



## **Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ**

ΑΘΗΝΑ, 30/04/2011  
ΑΡ. ΠΡΩΤ.: 3140/129

**ΠΡΟΣ:** Τα Αθλητικά Σωματεία - Μέλη της Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ.  
ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΕΦΕΟΖΖ  
ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ

**ΘΕΜΑ:** 3<sup>ο</sup> ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ 2011

Αγαπητοί Φίλοι,

Η Ελληνική Φίλαθλος Ερασιτεχνική Ομοσπονδία Ζίου-Ζίτσου, σύμφωνα με το εγκεκριμένο οργανοπρόγραμμα της ομοσπονδίας, διοργανώνει το:

### **3<sup>ο</sup> ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ & ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ**

Το σεμινάριο θα διεξαχθεί στις **28 Μαΐου 2011**, στο προπονητήριο του Ολυμπιακού Κέντρου Πάλης Ανω Λιοσίων.

#### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:**

##### **Σάββατο 28 ΜΑΙΟΥ 2011:**

- 09:00 - 11:30 FIGHTING SYSTEM
- 11:40 – 12:40 ΤΕΧΝΙΚΕΣ 2<sup>ου</sup> ΜΕΡΟΥΣ
- 12:40 – 13:30 FIGHTING SYSTEM
- 13:30 – 14:00 ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
  
- 14:45 - 15:30 ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ-ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ
- 15:40 - 17:40 BRAZILIAN JU-JITSU FIGHTING SYSTEM
- 17:45 - 18:45 FIGHTING SYSTEM

Στο σεμινάριο θα διδάξουν

##### **DIDIER CEZAR**

- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ
- ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ JU-JITSU
- ΧΡΥΣΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ ΣΤΑ WORLD GAMES 2001 JU-JITSU

##### **ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΡΚΕΖ – DAVID ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ**

- ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ BRAZILIAN JU-JITSU

Η θεματολογία του σεμιναρίου περιλαμβάνει: Ύλη ζωνών, τεχνικές fighting .Τόσο οι προπονητές, όσο και οι διαιτητές θα λάβουν μέρος σε όλα τα παραπάνω.

**Σημείωση:** Η παρουσία όλων των προπονητών και διαιτητών ενθαρρύνεται ιδιαίτερα.

Στο σεμινάριο δεν δύναται να συμμετάσχουν αθλητές/αθλήτριες .

**ΜΕ ΥΠΟΔΕΙΞΗ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΤΟΥΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΟΥΝ ΚΑΙ 2-3 ΑΘΛΗΤΕΣ ΒΟΗΘΟΙ ΤΟΥΣ (ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΟΧΟΙ ΜΑΥΡΗΣ ΖΩΝΗΣ)**

### **ΤΙΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ**

- 35 ευρώ

**ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**

### **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

1. ΣΤΟ E-MAIL της ομοσπονδίας ([efeozz@yahoo.gr](mailto:efeozz@yahoo.gr) )
2. ΣΤΟ ΦΑΞ της ομοσπονδίας (210-4172714)

Μετά τιμής  
ΓΙΑ ΤΗΝ Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ

Ο Πρόεδρος

Ο Γ. Γραμματέας

Πουλικίδης Αναστάσιος

Τζάνος Φώτιος