

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑ : ΕΛΠΙΔΑ

ΕΠΩΝΥΜΟ : ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΙΔΟΥ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ : 20/11/1986

ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΕΩΣ: ΛΕΥΚΩΣΙΑ-ΚΥΠΡΟΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ : 00357 99872351

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- 2009-2011 Μεταπτυχιακό «Φυσική δραστηριότητα και αθλητική αναψυχή»
- 2004-2009 Τ.Ε.Φ.Α.Α Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Ειδικότητα πτυχίου «Δραστηριότητες κλειστού χώρου»

(Aerobic, aqua aerobic, dance aerobic, yoga, pilates, συμβουλές διατροφής και βάρη)
με βαθμό 9 - ΑΡΙΣΤΑ

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ

- Συμμετοχή και παρουσίαση μεταπτυχιακής διατριβής «Διερεύνηση και αξιολόγηση του προφίλ, των συμπεριφορών και αναγκών του αθλητικού τουρίστα» στο «12ο Πανελλήνιο συνέδριο διοίκησης αθλητισμού και αναψυχής» (ΒΟΛΟΣ-ΕΛΛΑΔΑ 2011)
- Δημοσίευση της διπλωματικής εργασίας και έρευνας «Διαταραχές εμμήνου ρύσεως σε αθλήτριες του κλασικού αθλητισμού» σε επιστημονικό περιοδικό.
- Παρουσίαση επιστημονικής εργασίας στο 12ο Πανελλήνιο συνέδριο φυσικής αγωγής και αθλητισμού με διεθνή συμμετοχή της ένωσης γυμναστών Βορείου Ελλάδος με τίτλο «Οι ευνοϊκές επιδράσεις της άσκησης κατά την Τρίτη ηλικία» (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009)
- Παρουσίαση επιστημονικής εργασίας στο 9ο θεματικό συνέδριο της ένωσης γυμναστών Β. Ελλάδος με τίτλο «Τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της άσκησης στην εγκυμοσύνη»
- Παρουσίαση επιστημονικής εργασίας στο 9ο θεματικό συνέδριο της ένωσης γυμναστών Β. Ελλάδος με τίτλο «Τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας στην Ελλάδα και ο ρόλος του καθηγητή φυσικής αγωγής στην αντιμετώπιση της»

- Συμμετοχή στο συνέδριο «Yoga-pilates» by Eleni Petroulaki, Niki Petroulaki και Ελπίδα Τζιτζιφα (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009)
- Συμμετοχή στο συνέδριο «Dance Aerobic» by Ksiros & Alexiadis (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009)
- Συμμετοχή στο συνέδριο «ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ PERSONAL TRAINING & LIFE STYLE COACHING» (ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2010)
- Συμμετοχή στην ημερίδα «Handstand Yoga fundamentals with Yuval” LEVEL 1, 2 και 3 (ΑΘΗΝΑ 2013)

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

- Zumba fitness instructor στο ανοικτό σχολείο Λακατάμειας (από το 2013 μέχρι και σήμερα)
- Zumba fitness instructor, Yoga fitness instructor, pilates instructor, step and aerobic fitness instructor στο T.L.G. fitness studio (από το 2013 μέχρι και σήμερα)
- Αρθρογράφος στο site Dolce Cy (από το 2012 μέχρι και σήμερα)

ΆΛΛΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

- ΠΤΥΧΙΟ ΑΡΜΟΝΙΟΥ ΜΕ ΑΡΙΣΤΑ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΚΙΘΑΡΑΣ
- ΚΑΛΗ ΓΝΩΣΗ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ ΣΤΙΒΟΥ ΜΕ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΡΕΚΟΡ ΑΠΟ ΤΟ 2006 ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ
- ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ
- ΚΑΛΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΥΠΟ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΠΙΕΣΗΣ
- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΗ
- ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ
- ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΗ
- ΔΥΝΑΜΙΚΗ

Κυριότερες Αθλητικές Επιδόσεις:

2015:

3η στο πανελλήνιο πρωτάθλημα κλειστού στίβου στα 3000μ

1η στον διεθνή ημι-μαραθώνιο Πάφου

1η στο εαρινό πρωτάθλημα 3000στιπλ με νέα επίδοση αγώνων & ατομικό ρεκόρ

Παγκύπρια πρωταθλήτρια στα 3000μ στίπλ με νέα επίδοση αγώνων & ατομικό ρεκόρ

Συμμετοχή στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ομάδων στα 3000στιπλ.

2014:

Παγκύπρια πρωταθλήτρια στο ημι μαραθώνιο

Συμμετοχή στο διεθνή ημι-μαραθώνιο Λεμεσού, ατομική επίδοση & κορυφαία χρονιάς

1η στο εαρινό πρωτάθλημα 3000στιπλ με νέα επίδοση αγώνων

Παγκύπρια πρωταθλήτρια στα 3000μ στίπλ

Συμμετοχή στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ομάδων.

2013:

1η στο παγκύπριο πρωτάθλημα 4000μ αν. δρόμου γυναικών (για 7^η συνεχή χρονιά).

3η στο πανελλήνιο πρωτάθλημα 3000μ κλειστού γυναικών

Παγκύπρια πρωταθλήτρια στα 3000μ στίπλ

Συμμετοχή στο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ομάδων.

2η θέση στους αγώνες μικρών κρατών Ευρώπης στα 5000μ

2012:

Παγκύπριο ρεκόρ στα 3000μ κλειστού γυναικών (Η μοναδική Κύπρια κάτω των 10')

Πρώτη στο παγκύπριο πρωτάθλημα 4000μ αν. δρόμου γυναικών.

Κορυφαία αθλήτρια για το 2012 στα 3000μ και 10.000μ γυναικών

Ατομικό ρεκόρ στα 3000μ

Νικήτρια στα 10.000μ του NIKE RUN

2011:

Παγκύπριο ρεκόρ στα 3000μ κλειστού γυναικών (Κατάρριψη μετά από 25 χρόνια!)

Πρώτη στο παγκύπριο πρωτάθλημα 4000μ αν. δρόμου γυναικών

Κορυφαία αθλήτρια για το 2011 στα 3000μ και 5000μ γυναικών

Εκπρόσωπος της εθνικής ομάδας στο Ευρωπαϊκό κύπελλο στα 3000μ και 5000μ

Παγκυπριονίκης στα 5000μ γυναικών με 2η καλύτερη επίδοση όλων των εποχών.

2010:

Κορυφαία αθλήτρια στα 1500μ, 3000μ, 3000μ στίπλ και 5000μ γυναικών.

Παγκύπριο ρεκόρ γυναικών στα 3000μ στίπλ γυναικών.

(Η μοναδική Κύπρια αθλήτρια κάτω από τα 11')

Παγκυπριονίκης στα 1500μ και 5000μ γυναικών με επίδοση αγώνων

Εκπρόσωπος της εθνικής ομάδας στο Ευρωπαϊκό κύπελλο στα 3000μ και 1500μ