



---

## **ΚΥΚΛΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ ΝΑΟΒΒ 2018-2019**

### **1. ΙΣΤΙΟΔΥΝΑΜΙΚΗ - ΤΡΙΜΑΡΙΣΜΑ ΠΑΝΙΩΝ / 28 Σεπτεμβρίου 2018 - Στις 18: 00 η ώρα**

Εισηγητής: κ. Βάμιαλης Παναγιώτης - Προπονητής σχολής ανοιχτής θαλάσσης του Ομίλου.

Χώρος διεξαγωγής η αίθουσα θεωρητικών μαθημάτων ανοιχτής θάλασσας (στο σταθμό πυροσβεστικής, δίπλα από το γήπεδο).

### **2. ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΓΩΝΩΝ - ΡΟΛΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ / 19 Οκτωβρίου 2018 - Στις 18:00 η ώρα**

Εισηγητής: κος Πατενιώτης Κοκμιδής - Γενικός Έφορος του ΝΑΟΒΒ

Χώρος διεξαγωγής η αίθουσα θεωρητικών μαθημάτων του ομίλου

### **3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΑΓΩΝΩΝ - ΤΑΚΤΙΚΗ / Νοέμβριος 2018**

Εισηγητής: κος Πατενιώτης Μιχάλης - Πρωταθλητής Ιστιοπλοΐας

### **4. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ / Δεκέμβριος 2018**

Εισηγητές: κος Λιακάτος Θεόδωρος - Προπονητής Αρχαρίων και Προαγωνιστικής Ομάδας Optimist

### **5. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΑΓΩΝΩΝ / Ιανουάριος 2019**

### **6. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ / Φεβρουάριος 2019**

Οι όποιες αλλαγές στο πρόγραμμα των σεμιναρίων και οι ακριβείς ημερομηνίες διεξαγωγής θα ανακοινώνονται εγκαίρως σε ξεχωριστή ανακοίνωση του ομίλου.