Αντοχή στη Δύναμη (Διάφορες μορφές και όργανα)	3.0	Αντοχή στη Δύναμη (Διάφορες μορφές και όργανα, με επιπλέον κιλά)	3.0	Αντοχή στη Δύναμη (Διάφορες μορφές και όργανα)	2.0	~	~
Ταχυδύναμη	Εκμάθηση Τρεξίματος και Αλμάτων	1.0	Εκμάθηση / Ποικιλία Αλμάτων (Θετικά /Αρνητικά Αλματα)	1.0	Θετικά / Αρνητικά Αλματα (Σκαλοπάτια), Πλειομετρικά Αλματα	2.0	Συντήρηση – Διατήρηση Θετικά / Αρνητικά Αλματα (Σκάλες), Πλειομετρικά	1.0	~	~
Ταχύτητα	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	1.0	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	1.0	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	1.0	Ταχ. Αντίδρασης - Ταχ. Δράσης, Κυκλική, Μη - κυκλική, Παιχνίδι	1.0	~	~
Μυϊκή Συναρμογή	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	2.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	2.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	3.0	Πολύπλευρη, Παιχνίδι, Ισορροπίες, Αλματα (σχοινάκι), Trampolin, Διαδρομές (όργανα), Ενόργανη	4.0	Πολύπλευρη Δραστηριότητα	6.0
Σύνολο Ωρών	~	19.5	~	16.0	~	16.0	~	13.0	~	6.0

Πίνακας 9: Γενικό Πλάνο 17. – 19. Έτος Ηλικίας

- Η Ποσότητα της προπόνησης (ώρες) αφορά αποκλειστικά την Φυσική Κατάσταση.
- Εάν υπάρχει πρόγραμμα προπόνησης στο χιόνι, προσαρμόζουμε την προπόνηση ανάλογα.
- Προπόνηση Ευκινησίας και Ευλυγισίας δεν αναφέρεται στο πλάνο, αλλά εξυπακούεται ότι πρέπει να γίνεται σε κάθε προπόνηση και σε όλες τις ηλικίες.

17 - 19 Ετών	Μάιος	Ιούνιος	Ιούλιος	Αύγουστος	Σεπτέμβριος	Οκτώβριος	Νοέμβριος	Δεκέμβριος	Ιανουάριος	Φεβρουάριος	Μάρτιος	Απρίλιος
ΑΝΤΟΧΗ	5	8	8	8	6	6	4	3	3	3	3	3
ΔΥΝΑΜΗ - ΠΟΔΙΑ	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	1	1	1	1	1
ΔΥΝΑΜΗ - ΚΟΡΜΙ	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
ΔΥΝΑΜΗ - ΜΕΣΗ	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
ΤΑΧΥΤΗΤΑ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ	5	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4
ΣΥΝΟΛΟ ΩΡΩΝ	19.5	19.5	19.5	19.5	16	16	16	13	13	13	13	13

Πίνακας 10: Ετήσιο ωρολόγιο πρόγραμμα προπόνησης 17 - 19 Ετών

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΕΠΙΔΟΣΗΣ (Σειρά Τεστ για την προπόνηση)

1. Ελβετικός Σταυρός

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

2. Πέντε Άλματα με το ένα πόδι (Δεξί – Αριστ.)

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΠΟΔΙΑ

3. Πέντε Άλματα με τα δύο πόδια (Λαγουδάκια)

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΠΟΔΙΑ

4. Άλμα εις Μήκος

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ ΠΟΔΙΑ

5. Διαδρομή Εμπόδια

ΜΥΪΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ / ΕΠΙΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

6. Κάμψεις

ΔΥΝΑΜΗ / ΕΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

7. Κορμός (Κοιλιακοί – Ραχιαίοι)

ΔΥΝΑΜΗ / ΣΤΑΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

8. Άλματα δύο Πόδια (Μπάγκος)

ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ

9. Coopertest

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ ΙΙ)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια				Κάμψεις		Κορμός Κ + Ρ		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντοχή)	
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί
12.12	100	15.22	100	27.18	100	2.84	100	20.68	100	0	0	177	100	360	100	106	100	3400	100
12.25	95	15.07	95	26.90	95	2.81	95	21.10	90	1	-5	170	95	353	95	104	95	3350	95
12.37	90	14.92	90	26.63	90	2.78	90	21.51	95	2	-10	163	90	345	90	102	90	3300	90
12.49	85	14.77	85	26.36	85	2.75	85	21.93	85	3	-15	156	85	338	85	100	85	3250	85
12.61	80	14.61	80	26.09	80	2.72	80	22.34	80	4	-20	149	80	330	80	98	80	3200	80
12.73	75	14.46	75	25.82	75	2.69	75	22.75	75	5	-25	141	75	323	75	96	75	3150	75
12.85	70	14.31	70	25.54	70	2.66	70	23.17	70	6	-30	134	70	315	70	94	70	3100	70
12.97	65	14.16	65	25.27	65	2.63	65	23.58	65	7	-35	127	65	308	65	92	65	3050	65
13.10	60	14.00	60	25.00	60	2.60	60	24.00	60	8	-40	120	60	300	60	90	60	3000	60
13.22	55	13.85	55	24.73	55	2.57	55	24.41	55	9	-45	113	55	292	55	88	55	2950	55
13.34	50	13.70	50	24.46	50	2.54	50	24.82	50	10	-50	106	50	285	50	86	50	2900	50
13.46	45	13.55	45	24.19	45	2.51	45	25.24	45	~		99	45	277	45	84	45	2850	45
13.58	40	13.40	40	23.91	40	2.48	40	25.65	40	~		92	40	270	40	82	40	2800	40
13.70	35	13.24	35	23.64	35	2.45	35	26.06	35	~		85	35	262	35	80	35	2750	35
13.82	30	13.09	30	23.37	30	2.42	30	26.48	30	~		78	30	255	30	78	30	2700	30
13.95	25	12.94	25	23.10	25	2.39	25	26.89	25	~		71	25	247	25	76	25	2650	25
14.07	20	12.97	20	22.83	20	2.36	20	27.31	20	~		64	20	240	20	74	20	2600	20

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΝΕΟΙ ΑΝΔΡΕΣ Ι)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια			Κάμψεις		Κορμός K + P		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντοχή)		
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί
12.40	100	14.46	100	26.09	100	2.74	100	21.81	100	0	0	147	100	360	100	100	100	3400	100
12.53	95	14.31	95	25.82	95	2.71	95	22.25	90	1	-5	141	95	353	95	98	95	3350	95
12.65	90	14.17	90	25.56	90	2.68	90	22.69	95	2	-10	136	90	345	90	96	90	3300	90
12.78	85	14.03	85	25.30	85	2.65	85	23.12	85	3	-15	130	85	338	85	94	85	3250	85
12.90	80	13.88	80	25.04	80	2.62	80	23.56	80	4	-20	124	80	330	80	92	80	3200	80
13.03	75	13.74	75	24.78	75	2.59	75	23.99	75	5	-25	118	75	323	75	90	75	3150	75
13.15	70	13.59	70	24.52	70	2.56	70	24.43	70	6	-30	112	70	315	70	88	70	3100	70
13.27	65	13.45	65	24.26	65	2.53	65	24.87	65	7	-35	106	65	308	65	86	65	3050	65
13.40	60	13.30	60	24.00	60	2.50	60	25.30	60	8	-40	100	60	300	60	84	60	3000	60
13.52	55	13.16	55	23.74	55	2.47	55	25.74	55	9	-45	95	55	292	55	82	55	2950	55
13.65	50	13.01	50	23.48	50	2.44	50	26.17	50	10	-50	89	50	285	50	80	50	2900	50
13.77	45	12.87	45	23.22	45	2.41	45	26.61	45	~		83	45	277	45	78	45	2850	45
13.90	40	12.72	40	22.96	40	2.38	40	27.05	40	~		77	40	270	40	76	40	2800	40
14.02	35	12.58	35	22.70	35	2.35	35	27.48	35	~		71	35	262	35	74	35	2750	35
14.14	30	12.43	30	22.43	30	2.32	30	27.92	30	~		65	30	255	30	72	30	2700	30
14.27	25	12.29	25	22.17	25	2.29	25	28.36	25	~		59	25	247	25	70	25	2650	25
14.39	20	12.15	20	21.91	20	2.26	20	28.79	20	~		54	20	240	20	68	20	2600	20

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΕΦΗΒΟΙ ΙΙ)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια			Κάμψεις		Κορμός Κ + Ρ		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντογή)		
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί
13.14	100	13.30	100	23.86	100	2.52	100	23.28	100	0	0	118	100	360	100	90	100	3400	100
13.28	95	13.10	95	23.51	95	2.48	95	23.74	90	1	-5	114	95	353	95	88	95	3350	95
13.41	90	12.90	90	23.15	90	2.44	90	24.21	95	2	-10	109	90	345	90	86	90	3300	90
13.54	85	12.70	85	22.79	85	2.40	85	24.67	85	3	-15	104	85	338	85	84	85	3250	85
13.67	80	12.50	80	22.43	80	2.36	80	25.14	80	4	-20	99	80	330	80	82	80	3200	80
13.80	75	12.30	75	22.07	75	2.32	75	25.60	75	5	-25	95	75	323	75	80	75	3150	75
13.93	70	12.10	70	21.72	70	2.28	70	26.07	70	6	-30	90	70	315	70	78	70	3100	70
14.07	65	11.90	65	21.36	65	2.24	65	26.53	65	7	-35	85	65	308	65	76	65	3050	65
14.20	60	11.70	60	21.00	60	2.20	60	27.00	60	8	-40	80	60	300	60	74	60	3000	60
14.33	55	11.50	55	20.64	55	2.16	55	27.47	55	9	-45	76	55	292	55	72	55	2950	55
14.46	50	11.30	50	20.29	50	2.12	50	27.93	50	10	-50	71	50	285	50	70	50	2900	50
14.59	45	11.10	45	19.93	45	2.08	45	28.40	45	~		66	45	277	45	68	45	2850	45
14.72	40	10.90	40	19.57	40	2.04	40	28.86	40	~		62	40	270	40	66	40	2800	40
14.85	35	10.70	35	19.12	35	2.00	35	29.33	35	~		57	35	262	35	64	35	2750	35
14.99	30	10.50	30	18.85	30	1.96	30	29.79	30	~		52	30	255	30	62	30	2700	30
15.12	25	10.30	25	18.50	25	1.92	25	30.26	25	~		47	25	247	25	60	25	2650	25
15.25	20	10.10	20	18.14	20	1.88	20	20.72	20	~		43	20	240	20	58	20	2600	20

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΕΦΗΒΟΙ Ι)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια			Κάμψεις		Κορμός Κ + Ρ		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντοχή)		
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί
14.16	100	10.80	100	19.90	100	2.09	100	27.58	100	0	0	92	100	360	100	76	100	3150	100
14.31	95	10.64	95	19.60	95	2.06	95	28.14	90	1	-5	88	95	353	95	74	95	3100	95
14.45	90	10.48	90	19.30	90	2.03	90	28.69	95	2	-10	84	90	345	90	72	90	3050	90
14.59	85	10.31	85	19.00	85	2.00	85	24.67	85	3	-15	80	85	338	85	70	85	3000	85
14.73	80	10.15	80	18.70	80	1.97	80	29.24	80	4	-20	76	80	330	80	68	80	2950	80
14.87	75	9.99	75	18.40	75	1.94	75	29.79	75	5	-25	72	75	323	75	66	75	2900	75
15.02	70	9.83	70	18.10	70	1.91	70	30.90	70	6	-30	68	70	315	70	64	70	2850	70
15.16	65	9.67	65	17.80	65	1.88	65	31.45	65	7	-35	64	65	308	65	62	65	2800	65
15.30	60	9.50	60	17.50	60	1.85	60	32.00	60	8	-40	60	60	300	60	60	60	2750	60
15.44	55	9.34	55	17.20	55	1.82	55	32.55	55	9	-45	56	55	292	55	58	55	2700	55
15.58	50	9.18	50	16.90	50	1.79	50	33.10	50	10	-50	52	50	285	50	56	50	2650	50
15.72	45	9.02	45	16.60	45	1.76	45	33.66	45	~		48	45	277	45	54	45	2600	45
15.87	40	8.86	40	16.30	40	1.73	40	34.21	40	~		44	40	270	40	52	40	2550	40
16.01	35	8.69	35	16.00	35	1.70	35	34.76	35	~		40	35	262	35	50	35	2500	35
16.15	30	8.53	30	15.70	30	1.67	30	35.31	30	~		36	30	255	30	48	30	2450	30
16.29	25	8.37	25	15.40	25	1.64	25	35.86	25	~		32	25	247	25	46	25	2400	25
16.43	20	8.21	20	15.10	20	1.61	20	36.42	20	~		28	20	240	20	44	20	2350	20

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΙΙ)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια			Κάμψεις		Κορμός K + P		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντογή)		
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί
13.24	100	12.50	100	22.28	100	2.26	100	24.39	100	0	0	114	100	360	100	92	100	3100	100
13.37	95	12.38	95	22.06	95	2.24	95	24.88	90	1	-5	111	95	353	95	90	95	3050	95
13.50	90	12.25	90	21.84	90	2.22	90	25.37	95	2	-10	108	90	345	90	88	90	3000	90
13.63	85	12.13	85	21.62	85	2.20	85	25.86	85	3	-15	105	85	338	85	86	85	2950	85
13.77	80	12.00	80	21.39	80	2.18	80	26.35	80	4	-20	102	80	330	80	84	80	2900	80
13.90	75	11.88	75	21.17	75	2.16	75	26.83	75	5	-25	99	75	323	75	82	75	2850	75
14.03	70	11.75	70	20.95	70	2.14	70	27.32	70	6	-30	96	70	315	70	80	70	2800	70
14.16	65	11.63	65	20.73	65	2.12	65	27.81	65	7	-35	93	65	308	65	78	65	2750	65
14.30	60	11.50	60	20.50	60	2.10	60	28.30	60	8	-40	90	60	300	60	76	60	2700	60
14.43	55	11.38	55	20.28	55	2.08	55	28.79	55	9	-45	87	55	292	55	74	55	2650	55
14.56	50	11.25	50	20.06	50	2.06	50	29.27	50	10	-50	84	50	285	50	72	50	2600	50
14.70	45	11.13	45	19.83	45	2.04	45	29.76	45	~		81	45	277	45	70	45	2550	45
14.83	40	11.00	40	19.61	40	2.02	40	30.25	40	~		78	40	270	40	68	40	2500	40
14.96	35	10.88	35	19.39	35	2.00	35	30.74	35	~		75	35	262	35	66	35	2450	35
15.09	30	10.75	30	19.17	30	1.98	30	31.22	30	~		72	30	255	30	64	30	2400	30
15.23	25	10.63	25	18.94	25	1.96	25	31.71	25	~		69	25	247	25	62	25	2350	25
15.36	20	10.50	20	18.72	20	1.94	20	32.20	20	~		66	20	240	20	60	20	2300	20

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΝΕΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ Ι)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια			Κάμψεις		Κορμός K + P		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντοχή)		
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί
13.70	100	11.96	100	21.74	100	2.16	100	25.86	100	0	0	104	100	360	100	86	100	3100	100
13.84	95	11.84	95	21.52	95	2.14	95	26.38	90	1	-5	101	95	353	95	84	95	3050	95
13.98	90	11.72	90	21.31	90	2.12	90	26.89	95	2	-10	98	90	345	90	82	90	3000	90
14.11	85	11.60	85	21.09	85	2.10	85	27.41	85	3	-15	95	85	338	85	80	85	2950	85
14.25	80	11.48	80	20.87	80	2.08	80	27.93	80	4	-20	92	80	330	80	78	80	2900	80
14.39	75	11.36	75	20.65	75	2.06	75	28.45	75	5	-25	89	75	323	75	76	75	2850	75
14.52	70	11.24	70	20.44	70	2.04	70	28.96	70	6	-30	86	70	315	70	74	70	2800	70
14.66	65	11.12	65	20.22	65	2.02	65	29.48	65	7	-35	83	65	308	65	72	65	2750	65
14.80	60	11.00	60	20.00	60	2.00	60	30.00	60	8	-40	80	60	300	60	70	60	2700	60
14.93	55	10.88	55	19.78	55	1.98	55	30.51	55	9	-45	77	55	292	55	68	55	2650	55
15.07	50	10.76	50	19.57	50	1.96	50	31.03	50	10	-50	74	50	285	50	66	50	2600	50
15.21	45	10.64	45	19.35	45	1.94	45	31.55	45	~		71	45	277	45	64	45	2550	45
15.34	40	10.52	40	19.13	40	1.92	40	32.07	40	~		68	40	270	40	62	40	2500	40
15.48	35	10.41	35	18.91	35	1.90	35	32.58	35	~		65	35	262	35	60	35	2450	35
15.62	30	10.29	30	18.70	30	1.88	30	33.10	30	~		62	30	255	30	58	30	2400	30
15.76	25	10.17	25	18.48	25	1.86	25	33.62	25	~		59	25	247	25	56	25	2350	25
15.89	20	10.05	20	18.26	20	1.84	20	34.14	20	~		56	20	240	20	54	20	2300	20

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΝΕΑΝΙΔΕΣ ΙΙ)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια			Κάμψεις		Κορμός Κ + Ρ		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντογή)		
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί
13.89	100	11.36	100	21.59	100	2.24	100	24.14	100	0	0	86	100	360	100	80	100	3100	100
14.03	95	11.19	95	21.27	95	2.21	95	24.62	90	1	-5	84	95	353	95	78	95	3050	95
14.16	90	11.02	90	20.95	90	2.18	90	25.10	95	2	-10	82	90	345	90	76	90	3000	90
14.30	85	10.85	85	20.62	85	2.15	85	25.58	85	3	-15	80	85	338	85	74	85	2950	85
14.44	80	10.68	80	20.30	80	2.12	80	26.07	80	4	-20	78	80	330	80	72	80	2900	80
14.58	75	10.51	75	19.98	75	2.09	75	26.55	75	5	-25	76	75	323	75	70	75	2850	75
14.72	70	10.34	70	19.65	70	2.06	70	27.03	70	6	-30	74	70	315	70	68	70	2800	70
14.86	65	10.17	65	19.33	65	2.03	65	27.52	65	7	-35	72	65	308	65	66	65	2750	65
15.00	60	10.00	60	19.00	60	2.00	60	28.00	60	8	-40	70	60	300	60	64	60	2700	60
15.14	55	9.83	55	18.68	55	1.97	55	28.48	55	9	-45	68	55	292	55	62	55	2650	55
15.27	50	9.66	50	18.36	50	1.94	50	28.96	50	10	-50	66	50	285	50	60	50	2600	50
15.41	45	9.49	45	18.03	45	1.91	45	29.45	45	~		64	45	277	45	58	45	2550	45
15.55	40	9.32	40	17.71	40	1.88	40	29.93	40	~		62	40	270	40	56	40	2500	40
15.69	35	9.15	35	17.39	35	1.85	35	30.41	35	~		60	35	262	35	54	35	2450	35
15.83	30	8.98	30	17.06	30	1.82	30	30.89	30	~		58	30	255	30	52	30	2400	30
15.97	25	8.80	25	16.74	25	1.79	25	31.38	25	~		56	25	247	25	50	25	2350	25
16.11	20	8.63	20	16.41	20	1.76	20	31.86	20	~		54	20	240	20	48	20	2300	20

ΤΑΜΠΕΛΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ – ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ (ΝΕΑΝΙΔΕΣ Ι)

Ελβετικός Σταυρός		5ρι δύο πόδια		5ρι ένα πόδι Α + Δ		Άλμα εις μήκος		Διαδρομή εμπόδια			Κάμψεις		Κορμός Κ + Ρ		Άλματα (μπάγκος)		12κάλεπτο (αντοχή)		
Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Λάθος	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί	Άλματα	Βαθμοί	Μέτρα	Βαθμοί	Χρόνος(sec)	Βαθμοί
14.81	100	10.23	100	19.32	100	2.04	100	27.59	100	0	0	66	100	300	100	74	100	2800	100
14.96	95	10.07	95	19.03	95	2.01	95	28.14	90	1	-5	64	95	293	95	72	95	2750	95
15.11	90	9.92	90	18.74	90	1.98	90	28.69	95	2	-10	62	90	285	90	70	90	2700	90
15.26	85	9.77	85	18.45	85	1.95	85	29.24	85	3	-15	60	85	278	85	68	85	2650	85
15.41	80	9.61	80	18.16	80	1.92	80	29.80	80	4	-20	58	80	270	80	66	80	2600	80
15.55	75	9.46	75	17.87	75	1.89	75	30.35	75	5	-25	56	75	263	75	64	75	2550	75
15.70	70	9.31	70	17.58	70	1.86	70	30.90	70	6	-30	54	70	255	70	62	70	2500	70
15.85	65	9.15	65	17.29	65	1.83	65	31.45	65	7	-35	52	65	248	65	60	65	2450	65
16.00	60	9.00	60	17.00	60	1.80	60	32.00	60	8	-40	50	60	240	60	58	60	2400	60
16.15	55	8.85	55	16.71	55	1.77	55	32.55	55	9	-45	48	55	233	55	56	55	2350	55
16.30	50	8.69	50	16.42	50	1.74	50	33.10	50	10	-50	46	50	225	50	54	50	2300	50
16.44	45	8.54	45	16.13	45	1.71	45	33.66	45	~		44	45	218	45	52	45	2250	45
16.59	40	8.39	40	15.84	40	1.68	40	34.21	40	~		42	40	210	40	50	40	2200	40
16.74	35	8.23	35	15.55	35	1.65	35	34.76	35	~		40	35	203	35	48	35	2150	35
16.89	30	8.08	30	15.25	30	1.62	30	35.31	30	~		38	30	195	30	46	30	2100	30
17.04	25	7.93	25	14.97	25	1.59	25	35.86	25	~		36	25	188	25	44	25	2050	25
17.18	20	7.77	20	14.68	20	1.56	20	36.41	20	~		34	20	180	20	42	20	2000	20

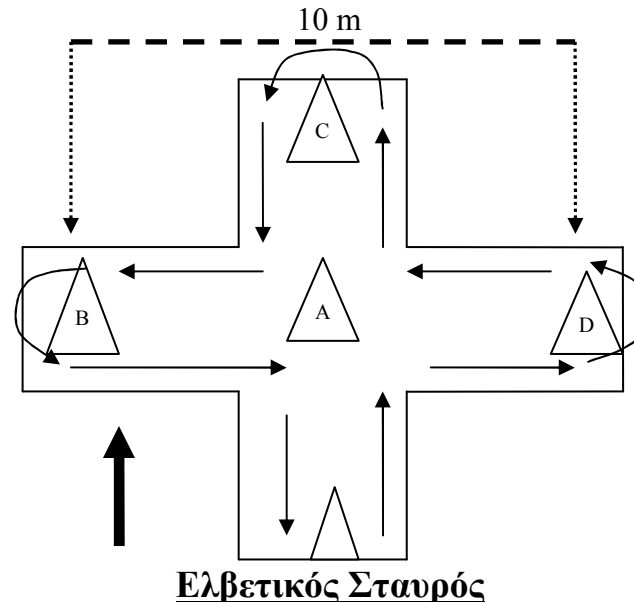
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΤΕΣΤ

Το Swiss Ski Power Test απευθύνεται σε όλους τους αθλητές /-τριες από την κατηγορία των Εφήβων / Νεανίδων. Το Τεστ πρέπει να γίνει σε μία πολύ καλά οργανωμένη αίθουσα (με τα απαραίτητα υλικά). Για το 12κάλεπτο τρέξιμο είναι απαραίτητο στάδιο με στίβο 400 m. Το τεστ μπορεί γίνει κατά την διάρκεια μισής μέρας, με την προϋπόθεση να έχουν στηθεί οι σταθμοί (τεστ) νωρίτερα.

Διασφάλιση Ποιότητας:

- Η ποσότητα / ένταση προπόνησης το τελευταίο 48οκτάωρο πριν το Τεστ πρέπει να μειωθεί τουλάχιστον στο 50% (Ξεκούραση).
- Θα παίρνουν μέρος μόνο υγιείς αθλητές /-τριες.
- Μεγάλη προσοχή στις οδηγίες για την διεξαγωγή του Τεστ.
- Η σειρά των σταθμών στο Τεστ πρέπει πάντα να είναι η ίδια.
- Ο προπονητής ετοιμάζει τους αθλητές /-τριες πριν από κάθε προσπάθεια και ελέγχει την εκτέλεση της κίνησης (ειδικά στο τεστ του κορμού και κάμψεων).
- Ξεκούραση ενδιάμεσα από τα τεστ: αλλάζει ο σταθμός μόνο εάν έχουν τελειώσει όλοι οι αθλητές /-τριες.
- Αριθμός Τεστ μέσα στη χρονιά: Ο προπονητής οφείλει να κάνει δύο φορές το χρόνο το τεστ (στην αρχή της προετοιμασίας και το φθινόπωρο).
- Φύλλο Πρωτοκόλλου: Επίθετο, Όνομα, ημερομηνία Γέννησης, Φύλο, Ύψος και Βάρος, πρέπει πάντα να αναγράφονται.
- Εάν υπάρχουν κάποιες διαφοροποιήσεις από τα στάνταρ πρέπει να αναφερθούν στο πρωτόκολλο.

1. Ελβετικός Σταυρός: Θέση έναρξης / εκτέλεση: Όρθια θέση και πόδι στη γραμμή εκκίνησης. 1.) Μετά το σινιάλο γρήγορο sprint προς το κώνο A, 2.) στροφή αριστερά στον A και με πλάγια γρήγορα βήματα (χωρίς να διασταυρώνουν τα πόδια) στον B, 3.) με πλάγια γρήγορα βήματα (χωρίς να διασταυρώνουν τα πόδια) πίσω στον A, 4.) προς τα μπρος στον C, 5.) με την όπισθεν στον A, 6.) με πλάγια γρήγορα βήματα (χωρίς να διασταυρώνουν τα πόδια) δεξιά και στον D, 7.) με πλάγια γρήγορα βήματα (χωρίς να διασταυρώνουν τα πόδια) πίσω στον A, 8.) με την όπισθεν στο τέρμα. Δύο προσπάθειες με χρόνο και η καλύτερη μετράει. Τα σώμα κοιτάει σε όλη την διάρκεια του τεστ στην κατεύθυνση που δείχνει το μπλε βέλος στο σχήμα.



2./3. Πέντε Άλματα με το ένα / δύο πόδια (Αριστερό – Δεξί, Λαγουδάκια): Ο αθλητής /-τρια στέκεται με το αριστερό πόδι πίσω από την γραμμή εκκίνησης. Το ελεύθερο πόδι (το οποίο δίνει ώθηση) είναι στον αέρα. Προσπαθεί με 5 ρυθμικά διαδοχικά άλματα με το αριστερό να πηδήξει όσο το δυνατόν πιο μακριά. Μετά το πέμπτο άλμα προσγειώση με τα δύο πόδια. Δύο προσπάθειες, μετράει η καλύτερη. Ο αθλητής /-τρια στέκεται με το δεξί πόδι πίσω από την γραμμή εκκίνησης. Το ελεύθερο πόδι (το οποίο δίνει ώθηση) είναι στον αέρα. Προσπαθεί με 5 ρυθμικά διαδοχικά άλματα με το δεξί να πηδήξει όσο το δυνατόν πιο μακριά. Μετά το πέμπτο άλμα προσγειώση με τα δύο πόδια. Δύο προσπάθειες, μετράει η καλύτερη.

Προσπαθεί ο αθλητής /-τρια από ένα μαρκαρισμένο σημείο (τα δάκτυλα των ποδιών στη γραμμή) να κάνει 5 ρυθμικά διαδοχικά άλματα και να πηδήξει όσο πιο μακριά γίνεται, και να προσγειωθεί με τα δύο πόδια. Θα μετρηθεί η απόσταση από το μαρκαρισμένο σημείο (γραμμή) και το επόμενο πάτημα των ποδιών (τελευταία φτέρνα). Δύο προσπάθειες, μετράει η καλύτερη.

4. Άλμα εις Μήκος: Με άλμα εις μήκος με τα δύο πόδια και με την βοήθεια των χεριών (αιώρηση μπροστά – πίσω δίνοντας ώθηση) προσπαθεί ο αθλητής /-τρια από ένα μαρκαρισμένο σημείο (τα δάκτυλα των ποδιών στη γραμμή) να πηδήξει όσο πιο μακριά γίνεται και να προσγειωθεί με τα δύο πόδια. Θα μετρηθεί η απόσταση από το μαρκαρισμένο σημείο (γραμμή) και το επόμενο πάτημα των ποδιών (τελευταία φτέρνα). Δύο προσπάθειες, μετράει η καλύτερη.

5. Διαδρομή Εμπόδια: Πρώτα δείχνει ο προπονητής την διαδρομή. Μετά έχουν 5 λεπτά χρόνο οι αθλητές /-τριες να την μελετήσουν, δοκιμάζοντας κάποια κομμάτια, έτσι ώστε να εξοικειωθούν με την διαδρομή. Στο τέλος ακολουθεί το τεστ, κάνοντας όλοι οι αθλητές /τριες από μία διαδρομή, στην οποία οφείλουν όσο πιο γρήγορα γίνεται και χωρίς λάθει να πραγματοποιήσουν.

Υλικά:

- 2 ψηλούς Σουηδικούς Μπάγκους (130 cm)
- 14 Στρώματα
- 7 πόρτες για Σλάλομ
- 6 Εμπόδια (πλαστικά με δυνατότητα ρύθμισης του ύψους)
- 5 μακριούς Πάγκους (350 cm)
- 2 μεγάλα Στρώματα (300 X 190/200 cm)
- 1 εφαλτήριο
- Χρονόμετρο

Λάθει που προσμετρούνται:

- Όχι βάση των αρχικών οδηγιών, σωστή τεχνική εκτέλεση της κάθε άσκησης
- Ρίξιμο πόρτων του Σλάλομ

- Επαφή με τα Εμπόδια
- Ρίξιμο κομματιών των Σουηδικών Μπάγκων

Το στήσιμο της διαδρομής και την εκτέλεση των ασκήσεων μπορείτε να τη δείτε στο Βίντεο.

6. Κάμψεις: Με τεντωμένο σώμα (η λεκάνη δεν πρέπει να κρέμεται). Σινιάλο εκκίνησης σε ρυθμό δευτερολέπτων λύγισμα και τέντωμα των χεριών. Τα χέρια είναι στο άνοιγμα των ώμων και λυγίζουν μέχρι το κεφάλι (μέτωπο) να ακουμπήσει το στρώμα. Ένα δευτερόλεπτο λύγισμα, ένα δευτερόλεπτο τέντωμα (Μηχάνημα Ρυθμού). Το τεστ έχει μέγιστη διάρκεια 180 δευτερόλεπτα.

Κριτήρια για την διακοπή του Τεστ:

- Δεν ακουμπάει το μέτωπο στο στρώμα ή δεν τεντώνουν τα χέρια τελείως
- Δεν είναι πλέον το σώμα τεντωμένο και το κεφάλι λυγίζει
- Δεν μπορεί να διατηρηθεί ο ρυθμός του ενός δευτερολέπτου

Δύο διορθώσεις προειδοποιητικά, στην τρίτη διακοπή του τεστ

7. Κορμός (Κοιλιακοί – Ραχιαίοι): Στήριξη με τους αγκώνες πάνω σε στρώμα (χέρια ακουμπούν στο στρώμα), Πόδια στο έδαφος, το επάνω μέρος των χεριών κάθετο στο στρώμα, το κάτω μέρος των χεριών παράλληλο στο σώμα, Αντίχειρες προς τα επάνω, Πόδια τεντωμένα στο άνοιγμα της λεκάνης, το κεφάλι έχει επαφή με τον τοίχο. Στην περιοχή της λεκάνης και σε ύψος 5 cm τεντώνουμε ένα ελαστικό σχοινί, το οποίο δεν πρέπει να το ακουμπήσουν οι εξεταζόμενοι. Κατά την διάρκεια της εκτέλεσης, διαδοχικό σήκωμα των ποδιών περίπου 2 μέχρι 5 cm, το γόνατο μένει τεντωμένο σε ρυθμό ενός δευτερολέπτου (ένα δευτερόλεπτο επάνω, ένα δευτερόλεπτο κάτω για κάθε πόδι – μηχανήμα ρυθμού). Το τεστ έχει μέγιστη διάρκεια 360 δευτερόλεπτα.

Κριτήρια για την διακοπή του Τεστ:

- Έχασε το κεφάλι την επαφή με τον τοίχο
- Δεν είναι πλέον το σώμα τεντωμένο
- Υπάρχει επαφή με ελαστικό τεντωμένο σχοινί

Δύο διορθώσεις προειδοποιητικά, στην τρίτη διακοπή του τεστ

8. Άλματα δύο Πόδια (Σουηδικός Μπάγκος): Το ύψος του μπάγκου ορίζεται από τα δύο τελευταία κομμάτια του πάγκου . Διαδοχικά άλματα πάνω από τον πάγκο με τα δύο πόδια (δεξιά – αριστερά) με ενδιάμεσο πάτημα. Το τεστ έχει μέγιστη διάρκεια 90 δευτερόλεπτα. Καταγραφεί αριθμού επαφών μετά από 30 sec, μετά από 60 sec και μετά από 90 δευτερόλεπτα.

9. Coopertest: Το τεστ πρέπει να γίνει στο στίβο ενός γηπέδου (400 - 300 μέτρα) και κάθε 50 μέτρα μαρκάρισμα με κώνο. Οι αθλητές /τριες οφείλουν μέσα σε 12 λεπτά να διανύσουν όσο μεγαλύτερη – μακρύτερη απόσταση μπορούν. Μετά το σφύριγμα για να σταματήσουν, πρέπει να μην συνεχίσουν να περπατάνε, έτσι ώστε να γίνει σωστή καταμέτρηση της απόστασης (στρογγυλοποιούμε την απόσταση στα 50 μέτρα) .

Το μέγιστο των βαθμών για κάθε τεστ είναι 100 βαθμοί. Για να επιτύχει κάποιος το κάθε τεστ, θα πρέπει να φτάσει τη βάση, η οποία είναι 60 βαθμούς. Σε όλους τους πίνακες η βάση (60 βαθμοί) είναι μαρκαρισμένη με κόκκινο.

ΒΑΘΜΟΙ	ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
100 – 91	Πολύ καλά
90 – 75	Καλά
74 – 60	Επαρκώς
59 – 45	Ανεπαρκώς
44 – 30	Αδύναμο
29 – 20	Πολύ αδύναμο