

Μαρούσι, 13/4/2023  
 Αρ. Πρωτ. 2477

## Π Ρ Ο Κ Η Ρ Υ Ξ Η Α Γ Ω Ν Ω Ν 2023

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ, λαμβάνοντας υπόψη:

1. Τις διατάξεις του Αθλητικού νόμου 2725 όπως ισχύει σήμερα.
2. Το καταστατικό και τους Κανονισμούς σε όσα σημεία ισχύουν βάσει των Νόμων.
3. Το αγωνιστικό της πρόγραμμα για την περίοδο 2023.
4. Τους κανονισμούς της IWF όπως ισχύουν σήμερα.
5. Την απόφαση του Δ.Σ. στις 23/3/2023

### ΠΡΟΚΗΡΥΣΣΕΙ

**Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα:**

- 1) Εφήβων / Νεανίδων
- 2) Παίδων / Κορασίδων

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στις 12 έως 14 Μαΐου 2023 στις εγκαταστάσεις του sports camp στο Λουτράκι.

### **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ:**

*Δικαίωμα συμμετοχής έχουν, σύμφωνα με το άρθρο 30 του ν. 4726/2020 όλα τα Σωματεία τα οποία διαθέτουν την Ειδική Αθλητική Αναγνώριση και είναι εγγεγραμμένα στο Ηλεκτρονικό Μητρώο Αθλητικών Σωματείων της ΓΓΑ στο άθλημα της άρσης βαρών.*

### **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ**

#### **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Έφηβων**

Συμμετέχουν οι δεκατέσσερις αθλητές κατηγορίας Εφήβων με τις καλύτερες επιδόσεις στο σύνολο, στα πρωταθλήματα του 2023. Σε περίπτωση ισοβαθμίας επιδόσεων στην 14η θέση συμμετέχουν όλοι οι ισοβαθμήσαντες αθλητές.

## Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νεανίδων

Συμμετέχουν οι δεκατέσσερις αθλήτριες κατηγορίας Νεανίδων με τις καλύτερες επιδόσεις στο σύνολο, στα πρωταθλήματα του 2023. Σε περίπτωση ισοβαθμίας επιδόσεων στην 14η θέση συμμετέχουν όλες οι ισοβαθμήσασες αθλήτριες.

## Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων

Συμμετέχουν οι δεκατέσσερις αθλητές κατηγορίας Παίδων με τις καλύτερες επιδόσεις στο σύνολο, στα πρωταθλήματα του 2023. Σε περίπτωση ισοβαθμίας επιδόσεων στην 14η θέση συμμετέχουν όλοι οι ισοβαθμήσαντες αθλητές.

## Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κορασίδων

Συμμετέχουν οι δεκατέσσερις αθλήτριες κατηγορίας Κορασίδων με τις καλύτερες επιδόσεις στο σύνολο, στα πρωταθλήματα του 2022. Σε περίπτωση ισοβαθμίας επιδόσεων στην 14η θέση συμμετέχουν όλες οι ισοβαθμήσασες αθλήτριες.

**Οι αθλητές / αθλήτριες που έχουν συμμετάσχει σε Διεθνείς αγώνες και στους Σχολικούς Αγώνες το 2023 και δεν είναι στους πίνακες κατάταξης, θα αγωνιστούν καθ' υπέρβαση των 14 προκριθέντων στα ανωτέρω Πανελλήνια πρωταθλήματα, σε οποιαδήποτε κατηγορία σωματικού βάρους.**

### Κατηγορίες σωματικού βάρους:

Εφήβων: 55κ. 61κ. 67κ. 73κ. 81κ. 89κ. 96κ. 102κ. 109κ. +109κ.

Νεανίδων: 45κ. 49κ. 55κ. 59κ. 64κ. 71κ. 76κ. 81κ. 87κ. +87κ.

Παίδων: 49κ. 55κ. 61κ. 67κ. 73κ. 81κ. 89κ. 96κ. 102κ. +102κ.

Κορασίδων: 40κ. 45κ. 49κ. 55κ. 59κ. 64κ. 71κ. 76κ. 81κ. +81κ.

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ - ΕΠΑΘΛΑ ΑΓΩΝΩΝ

Σε όλα τα Πανελλήνια πρωταθλήματα ισχύει η βαθμολογία με βάση την IWF: 1<sup>η</sup> θέση: 28, 2<sup>η</sup> θέση: 25, 3<sup>η</sup> θέση: 23, 4<sup>η</sup> θέση: 22 κ.ο.κ. Η βαθμολόγηση ισχύει στο αρασέ, στο ζετέ, και στο σύνολο των δύο κινήσεων.



Στους τρεις πρώτους νικητές/νικήτριες της κατηγορίας και σε κάθε κίνηση (Αρασέ, Ζετέ, Σύνολο) απονέμονται αντίστοιχα μετάλλια - διπλώματα.

Στους πρώτους νικητές στο σύνολο απονέμονται έπαθλα.

Έπαθλα θα δίνονται και στα έξι σωματεία με βάση την βαθμολογία του πρωταθλήματος.

### ΠΙΝΑΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ I.W.F.

|                      |           |                      |           |
|----------------------|-----------|----------------------|-----------|
| 1 <sup>η</sup> θέση  | 28 βαθμοί | 14 <sup>η</sup> θέση | 12 βαθμοί |
| 2 <sup>η</sup> θέση  | 25 βαθμοί | 15 <sup>η</sup> θέση | 11 βαθμοί |
| 3 <sup>η</sup> θέση  | 23 βαθμοί | 16 <sup>η</sup> θέση | 10 βαθμοί |
| 4 <sup>η</sup> θέση  | 22 βαθμοί | 17 <sup>η</sup> θέση | 09 βαθμοί |
| 5 <sup>η</sup> θέση  | 21 βαθμοί | 18 <sup>η</sup> θέση | 08 βαθμοί |
| 6 <sup>η</sup> θέση  | 20 βαθμοί | 19 <sup>η</sup> θέση | 07 βαθμοί |
| 7 <sup>η</sup> θέση  | 19 βαθμοί | 20 <sup>η</sup> θέση | 06 βαθμοί |
| 8 <sup>η</sup> θέση  | 18 βαθμοί | 21 <sup>η</sup> θέση | 05 βαθμοί |
| 9 <sup>η</sup> θέση  | 17 βαθμοί | 22 <sup>η</sup> θέση | 04 βαθμοί |
| 10 <sup>η</sup> θέση | 16 βαθμοί | 23 <sup>η</sup> θέση | 03 βαθμοί |
| 11 <sup>η</sup> θέση | 15 βαθμοί | 24 <sup>η</sup> θέση | 02 βαθμοί |
| 12 <sup>η</sup> θέση | 14 βαθμοί | 25 <sup>η</sup> θέση | 01 βαθμό  |
| 13 <sup>η</sup> θέση | 13 βαθμοί |                      |           |

### ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής των Σωματείων θα πρέπει να υποβληθούν εγγράφως στα γραφεία της Ε.Ο.Α.Β. **μέχρι τις 28/4/2023 (ώρα 12.00 π.μ.)**

Οι δηλώσεις συμμετοχής - προπονητή μπορούν να σταλούν στο email [tzimos@weightlifting.gr](mailto:tzimos@weightlifting.gr) με την προϋπόθεση ότι οι πρωτότυπες, θα κατατεθούν στην γραμματεία των αγώνων πριν από την ζύγιση των αθλητών-αθλητριών.

Στη δήλωση κάθε σωματείου πρέπει να αναφέρονται ο προπονητής, οι αθλητές-αθλήτριες που θ' αγωνισθούν, ο αριθμός μητρώου που αναγράφεται στο δελτίο τους και απαραίτητα η κατηγορία στην οποία θ' αγωνισθεί ο κάθε αθλητής-αθλήτρια. Επίσης πρέπει να αναφέρεται το όνομα του εκπροσώπου του Σωματείου ο οποίος δεν επιτρέπεται να είναι αθλητής-αθλήτρια ή εν ενεργεία προπονητής της Ομοσπονδίας. Οι δηλώσεις συμμετοχής στις οποίες δεν θα αναγράφεται ο προπονητής και ο εκπρόσωπος του σωματείου δεν θα γίνονται δεκτές.



## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

Ηλικίες <17 ετών συνδρομή 3 ευρώ ανά αθλητή/αθλήτρια  
 Ηλικίες 18-20 ετών συνδρομή 10 ευρώ ανά αθλητή/αθλήτρια

Εξαιρούνται της καταβολής συνδρομών για συμμετοχή στους αγώνες οι αθλητές/αθλήτριες, που είχαν συμμετοχή με την Εθνική ομάδα σε διεθνείς διοργανώσεις την τρέχουσα ή την προηγούμενη αγωνιστική περίοδο.

### Διαδικασία κατάθεσης συνδρομών

Οι συνδρομές των σωματείων θα κατατίθενται στον λογαριασμό της Ε.Ο.Α.Β. στην Εθνική Τράπεζα **080/480567-44 IBAN:GR 37 0110 0800 0000 0804 8056 744** με βάση την ακόλουθη διαδικασία:

Τα σωματεία θα καταθέτουν την αντίστοιχη συνδρομή σύμφωνα με τον ανωτέρω πίνακα και φωτοτυπία του αποδεικτικού κατάθεσης της τράπεζας θα αποστέλλονται στην ηλεκτρονική διεύθυνση της Ε.Ο.Α.Β. μαζί με την δήλωση συμμετοχής στους αγώνες.

### ΚΑΡΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΗ

Όλοι οι αθλητές - αθλήτριες για να συμμετέχουν στις προπονήσεις των σωματείων και στους αγώνες της ομοσπονδίας, θα πρέπει να έχουν θεωρημένη την Κάρτα Υγείας Αθλητή, όπως ορίζει η νομοθεσία.

### ΔΕΛΤΙΑ ΔΗΛΩΣΕΩΝ

Οι αντιπρόσωποι των Σωματείων υποχρεούνται πριν από την ζύγιση να συμπληρώσουν τα δελτία δηλώσεων συμμετοχής των αθλητών στους αγώνες με την αναγραφή σ' αυτά των στοιχείων του αθλητή και το βάρος ανύψωσης με το οποίο ο αθλητής θα αρχίσει τις αγωνιστικές του προσπάθειες σε κάθε κίνηση.

### ΖΥΓΙΣΗ

Οι ζυγίσεις θα γίνονται στο τόπο τέλεσης των αγώνων και οι αθλητές-αθλήτριες θ' αγωνισθούν στην κατηγορία βάρους τους σύμφωνα με το πρακτικό ζύγισης.

Κατά την διάρκεια της ζύγισης, θα πρέπει να έχουν το δελτίο αθλητικής ιδιότητας, το δελτίο ανανέωσης για το 2023, την Κάρτα Υγείας Αθλητή και την αστυνομική τους ταυτότητα.

Η Κάρτα Υγείας Αθλητή και τα δελτία προσκομίζονται υποχρεωτικά στον αρμόδιο για την ζύγιση διαιτητή-κριτή του αγώνα, ο οποίος εφόσον τα ελέγχει ότι είναι ορθά συμπληρωμένα, θα τα καταθέτει στη γραμματεία των αγώνων και θα τα επιστρέφει στους αθλητές - αθλήτριες μετά το τέλος των αγώνων.

## ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΒΟΛΗ

Οι αθλητές που θ' αγωνισθούν πρέπει να φέρουν απαραίτητα την περιβολή που καθορίζεται από τους κανονισμούς (μαγιό, παπούτσια) Οι αντιπρόσωποι των Σωματείων και οι προπονητές είναι υπεύθυνοι της καλής εμφάνισης των αθλητών τους.

## ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

Οι προπονητές της Ε.Ο.Α.Β. θα φέρουν υποχρεωτικά περιβολή των αγώνων (φόρμα) και θα βρίσκονται στον τόπο τέλεσης των αγώνων κατά την ζύγιση των αθλητών-αθλητριών του Σωματείου τους.

**Οι αθλητές-αθλήτριες συμμετέχουν μόνο με την επίβλεψη του προπονητή που έχει δηλωθεί από το σωματείο στην έναρξη της αγωνιστικής περιόδου. Σε αντίθετη περίπτωση ο αθλητής-αθλήτρια θα ΑΠΟΚΛΕΙΕΤΑΙ.**

Οποιαδήποτε αλλαγή προπονητή θα γίνεται σύμφωνα με όσα ορίζει ο κανονισμός εσωτερικών διοργανώσεων και σχέσεων ομοσπονδίας με σωματεία-μέλη και ο Αγωνιστικός Σχεδιασμός 2023.

**Στους αγώνες θα διεξαχθεί έλεγχος ντόπινγκ, σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.**

## ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Βάσει των διεθνών κανονισμών δεν επιτρέπονται ενστάσεις κατά των αποφάσεων των κριτών. Για κάθε άλλο θέμα ενστάσεις εκδικάζονται κατά τον πρώτο και τελευταίο βαθμό από την Ελλανόδικο Επιτροπή. Οι ενστάσεις πρέπει να υποβάλλονται από τους αντιπροσώπους των σωματείων συνοδευόμενες από παράβολο 50€ εντός προθεσμίας 48 ωρών από την τέλεση των αγώνων, αλλιώς θα θεωρούνται σαν να μην υποβλήθηκαν.

## **ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

1. Σε περίπτωση μη συμμετοχής αθλητή /αθλήτριας που έχει δηλωθεί στους αγώνες, ο σύλλογος θα επιβαρυνθεί τα έξοδα διαμονής κ.λ.π.
2. Δεν θα επιτρέπεται σε κανέναν και με οποιαδήποτε ιδιότητα, η παραμονή στο προθερμαντήριο, εκτός από το προσωπικό των αγώνων και τα μέλη της Ελλανόδικου Επιτροπής.
3. Στον χώρο της γραμματείας και των κριτών των αγώνων (πίσω και μπροστά), δεν θα έχει δικαίωμα να πλησιάζει κανείς για κανέναν λόγο.

4. Ο/Η προπονητής/τρια, θα δίνουν οδηγίες στον αθλητή/τρια τους, από συγκεκριμένο - προκαθορισμένο χώρο με την ειδική σήμανση.

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ:** ΚΑΣΜΕΡΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΡΙΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΚΑΡΤΑΣ ΥΓΕΙΑΣ:** Θα ορισθεί από τον υπεύθυνο διαιτησίας.

**ΓΙΑΤΡΟΣ ΑΓΩΝΩΝ:** ΤΣΙΚΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ.

**ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΑΓΩΝΩΝ:** ΚΑΛΜΟΥΤΗ ΜΑΡΙΑΝΘΗ, ΤΖΗΜΟΣ ΗΛΙΑΣ, ΣΠΑΝΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΚΑΡΥΠΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΒΗΤΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ.

### ΕΛΛΑΝΟΔΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΓΩΝΩΝ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ: ΠΡΟΚΟΠΙΔΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΜΕΛΗ: ΣΤΡΟΥΜΠΟΥ ΑΝΝΑ, ΖΑΓΚΛΙΒΕΡΗ ΘΕΑΝΩ, ΚΟΧΛΙΑΡΙΔΟΥ ΦΙΛΙΠΠΙΑ, ΚΑΖΑΚΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ.

Εγκρίνει την τελική συμμετοχή σωματείων – αθλητών – αθλητριών και αποφασίζει για όλα τα ζητήματα διοργάνωσης των αγώνων, καθώς και για κάθε ζήτημα που δεν προβλέπεται από τη παρούσα προκήρυξη και παρουσιάζεται τις μέρες των αγώνων.

Για το Δ.Σ. της Ε.Ο.Α.Β.

Η Πρόεδρος

Ο Γεν. Γραμματέας

Θεανώ Ζαγκλιβέρη

Πύρρος Δήμας



## Προκαταρκτικό Πρόγραμμα Πρωταθλημάτων

**Παρασκευή 12/5/2023**

### Πανελλήνιο πρωτ. Νεανίδων - Κορασίδων

Ώρα 10.00 κατηγ 45κ, 49κ.  
Ζύγιση (08.00-09.00)

Ώρα 11.30 κατηγ 55κ.  
Ζύγιση (09.30-10.30)

Ώρα 13.00 κατηγ 59κ.  
Ζύγιση (11.00-12.00)

Ώρα 15.00 κατηγ 64κ.  
Ζύγιση (13.00-14.00)

Ώρα 17.00 κατηγ 71κ.  
Ζύγιση (15.00-16.00)

Ώρα 19.00 κατηγ 76, 81,+81κ +87κ.  
Ζύγιση (17.00-18.00)

**Σάββατο 13/5/2023**

### Πανελλήνιο πρωτ. Εφήβων/ Παιδων

Ώρα 09.30 κατηγ 49κ,55κ.  
Ζύγιση (07.30-08.30)

Ώρα 11.00 κατηγ 61κ.  
Ζύγιση (09.00-10.00)

Ώρα 13.00 κατηγ 67κ.  
Ζύγιση (11.00-12.00)

Ώρα 15.00 κατηγ 73κ.  
Ζύγιση (13.00-14.00)

Ώρα 17.00 κατηγ 81κ.  
Ζύγιση (15.00-16.00)



Ώρα 19.00 κατηγ 89κ.  
Ζύγιση (17.00-18.00)

**Κυριακή 14/5/2022**

Ώρα 09.30 κατηγ 96κ.  
Ζύγιση (07.30-8.30)

Ώρα 11.00 κατηγ 102κ.  
Ζύγιση (09.00-10.00)

Ώρα 13.00 κατηγ +102κ, 109κ, +109κ.  
Ζύγιση (11.00-12.00)

Το πρόγραμμα είναι προκαταρκτικό και πιθανόν να υπάρξουν διαφοροποιήσεις.

Το τελικό πρόγραμμα θα σταλεί μετά την αποστολή των δηλώσεων συμμετοχής από τα σωματεία και εφόσον βγουν οι τελικές λίστες συμμετεχόντων ανά κατηγορία.

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ**



Αρ. Πρωτ. Σωματείου: .....

Ημερομηνία: .....

**ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ - ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ 2023**

ΣΩΜΑΤΕΙΟ:

ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ:

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ:

Δηλώνουμε συμμετοχή στα πρωταθλήματα με τους παρακάτω αθλητές/αθλήτριες αποδεχόμενοι ρητά και ανεπιφύλακτα τις διατάξεις της προκήρυξης των πρωταθλημάτων, του αγωνιστικού σχεδιασμού, και την εφαρμογή των κανονισμών της Ε.Ο.Α.Β.

| ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΑΡ.ΔΕΛΤΙΟΥ | ΑΜΚΑ ΑΘΛΗΤΗ | ΧΡ. ΓΕΝ. | ΚΑΤ. | ΕΦΗΒΩΝ | ΝΕΑΝΙΔΩΝ | ΠΑΙΔΩΝ | ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ |
|---------------|------------|-------------|----------|------|--------|----------|--------|-----------|
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |
|               |            |             |          |      |        |          |        |           |

**Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ**

**Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ**

Υπογραφή/Όνοματεπώνυμο

Υπογραφή/Όνοματεπώνυμο

**ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ**  
**ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ**

Ο/Η υπογράφων/ουσα προπονητής/τρια: \_\_\_\_\_.

του Σωματείου: \_\_\_\_\_.

Δηλώνω:

1) Έχω ενημερωθεί για τον αγωνιστικό σχεδιασμό της Ε.Ο.Α.Β, τις διατάξεις του Κανονισμού Ντόπινγκ αυτής και τις διατάξεις του Ν.2725/99 περί καταπολέμησης του Ντόπινγκ, όπως αυτές τροποποιήθηκαν και ισχύουν σήμερα.

2) Έχω ενημερώσει όλους τους αθλητές - αθλήτριες του Σωματείου μου:

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 1  |  | 11 |  |
| 2  |  | 12 |  |
| 3  |  | 13 |  |
| 4  |  | 14 |  |
| 5  |  | 15 |  |
| 6  |  | 16 |  |
| 7  |  | 17 |  |
| 8  |  | 18 |  |
| 9  |  | 19 |  |
| 10 |  | 20 |  |

καθώς επίσης και τους γονείς των ανήλικων αθλητών – αθλητριών που συμμετέχουν στους αγώνες για τους οποίους έχω την αποκλειστική ευθύνη της αγωνιστικής τους προετοιμασίας.

..... /...../2023

**Ο/Η ΔΗΛΩΝ/ΟΥΣΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ/ΤΡΙΑ**