

400 μ

Α1 2016-2017	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΚΣ ΗΡΜ	200μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΩΝ	400μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΩΝ	600μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΩΝ	800μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΩΝ	ΚΣ max	ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ		
																V02 max	VV02 max (km/h)	ΚΣ max
	ΑΒΡΑΑΜ																	
9980201300208	ΑΓΓΕΛΙΑΝΣ																	
9980201600001	ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ		47		0.5	140		2	230		2	321		7				
9980201300209	ΑΓΡΑΒΑΝΗΣ																	
9980201500004	ΑΓΡΙΟΔΗΜΟΥ																	
9980201600002	ΑΘΑΝΑΣΟΥΛΗ																	
9980201600003	ΑΛΑΤΖΑΚΗ		45		2	138		2	230		3	316		5				
9980201600004	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ		43		0.5	132		1	216		4	258		5				
	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ																	
9980201600005	ΑΝΕΣΤΙΔΗΣ		43		0.5	132		2	213		5	251		7				
	ΑΣΣΙΩΤΟΥ																	
9980201600006	ΒΕΖΥΡΗ		44		0.5	135		1	226		2	312		4				
9980201600007	ΒΕΖΥΡΗΣ		44		1	133		2	220		3	258		4				
9980201600008	ΒΛΑΒΡΑ																	
9980201600009	ΒΟΥΛΓΑΡΗΣ ✓		42		2	128		4	220		5 4	309		7				
9980201600010	ΓΑΓΚΟΣ		43		0.5	132		0.5	219		4	246		7				
9980201500016	ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ																	
9980201600011	ΓΑΣΠΑΡΑΤΟΥ		47		0.5	138		1	225		2	308		7				
9980201600012	ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ		43		0.5	132		1	214		3	252		5				
	ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ		41		1	132		2	215		4	251		7				
9980201600013	ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΛΗ		43		0	133		1	225		3	308		5				
9980201600014	ΓΚΕΛΗ		46		0.5	139		1	222		1	302		2	160			
	ΓΚΕΡΑΣΙΜΟΒΑ																	
9980201600015	ΓΚΛΙΝΟΣ		43		0	132		2	216		4	251		7				
9980201500016	ΓΚΟΥΖΟΥΛΗ		43		2	134		4	227		7	316		10				
9980201600017	ΓΚΟΥΖΟΥΝΑ																	
9980201600018	ΓΚΟΥΜΑΚΗ		48		3	143		2	250		1	352		0.5				
	ΜΠΑΜΠΟΥΛΗΣ		43		2	132		3	217		3	251		4				
	ΒΑΛΣΑΜΗ		45		3	136		3	235		4	331		5				

1.34/110/17

1.44/130/17
1.08

1.31

1.25/130/17
1.16

1.34
1.19

1.26/120/16
1.19

1.17
1.18/120/17
1.13/120/15

1.16
1.19/130/17

1.09
1.44/120/16

ΙΑΤΡΙΔΗΣ 41 1 130 4 223 5 304 3
 ΠΟΛΙΤΗ ΚΟΡ 46 1 134 2 241 2 312 3

1.27/110/16

ΑΦ 2019-2017	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΚΣ HRM	200μ (s)	Μέση Τοχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΩΣΗ	400μ (s)	Μέση Τοχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΩΣΗ	600μ (s)	Μέση Τοχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΩΣΗ	800μ (s)	Μέση Τοχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΩΣΗ	ΚΣ max	ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ		
																Vo2 max	vV02 max (km/h)	ΚΣ max
9980201600065	ΛΙΩΡ ΖΕΡΑΚΟΣ																	
9980201600060	ΛΙΤΣΑ		45		5	1:30	4	2:40		3	3:46		7	2:00				
9980201600061	ΛΥΔΑΣ																	
9980201600233	ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ																	
9980201600062	ΜΑΓΚΑΦΑΣ		39		0.5	1:20		3	2		5	2:37		10	170			
9980201600063	ΜΑΓΚΙΩΡΗΣ																	
9980201600064	ΜΑΚΡΗ		47		1	1:36		2	2:25		3	3:06		4	150			
9980201600065	ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΑΚΗ		45		0.5	1:38		3	2:41		3	3:39		7	2:10			
9980201600066	ΜΑΝΙΟΥ		50		0.5	1:42		2	2:33		4	3:13		10	180			
9980201600067	ΜΑΡΑΓΚΟΥΔΑΚΗΣ		34		0.5	1:12		2	1:50		4	2:29		5				
9980201600068	ΜΑΡΗΣ		35		2	1:18		3	1:59		5	2:34		7	190			
	ΜΑΧΟΥΡΗΣ																	
9980201600069	ΜΗΓΓΑΝΑ		43		2	1:35		3	2:31		5	3:16		7	230			
9980201600070	ΜΟΥΣΚΟ		29		2	1:03		3	1:34		4	2:10		5	170			
9980201600071	ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΣ		43		0.5	1:35		1	2:10		3	2:49		3	160			
9980201600072	ΜΠΑΣΤΑΣ		35		4	1:14		4	1:58		3	2:27		10	150			
9980201600073	ΜΠΑΧΑ		49		2	1:42		5	2:18		5	3:55		10	240			
9980201600074	ΜΠΕΓΚΟΣ		38		2	1:20		3	2:03		4	2:46		5	140			
9980201600075	ΜΠΕΛΕΒΟΝΗΣ																	
9980201500181	ΜΠΙΛΛΗΣ																	
9980201600076	ΜΠΟΛΗΣ		36		0	1:18		0.5	1:55		2	2:30		4	150			
9980201600077	ΜΠΟΤΣΑ		40		3	1:23		5	2:20		7	3:12		10	150			
	ΝΑΖΙΡΗΣ																	
9980201600078	ΝΙΑΝΙΟΣ																	
9980201600079	ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ		45		4	2:15		5	2:52		5	3:37		7	160			
	ΝΙΚΟΛΑΟΥ		43		1	1:33		4	2:15		5	2:50		7	170			
9980201600080	ΝΙΚΟΥ		49		1	1:49		1	2:53		3	3:49		10	160			
9980201600081	ΝΙΤΣΑΚΗ		49		1	1:42		2	2:48		2	3:31		4	170			
	ΜΠΛΑΧΤΗΣ		41		0	1:35		2	2:18		4	3:08		7	180			

Α3 2016-2017	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΚΣ HRM	200μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΟΣΗ	400μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΟΣΗ	600μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΟΣΗ	800μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ. ΚΟΠΟΣΗ	ΚΣ max	ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ		
																V02 max	vV02 max (km/h)	ΚΣ max
9980201600037	ΚΑΠΑΡΟΥ - ΚΑΠΑΡΑΚ		42		1	1.12		2	2.46		3	3.28		3	170			
9980201600038	ΚΑΠΕΤΑΝΑΚΗΣ		39		4	1.22		4	2.09		5	3.05		5	200			
9980201600039	ΚΑΠΕΤΑΝΙΟΥ - ΒΛΑΣΣ				3	1.18		4	2.00		5	2.36		7	160			
9980201600040	ΚΑΡΚΑΒΕΛΙΑΣ		38		0,5	1.29		1	2.16		3	2.57		5	150			
9980201600041	ΚΑΣΤΡΙΝΟΥ		43		1	1.32		3	2.32		5	3.28		7	190			
9980201600042	ΚΕΓΕΣΙΔΟΥ		42		1	1.31		3	2.28		5	3.25		7	160			
9980201600043	ΚΕΦΑΛΑ		39															
9980201300216	ΚΕΦΑΛΑΣ																	
9980201600044	ΚΙΟΡ ΧΟΥΣΕΪΝ ΚΛΕΪΤΟΥ																	
9980201600045	ΚΟΚΚΙΝΟΣ		38		0	1.19		0,5	1.59		1	2.29		2	160			
9980201600046	ΚΟΛΤΣΙΔΑΣ				0	1.20		2	2.02		3	2.40		3	140			
9980201600047	ΚΟΝΙΤΣΙΟΤΗΣ		38															
9980201400230	ΚΟΝΤΟΣ																	
9980201200261	ΚΟΝΤΟΠΙΔΗ																	
9980201600048	ΚΟΝΤΟΣΗΣ	...	39.02		5	1.22		7	2.00		7	2.34		7	170			
9980201600049	ΚΟΤΣΙΚΟΣ		38		2	1.18		2	2.06		3	2.44		4	160			
9980201600050	ΚΟΥΒΑΤΖΗ		45		0	1.35		0,5	2.11		1	2.58		2	170			
9980201600051	ΚΟΥΛΙΟΥΡΗΣ		38		1	1.19		2	2.00		4	2.36		5	150			
9980201600052	ΚΟΥΜΠΗ - ΚΑΡΑΝΤΖΙΑ		43		2	1.35		5	2.38		7	3.36		10	190			
9980201600053	ΚΟΥΤΕΛΑ																	
9980201600054	ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ		34		0,5	1.11		2	1.51		5	2.20		10	160			
9980201600055	ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ																	
9980201600056	ΚΩΤΣΙΑΚΗ																	
9980201600057	ΛΑΔΟΓΙΑΝΝΗ		42		0,5	1.32		3	2.24		5	3.16		7	150			
9980201600058	ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ		35		0	1.12		1	1.48		4	2.26		5	170			
9980201500131	ΛΟΪΖΙΔΗΣ																	
	ΒΑΣΙΛΕΥΣΑΚΗΣ Α.	...	38		3	1.19		4	1.51		7	2.46		7	170			
	Ραϊζου		44		1	1.33		2	2.26		4	3.21		7	170			

Α2 2016-2017	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΚΣ HRM	200μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΟΣΗ	400μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΟΣΗ	600μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΟΣΗ	800μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΑ. ΚΟΠΟΣΗ	ΚΣ max	ΠΑΛΙΝΑΡΟΜΟ		
																Vo2 max	VVO2 max (km/h)	ΚΣ max
9980201600019	ΓΚΟΥΤΗΣ		35		0,5	1.15		1	1.56		2	2.39		4	170			
	ΓΚΡΙΣΤΕΝΚΟ																	
9980201600020	ΓΟΥΡΝΑΡΗΣ		40		1	1.24		2	2.02		4	2.56		5	160			
9980201600021	ΔΑΛΕΚΟΣ		39		0,5	1.23		3	2.08		4	2.49		7	190			
9980201600022	ΔΑΝΙΗΛ		39		0,5	1.23		1	2.14		5	3.06		7	170			
9980201600023	ΔΑΥΙΔ		41		0,5	1.20		2	2.00		5	2.49		7	180			
9980201600024	ΔΕΛΒΙΝΙΩΤΗΣ																	
9980201600025	ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ		40		0,5	1.24		2	2.14		5	3.04		7	160			
	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ																	
	ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ																	
9980201600026	ΔΗΜΗΤΡΟΣ																	
	ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΥΣ																	
9980201600027	ΔΟΚΜΕΤΖΟΓΛΟΥ																	
	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΥ		45		1	1.46		3	3.00		7	4.05		10	180			
9980201600028	ΙΕΘΥΜΙΟΥ																	
	ΖΑΧΑΡΙΑ	40	40		2	1.25		3	2.08		2	2.54		5	170			
	ΖΑΧΑΡΙΟΥ																	
9980201600029	ΖΑΧΑΡΟΔΗΜΟΥ																	
9980201600030	ΖΗΝΕΛΗΣ																	
9980201600031	ΖΟΛΩΤΑΣ																	
9980201600032	ΖΟΥΓΡΗ																	
	ΗΛΙΑ																	
9980201600033	ΘΕΟΔΩΡΟΥ		41		1	1.35		2	2.37		5	3.31		7	170			
9980201600034	ΙΑΤΡΟΥ		40		2	1.24		2	2.11		3	2.54		4	170			
	ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ		42		0,5	1.25		2	2.09	2.99	4	2.55	2.58	5	160			
9980201400163	ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ		37		3	1.15		5	1.55		7	2.34		10	190			
9980201600035	ΚΑΛΤΣΑΣ		48		1	1.40		2	2.34		3	3.30		4	160			
9980201600036	ΚΑΝΕΛΛΟΥ		43		2	1.29		3	2.37		4	3.15		5	180			
	ΤΣΟΥΝΑΣ		43		0,5	1.22		2	2.11		5	3.05		7	165			
	ΛΟΥΚΟΣ		42		1	1.21		4	2.07		7	2.58		10	150			
	ΠΑΝΗΡΟΥ		46		0,5	1.42		5	2.48		7	3.58		10	160			
	ΜΑΛΕΝΟΣ		39		1	1.22		3	2.07		5	2.52		7	160			
	ΜΑΥΡΟΓΕΝΗΣ		41		0,5	1.27		2	2.21		5	3.08		7	160			
	ΚΟΥΜΠΟΥΡΟΣ		39		0,5	1.23		2	2.08		4	2.51		5	150			
	ΣΟΙΚΑ		42		1	1.31		4	2.24		7	3.14		10	150			



Α/Α 2016-2017	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΚΣ HRM	200μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ ΚΟΠΟΣΗ	400μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ ΚΟΠΟΣΗ	600μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ ΚΟΠΟΣΗ	800μ (s)	Μέση Ταχ. (km/h)	ΚΛ ΚΟΠΟΣΗ	ΚΣ max	ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ		
																Voz max	VVO2 max (km/h)	ΚΣ max
9980201600104	ΣΤΑΜΟΥΑΗΣ																	
9980201600105	ΣΤΕΙΡΟΣ		34		0.5	1.12		5	2.04		3	2.49		1	150			
9980201600106	ΣΤΕΝΤΟΥΜΗ		45			1.35			2.03			3.21			200			
9980201600131	ΣΤΕΡΓΙΟΥ																	
9980201600107	ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ		37		3	1.18		4	2.09		5	2.55		7	180			
9980201600108	ΤΑΒΑΡΙΑΝΗΣ		38		2	1.18		3	1.58		4	2.34		7	160			
9980201600109	ΤΕΛΩΝΗΣ		37		2	1.20		3	2.11		4	2.58		4	170			
9980201600110	ΤΣΙΦΑΣ		38		2	1.20		4	2.04		7	2.48		10	180			
9980201600111	ΤΟΥΜΠΑΝΑΚΗΣ		34		0.5	1.12		3	1.52		5	2.27		10	170			
9980201600112	ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ		45		2	1.35		3	2.23		4	3.09		7	210			
9980201600113	ΤΣΑΚΑΚΑ		39		1	1.39		3	2.31		5	3.30		7	150			
9980201600114	ΤΣΑΝΤΙΛΑΣ		40		3	1.28		4	2.20		5	3.02		5	180			
9980201600115	ΤΣΑΓΚΑΡΙΑΝ																	
9980201600116	ΤΣΙΛΙΚΗΣ																	
9980201600150	ΤΣΙΓΟΥΡΟΥΛΟΥ		45		1	1.41		3	2.46		4	3.34		5	170			
9980201600117	ΤΣΟΥΛΑΚΟΣ																	
9980201400190	ΦΙΛΙΟΥ																	
9980201600118	ΦΟΥΡΑΣ		40		5	1.37		4	2.34		4	3.37		3	160			
9980201500239	ΦΥΤΟΠΟΥΛΟΥ																	
9980201600119	ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗΣ		34		1	1.10		3	1.47		5	2.21		10	170			
9980201600120	ΧΑΡΔΑΚΗ																	
9980201600121	ΧΑΣΑΠΗΣ		37		4	1.17		3	1.57		3	2.32		4	150			
9980201600122	ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΗΛ																	
9980201600123	ΧΟΡΜΗ		42		0.5	1.12		3	2.46		4	3.28		5	170			
9980201600124	ΧΡΗΣΤΟΥ		38		1	1.18		3	2.02		3	2.37		5	150			
	ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ																	
	ΨΑΡΑΣ		37		5	1.18		4	1.58		3	2.35		2	180			
9980201600018	ΓΚΟΥΜΑΚΗ																	
	ΠΟΥΛΗ		43		2	1.32		3	2.26		5	3.22		5	160			
	ΠΑΠΑΣΣΑΒΑΣ		40		1	1.22		3	2.06		4	2.53		5	140			
	ΤΣΙΟΚΟΣ		40		2	1.22		4	2.06		5	2.43		5	140			
	Φραγκούλης		38		0.5	1.20		2	2.02		4	2.41		4	140			

ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΣΤΛΑΘΕΙΑΣ
ΚΑΙΜΑΚΑ ΒΟΡΓ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ :

ΚΑΙΜΑΚΑ	ΑΙΣΘΗΣΗ ΠΡΟΣΤΛΑΘΕΙΑΣ	%	200M	400M	600M	800M
0	ΚΑΘΟΛΟΥ	~20%				
0.5	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΗΠΙΑ	~20%				
1	ΠΟΛΥ ΗΠΙΑ	40-50%				
2	ΗΠΙΑ	~60%				
3	ΜΕΤΡΙΑ	~70%				
4	ΚΑΠΩΣ ΕΝΤΟΝΗ	~70%				
5	ΕΝΤΟΝΗ	~80%				
7	ΠΟΛΥ ΕΝΤΟΝΗ	~90%				
10	ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΝΤΟΝΗ	~100%				

ΜΑΘΗΜΑ: ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΟΜΩΝ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ