

## Βιογραφικό του αθλητή Σπύρου Χρυσικόπουλου



Ο Σπύρος Χρυσικόπουλος σπούδασε στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (2009-2013). Πριν ακόμα περάσει στο Πανεπιστήμιο ήταν κάτοχος πτυχίου βρεφικής κολύμβησης, ναυαγοσωστικής και πρώτων βοηθειών. Από το 2003 έως το 2013 κατέκτησε 5 μετάλλια και συμμετείχε σε 17 τελικούς σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα Κολύμβησης και δυο μετάλλια στο πανελλήνιο πρωτάθλημα τεχνικής κολύμβησης το 2013. Το 2012 εκπλήρωσε τις στρατιωτικές του υποχρεώσεις στο Ανώτατο Συμβούλιο Αθλητισμού Ενόπλων Δυνάμεων (ΑΣΑΕΔ). Το 2013 έως σήμερα εργάζεται στο Αθλητικό Σωματείο Υδρία ως προπονητής κολύμβησης στο πρωταγωνιστικό τμήμα. Την ίδια περίοδο πετυχαίνει διακρίσεις σε αγώνες ανοικτής θάλασσας και τριάθλου σε διεθνείς και εγχώριες διοργανώσεις, με μεγαλύτερη επιτυχία τη συμμετοχή και την κατάκτηση της 20<sup>ης</sup> θέσης στο παγκόσμιο πρωτάθλημα cross triathlon στο Maui της Hawaii το 2015.

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ:

2009 baby swimming Αθλητικό Σωματείο Υδρία

2012-2013 Βοηθός προπονητή προαγωνιστικό και αγωνιστικό τμήμα κολύμβησης στην Αθλητική Ένωση Τρικάλων

2010 2012 2014 Ναυαγοσώστης στις παιδικές κατασκηνώσεις της Εθνικής Τράπεζας

2013-2016 Προπονητής στο προαγωνιστικό τμήμα και τμήματα εκμάθησης κολύμβησης Αθλητικό Σωματείο Υδρία

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ:

Εκμάθηση κολύμβησης

Μετάδοση της δια βίου άσκησης με διάφορους τρόπους και υγιεινού τρόπου ζωής



## Διακρίσεις

2003-2013: 5 μετάλλια και 17 τελικοί σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα Κολύμβησης

2013: 2 μετάλλια- 1 χρυσό και 1 χάλκινο- στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Τεχνικής Κολύμβησης

2013-2016 συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες και πανελλήνια πρωταθλήματα τριάθλου με μεγαλύτερη επιτυχία η συμμετοχή μου στο παγκόσμιο πρωτάθλημα cross triathlon Maui, Hawaii 2015, 20<sup>η</sup> θέση.

Triathlon National Championship 2013 Olympic distance 2<sup>η</sup> θέση (Age Group)

Triathlon National Championship 2014 Sprint distance 6<sup>η</sup> θέση (Overall)

XTERRA Greece 2014 2<sup>η</sup> θέση

XTERRA Greece 2015 2<sup>η</sup> θέση

XTERRA Panorama MTB 15km 2<sup>η</sup> θέση

Spetsathlon 2013 Sprint Triathlon 2<sup>η</sup> θέση

Spetsathlon 2014 Sprint Triathlon 1<sup>η</sup> θέση

Spetsathlon 2015 Endurance Triathlon 1<sup>η</sup> θέση

Lake Doksa 2013 Sprint distance 2<sup>η</sup> θέση

Lake Doksa 2014 Sprint distance 1<sup>η</sup> θέση

Lake Doksa 2015 Sprint distance 1<sup>η</sup> θέση

Náplio Triathlon Sprint distance 3<sup>η</sup> θέση

Aquathlon 2013 Swim-Run 2<sup>η</sup> θέση

Transition3 5km swimming 2013 1<sup>η</sup> θέση

Transition3 5km swimming 2014 1<sup>η</sup> θέση

Transition 3 Bike-Run 2013 1<sup>η</sup> θέση

Transition 3 Cross Triathlon Sprint distance 2<sup>η</sup> θέση

Trikala Half Marathon 2013 Finisher

Trikala Half Marathon 2014 Finisher

Athens Classic Marathon 2013 Finisher

Athens Classic Marathon 2016 Finisher

Σπέτσες Mini Marathon 2012 5km swimming 3η θέση

Σπέτσες Mini Marathon 2013 5km swimming 1η θέση

Σπέτσες Mini Marathon 2014 5km swimming 2η θέση

XTERRA Βουλιαγμένη 2013 5km swimming 1η θέση

XTERRA Βουλιαγμένη 2014 5km swimming 3η θέση

XTERRA Βούλα 2014 1000m swimming 1η θέση

XTERRA Βουλιαγμένη 2016 5km swimming 1η θέση

Ιάσων Ζηργάνος Βόλος 2016 30km swimming 1η θέση