



ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΦΛΩΡΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΝΕΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - CONTACT

Λάρνακα Κύπρος

+357 99109324

+30 6934094299

flora.anastasiou.1133@gmail.com

<https://www.instagram.com/flora11anastasiou8/>

Τόπος γέννησης: Λάρνακα

Κυπριακή υπηκοότητα

Ηλικία: 41 ετών

Οικογενειακή κατάσταση: 6
παιδιά

ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ - ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ACHIEVEMENTS - COACHING

ΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΑ

- **7 Πρωταθλήματα Επαρχιακών σχολικών αγώνων με το γυμνάσιο και το λύκειο Βεργίνας Λάρνακας 3 με το Γυμνάσιο 2022-2023-2024 και 4 με το Λύκειο 2022-2023-2024-2025.** Ισάριθμες συμμετοχές σε τελική φάση Παγκύπριων σχολικών αγώνων.
- **Ημιτελικός Κ14 Γυναικών Επίλεκτη κατηγορία ΑΕΚ Λάρνακας. (2024)**
- **Προημιτελικός Ημιτελικός Κ14 Ανδρών Επίλεκτη Κατηγορία ΑΕΚ Λάρνακας (2023)**
- **ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΡΙΑ U16 ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΑΣ ΠΕΡΑ Β Κατηγορία Αθηνών (ΕΣΚΑΝΑ)**
- **Τιμητική Βράβευση από την Ελληνική Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης για το πρωτάθλημα κορασίδων Β κατηγορίας ΕΣΚΑΝΑ (Νότια Αθήνα)**
- **Συμμετοχή στο Final 4 Κ16 Γυναικών με τον ΑΣ ΠΕΡΑ ΕΣΚΑΝΑ Νότια Αθήνας με αντιπάλους τους: Πανιώνιο - Πρωτέα Βούλας και Εσπερίδες**

ΕΜΠΕΙΡΙΑ - PROFESSIONAL EXPERIENCE (COACHING)

2024 - 2025: Προπονήτρια Κ14-Κ16 Γυναικών - Κ12 Αγοριών ΠΕΤΡΟΛΙΝΑ ΑΕΚ Λάρνακας. Προπονήτρια Αθλητικού Γυμνασίου και Λυκείου στο σχολικό συγκρότημα Βεργίνας Λάρνακας.

2023 - 2024: Προπονήτρια Κ14 Γυναικών - Κ12 Αγοριών ΠΕΤΡΟΛΙΝΑ ΑΕΚ Λάρνακας. Προπονήτρια Αθλητικού Γυμνασίου και Λυκείου στο σχολικό συγκρότημα Βεργίνας Λάρνακας. Διδασκαλία ολυμπιακών αθλημάτων σε δημοτικά σχολεία της Λάρνακας σε συνεργασία με την Κυπριασκή Ομοσπονδία καλαθοσφαίρισης 2024. Προπονήτρια αναπτυξιακών τμημάτων ακαδημιών. Κ6-Κ8

2022 - 2023: Προπονήτρια Κ16 Γυναικών/ Κ14-Κ12 Αγοριών ΠΕΤΡΟΛΙΝΑ ΑΕΚ Λάρνακας. Προπονήτρια Αθλητικού Γυμνασίου και Λυκείου στο σχολικό συγκρότημα Βεργίνας Λάρνακας. Προπονήτρια αναπτυξιακών τμημάτων ακαδημιών. Κ6-Κ8

2021 - 2022 : Προπονήτρια Κ14-Κ12 Αγοριών ΠΕΤΡΟΛΙΝΑ ΑΕΚ Λάρνακας. Προπονήτρια Αθλητικού Γυμνασίου και Λυκείου στο σχολικό συγκρότημα Βεργίνας Λάρνακας. Προπονήτρια Αθλητικού Γυμνασίου και Λυκείου στο σχολικό συγκρότημα Βεργίνας Λάρνακας.

2020 - 2021: Προπονήτρια Κ12 Γυναικών - Κ14 Αγοριών ΠΕΤΡΟΛΙΝΑ ΑΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ - Προπονήτρια Αθλητικού Γυμνασίου και Λυκείου στο σχολικό συγκρότημα Βεργίνας Λάρνακας.

2019 - 2020: Προπονήτρια Κ14 - Κ12 Αγοριών ΠΕΤΡΟΛΙΝΑ ΑΕΚ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

2004 - 2006: Προπονήτρια Κ16 Γυναικών Α.Σ. ΠΕΡΑ Αθήνα - Ελλάδα. **Πρωταθλήτρια** στη Β' κατηγορία της Αθήνας και συμμετοχή στο πανελλήνιο Final Four. Προπονήτρια Ακαδημιών Κ10-Κ8 Κορασίδων.

2004 - 2007: Διευθύντρια Αθλητικών Προγραμμάτων και Προπονήτρια καλαθοσφαίρισης σε τμήματα ακαδημιών στον αθλητικό σύλλογο ΑΣ ΠΕΡΑ, του κ. Αναστασιάδη Μιχάλη, καθηγητή στο Τμήμα Αθλητικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αθηνών ο οποίος είναι υπεύθυνος και για τις σχολές προπονητών σε Ελλάδα και Κύπρο. Προπονήτρια σε αναπτυξιακά καλοκαιρινά camp A.C.P.

ΩΣ ΠΑΙΚΤΡΙΑ

- **Τιμητική διάκριση – Βράβευση** από την Κυπριακή Ομοσπονδία Καλαθοσφαίρισης **καλύτερης παίκτριας K16 Γυναικών στην Κύπρο (1997)**. - Καλύτερη ομάδα K16 (1996)
- **Χρυσό μετάλλο και 1η θέση στο FIBA European Challenge** Εθνική ομάδα γυναικών K18 (Λευκωσία 2001).
- **3η θέση** στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης Σχολείων (Ρόδος Ελλάδα 1998-99) με το Λύκειο Λάρνακας.
- **Συμμετοχή στο παγκόσμιο σχολικό πρωτάθλημα της FIBA** (Αγκυρα-Μικρά Ασία - 2000-01) με το Λύκειο Λάρνακας.
- **1η σκόρερ** στην Β Κατηγορία ΕΣΚΑΝΑ Αθηνών το 2004.
- **1η θέση** στο Παγκύπριο Πρωτάθλημα Σχολείων 1998 με το Παγκύπριο Γυμνάσιο Λάρνακας.
- **1η θέση** στο Παγκύπριο Σχολικό Πρωτάθλημα 2001 με το Παγκύπριο Λύκειο Λάρνακας.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ – SEMINARS

- * «Καλαθοσφαίριση Νέων Αθλητών» του Συνδέσμου Ελλήνων Προπονητών Καλαθοσφαίρισης (Αθήνα 2004).
- * Διεθνές σεμινάριο καλαθοσφαίρισης του Συνδέσμου Προπονητών Καλαθοσφαίρισης Ελλάδας-ΣΕΠΚ (Αθήνα 2013,/ Θεσσαλονίκη 2014)
- * Σεμινάριο καλαθοσφαίρισης του Συνδέσμου Προπονητών Καλαθοσφαίρισης Κύπρου (Λευκωσία 2023 - 2024)
- * Διεθνές σεμινάριο καλαθοσφαίρισης του Συνδέσμου Προπονητών Καλαθοσφαίρισης Κύπρου (Λευκωσία 2019)

2003 - 2004: Προπονήτρια Ακαδημιών Καισαριανή K6-K8-K10. Προπονήτρια Ακαδημιών καλαθοσφαίρισης στα Πατήσια στην Αθήνα - Ακαδημίες Αγοριών K16-K8-K10

ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΩΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΡΙΑ

- **Διεθνής καλαθοσφαιρίστρια** με τις Εθνικές ομάδες γυναικών (U16-U18) της Κύπρου - Συμμετοχή σε διεθνείς διοργανώσεις της FIBA. (1998-2001)
- **Χρυσό μετάλλο και 1η θέση στην FIBA European Challenge U18 της Εθνικής Γυναικών (Λευκωσία 2001)**. http://www.fibaeurope.com/compID_Kk,,VT-KIvwYheK4PEWwu0.season_2001.roundID_238.teamID_269.playerID_33263.html
http://archive.fiba.com/pages/eng/fa/team/p/sid/2739/tid/269/_//index.html
- Επαγγελματίας καλαθοσφαιρίστρια στην Κύπρο (ΣΠΕ Ορμιδίας - Κεφαλόβρυσος - Κίμωνας Ευλοτύμπου)(1995-2000)
- Επαγγελματίας καλαθοσφαιρίστρια στην Ελλάδα με συμμετοχή στην Ακαδημία Ηλιούπολης και στον Α.Ο.Π.Φαλήρου στην Α1 και Α2 κατηγορία (2000-2001)αντίστοιχα.
- Επαγγελματίας καλαθοσφαιρίστρια στην Ελλάδα με συμμετοχή στον Α.Σ. ΠΕΡΑ στην Α' και Β' κατηγορία της Αθήνας. **Πρώτη σκόρερ το 2004.**(2003-2006)
- Συμμετοχή στις καλύτερες παίκτριες της Νότιας Αθήνας (2004-05). ΜΙΚΤΗ ΕΣΚΑΝΑ
- **3η θέση στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Καλαθοσφαίρισης σχολείων** (Ρόδος Ελλάδα 2000-2001) με το Παγκύπριο Λύκειο Λάρνακας.
- **Συμμετοχή στο παγκόσμιο πρωτάθλημα τουρνουά της Fiba** (Αγκυρα-Μικρά Ασία - 2000-2001) με το Παγκύπριο Λύκειο Λάρνακας.
- **1η θέση στο Παγκύπριο Σχολικό Πρωτάθλημα 2001 με το Παγκύπριο Λύκειο Λάρνακας.**
- **1η θέση στο Παγκύπριο Σχολικό Πρωτάθλημα 1998 με το Παγκύπριο Γυμνάσιο Λάρνακας.**

ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΟΝΤΑ – ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ

Κάτοχος διπλώματος αυτοκινήτου κατηγορίας Α+Β
2005-2007: Υπάλληλος Ιδιωτικού τομέα στις πωλήσεις.

ΜΟΡΦΩΣΗ - EDUCATION

- Απόφοιτος του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. (Τ.Ε.Φ.Α.Α.) Ειδίκευση στην προπονητική καλαθοσφαίρισης -Κάτοχος διπλώματος προπονητριας Α΄ κατηγορίας.
- Απόφοιτη του Παγκύπριου Λυκείου Λάρνακας.
- Μέλος του Συνδέσμου Προπονητών Καλαθοσφαίρισης Κύπρου.
- Δίπλωμα αεροβικής
- Δίπλωμα Φυσικών ικανοτήτων: Δύναμης - Φυσικής Κατάστασης
- Εγγεγραμμένη στους πίνακες αναπληρωτών καθηγητών της Κυπριακής Δημοκρατίας. Διοριστέων.
- Συμμετοχή σε Εξετάσεις Διαγωνισμούς Καθηγητών 2006-2008-2024 στην Ελλάδα και την Κύπρο.
- Εγγεγραμμένη στους πίνακες αναπληρωτών εκπαιδευτικών. Υπουργείο Παιδείας Ελλάδα.