

ΠΡΟΣ

1. Σωματεία- Μέλη Κ.Ο.Ε.
2. Περιφερειακές επιτροπές Κ.Ο.Ε.

Θέμα: «1^η Προπονητική συνάντηση Επίλεκτων Κολυμβητών-τριων 2023-2024, Σάββατο ή Κυριακή 2 ή 3.3.2024»

Κύριε Πρόεδρε,

Σε συνέχεια της εγκυκλίου 142/ε από 9.1.2024 σχετικά με τα κριτήρια επιλογής του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριων Κ12-Κ13-Κ14 για την αγωνιστική περίοδο 2023-2024, σας γνωστοποιούμε ότι η 1^η προπονητική συνάντηση θα διεξαχθεί για τις Περιφέρειες της Κεντρικής και Δυτικής Μακεδονίας, Ανατολικής Μακεδονίας & Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Ανατολικής Στερεάς & Εύβοιας, Αττικής, Θεσσαλίας, Πελοποννήσου, Κρήτης και Αιγαίου, ως εξής:

Περιφέρεια Πελοποννήσου:

- Δημοτικό Κολυμβητήριο Κορίνθου, Σάββατο 2.3.2024, 10:30- 14:30

Περιφέρεια Κρήτης

- ΕΑΚ Ηρακλείου, Σάββατο 2.3.2024, 12:00- 16:00

Περιφέρεια Αιγαίου

- Ιωνικό Κολυμβητήριο Χίου, Σάββατο 2.3.2024, 12:00- 16:00

Περιφέρεια Αν. Μακεδονίας Θράκης

- Κολυμβητήριο ΔΠΘ Κομοτηνής, Σάββατο 2.3.2024, 12:00-16:00

Περιφέρεια Αν. Στερεάς & Εύβοιας

- Κλειστό Κολυμβητήριο ΟΑΚΑ, Σάββατο 2.3.2024, 12.00-16.00

Περιφέρεια Αττικής

- Κλειστό Κολυμβητήριο ΟΑΚΑ, Σάββατο 2.3.2024, 12.00-16.00

Περιφέρεια Ηπείρου

- Κολυμβητήριο Ιωαννίνων ΠΕΑΚΙ, Κυριακή 3.2.2024, 12.00-16.00

Περιφέρεια Κεντρικής και Δυτικής Μακεδονίας:

- ΕΑΚ Θεσσαλονίκης, Κυριακή 3.3.2024, 10:00- 14:00

Περιφέρεια Θεσσαλίας:

- Κολυμβητήριο Λάρισας Ν. Πολιτείας, Κυριακή 3.3.2024, 12:00- 16:00

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

artistic swimming
καλλιτεχνική κολύμβηση

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

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

Εφαρμογή του Προγράμματος:

Κατά την 1^η προπονητική συνάντηση του προγράμματος Επίλεκτων Κολυμβητών-τριων θα πραγματοποιηθούν:

- Καταγραφή σωματομετρικών χαρακτηριστικών
- Διάλεξη από Ψυχολόγο με θέμα: Αντιμετώπιση του άγχους στον Πρωταθλητισμό
- Διάλεξη από Διατροφολόγο με θέμα: Διατροφή και Πρωταθλητισμός
- Εξάσκηση σε στροφές και εκκινήσεις

Παρακαλούμε τους αθλητές-τριες να βρίσκονται στο χώρο του κολυμβητηρίου τουλάχιστον δέκα (10) λεπτά νωρίτερα από την αναφερόμενη ώρα.

Επιθυμούμε την παρουσία των προπονητών των ομάδων η οποία θα κρίνει και την ομαλότερη διεξαγωγή της προπονητικής συνάντησης.

Με τιμή,
Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Stephanos G. Aygouleas
ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ