



Κολυμβητική  
Ομοσπονδία  
Ελλάδας

Hellenic  
Swimming  
Federation

swimming  
κολύμβηση

water polo  
υδατοσφαίριση

synchro  
συγχρονισμένη

diving  
καταδύσεις

finswimming  
τεχνική κολύμβηση

open water  
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος  
Συγγρού 137  
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020  
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou  
Avenue  
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020  
Fax. 30 210 98 50 964

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

Αριθμ. Πρωτ: 3454/Ε  
Αθήνα, 10 Σεπτεμβρίου 2020

Προς:

**ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**  
**ΜΕΓ. ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ & ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ**

Κύριε Πρόεδρε,

Σας γνωστοποιούμε το ακριβές πρόγραμμα ενημέρωσης - προθέρμανσης και ελέγχων πριν την εκκίνηση των αγωνισμάτων.

1 <sup>η</sup> Αγωνιστική Σάββατο 12/9/2020	5.000μ. Ανδρών-Γυναικών & Παίδων-Κορασίδων
07:00 - 07:30	Παραλαβή από έναν εκπρόσωπο ή προπονητή των αριθμών που αντιστοιχούν στο κάθε ένα κολυμβητή, επικόλληση αυτών
07:30 - 08:15	Προθέρμανση στον αγωνιστικό στίβο μόνον για τους κολυμβητές-τριες, που συμμετέχουν στον αγώνα. 59 συνολικά άτομα Προπόνηση άλλων κολυμβητών-τριών θα είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί μετά το τέλος του στίβου.
08:15 - 08:40	Αλλαγή μαγιώ
08:40 - 08:55	Κλήση αθλητών-τριών, έλεγχος, ενημέρωση για τον αγώνα
09:00	Εκκίνηση 1 <sup>ης</sup> ομάδας - Άνδρες 21 άτομα
09:02	Εκκίνηση 2 <sup>ης</sup> ομάδας - Παίδες 19 άτομα
09:05	Εκκίνηση 3 <sup>ης</sup> ομάδας - Γυναίκες 9 άτομα
09:08	Εκκίνηση 4 <sup>ης</sup> ομάδας - Κορίτσια 20 άτομα

**1.250μ. & 2.500μ. Masters**

Οι κολυμβητές-τριες της κατηγορίας των Masters, επειδή θα έχουν πάρει τον αριθμό που τους αντιστοιχεί (η διανομή των οποίων θα πραγματοποιηθεί κατά την διάρκεια της Τεχνικής Σύσκεψης) θα μπορούν να προθερμανθούν κατά την διάρκεια της διεξαγωγής του αγωνίσματος των 5.000μ. μετά το τέλος του αγωνιστικού στίβου και μετά το τέλος του αγωνίσματος στον αγωνιστικό στίβο.

10:30 - 11:00	Προθέρμανση στον στίβο
11:00 - 11:25	Αλλαγή μαγιώ
11:25 - 11:30	Κλήση αθλητών-τριών, έλεγχος, ενημέρωση για τον αγώνα

11:40	Εκκίνηση 2.500μ. 1 <sup>ης</sup> ομάδας	- 19 άτομα
11:43	Εκκίνηση 2.500μ. 2 <sup>ης</sup> ομάδας	- 21 άτομα
11:45	Εκκίνηση 1.250μ. 3 <sup>ης</sup> ομάδας	- 20 άτομα

2 <sup>η</sup> Αγωνιστική Σάββατο 12/9/2020
--

16:00 - 16:45	Προθέρμανση όλες οι ομάδες
16:45 - 17:05	Αλλαγή μαγιώ
17:05 - 17:10	Κλήση αθλητών-τριών, έλεγχος, ενημέρωση
17:15	Εκκίνηση 4Χ1.250μ. Α-Γ & 4Χ1.250μ. κάτω των 19 ετών (7 ομάδες)
18:25 - 18:30	Κλήση αθλητών-τριών, έλεγχος, ενημέρωση
18:35	Εκκίνηση 4Χ1.250μ. 14-15-16 ετών (5 ομάδες)

3 <sup>η</sup> Αγωνιστική Κυριακή 13/9/2020	10.000μ. Α-Γ, ΝΑ - ΝΓ 7.500μ. Ε-Ν
--	--------------------------------------

07:00 - 07:30	Παραλαβή από έναν εκπρόσωπο ή προπονητή των αριθμών που αντιστοιχούν στο κάθε ένα κολυμβητή, επικόλληση αυτών.
07:30 - 08:15	Προθέρμανση στον αγωνιστικό στίβο μόνον για τους κολυμβητές-τριες, που συμμετέχουν στον αγώνα. 59 συνολικά άτομα.  Προπόνηση άλλων κολυμβητών-τριών θα είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί μετά το τέλος του στίβου.
08:15 - 08:40	Αλλαγή μαγιώ.
08:40 - 08:55	Κλήση αθλητών-τριών, έλεγχος, ενημέρωση για τον αγώνα
09:00	Εκκίνηση 1 <sup>ης</sup> ομάδας - Άνδρες & Ν. Άνδρες - 13 άτομα (6 Α & 7 Ν.Α)
09:02	Εκκίνηση 2 <sup>ης</sup> ομάδας - Γυναίκες & Ν. Γυναίκες - 9 άτομα (3 Γ & 6 Ν.Γ)
09:05	Εκκίνηση 3 <sup>ης</sup> ομάδας - Έφηβοι - 13 άτομα
09:08	Εκκίνηση 4 <sup>ης</sup> ομάδας - Νεάνιδες - 11 άτομα

Οι κολυμβητές, προπονητές και παράγοντες αφού φθάσουν στην αθλητική εγκατάσταση, εισέρχονται σε αυτήν από μία και μοναδική ελεγχόμενη είσοδο περίπου 10-15 λεπτά πριν από την αναγραφόμενη ώρα έναρξης της προθέρμανσης, προκειμένου να γίνει ο έλεγχος.