

Στοχεύεις ψηλά

Αστερίου Θωμάς: Το απόλυτο Πανελλήνιο Ρεκόρ στα Αγώνισμα ΤΕΦΑΑ 20 Μ.Ο. ή 4000 μόρια



ΠΕΤΥΧΑΪΝΕΙΣ

πανελλήνιο ρεκόρ
και είσαι μοναδικός και αξεπέραστος

Είμαστε πραγματικά υπερήφανοι για τα αποτελέσματα της δουλειάς που κάνουμε στην αθλητική προετοιμασία των υποψηφίων για τις Σχολές Ενωτόλων και τα Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Στις εξετάσεις 2020 ο σπουδαστής μας Αστερίου Θωμάς κατακτά την κορυφή με το απόλυτο (60 μονάδες - 20 Μ.Ο.) και θα είναι για πάντα κάτοχος αυτού του μοναδικού πανελλήνιου ρεκόρ.

Τα προηγούμενα ρεκόρ είχαν επιτευχθεί μόνο από δικούς μας σπουδαστές. Το 2020 ο Μπακογιώργος Γιώργος και το 2018 ο Βασιλειάδης Θεόφιλος ισοφάρισαν το ρεκόρ που πέτυχε το 2005 ο Βασίλης Τολούδης (με 59 μονάδες - 19,67 μέσο όρο).

Για την ιστορία το πρώτο ρεκόρ σπουδαστή μας έγινε από τον Γιάννη Μακρή το 1984-85 (50 μονάδες). Στη συνέχεια το ανανεώσαμε άλλες 12 φορές.

Από το 1984 πάνω από 6.100 υποψήφιοι προετοιμάστηκαν κοντά μας και όλοι πέρασαν με επιτυχία τις αθλητικές δοκιμασίες.





ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ - ΣΧΟΛΕΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ - ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ - ΛΙΜΕΝΙΚΟ ΣΩΜΑ

Είναι οι μόνες που σε διασφαλίζουν άμεσα επαγγελματικά. Είναι η μόνη λύση για άμεση και αξιοπρεπή επαγγελματική αποκατάσταση.

Τι γνωρίζεις στ' αλήθεια όμως γι' αυτές τις σχολές;

Θέλεις να μάθεις... www.diamantisgiannis.gr

- Πότε να αρχίσω και πόσο χρόνο θα πρέπει να αφιερώσω στην προπόνηση;
- Πώς θα συνδυάσω διάβασμα - προπόνηση χωρίς απώλειες;
- Τι είναι τα Ψυχομετρικά Tests, και τι ρόλο παίζουν;
- Πόσοι κόβονται στα αγωνίσματα;
- Τι είναι δείκτης μάζας σώματος;
- Δεν έχω γυμναστεί ποτέ μου. Θα τα καταφέρω;
- Ποιες είναι οι καλύτερες σχολές των σωμάτων ασφαλείας για να δηλώσω;
- Είμαι υπέρβαρος-η ή είμαι πολύ αδύνατος-η, θα τα καταφέρω με τα αγωνίσματα;
- Ποιες από τις σχολές μου εξασφαλίζουν καλύτερη ποιότητα ζωής;
- Ποιο είναι το κόστος για να γλιτώσεις 800 - 1000 €;
- Ποιες από τις σχολές και για ποιους λόγους είναι πολύ καλύτερες επιλογές από τις άλλες;
- Ποια είναι τα ποσοστά αποτυχίας στα αγωνίσματα; Ποιο αγώνισμα κόβει τους περισσότερους;
- Ποιες είναι οι παγίδες για τα κορίτσια; Ξεπερνούνται και πώς; Ποιά είναι η μεγαλύτερη παγίδα και γιατί;
- Πότε πρέπει να ξεκινήσεις προετοιμασία με βάση το φύλο, την υποδομή και το σωματότυπό σου;
- Πόσο χρόνο θα πρέπει να αφιερώσεις στις προπονήσεις;
- Τι πρέπει να προσέξεις στις υγειονομικές εξετάσεις;
- Τι ισχύει για το Λιμενικό Σώμα που εισήχθη το 2018-19 στις πανελλαδικές; Πού θα κυμανθούν οι βάσεις την επόμενη χρονιά;
- Γνωρίζεις ότι ...
- Κάποιες σχολές υπαξιωματικών του στρατού είναι έως και 1.200 μόρια πάνω από σχολές αξιωματικών;
- Μεταθέσεις. Ο πλέον ανασταθικός παράγοντας. Γνωρίζεις όμως ότι κάποιες σχολές σου δίνουν το "αμετάθετο";

Θα μάθεις ποιες και κυρίως το γιατί!

Το ταξίδι στο μέλλον ξεκινάει ΕΔΩ!



Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Στον δύσκολο αυτό δρόμο της επιτυχίας, θα μας έχετε δίπλα σας, ακούραστους, πρόθυμους, με γνώση κι εμπειρία 38 χρόνων.

Αναρωτιέσαι...

- Πώς βγαίνει η βάση των Τ.Ε.Φ.Α.Α.;
- Πώς υπολογίζεται η μοριοδότηση των αγωνισμάτων;
- Είναι δύσκολο να πάρω πολλά μόρια από τα αγωνίσματα;
- Δεν έχω αθλητική υποδομή, θα τα καταφέρω να μπω;
- Ποιο αγώνισμα είναι πιο εύκολο και ποιο το πιο δύσκολο;
- Πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώσω στις προπονήσεις;
- Μπορώ να μπω στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. με χαμηλή βαθμολογία στα Γραπτά;
- Επαγγελματικές προοπτικές. Υπάρχουν; Κι αν ναι, ποιες είναι και σε ποιες ειδικότητες;
- Πόσο βοηθούν τα αγωνίσματα στην εισαγωγή;
- Ποιός ο βαθμός δυσκολίας τους και ποιο έχει την αυστηρότερη αξιολόγηση;
- Πότε πρέπει να ξεκινήσεις προετοιμασία με βάση το φύλο, την υποδομή και το σωματότυπό σου;
- Έχεις αθλητική υποδομή αλλά καμία σχέση με το στίβο ή την κολύμβηση. Πόσο αυτό θα επηρεάσει την επιτυχία σου;
- Πώς θα συνδυάσεις διάβασμα - προπόνηση χωρίς απώλειες;
- Πού θα κυμανθούν οι βάσεις την επόμενη χρονιά;

Θα σου απαντήσουμε με σαφήνεια και ακρίβεια σε αυτά και σε πολλά άλλα.

Θα μάθεις τα πάντα

Είναι απόφαση ζωής και οφείλεις να την πάρεις καλά διαβασμένος....

ΣΟΥ ΑΞΙΖΕΙ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ.

Κάνεις μια τεράστια προσπάθεια για την εισαγωγή σου στις
υψηλόβαθμες Σχολές του Στρατού, της Αστυνομίας,
της Πυροσβεστικής και του Λιμενικού ή στα Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μαζί σου, προσπαθούν χιλιάδες παιδιά.
ΚΙ ΟΜΩΣ!
Κατά μέσο όρο κάθε χρόνο το 75,5% των υποψηφίων
κοριτσιών και αρκετά αγόρια κόβονται τελικά στα Αγωνίσματα!
ΟΧΙ ΕΣΥ!

ΓΙΑΤΙ ΕΣΥ ΘΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ





Η αποτελεσματικότητα του προγράμματός μας είναι εγγύηση για την επιτυχία σου. Μέχρι σήμερα, εδώ και τριάντα εννιά χρόνια, οι υποψήφιοι που προετοιμάσαμε κατακτούν όλες τις πρώτες θέσεις στην Ελλάδα στη βαθμολογία των αγωνισμάτων για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α., και περνούν τα όρια των Στρατιωτικών Σχολών, Σχολών Αστυνομίας, Πυροσβεστικής Ακαδημίας, Λιμενικού Σώματος σε ποσοστό 100%.

Γι αυτό υπογράφουμε συμβόλαιο για την επιστροφή των διδάκτρων σου στο τριπλάσιο αν δεν ξεπεράσεις τα όρια! Τόσο απλά. Και τόσο

ΣΙΓΟΥΡΑ.

ΠΡΩΤΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

πρόγραμμα αθλητικής
προετοιμασίας από το 1983

6.100
ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ

6.100

ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ



Γιατί με το **DIAMANTIS SPORTS SCHOOL**;

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

ΕΓΓΥΗΜΕΝΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

με ρήτρα επιστροφής της αμοιβής μας στο τριπλάσιο

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΕ ΟΛΑ

ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ, Καυτανζόγλειο, Αμπελόκηποι, Νεάπολη, Καλαμαριά κάθε ημέρα και Σάββατο-Κυριακή, όλο το χρόνο
Τώρα και στη Θέρμη

215 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ το μήνα

το πληρέστερο πρόγραμμα Πανελλαδικά, μακράν!

ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- με συστηματικές προπονήσεις
Κοιλύμβησης σε **ιδιωτικό κοιλυμβητήριο**

- προετοιμασία για τα
Ψυχομετρικά Tests **όλο το χρόνο**,
με ειδική
ΨΥΧΟΛΟΓΟ

ΚΑΤΕΧΟΥΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΡΕΚΟΡ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Το απόλυτο Πανελλήνιο ρεκόρ με 60 Μονάδες (20 Μ.Ο.) που κατακτήσαμε το 2020 με τον μαθητή μας Αστερίου Θωμά

Κατακτήσαμε το Πανελλήνιο ρεκόρ 13 φορές από το 1983

ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

για γνωριμία με τις Σχολές, Ημερίδες-προσομοιώσεις Ψυχομετρικών και ενημερώσεις γονέων

ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ από

το κορυφαίο κέντρο κινητικής αξιολόγησης **“METRISIS”**

ΙΑΤΡΟΣ-ΑΘΛΙΑΤΡΟΣ

Δωρεάν κλινικός αθλητιατρικός έλεγχος και ψηφιακή πελματογράφηση

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

Πλήρης κάλυψη σωματομετρικών προβλημάτων

Συνεργασία με το υπερσύγχρονο κέντρο ιατρικής αποκατάστασης και αποθεραπείας **“ΑΡΩΓΗ”**

ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

απόλυτα εξειδικευμένοι στην αθλητική προετοιμασία υποψηφίων με 23 Διεθνείς διακρίσεις και 38 πανελλήνιες, 15 Πανελλήνια Ρεκόρ

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

απαραίτητες για κάθε υποψήφιο- σε συνεργαζόμενη ιδιωτική κλινική, χωρίς κόπο, καθυστερήσεις και περιττά έξοδα.

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ-ΜΑΣΕΡ

Οι καλύτερες τιμές για τον πιο σύγχρονο αθλητικό εξοπλισμό για τους υποψηφίους μας.

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ

100%

ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΑ ΟΡΙΑ

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ - ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ
ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗΣ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ
ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΑΡΙΣΤΟΥΧΟΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

Ο γυμναστής των γυμναστών, καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ο πρώτος στην Ελλάδα που δημιούργησε την αθλητική προετοιμασία υποψηφίων το 1983 για Τ.Ε.Φ.Α.Α., Στρατιωτικές σχολές, Σχολές Αστυνομίας, Πυροσβεστική Ακαδημία, Λιμενικό Σώμα. Ο πιο έμπειρος προπονητής-εκπαιδευτής πανελλαδικά με πάνω από 6.100 υποψήφιους που πέτυχαν κοντά του, δηλαδή περισσότερους από όλους τους υπόλοιπους αθροιστικά. Με την προετοιμασία του, οι υποψήφιοι κατέκτησαν και τα 13 Πανελλήνια ρεκόρ στη Βαθμολογία Αγωνισμάτων Τ.Ε.Φ.Α.Α. (δηλαδή ΟΛΑ όσα σημειώθηκαν από το 1983), και τις υψηλότερες επιδόσεις κάθε χρόνο. Το 2020 ο μαθητής του Αστερίου Θωμάς πέτυχε το **απόλυτο πανελλήνιο ρεκόρ με 60 μονάδες (20 Μ.Ο.)**.

Ο Γιάννης Διαμαντής είναι ο μόνος προπονητής υποψηφίων που ξεπερνά τακτικά τις 50 μονάδες (16,66 Μέσος Όρος) στη Βαθμολογία Αγωνισμάτων και εξασφαλίζει 100% ποσοστό επιτυχίας στις αθλητικές δοκιμασίες Στρατιωτικών – Ένστολων Σχολών και τα Ψυχομετρικά tests. Είναι ο πρώτος που εισήγαγε τη διδασκαλία των Ψυχομετρικών Δοκιμασιών και ο μόνος που εγγυάται ενυπόγραφα με συμβόλαιο εγγύησης την επιτυχία σε όλα τα όρια των Αγωνισμάτων.

Μαζί του, κορυφαίοι και απόλυτα εξειδικευμένοι καθηγητές φυσικής αγωγής, αθλητές με διεθνείς και πανελλήνιες διακρίσεις και μετάλλια στα αγωνίσματα που κι εσύ θα εξεταστείς.

ΑΥΤΟΙ ΘΑ ΣΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΟΥΝ



ΓΙΟΥΝΑΝ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

• Προπονητής υποψηφίων για στρατιωτικές - αστυνομικές σχολές, Πυροσβεστική ακαδημία και Τ.Ε.Φ.Α.Α. στο Diamantis Sports School επί σειρά ετών. Ένας από τους χιλιάδες μαθητές του κ. Διαμαντή που τον επέλεξε για βοηθό του.

• Πτυχίο ναυαγσωστικής

• Βελτίωση φυσικής κατάστασης Διαιτητών Ποδοσφαίρου

• Μέλος του Συνδέσμου Διαιτητών Ποδοσφαίρου από το 2005 μέχρι και σήμερα συμμετέχοντας 3 χρόνια ως διαιτητής Δ' εθνικής και ως επόπτης εθνικών κατηγοριών 4 χρόνια.

• 20 χρόνια αθλητική εμπειρία



ΜΥΛΩΝΑΣ ΦΩΤΗΣ

ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ.

• Προπονητής κολύμβησης - Ειδικότητα κολύμβησης με βαθμό Άριστα- Επαγγελματίας Ναυαγωσώστης
• Προπονητής Κολύμβησης από το 2015-2020 στον Άρη Θεσσαλονίκης
• Προπονητής Κολύμβησης από το 2020 έως και σήμερα στο ΣΑΠΚ Νεάπολης

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

• 2 Φορές 3ος σε Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα Κολύμβησης Νέων στα 50m Ελεύθερο
• 2012 Πανελλήνιο Ρεκόρ 100m Υπτιο
• 2014 Πανελλήνιο Ρεκόρ 50m Ελεύθερο εφήβων (ισχύει ακόμα)
• 15 μετάλλια 2009 έως 2014 σε όλα τα πανελλήνια πρωταθλήματα κατηγοριών 50 – 100m ελεύθερο και 50 – 100m ύπτιο
• 2014 1ος Balkan Junior Swimming Championship (Larissa)
• 2014 1ος International Hipoint Meeting (Zurich)
• 2014 2ος Multimations Junior Meeting (Alexandroupoli)
• 2013 3ος European Junior Swimming Championship (Poznan)
• 2014 3ος European Junior Swimming Championship (Dordrecht)



ΑΣΚΗΤΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

- Ψυχολόγος Πανεπιστήμιο Κρήτης. 1993 με ειδίκευση στην Οικογενειακή - Συστημική Θεραπεία (μετά από τετραετή εκπαίδευση σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές. 1999) και στη Θεραπεία της Οικογένειας στην Τοξικοεξάρτηση (διετής φοίτηση: 2007)
- Έχει κάνει μεταπτυχιακές σπουδές στην Κοινωνική Ψυχιατρική (Ιατρική Πανεπιστημίου Ιωαννίνων: 2000) και στην Εκπαίδευση

Ενηλίκων (ΕΑΠ: 2008)
- Έχει παρακολουθήσει ετήσια μεταπτυχιακή επιμόρφωση στην «Διοίκηση και Κοινωνικός Σχεδιασμός στην Αντιμετώπιση της Τοξικοεξάρτησης» (Τομέας Κοινωνιολογίας της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας: 2005) και στη Διοίκηση Ολικής Ποιότητας (ΕΑΠ: 2016)
- Είναι πτυχιούχος Παιδαγωγικών Σπουδών (ΑΣΠΑΙΤΕ Θεσσαλονίκης: 1995)
- Ασχολείται με τον επαγγελματικό προσανατολισμό εφήβων.



ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ-ΑΘΛΙΑΤΡΟΣ

- Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής του ΑΠΘ (1994) - Εκπαιδευμένος στην Αθλητιατρική στο Manual Medicine
- Πτυχιούχος Φυσιοθεραπείας του ΤΕΙ Θεσσαλονίκης
- Μετεκπαίδευση στην Επείγουσα Προνοσοκομειακή Ιατρική, στην Υπέρταση, στον Ιατρικό Βελονισμό, και στους Υπερήχους
- Μεταπτυχιακό στην Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας (2013)
- Προσπίσταμένος γιατρός σ' όλη την ομάδα του Doping Control στην Βόρεια Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004
- Μέλος του Ευρωπαϊκού καλλιεργητή Αθλητιάτρων, ECOPSEP



ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ-ΜΑΣΕΡ

Ιατρικό Κέντρο αθλητικών κακώσεων ΣΕΓΑΣ Θεσ/νίκης - Χειρομαλάκτης της Εθνικής ομάδας στίβου
- Κέντρο Αποκατάστασης Αποθεραπείας «Η Αναγέννηση» - Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης ΑΧΕΠΑ
Συνεργάστηκε με αθλητές όπως: Πατούλιδου, Κοκοδήμος, Κελεσιδου, Πανάβουλου, Ιακωβάκης, Δεβετζή, Γράβαλος -Tyson Gay, Alysson Felix, Carmelita Jeter, Tirumesh Dibaba, Maggie Vessey, Lolo Jones Ezekiel Kemboi κ.ά.



ΠΑΠΑΣΠΙΑΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

- Πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Διατροφολογίας Διατροφής του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Πτυχιούχος Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης
- Μεταπτυχιακός Προγράμματος σπουδών «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής», του ΤΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, με κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Απόδοσης»



ΚΕΛΛΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΕΤΡΙΣΙΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ

Συντονίζει και εποπτεύει την επιστημονική ομάδα του Κέντρου, η οποία συνεργάζεται για τη μέτρηση, την αξιολόγηση και την καθοδήγηση. Η επιστημονική ομάδα του εργαστηρίου διεξάγει μετρήσεις με τα πιο σύγχρονα όργανα. Αξιολογούνται αθλητές - υποψήφιοι. Παρέχονται καθοδήγηση και οδηγίες προς τους προπονητές και στους αθλούμενους για να βελτιώσουν τις αδυναμίες που εντοπίζονται, καθώς και για την πρόληψη τραυματισμών.



ΜΑΣΤΟΡΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Υπεύθυνη δημοσίων σχέσεων DIAMANTIS SPORTS SCHOOL - Πτυχιούχος Παιδαγωγικού τμήματος δημοτικής εκπαίδευσης Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
- Πτυχιούχος Αγγλικής φιλολογίας Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
- Κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου στο τμήμα Ψυχολογίας Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης



ΧΑΤΖΗΣΤΕΡΓΙΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

- Πτυχίο Εφαρμοσμένης Πληροφορικής Πανεπιστημίου Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη
- Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Διαδικτυακό Πρόγραμμα Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης «Project Management»
- Πρόγραμμα Συμπληρωματικής Εκπαίδευσης E-Shop Development

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΘΕΛΗΣΗ & ΔΥΝΑΜΗ
ΜΠΟΡΕΙΣ!

ΤΟ ΜΟΝΟ ΠΛΗΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΕΠΤΑ ΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όλοι οι υποψήφιοι έχουν βαρύ πρόγραμμα -σχολείο, φροντιστήριο, διάβασμα. Ο χρόνος σου είναι πολύτιμος. Γι αυτό χρειάζεσαι ευελιξία. Γι αυτό το πρόγραμμα των προπονήσεων μας περιλαμβάνει και το Σάββατο και την Κυριακή με πολλές προπονήσεις στη διάρκεια της ημέρας.

Είμαστε οι μόνοι που το κάνουμε!

Το πρόγραμμά μας δίνει 215 προπονήσεις το μήνα για να επιλέξεις αυτές που σε βολεύουν, ελεύθερα -στη διάθεσή σου μέχρι και 7 προπονήσεις κάθε ημέρα, πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, βράδυ και το Σάββατο και την Κυριακή, 7 ημέρες την εβδομάδα, όλο το χρόνο! Έτσι μπορείς, για παράδειγμα, να στηριχθείς στις προπονήσεις του Σαββατοκύριακου και εφόσον χρειαστεί, με μία ή δύο ακόμα προπονήσεις στη διάρκεια της εβδομάδας να λύσεις άνετα το πρόβλημα της προσέλευσης.

Είμαστε σε όλη την πόλη: ανατολικά, κέντρο, δυτικά
τώρα και στη Θέρμη
ΕΠΙΛΕΓΕΙΣ ΕΣΥ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΣ

ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Δεσμευόμαστε για την επιτυχία σου στις Αθλητικές Δοκιμασίες. Στην εγγυόμαστε και όχι μονάχα στα λόγια! Αν αποτύχεις (που δεν θα συμβεί ποτέ αν προπονηθείς μαζί μας!) σου επιστρέφουμε αμέσως όλα τα δίδακτρα. Και μάλιστα στο τριπλάσιο!

ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ - TESTS ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Σε προετοιμάζουμε και για την ψυχομετρική δοκιμασία! Θα είσαι έτοιμος να απαντήσεις σωστά σε κάθε λογής ερωτήσεις και να αποφύγεις παγίδες. Είμαστε οι ΜΟΝΟΙ που προσφέρουμε ειδικό διδακτικό πρόγραμμα, σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς, με ειδικό Ψυχολόγο.

ΚΛΕΙΣΤΑ ΟΛΙΓΟΜΕΛΗ GROUP

Θα είσαι μέλος μιας μικρής, κλειστής ομάδας που προπονείται μαζί και βελτιώνει συνεχώς την ανταγωνιστικότητα και τις επιδόσεις της. Ο προπονητής σου θα ασχολείται ξεχωριστά με σένα και με τις δικές σου εξειδικευμένες ανάγκες σε κάθε προπόνηση.

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Στο ξεκίνημα της αγωνιστικής περιόδου θα περάσεις προληπτικό αθλητιατρικό έλεγχο από τον αθλίτρο της ομάδας και ψηφιακή πελματογράφηση από ειδικούς επιστήμονες. Οι υπηρεσίες παρέχονται δωρεάν.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Οι τεχνικές κάθε αγωνίσματος διδάσκονται αναλυτικά και με έμφαση στη λεπτομέρεια. Χρησιμοποιούμε τα πιο σύγχρονα βοηθητικά μέσα, όπως οι προβολές και ο σχολιασμός διεθνών αγώνων, αθλή και τα video των δικών σου προσπαθειών για να βελτιώνεις τα λάθη σου και να ανεβάζεις συνεχώς τις επιδόσεις σου.

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Ένα ολοκληρωμένο γυμναστήριο είναι στη διάθεσή σου σε κάθε προπόνηση. Περιλαμβάνει τον κατάλληλο εξοπλισμό για να πετύχεις τους στόχους σου -βοηθητικές βαθμίδες για τη σφαιροβολία, βαθιές για τα άλματα, ειδικά εμπόδια, έλκυθρα ρυθμιζόμενης αντίστασης κ.ά. Στο ειδικό ιδιόκτητο προπονητήριο του Diamantis Sports School θα κάνεις προπόνηση με βάρη-μηχανές, ανάλυση τεχνικής, προβολές video κλπ για να βελτιώσεις τη φυσική κατάσταση και την τεχνική σου. Στη διάθεσή σου είναι επίσης όλα τα εγχειρίδια που αναφέρονται στους κανονισμούς των αγωνισμάτων, τις συνθήκες των εξετάσεων και της πρακτικής δοκιμασίας.

ΠΟΛΛΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ!

Κάθε δύο μήνες γίνονται tests σε συνθήκες τελικών εξετάσεων και τα αποτελέσματα όλων των υποψηφίων αξιολογούνται ψηφιακά, συγκρίνονται με προγενέστερα και καθορίζονται οι νέοι στόχοι. Τα συμπεράσματα με μορφή αριθμών και διαγραμμάτων εκδίδονται σε έντυπα και έτσι μπορείς (κι εσύ και οι γονείς σου) να παρακολουθείς την πρόοδο σου.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΤΩΝ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Έτσι πετυχαίνουμε την εξοικείωση των υποψηφίων με το περιβάλλον των εξετάσεων. Οι προπονήσεις γίνονται κανονικά όποιες κι αν είναι οι καιρικές συνθήκες.

ΤΑΚΤΙΚΟΙ ΕΛΕΓΧΟΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Στο κορυφαίο Κέντρο Αθλητικής & Κινητικής Αξιολόγησης METRISIS, κάθε υποψήφιος ελέγχεται τακτικά υπό την επίβλεψη έμπειρων επιστημόνων.

ΒΑΡΟΣ - ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ: ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ

Κάθε 20 ημέρες γίνεται έλεγχος βάρους και λιπομέτρηση, συνδυάζονται με το ύψος και το σωματότυπο κάθε υποψηφίου και ο κλινικός διαιτολόγος μας χορηγεί ατομικά προγράμματα διατροφής.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΠΑΡΟΥΣΙΟΛΟΓΙΟ

Παραδίδεται στο τέλος κάθε μήνα με τον αριθμό και το είδος των προπονήσεων που έγιναν από κάθε υποψήφιο.

ΑΡΙΣΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Είμαστε οι μόνοι που προετοιμάζουμε συστηματικά τους υποψηφίους μας, όχι μόνο στα αγωνίσματα του στίβου, αλλά και στην κολύμβηση. Η κολύμβηση αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας για τις εξετάσεις των Τ.Ε.Φ.Α.Α., μιας και η βαθμολογία των υποψηφίων στο αγώνισμα αυτό -50m ελεύθερο- είναι υψηλότερη σε σχέση με όλα τα αγωνίσματα του στίβου. Είμαστε επίσης οι μόνοι που κάνουμε προπονήσεις και το Σάββατο -που οι δημόσιες πισίνες είναι κλειστές- και μάλιστα στις άψογες συνθήκες των ιδιωτικών κολυμβητηρίων που συνεργαζόμαστε.



TRAIN WITH THE BEST!



ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ

ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ, ΜΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΛΛΑ «ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ» ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΟΔΟ ΣΕ ΕΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΥΨΗΛΩΝ ΑΞΙΩΝ



Σε όλες τις Στρατιωτικές Σχολές, μπορούν να εισαχθούν άνδρες και γυναίκες, ισότιμα και χωρίς ποσοτώσεις θέσεων, όπως συνέβαινε στο παρελθόν. Έτσι οι απαιτήσεις είναι πλέον ίδιες για όλους και τα Αγώνισμα μπορούν να κρίνουν τη διαφορά ανάμεσα στην επιτυχία και την αποτυχία. Οι προκαταρκτικές εξετάσεις που προβλέπονται για όλους τους υποψηφίους περιλαμβάνουν Ψυχομετρικές Δοκιμασίες, Υγειονομικές Εξετάσεις και Αθλητικές Δοκιμασίες.

Οι υποψήφιοι που κρίνονται κατάλληλοι από τις υγειονομικές επιτροπές, περνούν στη συνέχεια στις Αθλητικές Δοκιμασίες. Ακόμη κι αν η βαθμολογία τους στις Γραπτές Εξετάσεις υπερκαλύπτει τις βάσεις των Σχολών, εάν δεν περάσουν τα κατώτατα όρια σε όλα τα αγωνίσματα των Αθλητικών Εξετάσεων, απορρίπτονται αυτομάτως.

Προσοχή! Εδώ και χρόνια, δεν υπάρχει διαχωρισμός των ορίων επίδοσης μεταξύ αγοριών και κοριτσιών -από το 2002 ισχύουν τα όρια των Ανδρών- και αυτό σημαίνει ότι τα κορίτσια οφείλουν να κάνουν πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια, το 73,8% των κοριτσιών απέτυχε στις Αθλητικές Δοκιμασίες το 2006, το



78,7% το 2007, το 78,89% το 2008... το 79,17% των εξεταζόμενων κοριτσιών απέτυχαν το 2010, δηλαδή από τις 725 κοπέλες, κόπηκαν οι 574!. Και στα αγόρια πάντως η στάση των εξεταστών έγινε αυστηρότερη.

Γι αυτούς τους λόγους η συστηματική και έγκαιρη προετοιμασία για τα Αγώνισμα είναι πλέον απαραίτητη. Η σχετική εγκύκλιος του Υπουργείου Παιδείας για τα Λύκεια, τονίζει συγκεκριμένα ότι "Οι υποψήφιοι -ες, για να επιτύχουν τα όρια επίδοσης των αγωνισμάτων, καλό θα είναι να έχουν εκ των προτέρων κατάλληλη προετοιμασθεί".

Το κάνουμε με απόλυτη επιτυχία εδώ και τριάντα εννιά χρόνια και το εγγυόμαστε με συμβόλαιο επιστροφής των διδάκτρων στο τριπλάσιο.

**ΜΑΖΙ ΜΑΣ,
ΑΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ,
ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ
ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ.**

ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ!



Στον πίνακα, παρουσιάζονται τα αγωνίσματα, καθώς και τα κατώτερα όρια επίδοσης κατά αγώνισμα και σχολή που θα πρέπει να πετύχει κάθε υποψήφιος προκειμένου να κριθεί κατάλληλος:

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ	ΟΡΙΑ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ	
	ΣΣΕ/Όπλη, ΣΝΔ, ΣΙ/ΙΠΤ ΣΜΥ /Όπλη	ΣΣΕ / Σώματα, ΣΙ / Μνη. ΣΣΑΣ, ΣΑΝ, ΣΜΥ/Σώματα ΣΜΥΝ, ΣΜΥΑ
1. Δρόμος ταχύτητας 100m	16"	17"
2. Δρόμος 1.000m	4' και 20"	4' και 30"
3. Άλμα σε ύψος με φόρα	1,05m	1,00m
4. Άλμα σε μήκος με φόρα	3,60m	3,60m
5. Ρίψη Σφαίρας (7,275 Kg) (Μέσος Όρος ρίψης με Αριστ. και Δεξί χέρι)	4,50m	4,40m
6. Ελεύθερη Κολύμβηση 50m (για τη ΣΝΔ, ΣΙ /ΙΠΤ, ΣΜΥΝ)	2'	2'

Οι υποψήφιοι έχουν δικαίωμα ΜΙΑΣ προσπάθειας για τους αγώνες δρόμου και ΤΡΙΩΝ προσπαθειών για τα άλματα και τις ρίψεις.

ΣΧΟΛΕΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ

ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΥΛΗ ΓΙΑ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΧΡΗΣΙΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ



Όμοιες με τις Σχολές του Στρατού είναι οι διαδικασίες που ακολουθούνται για την εισαγωγή στις Σχολές της Αστυνομίας.

Το επιλογικό σύστημα που περιλαμβάνει τις Ψυχομετρικές Δοκιμασίες, τις Υγειονομικές Εξετάσεις και τις Αθλητικές Δοκιμασίες ισχύει και σε αυτή την περίπτωση. Και στις Σχολές της Αστυνομίας δεν υπάρχει κανένας διαχωρισμός των ορίων επίδοσης μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

Με τα κοινά κατώτατα όρια των επιδόσεων, οι απαιτήσεις από τα κορίτσια είναι σαφώς μεγαλύτερες! Από τα ετήσια αποτελέσματα προκύπτει εύκολα το συμπέρασμα ότι οι περισσότερες υποψήφιες δεν προετοιμάζονται σωστά παρά την προσπάθειά τους και τις δαπάνες των γονιών τους. Για παράδειγμα, τον Ιούλιο του 2005, από τις 424 υποψήφιες που εξετάστηκαν, πέρασαν μόνο οι 43 ενώ το 2010 που ήταν μια σχετικά «καλή» χρονιά απέτυχε το 80,86% των κοριτσιών, μεταξύ αυτών και πολλές αριστούχες στα μαθήματα!

Για τα αγόρια, τα όρια είναι πιο βατά αλλά κι εδώ χρειάζεται προσοχή: οι Ψυχομετρικές και οι Αθλητικές Δοκιμασίες κρίνουν σε λίγες ώρες το απο-



τέλεσμα πολλών μηνών προετοιμασίας για τις εισαγωγικές. Ο υποψήφιος δεν πρέπει να διακινδυνεύσει να κάνει λάθη -με άποψη τεχνική, σωματική ετοιμότητα και αυτοπεποίθηση οφείλει να σιγουρέψει το αποτέλεσμα!

Γι αυτό στο **Diamantis Sports School** δίνουμε τόση σημασία στην συνολική προετοιμασία του υποψηφίου. Και γι αυτό χωρίς τυμπανοκρουσίες και μεγάλα λόγια έχουμε πετύχει ένα ρεκόρ επιτυχιών τα τελευταία τριάντα έξι χρόνια. **Και γι αυτό υπογράφουμε το συμβόλαιο εγγύησης με κάθε υποψήφιο που αναλαμβάνουμε.** Και γι αυτό όταν βγαίνουν τα αποτελέσματα μας, υπάρχουν μόνο χαμόγελα!

Στον πίνακα, παρουσιάζονται τα αγωνίσματα, καθώς και τα κατώτερα όρια επίδοσης κατά αγώνισμα και σχολή που θα πρέπει να πετύχει κάθε υποψήφιος προκειμένου να κριθεί κατάλληλος.

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΣΧΟΛΩΝ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ	ΟΡΙΑ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ Αγόρια - Κορίτσια
1. Δρόμος ταχύτητας 100m	16"
2. Δρόμος 1.000m	4' και 20"
3. Άλμα σε ύψος με φόρα	1,05m
4. Άλμα σε μήκος με φόρα	3,60m
5. Ρίψη Σφαίρας (7,275 Kg) (Μέσος Όρος ρίψης με Αριστ. και Δεξί χέρι)	4,50m

Οι υποψήφιοι έχουν δικαίωμα ΜΙΑΣ προσπάθειας για τους αγώνες δρόμου και ΤΡΙΩΝ προσπαθειών για τα άλματα και τις ρίψεις.

Πάνω από 6.100 υποψήφιοι που προετοιμάστηκαν κοντά μας, απέκτησαν ψυχολογία νικητή και συνεχίζουν έτσι τις ζωές τους.

Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΙΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ
ΠΡΟΪΠΟΘΕΤΕΙ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΝΙΚΗΣ

ΕΔΩ ΚΤΙΖΟΥΜΕ
ΨΥΧΗ, ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΣΩΜΑ!

ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗ

ΚΟΝΤΕΛΗΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ



Από την σχολική χρονιά 2015-16 οι υποψήφιοι έχουν δικαίωμα να δηλώσουν και τις σχολές Ανθυποπυραγών και Πυροσβεστών. Οι σχολές της Πυροσβεστικής

Ακαδημίας εντάσσονται από το 2020-2021 σε όλα, τα επιστημονικά πεδία.

Στην Σχολή Ανθυποπυραγών οι εισακτέοι προέρχονται κατά 15% από πυροσβέστες, υπαρχιπυροσβέστες, αρχιπυροσβέστες και πυρονόμους ηλικίας μέχρι 35 ετών, 20% από πτυχιούχους Ανωτάτων Εκπαιδευτικών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων των Σχολών ή Τμημάτων (άρθρο 1, π.δ. 365/1990) και 65% με το σύστημα των πανελληνίων εξετάσεων. Η Σχολή Ανθυποπυραγών είναι ισότιμη με τα πανεπιστημιακά ιδρύματα, οι σπουδές διαρκούν τέσσερα (4) έτη και οργανώνονται σε ακαδημαϊκά εξάμηνα. Η Σχολή Πυροσβεστών ανήκει στην ανώτερη βαθμίδα της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η φοίτηση στη Σχολή Πυροσβεστών διαρκεί πέντε (5) εξάμηνα και οι απόφοιτοι της σχολής εξελίσσονται βαθμολογικά μέχρι και το βαθμό του Πυρονόμου για την κάλυψη υφιστάμενων κενών οργανικών θέσεων. Για την εισαγωγή στις σχολές της Πυροσβεστικής Ακαδημίας, όπως και για τις Στρατιωτικές και Αστυνομικές σχολές, οι υποψήφιοι πρέπει να συμμετάσχουν και στις Προκαταρκτικές εξετάσεις -αθλητικές, υγειονομικές και ψυχοτεχνικές δοκιμασίες- και να περάσουν τα όρια στα αγωνίσματα.

Πρόκειται για εξαιρετική επιλογή επαγγέλματος:

- > Άμεση επαγγελματική αποκατάσταση εφόσον εντάσσεται στις πανελλαδικές εξετάσεις
- > Επάγγελμα με μικρή περίοδο απαιτήσεων κόπωσης-επικινδυνότητας
- > Λίγες μεταθέσεις
- > Μέγιστη κοινωνική αποδοχή



Η Πυροσβεστική Ακαδημία έχει τις ίδιες αθλητικές δοκιμασίες και όρια με τις Σχολές της Αστυνομίας.

ΩΡΑΙΟΣ ΑΛΛΑ ΔΥΣΚΟΛΟΣ Ο ΑΓΩΝΑΣ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΣΧΟΛΕΣ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ



Με την ανεργία και την οικονομική ανασφάλεια της εποχής μας, οι επαγγελματικές προοπτικές των αποφοίτων των σχολών του Στρατού και της Αστυνομίας γίνονται πόθος έλξης για πολλούς και ικανούς μαθητές και μαθήτριες. Ο υψηλός ανταγωνισμός εκτοξεύει τις βάσεις και η εισαγωγή φαίνεται ότι γίνεται υπόθεση των αριστούχων.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ!

Δεν αρκεί όμως μια καλή επίδοση στα μαθήματα. Ακόμη κι αν η βαθμολογία του υποψηφίου ή της υποψήφιας στις Γραπτές Εξετάσεις υπερκαλύπτει τις βάσεις των Σχολών, εάν δεν περάσει τα όρια των Αθλητικών Εξετάσεων, απορρίπτεται αμέσως. Μάλιστα, τα κατώτατα αυτά όρια πρέπει να ξεπεραστούν στο κάθε αγώνισμα ξεχωριστά -δεν υπάρχει μέσος όρος!

... ΚΑΙ ΛΙΓΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Μέχρι και το 2001 εισάγονταν 85% άνδρες και 15% γυναίκες στις Σχολές του Στρατού και της Αστυνομίας. Τα κορίτσια συναγωνίζονταν για λιγότερες θέσεις αλλά οι επιδόσεις που έπρεπε να έχουν στα αγωνίσματα ήταν σαφώς χαμηλότερες των αγοριών. Από το 2002 και μετά δεν υπάρχει ποσόστωση -στα Σώματα Ασφαλείας γίνονται δεκτοί όλοι, ανεξαρτήτως φύλου. Καταργήθηκε όμως και η διαφορά στα όρια των αγωνισμάτων: τα ανδρικά όρια ισχύουν πλέον και για τις γυναίκες. Τώρα η σφαίρα των γυναικών ζυγίζει 7 κιλά και 275 γραμμάρια και όχι τα 4 κιλά του παρελθόντος!

ΓΙ ΑΥΤΟ...

έχει σημασία η σωστή προετοιμασία. Και γι αυτό τα κορίτσια που προπονούνται κοντά μας έχουν μόνο επιτυχίες!



ΠΟΣΟΣΤΑ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΔΕΚΑΕΤΙΑΣ 2006 - 2017



75,50% απέτυχαν
24,50% πέτυχαν

εξετάστηκαν
συνολικά 5.111 υποψήφιας,
απέτυχαν οι 3.859



Άνα αγώνισμα

Δρόμος 1000m	44,32%
Άλμα σε Ύψος	2,73%
Άλμα σε Μήκος	10,95%
Δρόμος 100m	3,03%
Σφαιροβολία	38,97%

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ 2014



67,52% απέτυχαν
32,48% πέτυχαν

εξετάστηκαν
συνολικά 274 υποψήφιας,
απέτυχαν οι 185



Άνα αγώνισμα

Δρόμος 1000m	43,83%
Άλμα σε Ύψος	0,03%
Άλμα σε Μήκος	10,95%
Δρόμος 100m	2,73%
Σφαιροβολία	42,46%



ΒΑΣΕΙΣ 2021

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΩΝ - ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ - ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΗΣ - ΛΙΜΕΝΙΚΟΥ

ΣΧΟΛΗ	2020	2021
ΣΣΑΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ	18.350	18.452
ΣΑΣΣ ΙΑΤΡΙΚΟ	17.650	18.155
ΣΑΣΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟ	18.075	18.117
ΣΑΣΣ ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ	18.400	19.039
ΣΑΣΣ ΣΤΡΑΤΟΛΟΓΙΚΟ	18.325	18.730
ΣΑΣΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟ	17.450	17.921
ΣΑΣΣ ΚΤΗΝΙΑΤΡΙΚΟ	17.250	17.707
ΙΚΑΡΩΝ (ΣΙ) ΙΠΤΑΜΕΝΟΙ	16.875	16.994
ΙΚΑΡΩΝ (ΣΙ) ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ (ΣΜΑ)	18.250	18.557
ΙΚΑΡΩΝ (ΣΙ) ΕΛΕΓΚΤΕΣ ΑΕΡΑΜΥΝΑΣ	17.500	17.830
ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ (ΣΑΝ)	16.400	16.990
ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ (ΣΕΕ) - ΟΠΛΑ	15.200	14.022
ΕΥΕΛΠΙΔΩΝ (ΣΕΕ) - ΣΩΜΑΤΑ	16.725	16.335
ΜΟΝΙΜΩΝ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ (ΣΜΥΑ) - ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	17.025	17.775
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΦΟΔΙΑΣΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ		
ΜΟΝΙΜΩΝ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ (ΣΜΥΑ)	15.375	15.916
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ		
ΜΟΝΙΜΩΝ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΕΡΟΠΟΡΙΑΣ (ΣΜΥΑ)	16.400	16.831
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ		
ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ (ΣΝΔ) ΜΑΧΙΜΟΙ	16.175	15.344
ΝΑΥΤΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΩΝ (ΣΝΔ) ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ	16.700	16.659
ΜΟΝΙΜΩΝ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΟΥ (Σ.Μ.Υ.) - ΟΠΛΑ	13.325	12.197
ΜΟΝΙΜΩΝ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΣΤΡΑΤΟΥ (Σ.Μ.Υ.) - ΣΩΜΑΤΑ	15.825	16.186
ΜΟΝΙΜΩΝ ΥΠΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΝΑΥΤΙΚΟΥ (Σ.Μ.Υ.Ν.)	14.600	15.254
ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ	17.625	18.246
ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ	13.625	16.385
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΥΠΟΠΥΡΑΓΩΝ	17.975	18.529
ΣΧΟΛΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ	16.850	17.204
ΣΧΟΛΗ ΔΟΚΙΜΩΝ ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΩΝ	17.425	18.120
ΣΧΟΛΗ ΔΟΚΙΜΩΝ ΛΙΜΕΝΟΦΥΛΑΚΩΝ	15.700	16.371
ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ		
ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ ΤΡΙΤΕΚΝΟΙ (4%)	17.500	18.133
ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑΣ ΠΟΛΥΤΕΚΝΟΙ (10%)	17.050	18.099
ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ ΤΡΙΤΕΚΝΟΙ (4%)	13.150	16.107
ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ ΠΟΛΥΤΕΚΝΟΙ (10%)	10.650	15.203
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΥΠΟΠΥΡΑΓΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ-Α	15.025	13.599
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΥΠΟΠΥΡΑΓΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ-Β	16.325	18.461
ΣΧΟΛΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ-Β	14.275	15.723
ΣΧΟΛΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ-Γ	2.225	14.016
ΣΧΟΛΗ ΔΟΚΙΜΩΝ ΣΗΜΑΙΟΦΟΡΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α&Β	17.400	18.001
ΣΧΟΛΗ ΔΟΚΙΜΩΝ ΛΙΜΕΝΟΦΥΛΑΚΩΝ ΕΙΔΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Α&Β	15.250	16.049



ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΙΑΦΟΡΑΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Οι μισές σχεδόν υποψήφιος για τις Σχολές του Στρατού και της Αστυνομίας «κόβονται» στο αγώνισμα δρόμου 1000 μέτρων - το 44,32 % των υποψηφίων κοριτσιών που κόπηκαν, απέτυχαν στο δρόμο 1000m! Παρότι τα τελευταία χρόνια αυξήθηκαν οι υποψήφιος που δούλεψαν αρκετά και ξεπερνούν το δύσκολο όριο του 4'20" στο «χιλιάρι», στο τελευταίο αγώνισμα που είναι πάντα η σφαιροβολία γίνεται πραγματική «σφαγή».

Σκεφτείτε! Από όσες πέρασαν όλα τα όρια, το δρόμο των χιλίων μέτρων, το άλμα σε ύψος, το άλμα σε μήκος, το δρόμο των εκατό μέτρων και έφτασαν στη σφαίρα, κόβεται το 53,71%. Γιατί;

Η σφαιροβολία είναι τα πιο «τεχνικό» από τα αγωνίσματα. Θέλει εξαιρετική γνώση της τεχνικής, πολύ δουλειά και άρτια μεθοδολογία σε όλη τη διάρκεια της προετοιμασίας. Γι αυτό στο Diamantis Sports School εντάξαμε στο ειδικό πρόγραμμα προετοιμασίας των κοριτσιών, ανάμεσα στα άλμα, και ένα 20-λεπτο ασκήσεων δύναμης με όργανα μετά το τέλος κάθε προπόνησης. Γι αυτό όλα τα κορίτσια που προετοιμάζονται κοντά μας περνούν άνετα το όριο της σφαιροβολίας.

Προσοχή στη σφαίρα... Θέλει δύναμη και τεχνική!



ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ
ΣΤΗ ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ

53,71% απέτυχαν
46,29% πέτυχαν

ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ,
ΨΗΛΑ ΣΤΑ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ
ΜΑΚΡΙΑ ΣΤΗ ΣΦΑΙΡΑ

ΑΝΕΤΑ!

ΒΑΡΒΑΣΟΥΔΗ
ΝΑΝΤΙΑ

DIAMANTIS
SPORTS SCHOOL
TRAIN WITH THE BEST!



**Είμαστε οι μόνοι
που προετοιμάζουμε τους
υποψηφίους μας
με ειδικό ψυχολόγο
σε όλη τη διάρκεια
του χρόνου για τις
ψυχομετρικές εξετάσεις,
τα tests προσωπικότητας
και τα matrix tests**

Ψυχομετρική Δοκιμασία

TESTS Προσωπικότητας

Η Ψυχομετρική Δοκιμασία γίνεται μπροστά σε Επιτροπή Αξιωματικών. Οι υποψήφιοι υποβάλλονται σε γραπτή δοκιμασία -tests Προσωπικότητας- και σε προφορική, για να διαπιστωθεί αν είναι κατάλληλοι για σταδιοδρομία στις Ένοπλες Δυνάμεις ή την Αστυνομία.

Η Ψυχομετρική Δοκιμασία ήταν μια εξέταση ρουτίνας -απορρίπτονταν όσοι πραγματικά είχαν πρόβλημα. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια και ιδιαίτερα από το 2006 και μετά, κάθε χρόνο και σε μεγαλύτερο βαθμό, έντονα αυξητικό, οι Ψυχομετρικές Δοκιμασίες «κόβουν» όλο και περισσότερους υποψηφίους. Μόνο το 2012 απέτυχαν με αυτόν το τρόπο 231 υποψήφιοι!

Και είναι πλέον φανερό ότι δεν πρόκειται για τους «ασύμβατους» με τα Σώματα Ασφαλείας υποψηφίους. Οι εξεταστές, με ερωτήσεις-παγίδες πλέον, χρησιμοποιούν τα ψυχομετρικά για να περιορίσουν τους μεγάλους αριθμούς των ενδιαφερομένων!

Η ΜΑΤΑΙΩΣΗ ΜΙΑΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

Οι Ψυχομετρικές Δοκιμασίες προηγούνται χρονικά των Υγειονομικών και των Αθλητικών και έτσι υπάρχει ο κίνδυνος να σταματήσουν την προσπάθεια του υποψηφίου πριν καλά - καλά αρχίσει.

Και τι προσπάθεια! Τουλάχιστον δύο χρόνια γεμάτα σχολείο, φροντιστήριο, ιδιαίτερα, γεμάτα διάβασμα, μόχθο και θυσίες του παιδιού αλλά και των γονιών του, σε ψυχικό αλλά και σε οικονομικό επίπεδο. Αυτή η μεγάλη προσπάθεια είναι πολύ πιθανό να ματαιωθεί χωρίς την κατάλληλη προετοιμασία για τις Ψυχομετρικές Δοκιμασίες.

ΟΧΙ ΑΛΛΗ ΑΠΟΤΥΧΙΑ!

Μέχρι να δώσει τη λύση το Diamantis Sports School, ο κάθε υποψήφιος χωρίς οργανωμένη βοήθεια -κανένα σχεδόν φροντιστήριο δεν ασχολείται με τις Ψυχομετρικές Δοκιμασίες- προσπαθούσε να προετοιμαστεί μόνος του, με αμφίβολα αποτελέσματα.

Τέτοια πειράματα δεν χρειάζονται πλέον! Τώρα οι δικοί μας υποψήφιοι αντιμετωπίζουν εύκολα το τεράστιο πρόβλημα της Ψυχομετρικής Δοκιμασίας παρακολουθώντας το ειδικό διδακτικό πρόγραμμα που γίνεται, κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου, στις εγκαταστάσεις μας από εξειδικευμένους στα Ψυχομετρικά ψυχολόγους.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΥΧΑΙΟ!

Ασχολούμαστε αποκλειστικά, από το 1983 μέχρι σήμερα, με την Αθλητική προετοιμασία των υποψηφίων για τις Σχολές του Στρατού και της Αστυνομίας. Εξελίχσαμε συνεχώς το πρόγραμμά μας και έχουμε αποδείξει ότι είναι πράγματι η μόνη εγγυημένη μέθοδος επιτυχίας στα Αγωνίσματα. Γι αυτό υπογράφουμε ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΕΠΤΥΧΗΣ με κάθε υποψήφιο μαθητή μας. Τώρα επεκτείνουμε την εγγύησή μας και στα Ψυχομετρικά.

**ΤΩΡΑ ΠΑΜΕ ΜΕ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΣΤΙΣ
ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ!**



ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ

***Αλήθεια, τι ακριβώς γνωρίζετε για τις ψυχομετρικές δοκιμασίες;
Για ποιο λόγο υπάρχουν ως εξετάσεις;
Ποια είναι η μορφή τους; Ποιούς και γιατί κόβουν;
Τι πρέπει να πεις και τι δεν πρέπει να πεις;***

Το DIAMANTIS SPORTS SCHOOL, διοργανώνει κάθε χρόνο σε κορυφαίο ξενοδοχείο της πόλης μας Ημερίδα προσομοίωσης Ψυχομετρικών με κεντρική ομιλήτρια την Ψυχολόγο κα. Ασκητοπούλου Βσιλική εξειδικευμένη στα Ψυχομετρικά TESTS των Σωμάτων Ασφαλείας.

Η διαδικασία ξεκινάει με την υποδοχή των υποψηφίων και τη λεπτομερή εξήγηση όλων των δοκιμασιών των διήμερων εξετάσεων. Στη συνέχεια, οι υποψήφιοι χωρίζονται σε ομάδες για να υπάρξει μια βιωματική προσέγγιση της κλινικής συνέντευξης και στα τρία στάδια, από τα οποία αυτή αποτελείται (μεγάλη ομάδα, μικρή ομάδα, ατομικές συνεντεύξεις).

Η προσομοίωση θα γίνει σε συνθήκες όσο γίνεται πιο κοντά στους πραγματικούς χρόνους και στο πλαίσιο των εξετάσεων, με οπτικοποίηση των ερωταποκρίσεων.

Στη συνέχεια γίνεται διαδραστική συζήτηση με όλους τους παρευρισκόμενους και αμφίδρομη ανάλυση της βιωματικής άσκησης και με δική τους κριτική για την απόδοση των υποψηφίων, με σκοπό να γίνει κατανοητό -κατά το πληρέστερο δυνατό- το σκεπτικό των εξετάσεων και συνεπώς η αποδοτικότερη συμμετοχή των υποψηφίων σε αυτές.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



Ο κάθε υποψήφιος έχει τρεις επιλογές όταν έρθει η ώρα να κάνει τις υγειονομικές εξετάσεις:

1. Να προσπαθήσει να τις κάνει σε δημόσιο νοσοκομείο με το ελάχιστο κόστος.

Όμως μιλάμε για πέντε έως οκτώ ειδικότητες γιατρών (καρδιολόγο, οφθαλμίατρο, μικροβιολόγο, ωτορινολαρυγγολόγο κτλ). Με το γνωστό φόρτο των δημόσιων νοσοκομείων είναι εξαιρετικά αμφίβολο αν μπορεί να κλείσει όλα τα απαιτούμενα ραντεβού με τους γιατρούς όλων αυτών των ειδικοτήτων. Ακόμη και αν τα καταφέρει η ταλαιπωρία θα είναι μεγάλη.



2. Να στραφεί σε ιδιώτες γιατρούς. Το κόστος όμως για γιατρούς και εξετάσεις είναι 280-320 €. Και σε αυτή την περίπτωση όμως πρέπει να κλείσει ραντεβού και να πάει σε 5-8 διαφορετικά ιατρεία.

3. DIAMANTIS SPORTS SCHOOL

Το Diamantis sports school παρέχει μέσω ιδιωτικής κλινικής της πόλης μας τις απαιτούμενες υγειονομικές εξετάσεις:

- Στο ένα τρίτο του κόστους τους.
- Μέσα σε 2,5 ώρες ολοκληρώνεται η διαδικασία, κέρδος χρόνου και αποφυγή ταλαιπωρίας.
- Η όλη διαδικασία οργανώνεται, πλαισιώνεται και συντονίζεται απόλυτα από εμάς με τη συνεχή παρουσία τριών στελεχών μας.
- Συγκεντρώνουμε όλες τις γνωματεύσεις, μικροβιολογικές εξετάσεις και συντάσσουμε τον πλήρη ιατρικό φάκελο του κάθε υποψηφίου.
- Αφού ελέγξουμε σχολαστικά τον κάθε φάκελο, τον παραδίδουμε έτοιμο.
- Το κάθε παιδί μας παραλαμβάνοντας τον ιατρικό του φάκελο είναι σίγουρο ότι δεν θα προκύψουν αναστατώσεις και προβλήματα, όπως επανεξέταση (συχνό φαινόμενο στις υγειονομικές εξετάσεις των σωμάτων ασφαλείας).



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



**“Είμαστε ότι τρώμε
και αποδίδουμε σύμφωνα
με αυτό που τρώμε”**

ή παραφράζοντας τον Ιπποκράτη
**“Η τροφή είναι το φάρμακό σου,
το καύσιμό σου,
το εγώ σου”**

Ο **Νικόλαος Παπασπανός** είναι Κλινικός Διαιτολόγος, πτυχιούχος του τμήματος Επιστήμης Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών. Διατηρεί διαιτολογικό γραφείο στη Θεσσαλονίκη και στην Κοζάνη.

Είναι επίσης Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης. Μεταπτυχιακό: προγράμμα «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» με κατεύθυνση «Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης - Απόδοσης».

Αποτελεί μέλος της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων Διατροφολόγων

Είναι κάτοχος του Diploma in Clinical Nutrition and Metabolism της ESPEN (European Society of Clinical Nutrition and Metabolism)

Είναι κάτοχος της πιστοποίησης T-LLL (Teacher of Life - Long Learning Programme on Clinical Nutrition and Metabolism) της ESPEN (European Society of Clinical Nutrition and Metabolism) ως εκπαιδευτής κλινικής διατροφολογίας.

Έχει ειδικευτεί στην κατ' οίκον παρεντερική διατροφή, σε ένα από τα πρωτοπόρα και κορυφαία κέντρα της Ευρώπης, στο Stanley Dudrick's Memorial Hospital in Skawina, αποκτώντας την πιστοποίηση Home Parenteral Nutrition Excellence.



Η σωστή διατροφή είναι ο απαραίτητος σύμμαχος για να μεγιστοποιήσει ο μαθητής την απόδοσή του, σωματική και πνευματική, ώστε να πετύχει το στόχο του, που δεν είναι άλλος από την σχολή που επιθυμεί!

Σωματομετρικές Εξετάσεις

Τα σώματα ασφαλείας έχουν θεσπίσει όρια σε σχέση με το ύψος και το βάρος των υποψηφίων. Αν κάποιος είναι εκτός ορίων απορρίπτεται αυτομάτως.

Το **DIAMANTIS SPORTS SCHOOL** δίνει την λύση ακόμη και για τους ακραίους σωματότυπους μέσα από μεθοδευμένο και επιστημονικά άρτιο πρόγραμμα διαχείρισης σωματικού βάρους - διατροφής.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ (Δ.Μ.Σ. δηλαδή το πηλίκο του σωματικού βάρους σε κιλόγραμμα προς το τετράγωνο του ύψους τους σε μέτρα)

Παράδειγμα: Υποψήφιος με ύψος 1,78 μέτρα και βάρος 90 κιλά έχει Δ.Μ.Σ: 90/(1,78X1,78) = 28,41 (εκτός ορίων).

	ΥΨΟΣ		Δ.Μ.Σ.	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Στρατιωτικές Σχολές	1.70 κ άνω	1.60 κ άνω	19-27	18-25
Σχολές Αστυνομίας	1.70 κ άνω	1.70 κ άνω	19-27	18-26
Πυροσβεστική Ακαδημία	1.70 κ άνω	1.70 κ άνω	19-27	18-26

Επιπλέον οι υποψήφιοι Τμήματος Ιπταμένων της Σχολής Ικάρων (ΣΙ) δεν πρέπει να έχουν ύψος πάνω από 1.90 και ύψος κορμού άνω των 97 εκατοστών και να έχουν βάρος μεταξύ 63.5-93 κιλά.

ΠΑΡΟΧΕΣ DIAMANTIS SPORTS SCHOOL

- Λήψη ιστορικού, ώστε η διατροφή να είναι σχεδιασμένη σύμφωνα με την καθημερινότητα και τις ανάγκες του μαθητή
- Διατροφική Αξιολόγηση
- Ανάλυση σύστασης σώματος (Λιπομέτρηση)
- Μέτρηση Βασικού Μεταβολισμού, εφόσον αυτό κριθεί αναγκαίο
- Εξατομικευμένη διατροφή, η οποία, πέρα των άλλων, θα δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ – ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

ΤΟ DIAMANTIS SPORTS SCHOOL ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ METRISIS ΠΑΡΕΧΕΙ ΠΛΗΡΗ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΕΛΕΓΧΟ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Τι είναι εργομετρικός έλεγχος;

Μέτρηση βασικού μεταβολισμού, ανίχνευση μεταβολικής δυναμικής του οργανισμού και αξιολόγηση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης. Ο παραπάνω έλεγχος μας πληροφορεί πλήρως για την κατάσταση του μεταβολισμού και την ικανότητα του σώματος να παράγει μυϊκό έργο. Με βάση αυτόν ορίζουμε την απαραίτητη ενέργεια για τον οργανισμό και τη διαδικασία βελτίωσης της αθλητικής επίδοσης.

Για το Diamantis Sports School η επιστημονική μέτρηση είναι οδηγός επιτυχίας.

Με τα πλέον σύγχρονα όργανα μέτρησης ειδικό επιστήμονες μετρούν και αξιολογούν την αθλητική απόδοση και τις πτυχές της φυσικής κατάστασης των υποψηφίων.

Η σωματομετρική αξιολόγηση περιλαμβάνει μια σειρά μετρήσεων οι οποίες παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τη δομή, τη σύσταση και τις αναλογίες του σώματος. Οι πληροφορίες αυτές είναι εξαιρετικά χρήσιμες και βοηθούν τους προπονητές δίνοντάς τους σαφείς αξιολογήσεις αθλή και κατευθύνσεις.

Τα αποτελέσματα περιλαμβάνουν

- προσδιορισμό ποσοστού λίπους & άλιπης και λιπώδους μάζας
- προσδιορισμό ιδανικού αγωνιστικού βάρους και λίπους και προτεινόμενης απώλειας λίπους
- μέτρηση σωματικών αναλογιών με ειδικά ανθρωπόμετρα
- προσδιορισμό σωματότυπου
- μέτρηση βασικού μεταβολισμού

Μετρήσεις αναερόβιας φυσικής κατάστασης και ταχυδύναμης

- Αθλητική ικανότητα-μυϊκή ισχύς των κάτω άκρων
- Προσδιορισμός ελαστικής ενέργειας των μυών των κάτω άκρων

- Ταχοδυναμική σχέση & εκρηκτική δύναμη
- Δυναμομετρήσεις στο Ισοκίνητικό Δυναμόμετρο
- Μετρήσεις επιτάχυνσης, ταχύτητας, αντοχής στην ταχύτητα, κόπωσης και σε επαναλαμβανόμενα sprint στο γήπεδο
- Ταχύτητα συσώρευσης καματογόνων ουσιών
- Ρυθμός απομάκρυνσης καματογόνων ουσιών
- Ανάλυση αιτιών καμάρου
- Έλεγχος ισορροπίας καματογόνων ουσιών
- Ειδική ευκίνησία στο γήπεδο

Αξιολόγηση ευλυγισίας:

Το εύρος κίνησης των αρθρώσεων (ευλυγισία) αποτελεί σημαντικό παράγοντα της αθλητικής απόδοσης αθλή και της υγείας. Η μειωμένη ευλυγισία ειδικά στην περιοχή των ισχίων, της Οσφυϊκής μοίρας της Σπονδυλικής Στήλης και των ώμων προδιαθέτει για μυοσκελετικούς τραυματισμούς και μακροχρόνια προβλήματα.







Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Αποστολή των Τ.Ε.Φ.Α.Α. είναι:
Να καλλιεργούν και να προάγουν την επιστήμη της Φυσικής Αγωγής και του Αθλητισμού με την ακαδημαϊκή και την εφαρμοσμένη διδασκαλία και έρευνα
Να παρέχουν στους πτυχιούχους τα απαραίτητα εφόδια που θα εξασφαλίσουν την άρτια κατάρτισή τους για την επιστημονική και επαγγελματική τους σταδιοδρομία
Να συμβάλλουν στην πρόοδο του ελληνικού αθλητισμού, να καλλιεργούν και να διαδίδουν την αθλητική ιδέα
Να συμβάλλουν στη συνειδητοποίηση από τους πολίτες της σημασίας της Φυσικής Αγωγής ως βασικού παράγοντα για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

Οι υποψήφιοι καλούνται να συμπληρώσουν ένα σύνολο μορίων μέσα από δύο διαφορετικά είδη εξετάσεων: τις γραπτές -στα πανελλαδικά εξεταζόμενα μαθήματα- και τις αθλητικές. Τα αγωνίσματα -τα είναι τέσσερα και ο κάθε υποψήφιος επιλέγει και εξετάζεται στα τρία από αυτά.

	Αγόρια	Κορίτσια
• ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ	6kg	4kg
• ΔΡΟΜΟΣ	400m	200m
• ΑΛΜΑ ΕΙΣ ΜΗΚΟΣ		
• ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50m	ελεύθερο	

Στη σφαιροβολία και στο άλμα σε μήκος γίνονται 3 προσπάθειες, από τις οποίες βαθμολογείται η καλύτερη. Το σημαντικό είναι ότι η επιτυχία εξαρτάται από τα μόρια που αθροίζονται από το σύνολο των εξετάσεων. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία στα Αγωνίσματα, τόσο χαμηλότερη μπορεί να είναι στα Πανελλαδικά εξεταζόμενα μαθήματα. Στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. εισάγεται και ο υποψήφιος που έχει βαθμό πρόσβασης κάτω από 10, αρκεί το σύνολο των μορίων, που έχει συλλέξει από γραπτά και αγωνίσματα, να ξεπερνάει τη χαμηλότερη βάση των Σχολών.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ								
ΑΓΟΡΙΑ					ΚΟΡΙΤΣΙΑ			
ΒΑΘΜΟΙ	ΔΡΟΜΟΣ 400m	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (6Kg)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50m	ΔΡΟΜΟΣ 200m	ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΟΒΟΛΙΑ (4Kg)	ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ 50m
20	μέχρι 55"	6.20μ. και άνω	14μ. και άνω	μέχρι 29"	μέχρι 29"	5.15μ. και άνω	11.00μ. και άνω	έως 31"0
19	55"01-55"50	6.19μ.-6.05μ.	13.99μ.-13.60μ.	29"1-30"0	29"01-29"50	5.14μ.-5.00μ.	10.99μ.-10.60μ.	31"1-32"0
18	55"51-56"00	6.04μ.-5.90μ.	13.59μ.-13.20μ.	30"1-31"0	29"51-30"00	4.99μ.-4.85μ.	10.59μ.-10.20μ.	32"1-33"0
17	56"01-56"50	5.89μ.-5.75μ.	13.19μ.-12.80μ.	31"1-32"0	30"01-30"50	4.84μ.-4.70μ.	10.19μ.-9.80μ.	33"1-34"0
16	56"51-57"00	5.74μ.-5.60μ.	12.79μ.-12.40μ.	32"1-33"0	30"51-31"00	4.69μ.-4.55μ.	9.79μ.-9.40μ.	34"1-35"0
15	57"01-57"50	5.59μ.-5.45μ.	12.39μ.-12.00μ.	33"1-34"0	31"01-31"50	4.54μ.-4.40μ.	9.39μ.-9.00μ.	35"1-36"0
14	57"51-58"00	5.44μ.-5.30μ.	11.99μ.-11.60μ.	34"1-35"0	31"51-32"00	4.39μ.-4.25μ.	8.99μ.-8.60μ.	36"1-37"0
13	58"01-58"50	5.29μ.-5.15μ.	11.59μ.-11.20μ.	35"1-36"0	32"01-32"50	4.24μ.-4.10μ.	8.59μ.-8.20μ.	37"1-38"0
12	58"51-59"00	5.14μ.-5.00μ.	11.19μ.-10.80μ.	36"1-37"0	32"51-33"00	4.09μ.-3.95μ.	8.19μ.-7.80μ.	38"1-39"0
11	59"01-59"50	4.99μ.-4.85μ.	10.79μ.-10.40μ.	37"1-38"0	33"01-33"50	3.94μ.-3.80μ.	7.79μ.-7.40μ.	39"1-40"0
10	59"51-60"00	4.84μ.-4.70μ.	10.39μ.-10.00μ.	38"1-39"0	33"51-34"00	3.79μ.-3.65μ.	7.39μ.-7.00μ.	40"1-41"0
9	60"01-60"50	4.69μ.-4.55μ.	9.99μ.-9.60μ.	39"1-40"0	34"01-34"50	3.64μ.-3.50μ.	6.99μ.-6.60μ.	41"1-42"0
8	60"51-61"00	4.54μ.-4.40μ.	9.59μ.-9.20μ.	40"1-41"0	34"51-35"00	3.49μ.-3.35μ.	6.59μ.-6.20μ.	42"1-43"0
7	61"01-61"50	4.39μ.-4.25μ.	9.19μ.-8.80μ.	41"1-42"0	35"01-35"50	3.34μ.-3.20μ.	6.19μ.-5.80μ.	43"1-44"0
6	61"51-62"00	4.24μ.-4.10μ.	8.79μ.-8.40μ.	42"1-43"0	35"51-36"00	3.19μ.-3.05μ.	5.79μ.-5.40μ.	44"1-45"0
5	62"01-62"50	4.09μ.-3.95μ.	8.39μ.-8.00μ.	43"1-44"0	36"01-36"50	3.04μ.-2.90μ.	5.39μ.-5.00μ.	45"1-46"0
4	62"51-63"00	3.94μ.-3.80μ.	7.99μ.-7.60μ.	44"1-45"0	36"51-37"00	2.89μ.-2.75μ.	4.99μ.-4.60μ.	46"1-47"0
3	63"01-63"50	3.79μ.-3.65μ.	7.59μ.-7.20μ.	45"1-46"0	37"01-37"50	2.74μ.-2.60μ.	4.59μ.-4.20μ.	47"1-48"0
2	63"51-64"00	3.64μ.-3.50μ.	7.19μ.-6.80μ.	46"1-47"0	37"51-38"00	2.59μ.-2.45μ.	4.19μ.-3.80μ.	48"1-49"0
1	64"01-64"50	3.49μ.-3.35μ.	6.79μ.-6.40μ.	47"1-48"0	38"01-38"50	2.44μ.-2.30μ.	3.79μ.-3.40μ.	49"1-50"0
0	64"51 και άνω	3.34μ. και κάτω	6.39μ. και κάτω	48"1 και άνω	38"51 και άνω	2.29μ. και κάτω	3.39μ. και κάτω	50" και άνω

ΒΑΣΕΙΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. 2021

17.416	ΑΘΗΝΑΣ
17.180	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
15.054	ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ (ΤΡΙΚΑΛΑ)
14.056	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (ΣΕΡΡΕΣ)
13.171	ΘΡΑΚΗΣ (ΚΟΜΟΤΗΝΗ)

Η ΚΟΡΥΦΗ ΚΑΤΑΚΤΙΕΤΑΙ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

Ξεκινάς με μέσο όρο 8,66 και φτάνεις 19,67
Αυτό είναι επιτυχία!

Σχεδόν πάντα οι επιδόσεις του πρώτου τεστ, το οποίο μάλιστα γίνεται μετά από προπονήσεις δύο μηνών, πράγμα που σημαίνει ότι ήδη έχουμε βελτιώσει το αρχικό επίπεδο φυσικής κατάστασης των παιδιών, είναι σε χαμηλό επίπεδο.

Για παράδειγμα, ο μαθητής μας, Βασίλης Τολούδης έχει το ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ στην Βαθμολογία Αγωνισμάτων για τα Τ.Ε.Φ.Α.Α. με 59 Μονάδες και 19,67 Μέσο Όρο από το 2005.

Δείτε σ' αυτόν τον πίνακα, παραθέτουμε τις επιδόσεις του σε δύο τεστ και στις εξετάσεις. Φαίνεται καθαρά η εντυπωσιακή βελτίωση που πετυχαίνουμε στα παιδιά που μας εμπιστεύονται.

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	1ο ΤΕΣΤ		2ο ΤΕΣΤ		ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	
	Επίδοση	Βαθμός	Επίδοση	Βαθμός	Επίδοση	Βαθμός
Άλμα σε Μήκος	5,02 m	12	5,83 m	17	6,26 m	20
Δρόμος 400μ	59,00 sec	6	52,91 sec	18	52,23 sec	19
Κολύμβηση 50μ	40,57 sec	8	32,56 sec	16	29 sec	20
ΜΟΝΑΔΕΣ	26		51		59	
ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	8,66		17		19,67	



Τ.Ε.Φ.Α.Α. Ξεκινούμε πρώτοι στην Ελλάδα την προετοιμασία υποψηφίων το 1983

Εμείς κατακτούμε κάθε χρόνο όλες τις πρώτες θέσεις

στη βαθμολογία των Αγωνισμάτων Τ.Ε.Φ.Α.Α.



ΜΟΝ.	Μ. Ο.	ΘΕΣΗ	ΕΤΟΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ
60	20	1n	2019-20	ΑΣΤΕΡΙΟΥ ΘΩΜΑΣ
ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ				
59	19,67	2n	2019-20	ΜΠΑΚΟΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
59	19,67	1n	2017-18	ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ •
59	19,67	1n	2004-05	ΤΟΛΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ •
58	19,33	1n	2000-01	ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ •
57	19	4n	2019-20	ΚΩΤΙΝΟΥΔΗ ΕΛΒΙΡΑ
57	19	1n	2001-02	ΚΑΡΑΠΑ ΙΩΑΝΝΑ
57	19	1n	2006-07	ΚΑΖΙΛΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
56	18,67	1n	1999-00	ΒΑΡΣΑΜΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ •
56	18,67	2n	2000-01	ΣΠΥΡΙΔΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ
56	18,67	1n	2005-06	ΤΣΟΛΑΚΗ ΝΤΙΝΑ
56	18,67	2n	2006-07	ΑΣΛΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
55	18,33	5n	2019-20	ΔΑΣΟΥΛΑ ΘΕΟΦΑΝΙΑ
55	18,33	1n	1991-92	ΤΣΙΝΤΖΙΚΛΟΓΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ •
55	18,33	3n	2000-01	ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ
55	18,33	2n	2001-02	ΠΑΤΣΙΟΥΡΑ ΕΛΕΝΗ
55	18,33	1n	2003-04	ΡΕΠΑΝΟΥ ΓΙΟΥΛΗ
55	18,33	1n	2003-04	ΑΜΑΝΑΤΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
54	18	1n	1990-91	ΔΟΝΤΣΙΟΣ ΑΡΗΣ •
54	18	2n	1999-00	ΤΣΟΛΟΚΙΔΗΣ ΗΛΙΑΣ
54	18	3n	2017-18	ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
54	18	3n	2017-18	ΣΑΠΛΑΜΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
54	18	4n	2000-01	ΒΛΑΧΟΥ ΕΛΕΑΝΑ

ΜΟΝ.	Μ. Ο.	ΘΕΣΗ	ΕΤΟΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ
54	18	4n	2000-01	ΖΑΧΟΣ ΚΩΣΤΑΣ
54	18	4n	2000-01	ΤΣΙΤΣΙΚΩΣΤΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
54	18	3n	2001-02	ΓΕΡΑΚΑΡΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ
54	18	2n	2004-05	ΣΤΕΡΓΙΟΥΔΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
54	18	1n	2007-08	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
54	18	1n	2010-11	ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ
54	18	1n	2015-16	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ ΕΥΑ
53	7,67	1n	1989-90	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΙΩΣΗΦ •
53	17,67	1n	1992-93	ΜΑΜΑΣΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
53	17,67	1n	1994-95	ΚΟΝΤΟΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
53	17,67	1n	1996-97	ΤΟΛΟΥΔΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ
53	17,67	5n	2000-01	ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ
52	17,33	1n	1986-87	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΦΩΤΗΣ •
52	17,33	1n	1986-87	ΒΡΕΤΤΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ •
52	17,33	2n	2020-21	ΔΑΛΟΥΣΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
52	17,33	2n	2009-10	ΠΑΠΠΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
52	17,33	2n	1992-93	ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ
52	17,33	1n	1998-99	ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΙΔΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
52	17,33	6n	2000-01	ΜΑΝΙΩΤΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
52	17,33	4n	2001-02	ΣΩΤΗΡΙΑΔΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
52	17,33	2n	2007-08	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
52	17,33	2n	2010-11	ΔΗΜΗΤΡΟΓΛΟΥ ΑΡΗΣ
51	17	3n	2016-17	ΜΠΟΥΓΙΟΥΚΛΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
51	17	1n	1985-86	ΦΩΤΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ •
51	17	4n	2020-21	ΑΣΤΕΡΙΟΥ ΘΩΜΑΣ

ΜΟΝ.	Μ. Ο.	ΘΕΣΗ	ΕΤΟΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ
50	16,67	1n	1988-89	ΖΑΡΚΑΔΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
50	16,67	2n	1998-99	ΜΠΑΛΑΣΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
50	16,67	5n	2001-02	ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
50	16,67	3n	2004-05	ΦΟΥΡΓΚΑΤΣΙΩΤΗ ΑΦΡΟΔΙΤΗ
50	16,67	3n	2006-07	ΛΑΙΝΑΚΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ
50	16,67	5n	2020-21	ΣΑΛΠΙΓΓΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
50	16,67	1n	2012-13	ΚΑΡΑΝΤΖΟΒΑΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ
50	16,67	8n	2019-20	ΜΑΥΡΟΜΙΧΑΛΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
50	16,67	1n	1984-85	ΜΑΚΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ •
50	16,67	2n	1985-86	ΚΑΛΦΑΣ ΚΡΙΤΩΝ
50	16,67	2n	1990-91	ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
50	16,67	2n	1990-91	ΑΛΕΞΙΟΥ ΙΟΡΔΑΝΗΣ
50	16,67	2n	1992-93	ΧΑΤΖΗΑΙΒΑΖΟΓΛΟΥ ΑΛΕΞΗΣ
50	16,67	3n	1999-00	ΚΙΡΤΑΤΑΣ ΦΡΑΝΤΣΕΣΚΟΣ
50	16,67	1n	2000-01	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
50	16,67	1n	2000-01	ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
50	16,67	6n	2001-02	ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ
50	16,67	6n	2001-02	ΚΟΛΥΜΒΑΝΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
50	16,67	1n	2002-03	ΜΑΙΚΟΥΣΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
50	16,67	4n	2006-07	ΦΡΑΝΤΖΑΝΑ ΤΖΟΥΛΙΑ
50	16,67	3n	2007-08	ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΝΝΕΤΑ
50	16,67	1n	2009-10	ΠΑΛΑΣΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

Στον πίνακα, αναφέρονται κάποια από τα παιδιά μας, που οι Μονάδες τους στη Βαθμολογία των Αγωνισμάτων Τ.Ε.Φ.Α.Α., ήταν πάνω από 50. Υπάρχουν εκατοντάδες άλλα, με επιδόσεις πάνω από 45 ή και πάνω από 40 Μονάδες.

ΚΑΤΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΑ 13 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΡΕΚΟΡ ΕΠΙΔΟΣΗΣ!

από το 1983 είμαστε οι μοναδικοί που κατακτήσαμε και ανανεώνουμε το πανελλήνιο ρεκόρ 13 φορές

Αρχικά με τις 50 μονάδες που πέτυχε ο Γιάννης Μακρής το 1984-85. Στη συνέχεια το ανανεώσαμε άλλες 12 φορές. Το 2005 (με τις 59 μονάδες -19,67 μέσο όρο) με τον Βασίλη Τοπούδη κάνουμε νέο πανελλήνιο ρεκόρ, το οποίο ισοφαρίζουμε το 2018 με τον Βασιλείαδη Θεόφιλο. Το 2020 το ισοφαρίζουμε για τρίτη φορά με τον Μπακογιώργο Γιώργο και σε 48 ώρες η απόλυτη και αξεπέραστη επιτυχία έρχεται με τον Αστερίου Θωμά, ο οποίος κατακτά την κορυφή με το απόλυτο (60 μονάδες - 20 Μ.Ο.)

Όταν δεν έχεις Αθλητικές Επιτυχίες... βοθλώνεις τα νερά.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι ανταγωνιστές μας όταν αναφέρουν επιτυχόντες στα ΤΕΦΑΑ, το κάνουν χωρίς τεκμηριωμένα στοιχεία της Βαθμολογίας τους στα Αγώνισματά, για τα οποία και μόνο είναι υπεύθυνοι. Εμείς παραθέτουμε με τον μόνο αξιόπιστο τρόπο, τεκμηριωμένα στοιχεία, δημοσιοποιώντας τις κάρτες υποψηφίων με τις επιδόσεις των εξετάσεων του Υπουργείου Παιδείας. Δηλαδή, όχι απλά ποιοί μαθητές μας πέρασαν, αλλά τις πρώτες θέσεις που κατέκτησαν σε πανελλαδικό επίπεδο στα Αγώνισματά.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Όταν αναφέρονται 5 άτομα ως επιτυχόντες, μπορεί αυτοί να έγραψαν πάνω από 15.500 μόρια και να πέρασαν στα Τ.Ε.Φ.Α.Α. με πολύ χαμηλές επιδόσεις στα Αγώνισματά.

ΕΤΟΣ	ΜΟΝΑΔΕΣ	ΜΕΣΟΣ ΟΡΟΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ
2019-20	60	20	ΑΣΤΕΡΙΟΥ ΘΩΜΑΣ
2019-20	59	19,67	ΜΠΑΚΟΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
2017-18	59	19,67	ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ
2004-05	59	19,67	ΤΟΛΟΥΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
2000-01	58	19,33	ΚΑΡΑΜΠΟΥΡΝΙΩΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
1999-2000	56	18,67	ΒΑΡΣΑΜΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
1991-92	55	18,33	ΤΣΙΝΤΖΙΚΛΟΓΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
1990-91	54	18	ΔΟΝΤΣΙΟΣ ΑΡΗΣ
1989- 90	53	7,67	ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΙΩΣΗΦ
1986-87	52	17,33	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΦΩΤΗΣ
1986-87	52	17,33	ΒΡΕΤΤΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
1985-86	51	17	ΦΩΤΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ
1984-85	50	16,67	ΜΑΚΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ



ΚΩΤΙΝΟΥΔΗ ΕΛΒΙΡΑ
19 Μ.Ο. ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ 2019-20

ΑΣΤΕΡΙΟΥ ΘΩΜΑΣ
ΑΠΟΛΥΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ 2019-20

ΜΠΑΚΟΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ 2019-20



ΜΠΑΚΟΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ 2019-20



ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ 2017-18

φαντάζεσαι να γράψεις 19.500 μόρια και να κοπείς στη σφαίρα; Αδιανόητο!

* Προετοιμάστηκαν για ένα ή και δύο χρόνια από άλλους προπονητές και κόπηκαν στα αγωνίσματα την πρώτη φορά που έδωσαν εξετάσεις.

Η αποτυχία στα αγωνίσματα ακύρωσε σε λίγα λεπτά μια κολοσσιαία προσπάθεια ετών και βαθμολογίες από 19.000 έως 19.890 μόρια

Την επόμενη χρονιά, κράτησαν τις βαθμολογίες τους στα μαθήματα, προπονήθηκαν κοντά μας και πρώτευσαν.

Οι μαθητές με αστερίσκο (*) προετοιμάστηκαν από άλλους προπονητές και κόπηκαν στα αγωνίσματα την πρώτη φορά που έδωσαν εξετάσεις, παρότι έγραψαν έως 19.890 μόρια.

ήρθαν σε εμάς και πέτυχαν!

Βαρσάμη Μαρία *	1n	ΣΣΑΣ Ιατρικό
Καγιάννη Γεωργία	1n	ΣΣΑΣ Κτηνιατρικό
Γιαμουστάρη Κορίνα	1n	ΣΣΑΣ Κτηνιατρικό
Αστερίου Ελένη *	1n	ΣΣΑΣ Στρατολογικό
Σίμης Χρήστος	1os	ΣΣΑΣ Οδοντιατρικό
Παπαγεωργίου Χριστίνα	1n	ΣΣΑΣ Οικονομικό
Λαγούδα Ελευθερία *	1n	ΣΥΔ (η μόνη που εισήχθη με το 10% το 2014)
Καραλή Ευαγγελία *	1n	ΣΥΔ (η μόνη που εισήχθη με το 10% το 2015)
Παπαδοπούλου Ελένη *	1n	ΣΜΥΑ - ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (η μόνη που εισήχθη με το 10% το 2017)
Τσιτούρης Φώτης *	1os	ΣΜΥΑ - ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (ο μόνος που εισήχθη από ΕΠΑΛ με το 10% το 2017)
Τσιοσκουνίδου Ανατολή *	1n	(ΣΜΥΑ) - ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (η μόνη που εισήχθη από ΓΕΛ με το 10% το 2017)
Γεροθανάση Ιωάννα	1n	Σχολή Πυροσβεστών
Καραμπίνη Αντιγόνη	2n	ΣΣΑΣ Στρατολογικό
Καραμπέρας Νίκος	2os	Ευεληρίδων Σώματα
Παπαιωάννου Γεωργία	2n	Αξιωματικών Αστυνομίας με το 10%
Ζαβουδάκη Κωνσταντίνα*	2n	Αστυφυλάκων
Δημήτογλου Αθηνά*	2n	Πυροσβεστών
Παπαδόπουλος Θέμης	2os	Αστυφυλάκων
Παπαδοπούλου Άννα Μαρία	3n	Αξιωματικών Αστυνομίας
Σωτηριάδου Γεωργία *	3n	ΣΑΝ
Βασιλειάδου Αλεξάνδρα	4n	ΣΣΑΣ Στρατολογικό
Γεωργίου Ξένια*	5n	ΣΑΝ

ΠΑΝΤΑ ΠΡΩΤΟΙ



ΠΑΝΤΣΙΟΥ
ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ
Σ.Μ.ΥΝ



<
**ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ
ΟΛΗ Η ΛΙΣΤΑ**



ΚΟΥΡΙΝΑ ΣΟΦΙΑ
Σ.Μ.Υ
15.325 ΜΟΡΙΑ
6ο ΓΕΛ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

Μετά από πολλή προσπάθεια, πολλή χιλιάρια, πολλή σφαίρα και πολλή κούραση και από τη μεριά μου και από τη δική σας, τελικά τα καταφέραμε. Σας ευχαριστώ πολύ για όλα και κυρίως για τις στιγμές που πιστέψατε σε μένα. Θαυμάζω πραγματικά το ήθος και τον αkéραιο χαρακτήρα σας!



ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
12η ΣΥΔ
18.428 ΜΟΡΙΑ
3ο ΓΕΛ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ

Ειλικρινά σας είμαι ευγνώμων διότι εσείς με κάνετε περισσότερο δυναμική, αποτελεσματική και πολύ ικανή, μαθαίνοντάς μου πάνω απ' όλα να αγαπώ αυτό που κάνω! Σας θαυμάζω για τον επαγγελματισμό, το ήθος και την ακεραιότητα του χαρακτήρα σας!



ΤΑΣΟΣ ΠΑΣΣΑΡΗΣ
ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ
15.450 ΜΟΡΙΑ
15ο ΓΕΛ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ

Κύριε Γιάννη, πλάι σας μάθαμε να σκεφτόμαστε, να είμαστε ομάδα. Αρχικά ως προσωπικότητα μας εκπλήξατε. Κατόπιν απλά μας γοητεύσατε. Θέλουμε να σας ευχηθούμε ό,τι καλύτερο στην καριέρα σας και στην προσωπική σας ευτυχία. Ευχαριστούμε για την αμέριστη συμπαράσταση.



ΒΕΡΕΣΕΤΖΙΔΗΣ ΑΛΕΞΙΟΣ
7ος ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ
15.298 ΜΟΡΙΑ
2ο ΓΕΛ ΘΕΡΜΗΣ

Την πρώτη μέρα κουράζεσαι, την δεύτερη συνηθίζεις και την παραμονή των εξετάσεων το έχω πες! είσαι σίγουρος! και έτσι είναι! με διαφορά η πιο ισχυρή και πιο οργανωμένη προετοιμασία για την επιτυχία!!!



ΓΚΟΥΖΟΥΛΗΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ
17.662 ΜΟΡΙΑ
5ο ΓΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

...Κύριε Διαμαντή σας ευχαριστώ που ήσασταν όσο αυστηρός επιβάλλεται, για να με βοηθήσετε να πετύχω το στόχο μου και να καταφέρουμε εγώ όπως και ο αδελφός μου πριν από 2 χρόνια να καταφέρουμε το 2 στα 2 στην οικογένεια!



ΓΟΥΛΑ ΣΤΑΜΑΤΙΑ
7η ΣΥΔ
18.764 ΜΟΡΙΑ
1ο ΓΕΛ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Θέλω να ευχαριστήσω τον κύριο Διαμαντή γιατί χάρη στη βοήθειά του κατάφερα να είμαι κατάλληλα προετοιμασμένη για τις αθλητικές δοκιμασίες, αλλά πολύ περισσότερο για τη στήριξη του, που με έκανε να νιώθω σίγουρη για τον εαυτό μου!



ΚΑΡΑΤΖΟΒΑΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ
1ος ΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ
ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΑ
ΤΕΦΑΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
51 ΜΟΝΑΔΕΣ
32ο ΓΕΛ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Έπειτα από μια κουραστική χρονιά, τόσο πνευματικά όσο και σωματικά, οι κόποι μου ανταμείφθηκαν με τον κύριο Διαμαντή να φέρει ένα πολύ μεγάλο μερίδιο ευθύνης γι αυτό. Έτσι αισθάνομαι την ανάγκη να τον ευχαριστήσω για την πολύτιμη βοήθεια του!



ΠΑΤΡΩΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
3η ΣΑΝ
18.600 ΜΟΡΙΑ
1ο ΓΕΛ ΧΟΡΤΙΑΤΗ

Ο Αθλητισμός θέλει συνέπεια και οργάνωση. Ο κύριος Διαμαντής πρώτα μας δίδαξε αυτά και στη συνέχεια μας βοήθησε όχι απλά να περάσουμε τα όρια, αλλά να ξεχωρίσουμε. Ένα ΜΕΓΑΛΟ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

- 1983 ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΑ
- 6100 ΜΑΘΗΤΕΣ
- 3588 ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ ΣΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- 1299 ΕΙΣΑΧΘΕΝΤΕΣ ΣΤΑ ΣΩΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- 1103 ΕΠΙΤΥΧΟΝΤΕΣ ΣΤΑ Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- 13 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΡΕΚΟΡ ΣΤΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- 20 ΚΑΤΕΧΟΥΜΕ ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΡΕΚΟΡ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ Τ.Ε.Φ.Α.Α.
- 3 ΚΟΡΥΦΑΙΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ
- 23 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
- 15 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΡΕΚΟΡ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
- 38 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΝΙΚΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ
- 4 ΣΤΑΔΙΑ
- 3 ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΑ
- 3 ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ
- 215 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΤΟ ΜΗΝΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
- 7 ΜΕΛΗΣ ΟΜΑΔΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
- 15 ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ
- 1 ΗΜΕΡΙΔΑ ΠΡΟΣΟΜΟΙΩΣΗΣ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΤΕΣΤ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ
- 3 ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ



100%
ΕΠΙΤΥΧΙΑ



T. 2310934592 | 6932419444

E. info@diamantisgiannis.gr

www.diamantisgiannis.gr



Διαμαντής Γιάννης - Αθλητική Προετοιμασία