

ΠΡΟΣ

- ΣΩΜΑΤΕΙΑ
- ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

ΘΕΜΑ: «Προκήρυξη Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κολύμβησης Μαραθώνιας- Μεγάλων Αποστάσεων (OWS) Ανοικτής Κατηγορίας Ανδρών- Γυναικών, Ν. Ανδρών- Ν. Γυναικών (Κ18/Κ19), Εφήβων-Νεανίδων (Κ16/Κ17) & Παιδων-Κορασίδων (Κ14/15)»

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

artistic swimming
καλλιτεχνική κολύμβηση

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Κύριε Πρόεδρε,

Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας (Κ.Ο.Ε.), σε συνεργασία με τον Δήμο Βόρειας Κυνουρίας συνδιοργανώνουν το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης Μαραθώνιας - Μεγάλων Αποστάσεων (OWS), το οποίο θα διεξαχθεί στην **παραλία του Άστρους Β. Κυνουρίας στις 9-10.9.2023** και όπου μπορούν να συμμετέχουν:

- ✓ Όλοι οι κολυμβητές-τριες κατηγορίας **Ανδρών- Γυναικών (γεν. 2003 και πριν)**
- ✓ Οι κολυμβητές Αγωνιστικών Κατηγοριών **Ν. Ανδρών- Ν. Γυναικών (Κ18/Κ19), Εφήβων-Νεανίδων (Κ16/Κ17) & Παιδων- Κορασίδων (Κ14/15)**

ΓΕΝΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Δικαίωμα συμμετοχής στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης Μαραθώνιας - Μεγάλων Αποστάσεων Α-Γ (γεν. 2003 και πριν) & κατηγοριών Ν. Ανδρών- Ν. Γυναικών (Κ18/Κ19), Εφήβων-Νεανίδων (Κ16/Κ17) & Παιδων-Κορασίδων (Κ14/15), έχουν όλοι οι κολυμβητές-τριες των ανωτέρω αγωνιστικών κατηγοριών περιόδου 2022-23, των οποίων οι κάρτες υγείας και διαπίστευσης θα βρίσκονται σε ισχύ την περίοδο διεξαγωγής τους.
- Κάθε σύλλογος συμμετέχει με απεριόριστο αριθμό κολυμβητών-τριών στο αγώνισμα.
- Κάθε κολυμβητής-τρια της κατηγορίας Ανδρών-Γυναικών έχει δικαίωμα να συμμετέχει σε έως δύο ατομικά αγωνίσματα καθώς και σε ένα ομαδικό αγώνισμα της κατηγορίας του.
- Οι κολυμβητές-τριες των κατηγοριών Νέων Ανδρών – Νέων Γυναικών (Κ18/19) και Εφήβων – Νεανίδων (Κ16/17), έχουν δικαίωμα συμμετοχής

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17 121 Νέα Σμύρνη
Τηλ. 210 98 51 020

137, Syngrou
Avenue
17 121 Nea Smirni
Athens Greece
Tel. 30 210 98 51 020

και στο αγώνισμα των 5.000μ. της ανοικτής κατηγορίας Ανδρών- Γυναικών (OPEN).

- Οι κολυμβητές-τριες της κατηγορίας Νέων Ανδρών – Νέων Γυναικών (Κ18/19) μπορούν να επιλέξουν να συμμετέχουν στο αγώνισμα των 10.000μ. της κατηγορίας τους ή της ανοικτής κατηγορίας Ανδρών- Γυναικών (OPEN).
- Στο ομαδικό αγώνισμα της ανοικτής κατηγορίας Ανδρών- Γυναικών (OPEN), μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι κολυμβητές-τριες κατηγορίας 14 ετών & μεγαλύτεροι (γενν. 2009 & πριν).
- Οι κολυμβητές –τριες της κατηγορίας Παίδων- Κορασίδων (Κ14/15) μπορούν να συμμετέχουν στο αγώνισμα των 5000μ. της κατηγορίας τους και σε ένα ομαδικό.
- Οι εκπρόσωποι των Συλλόγων θα πρέπει στην Τεχνική Σύσκεψη να καταθέσουν την επικαιροποιημένη δήλωση των Ομαδικών Αγωνισμάτων καθώς και τις διαγραφές.
- Έως το τέλος της πρωινής αγωνιστικής ενότητας του Σαββάτου 9 Σεπτεμβρίου 2023, θα πρέπει να δηλωθούν οι οριστικές συνθέσεις των ομαδικών αγωνισμάτων καθώς και η σειρά που αγωνίζονται οι κολυμβητές-τριες.
- Δικαίωμα συμμετοχής μόνο στα ατομικά αγωνίσματα, έχουν και ξένοι κολυμβητές, εκτός βαθμολογικής κατάταξης. Διπλές απονομές θα πραγματοποιηθούν όπου χρειαστεί.

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

1. Οι συμμετέχοντες πρέπει απαραίτητα να συνοδεύονται από υπεύθυνο εκπρόσωπο – προπονητή του Συλλόγου, ο οποίος τους εκπροσωπεί.
2. Ανακοινώνεται σχεδιάγραμμα της αθλητικής εγκατάστασης, οριοθέτησή της και καταγραφή όλων των χρήσεων όπως: Γραμματεία Αγώνων, αποδυτήρια, κλήση αθλητών-τριών, θέσεις αναμονής αθλητών-τριών, θέσεις προπονητών κ.λ.π. Η είσοδος στην εγκατάσταση θα επιτρέπεται μόνον σε κολυμβητές-τριες, προπονητές και έναν εκπρόσωπο για κάθε Σωματείο και θα είναι μοναδική.
3. Υπάρχει περιοχή θεατών, φιλάθλων.
4. Ο αγωνιστικός στίβος θα είναι μορφής τετράπλευρου συνολικής περιμέτρου 1.250μ. θα έχει σηματοδοτηθεί με μεγάλες σηματοδούρες ιδίου χρώματος στις γωνίες του τετράπλευρου και με μικρότερης πορείας ανά 200μ. διαφορετικού χρώματος, θα αναπτύσσεται δε κατά μήκος της ακτής.
5. Η εκκίνηση για κάθε αγώνισμα ίδιας απόστασης, θα γίνει από το σημείο της ακτής σε αβαθή νερά, σε κύματα βάσει του φύλου. Οι εκκινήσεις σε «κύματα» θα απέχουν χρονικά τρία (3) λεπτά.
6. Οι κολυμβητές-τριες στα τελευταία μέτρα κάθε αγώνα, εισέρχονται σε οριοθετημένη περιοχή σε σχήμα χοάνης σε αβαθή νερά και τερματίζουν σε ειδική κατασκευή.
7. Στα αγωνίσματα αποστάσεων πάνω από 5.000μ. είναι υποχρεωτική η τροφοδότηση των κολυμβητών-τριών με υγρά. Θα υπάρξει πλατφόρμα για τη τροφοδοσία των αγωνιζόμενων.

8. Στον χώρο της Γραμματείας, πρόσβαση έχουν μόνο οι προπονητές και οι εκπρόσωποι των Συλλόγων.

9. Οι κολυμβητές-τριες εισερχόμενοι στην εγκατάσταση μεταφέρουν με τον σάκο τους τα προσωπικά τους είδη, κατευθυνόμενοι στο χώρο αναμονής και τον αποθέτουν σε αυτόν. Όταν ειδοποιηθούν να λάβουν θέση στον χώρο κλήσης προσέρχονται χωρίς τον σάκο τους, τον οποίο παραλαμβάνουν μετά την ολοκλήρωση του αγωνίσματός τους και αποχωρούν από την εγκατάσταση.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς της WORLD AQUATICS για το άθλημα της κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων, καθώς και τον κανονισμό ηθικής ακεραιότητας (Code of Ethics) της WORLD AQUATICS.

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΕΣ

Η βαθμολογία των αγωνισμάτων στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα καθορίζεται ως εξής:

ΘΕΣΗ	1η	2η	3η	4η	5η	6η	7η	8η
ΒΑΘΜΟΙ	9	7	6	5	4	3	2	1

- ✓ Στα ομαδικά αγωνίσματα, η παραπάνω βαθμολογία διπλασιάζεται. Στα ομαδικά των 19 ετών και κάτω η βαθμολογία θα καταχωρείται στην κατηγορία Ν. Ανδρών- Ν. Γυναικών. Για το ομαδικό αγώνισμα των 14-15-16 ετών, η βαθμολογία θα καταχωρείται στην κατηγορία Εφήβων και Νεανίδων.
- ✓ Έκδοση αποτελεσμάτων, κατάταξη και βαθμολόγηση για τους συμμετέχοντες κολυμβητές-τριες θα πραγματοποιείται για κάθε κατηγορία ξεχωριστά, μία για τα αγόρια, μία για τα κορίτσια και μία γενική.
- ✓ Με το τέλος του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κολύμβησης Μαραθώνιας- Μεγάλων Αποστάσεων (OWS), θα ανακοινωθούν οι Πρωταθλητές Σύλλογοι – Σωματεία που θα κατακτούν την 1^η θέση σε κάθε μία από τις ακόλουθες βαθμολογίες:
 1. Ανδρών
 2. Γυναικών
 3. Γενική Ανδρών- Γυναικών (OPEN)
 4. Νέων Ανδρών
 5. Νέων Γυναικών

6. Νέων Ανδρών- Νέων Γυναικών
7. Εφήβων
8. Νεανίδων
9. Εφήβων- Νεανίδων
10. Παίδων
11. Κορασίδων
12. Παίδων- Κορασίδων

ΕΠΑΘΛΑ

Η Κ.Ο.Ε. αθλοθετεί Κύπελλα για τον πρώτο νικητή Σύλλογο του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κολύμβησης Μαραθώνιας - Μεγάλων Αποστάσεων (OWS), ο οποίος αναδεικνύεται από τις βαθμολογίες που συγκεντρώνει:

- στην Ανοικτής κατηγορίας Ανδρών-Γυναικών (OPEN)
 - στην κατηγορίας Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών
 - στην κατηγορίας Εφήβων-Νεανίδων
 - στην κατηγορίας Παίδων-Κορασίδων
- ✓ Στον πρώτο νικητή κάθε αγωνίσματος σε κάθε κατηγορία, θα δίνεται Κύπελλο και μετάλλιο.
 - ✓ Μετάλλια θα δίνονται στους δεύτερους και τρίτους νικητές κάθε αγωνίσματος.
 - ✓ Κύπελλο θα δίνεται στον 1ο, νικητή Σύλλογο στα ομαδικά αγωνίσματα. Μετάλλια θα δίνονται στους συμμετέχοντες αθλητές των Σωματείων που κατέκτησαν την 1^η, 2^η, 3^η θέση σε κάθε ομαδικό αγώνισμα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

1^η Αγωνιστική ενότητα

Σάββατο 9/9/2023 ώρα 09:00

5.000μ. Ανοικτής Κατηγορίας Ανδρών-Γυναικών (Κ16 & άνω) έτος γένν. 2007 & πριν
& Παίδων-Κορασίδων (Κ14-Κ15) έτος γένν. 2008-2009

Προθέρμανση, 07:00

Διάθεση αυτοκόλλητων αριθμών για επικόλληση σε κολυμβητές-τριες.

2^η Αγωνιστική ενότητα

Σάββατο 9/9/2023 ώρα 16:00

5.000μ. (4Χ1250μ.) Ομαδικό Ανδρών - Γυναικών (2 άνδρες & 2 γυναίκες)
5.000μ. (4Χ1250μ.) Ομαδικό 19 ετών & κάτω (2 αγόρια & 2 κορίτσια)

5.000μ. (4X1250μ.) Ομαδικό 14-15-16 ετών (2 αγόρια & 2 κορίτσια)

Προθέρμανση, 14:45

Μετά την συγκέντρωση των δηλώσεων και εφόσον ο συνολικός αριθμός των ομάδων που θα συμμετάσχουν στα τρία (3) ομαδικά είναι μικρός, τότε θα διεξαχθούν ταυτόχρονα και τα τρία (3) ομαδικά αγωνίσματα. Στην περίπτωση που είναι μεγάλος ο αριθμός συμμετοχών, η εκκίνηση θα δοθεί σε «κύματα» ανά κατηγορία.

Οι κολυμβητές-τριες της κάθε ομάδας πρέπει να φορούν το ίδιο χρώμα σκουφάκι ή το σκουφάκι με τα διακριτικά του σωματείου τους.

3^η Αγωνιστική ενότητα

Κυριακή 10/9/2023 **ώρα 09:00**

7.500μ. Εφήβων-Νεανίδων (Κ16-Κ17) έτος γένν. 2007-2006

Προθέρμανση, 07:00

Διάθεση αυτοκόλλητων αριθμών για επικόλληση σε κολυμβητές-τριες.

Κυριακή 10/9/2023 **ώρα 09:00**

10.000μ. Ανοικτής Κατηγορία Ανδρών-Γυναικών (Κ18 & άνω) έτος γένν. 2005 & πριν
& Ν. Ανδρών-Ν. Γυναικών (Κ18-Κ19) έτος γένν. 2005-2004

Προθέρμανση, 9:00

Διάθεση αυτοκόλλητων αριθμών για επικόλληση σε κολυμβητές-τριες.

- **Η ακριβής σειρά, ενημέρωσης, προθέρμανσης και ελέγχων πριν την εκκίνηση έχει ως εξής:**
- Παραλαβή από εκπρόσωπο ή προπονητή, των αριθμών που αντιστοιχούν στην κατηγορία του και επικόλληση αυτών.
 - Προθέρμανση στον αγωνιστικό στίβο για τους συμμετέχοντες
 - Αλλαγή μαγιό και προετοιμασία
 - Κλήση κολυμβητών, έλεγχος, ενημέρωση για τον αγώνα
 - Εκκίνηση σε κύματα

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής των ατομικών αγωνισμάτων, στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης Μαραθώνιας -Μεγάλων Αποστάσεων 2023, θα πρέπει να υποβληθούν ηλεκτρονικά μέχρι την **Τετάρτη 30.08.2023 και ώρα 14:00 (αυστηρά), ΜΟΝΟ** στο e-mail: swimming@koe.org.gr.

Τη **Δευτέρα 4.9.2023**, θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ οι αρχικές συμμετοχές και οι οριστικές ώρες προθέρμανσης & έναρξης αγώνων.

Μέχρι την **Παρασκευή βράδυ 8.9.2023 και ώρα 19.30** που θα πραγματοποιηθεί η **Τεχνική σύσκεψη**, παρακαλείσθε να αποστείλετε το σύνολο των διαγραφών που προτίθεστε να καταθέσετε στο swimming@koe.org.gr, προκειμένου, να οριστικοποιηθεί και να ανακοινωθεί το οριστικό χρονοδιάγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων, καθώς και οι τελικές σειρές των προκριματικών (**starting list**).

ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για όσους πρόκειται να λάβουν μέρος στο **Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μαραθώνιας Κολύμβησης -Μεγάλων Αποστάσεων 2023**, **ορίζεται παράβολο συμμετοχής 25€**.

Τα παράβολα συμμετοχής θα πρέπει να κατατεθούν σε έναν από τους λογαριασμούς της ΚΟΕ:

- **ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ- IBAN:** GR66 0110 0800 0000 0804 8090 172
- **EUROBANK- IBAN:** GR82 0260 2770 0007 0020 1520 045
- **ALPHA BANK- IBAN:** GR15 0140 1470 1470 0232 0003 260
- **PIRAEUS BANK- IBAN:** GR91 0171 7270 0067 2716 3708 450

όπου θα αναφέρεται το σωματείο και η διοργάνωση, έως και 5 ημέρες πριν τη διεξαγωγή του Πρωταθλήματος, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να αποστέλλεται στην Κ.Ο.Ε. και το σχετικό αντίγραφο της κατάθεσης.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

Την Παρασκευή 8.9.2023 θα πραγματοποιηθεί η Τεχνική Σύσκεψη της Διοργάνωσης. Η παρουσία εκπροσώπου & προπονητή είναι απαραίτητη δεδομένου ότι θα γίνει ευρεία ενημέρωση για τη διεξαγωγή των αγώνων. Με νεότερη ανακοίνωση θα ενημερωθείτε για την ακριβή τοποθεσία και ώρα.

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Με την ολοκλήρωση κάθε ατομικού ή ομαδικού αγωνίσματος θα ακολουθεί η απονομή.

Σας ενημερώνουμε, ότι θα πραγματοποιηθούν όλοι οι προβλεπόμενοι έλεγχοι καταλληλότητας νερού που προβλέπονται από την Παγκόσμια Ομοσπονδία WORLD AQUATICS.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΔΙΑΜΟΝΗ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Θα υπάρξει μέριμνα ώστε να καλυφθεί ένας μεγάλος αριθμός διανυκτερεύσεων (έως 300) με πλήρη διατροφή, οι οποίες θα δοθούν δωρεάν στα Σωματεία (2 διανυκτερεύσεις, με διατροφή, Παρασκευή & Σάββατο 8-9.9.2023). Τα καταλύματα διαμονής θα βρίσκονται πλησίον του

σημείου διεξαγωγής της διοργάνωσης και δεν θα υπάρξει ανάγκη για εσωτερικές μετακινήσεις. Λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν εντός του επόμενου χρονικού διαστήματος.

- *Η ΚΟΕ επιφυλάσσεται να κάνει χρήση του δικαιώματος τροποποίησης των όρων της παρούσας προκήρυξης, αν και όποτε αυτό κριθεί αναγκαίο*
- *Για ό,τι δεν αναγράφεται ρητά στην παρούσα προκήρυξη, ισχύουν οι όροι και διατάξεις της Γενικής Προκήρυξης αγώνων κολύμβησης 2022-23*

Με τιμή,

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ



Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ