

**ΠΡΟΣ**

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

**Θέμα:** «Προπονητική συνάντηση επίλεκτων Κολυμβητών-τριων 2023-2024 (γεν. 2012) για τις Περιφέρειες Αττικής, Ανατολικής Στερεάς & Εύβοιας & Αιγαίου, 18-19.5.2024»

Κύριε Πρόεδρε,

Η ΚΟΕ στα πλαίσια του Αναπτυξιακού Προγράμματος Κολύμβησης θα πραγματοποιήσει τη 2<sup>η</sup> προπονητική συνάντηση επίλεκτων Κολυμβητών-τριων (γεν. 2012) για τις Περιφέρειες Αττικής, Ανατολικής Στερεάς & Εύβοιας και Αιγαίου.

Η 2<sup>η</sup> προπονητική συνάντηση θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 18.5.2024 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Αργυρούπολης από 16.30-18.30 και την Κυριακή 19.5.2024 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Ηλιούπολης 09.00-12.00 και 16.00-19.00.

Οι προπονήσεις θα περιλαμβάνουν τα εξής:

- ✓ Σωματομετρήσεις (για τους κολυμβητές/τριες που δεν έκαναν στην πρώτη συνάντηση)
- ✓ Προβολή βίντεο τεχνικής για τα τέσσερα κολυμβητικά στυλ
- ✓ Βιντεοσκόπηση
- ✓ Αερόβια προπόνηση και προπόνηση ταχύτητας

Οι κολυμβητές που συμμετέχουν στο πρόγραμμα θα πρέπει να βρίσκονται στον χώρο του κολυμβητηρίου 20' πριν την ώρα έναρξης του προγράμματος με αθλητική ενδυμασία, τον προπονητικό τους εξοπλισμό καθώς και στρώματα γυμναστικής.

Η συμμετοχή των προπονητών των ομάδων των οποίων αθλητές μετέχουν στο πρόγραμμα θεωρείται απαραίτητη.

Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος θα, θα μεριμνήσει για την κάλυψη των εξόδων μίας (1) διανυκτέρευσης (διαμονής-διατροφής) των μετακινούμενων κολυμβητών-τριών και των προπονητών τους (ένας για κάθε Σωματείο), οι οποίοι διαμένουν σε άλλες πόλεις, πολύ μακριά από τον τόπο διεξαγωγής των προπονητικών συναντήσεων.

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

Επίσης θα υπάρχει μέριμνα για παροχή ενός γεύματος την Κυριακή το μεσημέρι, σε όλους τους μετακινούμενους αθλητές και τους προπονητές τους (ένας για κάθε Σωματείο) από την πόλη της Χαλκίδας την Κυριακή το μεσημέρι.

Υπεύθυνος του υλοποίησης του προγράμματος είναι ο Τεχνικός Σύμβουλος Κολύμβησης της ΚΟΕ κ. Βάλλας Γιώργος (τηλ. 697 1961460).

Με τιμή,  
Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ