

**ΠΡΟΣ:** ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΚΟΕ/ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΑΤΤΙΚΗΣ

**ΘΕΜΑ:** Οδηγίες-Εαρινό Κύπελλο Προ-αγωνιστικών κατηγοριών  
& Εαρινών Αγώνων MINI κατηγοριών 2025

**ΣΧΕΤ.:** α. Εγκύκλιος/ Αρ. Πρωτ. 419/17 Ιαν 25/ΚΟΕ  
β. Εγκύκλιος/ Αρ. Πρωτ. 418/17 Ιαν 25/ΚΟΕ

Κύριε Πρόεδρε,

σας ενημερώνουμε, ότι το Εαρινό Κύπελλο Κολύμβησης Προ-αγωνιστικών κατηγοριών Κ10, Κ11, Κ12 και οι Εαρινοί Αγώνες MINI κατηγοριών Κ8, Κ9 θα διεξαχθούν στο Κλειστό Κολυμβητήριο (Ρ1) του ΟΑΚΑ «ΣΠΥΡΟΣ ΛΟΥΗΣ», από 08 έως 09 Μαρτίου 2025, ως εξής:

Λόγω του μεγάλου πλήθους συμμετοχών, για την ομαλότερη διεξαγωγή των αγώνων και τη διευκόλυνση των αγωνιζομένων κολυμβητών/τριων και των συνοδών τους, οι ώρες έναρξης των αγώνων τροποποιήθηκαν και ορίστηκαν ως ακολούθως:

**1. «MINI» κατηγοριών:**

δύο (2) ενοτήτων ως εξής:

**1.1 Σάββατο 08 Μαρ 2025:** ώρα έναρξης 13:45

**1.2 Κυριακή 09 Μαρ 2025:** ώρα έναρξης 14:15

**2. Προ-αγωνιστικών κατηγοριών:**

τεσσάρων (4) ενοτήτων ως εξής:

**2.1 Σάββατο 08 Μαρ 2025**

**2.1.1 Πρωί, ώρα έναρξης**                    **K10 08:15**                    **K11,K12 09:45**

**2.1.2 Απόγευμα, ώρα έναρξης**           **K10 16:30**                    **K11,K12 17:45**

**2.2 Κυριακή 09 Μαρ 2025**

**2.2.1 Πρωί, ώρα έναρξης**                    **K10 08:15**                    **K11,K12 09:50**

**2.2.2 Απόγευμα, ώρα έναρξης**           **K10 17:00**                    **K11,K12 18:00**

swimming  
κολύμβηση

water polo  
υδατοσφαίριση

artistic swimming  
καλλιτεχνική κολύμβηση

diving  
καταδύσεις

finswimming  
τεχνική κολύμβηση

open water  
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος  
Συγγρού 236  
17 672 Καλλιθέα  
Τηλ. 210 98 51 020

236, Syngrou  
Avenue  
17 672 Kallithea  
Athens Greece  
Tel. 30 210 98 51 020

e-mail: info@koe.org.gr  
www.koe.org.gr

## Πρόγραμμα Προθερμάνσεων- MINI κατηγοριών (Κ8-Κ9)

1. Α΄ αγωνιστική Ενότητα- μεσημεριανή ενότητα, **Σάββατο 8.3.2025**, ώρα έναρξης **13:45**  
Προθέρμανση στην P4, **Α΄** γκρουπ: 12:55-13:15, **Β΄** γκρουπ 13:15-13:35
2. Β΄ Αγωνιστική Ενότητα- μεσημεριανή ενότητα, **Κυριακή 9.3.2025**, ώρα έναρξης **14:15**  
Προθέρμανση στην P4, **Β΄** γκρουπ: 13:25-13:45, **Α΄** γκρουπ 13:45-14:05

## ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ Κ8 – Κ9

Α ΓΚΡΟΥΠ		Β ΓΚΡΟΥΠ	
ΑΟΠΦ	ΑΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ	ΑΡΤΕΜΙΣ 78	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ
ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΓΑΣ ΙΑΣΟΝΑΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΑΟ ΩΚΕΑΝΟΣ	ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΝΟ ΧΙΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ		ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΟΣΦΠ
ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΟΦΝΙ
ΑΚΟΒΒ	ΑΣ ΠΕΡΑ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ
ΑΚΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ		ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ	ΑΣ ΦΥΛΗΣ ΑΡΙΩΝ	ΕΟΦΠΦ	ΠΑΟ
ΑΝΟ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ ο	ΠΑΟ ΡΟΥΦ
ΑΝΟΓ	ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ
ΑΝΟ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ	ΑΝΑΣ	ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	ΣΚ ΡΟΗ
ΑΟ ΙΩΝΙΚΟΣ	ΓΝΟ ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	ΚΟΠΙ	ΥΠΕΡΗΡΩΣ
ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ	ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΚΣ ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	
	ΥΔΡΙΑ		

## Πρόγραμμα Προθερμάνσεων Προ-αγωνιστικών κατηγοριών (Κ10-Κ11-Κ12)

1. **Σάββατο 8.3.2025**
  - 1.1 Α΄ αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **Κ10** ώρα έναρξης 08:15
    - Προθέρμανση 07:30-08:05 στην **πισίνα P1**: Α΄ ΓΚΡΟΥΠ, στην **πισίνα P4** Β΄ ΓΚΡΟΥΠ
  - 1.2 Α΄ αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **Κ11, Κ12** ώρα έναρξης 09:45

Προθέρμανση κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "8." ως εξής:

Προθέρμανση στην **πισίνα P4** Α΄ ΓΚΡΟΥΠ **08:20-08:45**, Β΄ ΓΚΡΟΥΠ **08:45-09:10**, Γ΄ ΓΚΡΟΥΠ **09:10-09:35**

Η προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." Και μετά προτείνεται να γίνει αργότερα στην πισίνα P4.
  - 1.3 Β΄ Αγωνιστική ημέρα-Απογευματινή ενότητα, **Κ10** ώρα έναρξης 16:30
    - Προθέρμανση 15:45- 16:20 στην **πισίνα P1**: Β΄ ΓΚΡΟΥΠ, στην **πισίνα P4** Α΄ ΓΚΡΟΥΠ

1.4 B' Αγωνιστική ημέρα-Απογευματινή ενότητα, **K11, K12** ώρα έναρξης 17:45

Προθέρμανση κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "8." Στην **πισίνα P4**: Γ' ΓΚΡΟΥΠ **16:20-16:45**, Α' ΓΚΡΟΥΠ **16:45-17:10**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **17:10-17:35**

Η Προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." Και μετά προτείνεται να γίνει αργότερα στην πισίνα P4.

2. **Κυριακή 9.3.2025**

2.1 Γ' Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα **K10** ώρα έναρξης 08:15

- Προθέρμανση 07:30-08:05, στην **πισίνα P1** Β' ΓΚΡΟΥΠ, στην **πισίνα P4** Α ΓΚΡΟΥΠ

2.2 Γ' Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα **K11, K12** ώρα έναρξης 09:50

- Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "8." στην **πισίνα P4**: Β' ΓΚΡΟΥΠ **08:25-08:50**, Γ' ΓΚΡΟΥΠ **08:50- 09:15** & Α' ΓΚΡΟΥΠ **09:15-09:40**

Η Προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." και μετά, προτείνεται να γίνει αργότερα στην πισίνα P4.

2.3 Δ' αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα **K10** ώρα έναρξης 17:00

- Προθέρμανση 15:45- 16:50, στην **πισίνα P1**: Α' ΓΚΡΟΥΠ, στην **πισίνα P4**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **15:55-16:20**

2.4 Δ' αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα **K11, K12** ώρα έναρξης 18:00

- Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "10." στην **πισίνα P4**, Α' ΓΚΡΟΥΠ **16:35-17:00**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **17:00-17:25**, Γ' ΓΚΡΟΥΠ **17:25-17:10**.

Η Προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "11" και μετά, προτείνεται να γίνει αργότερα στην πισίνα P4.

Επισυνάπτεται το αναλυτικό πρόγραμμα και ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα των αγώνων βάσει των αρχικών δηλώσεων συμμετοχής, το οποίο πρόκειται να επικαιροποιηθεί μετά την σημερινή υποβολή διαγραφών.

## ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ Κ10 - Κ11 – Κ12

Κ 10			
Α ΓΚΡΟΥΠ		Β ΓΚΡΟΥΠ	
ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ	ΑΡΤΕΜΙΣ78	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΑΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ	ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΝΟ ΧΙΟΥ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΦΠ
ΑΕΚ	ΑΟ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 96	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΣ 73
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΑΟ ΩΚΕΑΝΟΣ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ	ΟΦΝΙ
ΑΙΓΑΛΕΩ ΑΟ	ΑΟΠ ΦΑΛΗΡΟΥ	ΕΝΟΑ	ΠΑΛΑΙΜΩΝ
ΑΙΟΛ. ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΚΩΣΤΕΑ- ΓΕΙΤΟΝΑ	ΕΟΦΠΦ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ
ΑΚΟ ΗΛ. ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ	ΑΣ ΠΕΡΑ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ ΑΟ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΑΚΟ ΠΑΤΗΣΙΩΝ	ΑΣ ΦΥΛΗΣ ΑΡΙΩΝ	ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΠΑΟ
ΑΚΟΒΒ	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ	ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	ΠΑΟ ΡΟΥΦ
ΑΝΑΣ	ΑΣΚΑΛ	ΚΟΠΙ	ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΣΑΛΑΜΙΝΟΣ
ΑΝΟ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΑΣ ΙΑΣΟΝΑΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	ΚΣ ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ
ΑΝΟΓ	ΓΝΟ ΝΙΚΑΙΑΣ ΑΡΗΣ	ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΣΑΚΑ
ΑΟ ΙΩΝΙΚΟΣ	ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	ΣΚ ΡΟΗ
	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΥΔΡΙΑ
			ΥΠΕΡΗΡΩΣ

Κ 11 Κ 12		
Α ΓΚΡΟΥΠ	Β ΓΚΡΟΥΠ	Γ ΓΚΡΟΥΠ
ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ	ΑΙΓΑΛΕΩ ΑΟ	ΑΡΤΕΜΙΣ78
ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΑΙΟΛ. ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΑΝΑΣ	ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ
ΑΕΚ	ΑΟ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΑΣ ΠΕΡΑ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΚΟ ΗΛ. ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ	ΑΣ ΦΥΛΗΣ ΑΡΙΩΝ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
ΑΚΟ ΠΑΤΗΣΙΩΝ	ΓΑΣ ΙΑΣΟΝΑΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	ΝΟ ΧΙΟΥ
ΑΚΟΒΒ	ΓΛΑΥΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΦΠ
ΑΝΟ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΝΟ ΝΙΚΑΙΑΣ ΑΡΗΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΣ 73
ΑΝΟΓ	ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΟΦΝΙ
ΑΟ ΙΩΝΙΚΟΣ	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΠΑΛΑΙΜΩΝ
ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ
ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΑΟ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ	ΕΝΟΑ	ΠΑΟ
ΑΟ ΩΚΕΑΝΟΣ	ΕΟΦΠΦ	ΠΑΟ ΡΟΥΦ
ΑΟΠ ΦΑΛΗΡΟΥ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ ΑΟ	ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΣΑΛΑΜΙΝΟΣ
ΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ ΚΩΣΤΕΑ- ΓΕΙΤΟΝΑ	ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ
ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ	ΚΟΠΙ	ΣΑΚΑ
ΑΣΚΑΛ	ΚΣ ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΚ ΡΟΗ
ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΥΔΡΙΑ	
	ΥΠΕΡΗΡΩΣ	

## Αγωνιστική διαδικασία

- I. Οι κολυμβητές/τριες μετά τον τερματισμό των αγωνισμάτων τους στις αποστάσεις 50μ. εξέρχονται το συντομότερο από την πισίνα. Για τα αγωνίσματα απόστασης 100μ. και άνω θα πρέπει να παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους μέχρι να δοθεί η εκκίνηση της επόμενης σειράς του αγωνίσματος. Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν τους κολυμβητές/τριες τους για τα ανωτέρω.
- II. Μέχρι την Πέμπτη 06 Μαρ 2025 (24:00), παρακαλείσθε να αποστείλετε το σύνολο των διαγραφών που προτίθεστε να καταθέσετε στην ηλεκτρονική εφαρμογή της Ομοσπονδίας.

Με Εκτίμηση



ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΥΡΚΟΣ