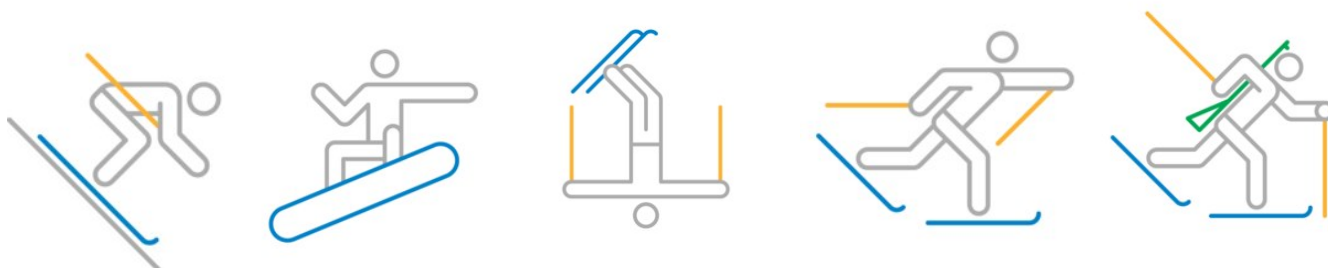


ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ



ΣΧΟΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ



Θεσσαλονίκη 2019-20

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	1
2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ.....	2
3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ	3
4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	6
5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	18
6. ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ.....	18
7. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ.....	21
8. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.....	25

1. ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η ίδρυση και η λειτουργία των Σχολών προπονητών καθορίζονται σύμφωνα με το άρθρο 136 παρ. 6 του ν. 2725/1999 (ΦΕΚ Α21) «Μέχρι τη λειτουργία της Εθνικής Σχολής των Προπονητών του άρθρου 31 παρ. 4 του παρόντος η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφαση και δαπάνες της να ιδρύει περιοδικές σχολές προπονητών. Με την ίδια απόφαση ρυθμίζονται τα θέματα λειτουργίας των πιο πάνω σχολών, των προσόντων των υποψηφίων, καθώς και σε άλλο συναφές θέμα», όπως αντικαταστάθηκε με το άρθρο 78 παρ. 2 του ν. 4170/2013 "Ενσωμάτωση της οδηγίας 2011/16/ΕΕ, ρύθμιση θεμάτων της ΕΛ.Τ.Ε., αναμόρφωση Οργανισμού του Ν.Σ.Κ. και άλλες διατάξεις" «Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού μπορεί με απόφασή της, κατόπιν αιτήματος και με δαπάνη της οικείας αθλητικής ομοσπονδίας να ιδρύει περιοδικές Σχολές Προπονητών. Με την ίδια απόφαση τα θέματα λειτουργίας κάθε σχολής, των προσόντων των υποψηφίων, του εκπαιδευτικού προσωπικού και κάθε άλλο συναφές θέμα. Στην απόφαση αυτή καθορίζεται επίσης υποχρεωτικά: α) το χρηματικό ποσό για τα συνολικά δίδακτρα φοίτησης εκάστου υποψηφίου που δε μπορεί να υπερβεί κατ' ανώτατο όριο τα 250,00 ευρώ, καταβαλλόμενα ανταποδοτικά από κάθε υποψήφιο και β) η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών, καθώς και οι συνολικές ώρες υποχρεωτικής παρακολούθησης των μαθημάτων της σχολής για κάθε υποψήφιο, που δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση να είναι λιγότερες του 95% των συνολικών ωρών διδασκαλίας για κάθε περίοδο. Η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού ελέγχει τα διπλώματα των περιοδικών Σχολών Προπονητών ως προς τη νομιμότητα τους, δύναται δε να ορίζει ομάδα εργασίας έργο της οποίας θα είναι η παρακολούθηση της πιστής τήρησης όρων λειτουργίας της σχολής, όπως αυτοί καθορίζονται με την απόφαση λειτουργίας της. Στα μέλη των ομάδων αυτών δεν καταβάλλεται αποζημίωση.»

2. ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ –ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Η σχολή διοικείται από πενταμελή επιτροπή, που συγκροτείται από τους:

1. ΚΑΚΚΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, υπάλληλος ΠΕ Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της ΓΓΑ, ως Πρόεδρος.
2. ΒΡΑΧΝΟΣ ΣΙΜΕΩΝ, υπάλληλος ΠΕ Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της ΓΓΑ, ως μέλος.
3. ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, υπάλληλος ΔΕ Διοικητικού της ΓΓΑ, ως μέλος.
4. ΜΑΤΑΡΑΓΚΑ ΕΥΑΝΘΙΑ, Υπάλληλος γραμματείας ΕΟΧΑ, ΠΦΑ, Msc, ως μέλος.
5. ΒΑΡΑΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Προπονητής Χιονοδρομίας, ως μέλος.

Γραμματείς της Επιτροπής ορίζονται οι: ΣΤΕΛΛΑ ΜΑΡΙΝΑ, υπάλληλος ΠΕ Φυσικής Αγωγής και

Αθλητισμού της ΓΓΑ και ΜΑΜΕΚΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, υπάλληλος ΠΕ Διοικητικού Οικονομικού της ΓΓΑ.

Διευθυντής της Σχολής ορίζεται ορίζεται ο ΤΣΟΥΡΕΚΑΣ ΤΙΜΟΛΕΩΝ, τεχνικός σύμβουλος ΕΟΧΑ, ΠΦΑ, Msc, προπονητής Χιονοδρομίας Α' κατηγορίας.

3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

Το σύνολο των εκπαιδευτικών ωρών απεικονίζεται στον πίνακα

ΕΠΙΠΕΔΟ	ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΩΡΕΣ	ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ /ΑΛΛΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ	ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΧΟΛΗΣ (ΕΛΑΧΙΣΤΗ)	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΩΡΩΝ
Γ	300 (270)*	(30)* ώρες	50 ώρες	6 μήνες	350

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

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Τα μαθήματα Σχολής Προπονητών Χιονοδρομίας Γ΄ Κατηγορίας διακρίνονται σε γενικά μαθήματα τα οποία αποτελούνται από τα θεωρητικά μαθήματα και σε μαθήματα ειδίκευσης όπου αποτελούνται από πρακτικά και θεωρητικά μαθήματα. Όλα τα μαθήματα σε όλους τους κύκλους είναι 1ου επιπέδου. Οι συμμετέχοντες στη Σχολή Προπονητών υποχρεούνται να παρακολουθήσουν και να εξεταστούν επιτυχώς σε όλα τα παρακάτω μαθήματα:

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ δια ζώσης	ΩΡΕΣ εξ αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
1	Ανατομία	6	4	10
2	Φυσιολογία	6	4	10
3	Εργοφυσιολογία	10	6	16
4	Φυσικοθεραπεία	6	6	12
5	Βιομηχανική	6	6	12
ΣΥΝΟΛΟ		34	26	60

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ δια ζώσης	ΩΡΕΣ εξ αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
1	Αθλητική Παιδαγωγική	7	7	14
2	Αθλητική Ψυχολογία	7	7	14
3	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού	5	7	12
4	Κινητική Μάθηση	6	4	10
5	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας	6	4	10
ΣΥΝΟΛΟ		31	29	60

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 - ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΩΡΕΣ δια ζώσης	ΩΡΕΣ εξ αποστάσεως	ΣΥΝΟΛΟ
1	Γενική Προπονητική	6	4	10
2	Ειδική Προπονητική	8	8	16
3	Κανονισμοί Αγώνων		12	12
4	Προπονητική Εξάσκηση	90		90
5	Τεχνική Ανάλυση	8		8
6	Μεθοδολογία Διδασκαλίας	10		10
7	Χάραξη στίβων	5	5	10
8	Εξοπλισμός – Συντήρηση & Προετοιμασία	12		12
9	Αντιντόπινγκ	2	2	4
10	Πρώτες βοήθειες στο βουνό - Ασφάλεια	4	4	8
ΣΥΝΟΛΟ		145	35	180

Στον Κύκλο/Τομέα 1-2 περιλαμβάνονται αποκλειστικά θεωρητικά μαθήματα ενώ στον Κύκλο/Τομέα 3 περιλαμβάνονται θεωρητικά και μικτά μαθήματα.

Θεωρητικά χαρακτηρίζονται τα μαθήματα των οποίων η διδασκαλία πραγματοποιείται από έναν εκπαιδευτή, μόνο σε αίθουσες διδασκαλίας και έχουν ως σκοπό να αποκτήσουν οι υποψήφιοι τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να κατανοήσουν το γνωστικό αντικείμενο της κατάρτισης τους. Τα θεωρητικά μαθήματα με τις e-learning διαλέξεις προσφέρονται με ψηφιακή πλατφόρμα και οι λεπτομέρειες αναφέρονται παρακάτω στον οδηγό σπουδών.

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

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

ΕΠΟΠΤΕΥΟΜΕΝΗ ή ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η εποπτευόμενη ή καθοδηγούμενη πρακτική άσκηση είναι υποχρεωτική, πραγματοποιείται σε πενήντα (50) ώρες και περιλαμβάνει:

α) Παρακολούθηση αγώνων της ομοσπονδίας ή με την άδεια αυτής, οποιασδήποτε κατηγορίας, τούτο πιστοποιημένο από την διοργανώτρια αρχή (Ομοσπονδία – Ένωση – Σύλλογος – Ευρωπαϊκοί και διεθνείς αγώνες) με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

β) 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 με σαφή αναφορά στις ώρες παρακολούθησης.

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

4. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ-ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ**ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

1. ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΑΤΟΜΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ Νικόλαος, Επίκουρος καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Λειτουργική Ανατομική του ανθρώπου
	Εισαγωγή Οργανικά συστήματα
	Δέρμα
	Μύες
	Οστά Αρθρώσεις
	Ωμική ζώνη και άνω άκρα
	Μύες της άκρας χειρός
	Μυική ενέργεια στο σύμπλεγμα καρπού
	Κάτω άκρα
	Άρθρωση του γόνατος
	Ποδοκνημική άρθρωση και άκρος πόδα

2. ΤΙΤΛΟΣ	ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ Ιωάννης, ΕΕΠ ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Κύτταρο
	Μυικό σύστημα
	Νευρικό σύστημα
	Ενδοκρινικό σύστημα
	Αίμα
	Κυκλοφοριακό σύστημα
	Αναπνευστικό σύστημα
	Πεπτικό σύστημα

3. ΤΙΤΛΟΣ	ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΧΡΙΣΤΟΥΛΑΣ Κοσμάς, Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Ανθρωμετρικά χαρακτηριστικά Αερόβια Ικανότητα - Μέθοδοι Προσδιορισμού Ανερόβιο Γαλακτικό Κατώφλι - Μέθοδοι Προσδιορισμού Οικονομία - Μέθοδοι Προσδιορισμού Ισχύς - Μέθοδοι Προσδιορισμού Οξείες και χρόνιες προσαρμογές στην προπόνηση Ορμονικές ανισορροπίες και υπερπροπόνηση Μακροχρόνιος αθλητικός σχεδιασμός στον νεαρό αθλητή Προπόνηση δύναμης Προπόνηση σε υψόμετρο

4. ΤΙΤΛΟΣ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΣΥΚΑΡΑΣ Ευάγγελος, Επίκουρος Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Φυσιοθεραπευτικά μέσα Θερμοθεραπεία - Κρυοθεραπεία Επιδέσεις - λειτουργικές επιδέσεις - λειτουργικοί νάρθηκες Φυσιοθεραπευτική αγωγή σε μυϊκές και τενόντιες κακώσεις Φυσιοθεραπευτική αγωγή σε συνδεσμικές και οστικές κακώσεις Προπόνηση επανένταξης μετά από κάκωση Φυσιοθεραπευτική αγωγή και αποκατάσταση σε κακώσεις άνω άκρων Φυσιοθεραπευτική αγωγή και αποκατάσταση σε κακώσεις κάτω άκρων Φυσιοθεραπευτική αγωγή και αποκατάσταση σε κακώσεις κορμού

5. ΤΙΤΛΟΣ	ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΠΑΝΟΥΤΣΑΚΟΥΛΟΥΛΟΣ Βασίλειος,Phd
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	<p>Εισαγωγή στη Βιομηχανική/Βιοκινητική - Η Βιοκινητική ως επιστήμη του αθλητισμού</p> <p>Βιοκινητική της ανθρώπινης κίνησης (επίπεδα - άξονες - μοχλοί - είδη επιβαρύνσεων)</p> <p>Βιοκινητική Μυοσκελετικού συστήματος (μηχανική των οστών και των αρθρώσεων - μηχανικός άξονας οστών - μηχανική φόρτιση ιστών)</p> <p>Βιοκινητική Μυοσκελετικού συστήματος (μηχανική μυϊκής λειτουργίας - μηχανικό μοντέλο του μυός - μηχανικές ιδιότητες των μυών)</p> <p>Βιοκινητική Μυοσκελετικού συστήματος (μορφολογική/ λειτουργική διάκριση μυών, νευρομυϊκή λειτουργία, μηχανισμοί απορρόφησης φορτίσεων)</p> <p>Βιοκινητική Νευρομυϊκής λειτουργίας (μυϊκή δύναμη/ ισχύς/αντοχή, μυϊκός κάματος, αντανακλαστικά)</p> <p>Κινηματική (παράμετροι γραμμικής κίνησης - παράμετροι περιστροφικής κίνησης)</p> <p>Δυναμική (κινητικές παράμετροι, ιδιότητες της δύναμης, συνθήκες ισορροπίας)</p> <p>Διανυσματική ανάλυση των παραμέτρων της κίνησης</p> <p>Προσδιοριστικό μοντέλο της απόδοσης των τεχνικών της χιονοδρομίας</p> <p>Βιοκινητική αξιολόγηση της αθλητικής απόδοσης (εργαστηριακές μετρήσεις, εφαρμοσμένα παραδείγματα στη χιονοδρομία)</p> <p>Βιοκινητική αξιολόγηση της αθλητικής προσπάθειας (μέθοδοι έρευνας, εφαρμοσμένα παραδείγματα στη χιονοδρομία)</p>

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

6. ΤΙΤΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Βασίλειος, Επίκουρος Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Ηθική ανάπτυξη στον αθλητισμό
	Αποτελεσματικό κλίμα διδασκαλίας
	Μέθοδοι διδασκαλίας στον αθλητισμό
	Μέθοδοι εξάσκησης στον αθλητισμό
	Ενίσχυση - παροχή ανατροφοδότησης

7. ΤΙΤΛΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Βασίλειος, Επίκουρος Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Κίνητρα στον αθλητισμό
	Άγχος στον αθλητισμό
	Τεχνικές μείωσης του άγχου
	Τεχνικές ενεργοποίησης
	Βελτίωση της απόδοσης
	Ειδικά θέματα αθλητικής ψυχολογίας

8. ΤΙΤΛΟΣ	ΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΗΣ Κωνσταντίνος, Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Διοίκηση αθλητικών οργανισμών-βασικές αρχές Management
	Διαχείριση αθλητικών εγκαταστάσεων
	Διοργάνωση αθλητικών γεγονότων
	Διοίκηση ανθρώπινου δυναμικού- Ηγεσία-Εθελοντισμός
	New Media και αθλητισμός
	Αθλητικό Marketing – βασικές αρχές marketing
	Αρμοδιότητες Προπονητή
	Αθλητισμός και Ηθική

9. ΤΙΤΛΟΣ	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΓΡΟΥΙΟΣ Γεώργιος, Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Εισαγωγή στην κινητική συμπεριφορά: Έννοιες και εφαρμογές
	Κινητικός έλεγχος – Κινητική μάθηση
	Βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις στην κινητική συμπεριφορά
	Έρευνα & κινητική συμπεριφορά (ερευνητικές προσεγγίσεις, μέθοδοι έρευνας)
	Κινητικές δεξιότητες (είδη – ταξινόμηση κινητικών δεξιοτήτων, γενική – ειδική κινητική ικανότητα)
	Νευρικό σύστημα και κινητική συμπεριφορά
	Μνήμη και κινητική συμπεριφορά
	Αντίληψη – Προσοχή και ο ρόλος στην κινητική απόδοση

10. ΤΙΤΛΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΑΥΡΟΜΜΑΤΗΣ Γεώργιος, Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Η σημασία της έρευνας
	Τα στάδια της έρευνας
	Τα είδη έρευνας
	Βιβλιογραφία
	Συλλογή δεδομένων
	Ερωτηματολόγια- κλίμακες μέτρησης
	Αναφορά και αξιολόγηση της έρευνας
	Συγγραφή μιας ποσοτικής έρευνας
	Ερευνητική πρόταση
	Εγκυρότητα της έρευνας-Αξιοπιστία και εγκυρότητα οργάνου μέτρησης

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 - ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

11. ΤΙΤΛΟΣ	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΑΝΟΥ Βασιλική, Επίκουρος καθηγήτρια ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Βασικές έννοιες προπονητικής Αρχές προπόνησης α) Μακροχρόνιος σχεδιασμός β) Ετήσιος σχεδιασμός γ) Κινητικότητα των αρθρώσεων (ευκαμψία) Τεχνική

12. ΤΙΤΛΟΣ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΑΝΟΥ Βασιλική, Επίκουρος καθηγήτρια ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης α) Δύναμη β) Ταχύτητα γ) Αντοχή Σχεδιασμός προπονητικών προγραμμάτων Καθοδήγηση-ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας Αξιολόγηση αθλητικής απόδοσης

13. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ Νικόλαος, Επίκουρος καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Απώλεια συνείδησης (λιποθυμία), απελευθέρωση αεραγωγού Κρίσεις (επιληψίας, υπογλυκαιμίας, άσθματος) Διάστρεμμα, κάταγμα, θλάση Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση, χρήση απινιδωτή ΑΕΑ Εκθεση στο ψύχος (υποθερμία) Πρόληψη - κανόνες ασφάλειας στο βουνό

13. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ Νικόλαος, Επίκουρος καθηγητής ΑΠΘ
	Βασικές αρχές διάσωσης στο βουνό

14. ΤΙΤΛΟΣ	ΑΝΤΙΝΤΟΠΙΝΓΚ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Βασίλειος, Επίκουρος Καθηγητής ΑΠΘ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Ο ρόλος του προπονητή στην πρόληψη του ντόπινγκ

15. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΚΙ ΑΝΤΟΧΗΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Νικόλαος, Καθηγητής ΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΤΙΤΑΣ Χρήστος, Καθηγητής ΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΞΑΝΘΗΣ Κυριάκος, Πτυχιούχος ΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Βασικά χαρακτηριστικά του σκι αντοχής
	Εκμάθηση τεχνικών σκι αντοχής σε παιδιά και αρχαρίους
	Αγωνιστικές τεχνικές
	Κλασσική
	Ελεύθερη τεχνική
	Κατάβαση
	Ο αγωνιστικός στίβος
	Μορφές ξηρής προπόνησης

16. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΘΛΟΥ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Νικόλαος, Καθηγητής ΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΞΑΝΘΗΣ Κυριάκος, Πτυχιούχος ΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Βασικά χαρακτηριστικά του Διάθλου (θεωρητικό)
	Πεδίο βολής (θεωρητικό και πρακτικό)
	Ο αγωνιστικός στίβος (θεωρητικό και πρακτικό)
	Σκοποβολή

17. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΑΛΠΙΚΩΝ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΖΟΥΡΑΡΗΣ Μιχάλης, ΚΦΑ π. Ομοσπονδιακός Προπονητής ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, Msc, ΚΦΑ, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος ΠΡΩΙΟΣ Ευάγγελος, ΚΦΑ Ομοσπονδιακός Προπονητής ΓΚΡΙΤΣΗ Σοφία, Msc, ΚΦΑ, Υπεύθυνη Ανάπτυξης ΕΟΧΑ, Μέλος ΔΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Βασικά χαρακτηριστικά των Αλπικών Αγωνισμάτων
	Παράλληλη οδήγηση της στροφής με εναλλακτικές μεθόδους
	Παιδιά
	Έφηβοι
	Ιδιαίτερες ομάδες στόχου
	Ελεύθερη κατάβαση (Freeride) – σκι σε μη οριοθετημένες περιοχές
	Μετάβαση στο αγωνιστικό σκι

18. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΣΚΙ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΖΟΥΡΑΡΗΣ Μιχάλης, ΚΦΑ π. Ομοσπονδιακός Προπονητής ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, Msc, ΚΦΑ, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος ΠΡΩΙΟΣ Ευάγγελος, ΚΦΑ Ομοσπονδιακός Προπονητής
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	<p>“Slopestyle” – “Park” & “Pipe”</p> <p>Τι είναι το “Style”</p> <p>Μαθήματα για την ασφάλεια</p> <p>“Flat Tricks” (κόλπα σε επίπεδη επιφάνεια) – “Style” στην πίστα</p> <p>Κατάβαση “Fackie” (κατάβαση προς τα πίσω)</p> <p>“Wheelies” (ευθεία πορεία με το πίσω ή το μπροστινό μέρος των σκι)</p> <p>Περιστροφές</p> <p>“Pipe – Quarterpipe & Halfpipe”</p> <p>“Slopestyle” – “Park” & “Pipe”</p>

19. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΧΙΟΝΟΣΑΝΙΔΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Νικόλαος, π. Ομοσπονδιακός Προπονητής, ΠΦΑ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Φώτης, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	<p>Βασικές δεξιότητες, εκμάθηση</p> <p>Στροφές</p> <p>Χαρακτή στροφή (Carve)</p> <p>Αγωνιστική χιονοσανίδα</p> <p>Ελεύθερη κατάβαση – Freeride</p> <p>Ελεύθερο στυλ – Freestyle</p> <p>Αλπική χιονοσανίδα - Alpine</p>

20. ΤΙΤΛΟΣ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, ΚΦΑ, Msc, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣΗΣ Νικόλαος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Φώτης, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Γενικοί Κανονισμοί Χιονοδρομίας
	Κανονισμοί Αλπικών
	Κανονισμοί Δρ. Αντοχής
	Κανονισμοί Διάθλου
	Κανονισμοί Ελεύθερου Σκι
	Κανονισμοί Χιονοσανίδας

21. ΤΙΤΛΟΣ	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΓΚΡΙΤΣΗ Σοφία, ΚΦΑ, Msc, Υπεύθυνη Ανάπτυξης, Μέλος ΔΣ ΕΟΧΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣΗΣ Νικόλαος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Νικόλαος, ΠΦΑ, τ. Ομοσπονδιακός Προπονητής
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Τεχνική Ανάλυση Αλπικών Αγωνισμάτων
	Τεχνική Ανάλυση Χιονοσανίδας
	Τεχνική Ανάλυση Αλπικών Αγωνισμάτων
	Τεχνική Ανάλυση Χιονοσανίδας

22. ΤΙΤΛΟΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΠΑΡΚΟΥΚΗΣ Βασίλειος, Επίκουρος Καθηγητής ΑΠΘ ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, ΚΦΑ, Msc, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣΗΣ Νικόλαος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Νικόλαος, ΠΦΑ, τ. Ομοσπονδιακός Προπονητής
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Η μεθοδολογία της διδασκαλίας Κινητική μάθηση Η μέθοδος διδασκαλίας Η μέθοδος εκμάθησης Η ανάθεση ασκήσεων Τα συναισθηματικά στοιχεία Η οργάνωση του μαθήματος Παρατήρηση κινήσεων, απαντήσεις και βελτιώσεις

21. ΤΙΤΛΟΣ	ΧΑΡΑΞΗ ΣΤΙΒΩΝ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, ΚΦΑ, Msc, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣΗΣ Νικόλαος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Φώτης, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Πίστες Σκι Αντοχής Πίστες Διάθλου Πίστες Αλπικών Αγωνισμάτων Πίστες Ελεύθερου Σκι Πίστες Χιονοσανίδας

22. ΤΙΤΛΟΣ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ-ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ & ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΠΡΩΙΟΣ Ευάγγελος, ΚΦΑ, Ομοσπονδιακός Προπονητής ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ Νικόλαος, Ομοσπονδιακός Προπονητής, ΚΦΑ, Τεχνικός Εκπρωσωπος ΞΑΝΘΗΣ Κυριάκος, Ομοσπονδιακός Προπονητής, ΠΦΑ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ Φώτης, Ομοσπονδιακός Προπονητής, Τεχνικός Εκπρόσωπος
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Παράγοντες που επηρεάζουν την προετοιμασία των πέδιλων Εξοπλισμός Σκι Αντοχής Εξοπλισμός Διάθλου Εξοπλισμός Αλπικών Αγωνισμάτων Εξοπλισμός Ελεύθερου Σκι Εξοπλισμός Χιονοσανίδα

23. ΤΙΤΛΟΣ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ - ΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΔΙΔΑΣΚΩΝ	ΜΟΥΛΕΛΗΣ Ηλίας, ΚΦΑ, Msc, Διεθνής Τεχνικός Εκπρόσωπος
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Μέτρα ασφάλειας που πρέπει να τηρεί ο προπονητής του σκι Παγκόσμια Ομοσπονδία Χιονοδρομίας (FIS) – Κανόνες συμπεριφοράς FIS – Κανόνες προστασίας του περιβάλλοντος Κίνδυνος Χιονοστοιβάδων Συμβουλές για τους χρήστες των εναέριων αναβατήρων Συμβουλές για τους χρήστες των συρόμενων αναβατήρων Συμβουλές για τη συμπεριφορά απέναντι στα ερπυστριοφόρα οχήματα Συμβουλές για την συμπεριφορά των ομάδων διδασκαλίας στους χώρους άθλησης Μεταφορά τραυματία

5. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ δια ζώσης	ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ εξ αποστάσεως	ΠΡΑΚΤΙΚΑ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ	ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΩΝ
ΙΟΥΝΙΟΣ	21,22,23, 28, 29,30				
ΙΟΥΛΙΟΣ	12, 13, 14				
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	20, 21, 22				
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ					
ΜΑΡΤΙΟΣ					
ΑΠΡΙΛΙΟΣ					

6. ΧΩΡΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

1. Θεωρητικά μαθήματα

Τα θεωρητικά μαθήματα θα διαξαχθούν στις εγκαταστάσεις του ΣΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης στη Θέρμη.

2. Πρακτικά μαθήματα

Τα Μαθήματα του Κύκλου 3 θα λάβουν χώρα στο Μέτσοβο ή σε όποιο άλλο χιονοδρομικό κέντρο θα διαθέτει ιδανικές χιονοδρομικές συνθήκες την περίοδο λειτουργίας της σχολής.

Η ανακοίνωση του χιονοδρομικού κέντρου, θα γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα πριν την έναρξη των μαθημάτων.

Τμήματα

Ανάλογα με τον αριθμό των υποψηφίων μπορούν σε κάθε σχολή να δημιουργούνται τμήματα με σκοπό την καλύτερη λειτουργία της σχολής και την επίτευξη των μαθησιακών στόχων. Τα τμήματα αυτά μπορούν να αφορούν το σύνολο των μαθημάτων ή μέρος αυτών και ιδιαίτερα του πρακτικού μέρους. Ο ανώτατος αριθμός του κάθε

τμήματος για τα θεωρητικό μέρος είναι 120 άτομα και για το πρακτικό μέρος 50 άτομα. Σε περίπτωση που ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν υπερβαίνει τους 130, όσον αφορά το θεωρητικό μέρος η υλοποίηση του μπορεί να γίνει ως ένα τμήμα

A. Διάρκεια Διδασκαλίας

- Η διάρκεια της ωριαίας διδασκαλίας όλων των μαθημάτων καθορίζεται σε 45 λεπτά μετά τη λήξη της οποίας ακολουθεί διάλειμμα δεκαπέντε (15) λεπτών. Ο μέγιστος αριθμός των διδασκαλίας καθορίζεται σε έως (10) ώρες ανά ημέρα κατάρτισης. Η διδασκαλία των πρακτικών ή του πρακτικό μέρους μικτών μαθημάτων είναι δυνατό να γίνεται συνεχόμενη μέχρι τρεις (3) ώρες.
- Μετά την είσοδο του εκπαιδευτή στην αίθουσα διδασκαλίας ή στον προπονητικό χώρο δεν επιτρέπεται η είσοδος των καταρτιζόμενων.
- Οι παρουσίες λαμβάνονται υποχρεωτικά ανά ώρα εκπαίδευσης κατά την έναρξή της και με ευθύνη του εκπαιδευτή ή των εκπαιδευτών.

Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση (e-Learning)

Το διδακτικό έργο περιλαμβάνει την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Το περιεχόμενο της εκπαιδευτικής ύλης είναι σε μορφή πολυμέσων, δηλαδή όχι μόνο κείμενο, αλλά παρουσιάζεται και με μορφή ήχου, βίντεο και άλλων μέσων αλληλεπίδρασης, προκειμένου να ελεγχθεί και να αξιολογηθεί η μελέτη, η απόδοση και ο βαθμός αφομοίωσης των γνώσεων των εκπαιδευομένων.

Εφαρμογή

Τα μαθήματα του ΚΥΚΛΟΥ/ΤΟΜΕΑ 1-2-3 ξεκινούν με την εκπαίδευση όλων των σπουδαστών στη γενική χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή (περιήγηση στο διαδίκτυο, windows κ.α.) αλλά και ειδική χρήση (εξοικείωση με τη διαδικτυακή πλατφόρμα Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης), έτσι ώστε να εκπαιδευτούν όλοι στον τρόπο λειτουργίας

της Σχολής. Στη συνέχεια, θα αρχίσουν τα μαθήματα με τη μέθοδο της Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης (e-Learning).

Παρουσίες

Η υποχρεωτική παρουσία για την Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση εξασφαλίζεται ως εξής:

Οι διαλέξεις για τα μαθήματα που έχουν προγραμματιστεί με Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευση αναρτώνται κάθε Δευτέρα στις 10:00 πμ. Κάθε σπουδαστής έχει τη δυνατότητα να κάνει χρήση των προσωπικών του κωδικών που θα του δοθούν κατά την έναρξη της Σχολής από τους διαχειριστές του προγράμματος Εξ' αποστάσεως Εκπαίδευσης, να εισέρχεται στην ψηφιακή πλατφόρμα της τηλε- εκπαίδευσης και να παρακολουθεί τις διαλέξεις από οποιοδήποτε σημείο μπορεί να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο. Μετά το τέλος κάθε διάλεξης και στο επόμενο τριαντάλεπτο θα πρέπει ο σπουδαστής να απαντήσει οπωσδήποτε σε τέσσερις (4) απλές ερωτήσεις που αναφέρονται στο μάθημα, διαφορετικές για κάθε σπουδαστή, από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων. Εάν οι δύο (2) τουλάχιστον απαντήσεις είναι σωστές, κατοχυρώνεται η παρουσία του σπουδαστή στο μάθημα. Σε αντίθετη περίπτωση θα πρέπει ο σπουδαστής να επαναλάβει την παρακολούθηση μέχρι να απαντήσει σωστά σε δύο (2) τουλάχιστον ερωτήσεις. Το διάστημα που έχει στη διάθεσή του για να κατοχυρώσει την παρουσία του στο μάθημα είναι 30 λεπτά μετά την ολοκλήρωση της διάλεξης.

B. Επιτυχής παρακολούθηση

Η επιτυχής παρακολούθηση συνίσταται: α) στην παρακολούθηση μαθημάτων (επαρκής παρακολούθηση), β) στις γραπτές εξετάσεις στα διδασκόμενα μαθήματα γ) στις εργασίες υποχρεωτικές, (ατομικές ή ομαδικές έως τρία (3) άτομα σε θέματα ή γνωστικά αντικείμενα και για τα συγκεκριμένα μαθήματα), οι οποίες κατατίθενται πριν τις εξετάσεις και είναι προαπαιτούμενες για τη συμμετοχή στις εξετάσεις.

Πτυχιούχοι ΤΕΦΑΑ καθώς και άλλων τμημάτων ΑΕΙ 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 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 της Σχολής διακόπτεται η παρακολούθηση του.
4. Ο υποψήφιος δεν έχει δικαίωμα προσέλευσης στις τελικές εξετάσεις εφόσον η παρακολούθηση του χαρακτηρίστηκε ως ανεπαρκής.

7. ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

A. Οργάνωση των εξετάσεων

1. Μετά τη λήξη των μαθημάτων ακολουθεί μια εξεταστική περίοδος, κατά τη διάρκεια της οποίας οι υποψήφιοι εξετάζονται γραπτά και πρακτικά σ' όλη τη διδακτέα ύλη (θεωρητική και πρακτική) που προβλέπεται από το αναλυτικό πρόγραμμα.

2. α) Οι εξετάσεις μετέστ επιλογών θα πραγματοποιηθούν με την ολοκλήρωση όλων των μαθημάτων, σε ημερομηνία και χώρο που θα επιδείξει ο διευθυντής της Σχολής. β) Οι προφορικές και πρακτικές εξετάσεις θα πραγματοποιηθούν με την ολοκλήρωση των μαθημάτων, σε ημερομηνία και χώρο που θα επιδείξει ο διευθυντής της Σχολής.
3. Ο Διευθυντής της Σχολής έχει τη γενική ευθύνη της εύρυθμης διεξαγωγής των εξετάσεων, ο οποίος παράλληλα μεριμνά έγκαιρα για την καταλληλότητα των χώρων, τη διαθεσιμότητα των υλικών και μέσων και γενικότερα για το αδιάβλητο των εξετάσεων.
4. Οι εξετάσεις διεξάγονται με την ευθύνη μιας τριμελούς επιτροπής αποτελούμενη από το Διευθυντή της Σχολής και δύο διδάσκοντες που δίδαξαν κατά τη διάρκεια της Σχολής.
5. Η διάρκεια επεξεργασίας των θεμάτων κατά τη γραπτή εξέταση σε καμιά περίπτωση δεν υπερβαίνει τις τρεις (3) ώρες.
6. Ειδική μέριμνα λαμβάνεται για την προφορική εξέταση υποψηφίων με αποδεδειγμένη, πριν από την εισαγωγή τους στη Σχολή, δυσλεξία όπως ορίζει.
7. Αν ο υποψήφιος αποτύχει σε μάθημα ή μαθήματα κατά την εξεταστική περίοδο γίνεται επανεξέταση και η επαναληπτική εξεταστική περίοδο ορίζεται με απόφαση της Επιτροπής Διοίκησης.

B. Διαδικασία διεξαγωγής εξετάσεων

1. Για την ανάπτυξη των θεμάτων χορηγούνται στους εξεταζόμενους, με ευθύνη των επιτηρητών της αίθουσας, ειδικά σφραγισμένα και υπογεγραμμένα, ιδιόχειρα από τον εξεταστή του μαθήματος, φύλλα χάρτου-κόλλες αναφοράς ή τυπωμένα ερωτηματολόγια.

2. Στην αρχή της εξέτασης γίνεται από τους επιτηρητές και έλεγχος των στοιχείων ταυτότητας των εξεταζόμενων.
3. Τα φύλλα θεμάτων και απαντήσεων επιστρέφονται στον ορισθέντα επιτηρητή, μετά το πέρας της επεξεργασίας των θεμάτων.
4. Ο επιτηρητής αφού διαγράψει τα τυχόντα κενά στα φύλλα απαντήσεων, μονογραφεί στο τέλος της διαπραγμάτευσης των θεμάτων, καταμετρά τα γραπτά και 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 παραδίδονται στο Δ/ντη 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 Τ.Ε.Φ.Α.Α. καθώς και άλλων τμημάτων Α.Ε.Ι. μεταφέρουν τις παρακολουθήσεις των γνωστικών αντικειμένων που έχουν διδαχθεί στα υποχρεωτικά μαθήματα των κύκλων 1 και 2 με τους αντίστοιχους βαθμούς.
3. Η αξιολόγηση των γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων των σπουδαστών γίνεται λαμβάνοντας υπόψη (α) την αξιολόγηση συμμετοχής σε εργασίες (ατομικές ή ομαδικές έως τρία (3) άτομα υποχρεωτικές) (β) την τελική εξέταση (γραπτές εξετάσεις).

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

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 1 - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ/ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
1	Ανατομία		100%	
2	Φυσιολογία		100%	
3	Εργοφυσιολογία		100%	
4	Φυσικοθεραπεία		100%	
5	Βιομηχανική		100%	

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 2 - ΓΕΝΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ /ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
1	Αθλητική Παιδαγωγική		100%	
2	Αθλητική Ψυχολογία		100%	
3	Οργάνωση & Διοίκηση Αθλητισμού		100%	
4	Κινητική Μάθηση		100%	
5	Μεθοδολογία Αθλητικής Έρευνας		100%	

ΚΥΚΛΟΣ/ΤΟΜΕΑΣ 3 - ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ

ΜΑΘΗΜΑΤΑ		ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	ΤΕΣΤ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΕΠΙΛΟΓΩΝ	ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ /ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ
1	Γενική Προπονητική		100%	
2	Ειδική Προπονητική		100%	
3	Κανονισμοί Αγώνων		100%	
4	Προπονητική Εξάσκηση			
5	Τεχνική Ανάλυση			100%
6	Μεθοδολογία Διδασκαλίας			100%
7	Χάραξη στίβων		50%	50%
8	Εξοπλισμός – Συντήρηση & Προετοιμασία			100%
9	Αντιντόπινγκ		100%	
10	Ασφάλεια – Πρώτες βοήθειες στο βουνό		50%	50%

8. ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

1. Δίπλωμα της Σχολής Προπονητών Χιονοδρομίας 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.