3rd INTERNATIONAL FINSWIMMING CHRISTMAS CUP
ATHLOS, Ioannina 2025

20th Dec. to 21st Dec. 2025, Ioannina - Greece
Swimming Pool Limnopoula

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Ο Κολυμβητικός Όμιλος Ιωαννίνων, διοργανώνει για τρίτη χρονιά στο κολυμβητήριο του ΠΕΑΚΙ Ιωαννίνων θέση Λιμνοπούλα, αγώνα τεχνικής κολύμβησης με την ονομασία << **3rd INTERNATIONAL FINSWIMMING CHRISTMAS CUP>>.** Οι αγώνες πραγματοποιούνται υπό την αιγίδα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας και της Περιφερειακής Επιτροπής Ηπείρου της ΚΟΕ.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι κολυμβητές-κολυμβήτριες Συλλόγων που ανήκουν στην Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας και διαθέτουν την Ειδική Αθλητική Αναγνώριση από την Γ.Γ.Α. Και τα διεθνή σωματεία που είναι μέλη της παγκόσμιας Ομοσπονδίας CMAS.

Προκήρυξη αγώνων

3rd INTERNATIONAL FINSWIMMING CHRISTMAS CUP 20-21/12/2025

• **Διοργανωτής:** Κολυμβητικός Όμιλος Ιωαννίνων.

• **Τόπος διεξαγωγής:** Οι αγώνες, διεξάγονται στο κλειστό Κολυμβητήριο Ιωαννίνων ΠΕΑΚΙ Λιμνοπούλα.

• **Ημερομηνίες διεξαγωγής**: 20-21/12/2025

• **Ωράρια: Προθέρμανση:** Σάββατο απόγευμα 16:00-17:00 Κυριακή πρωί 08:00 -09:00 Κυριακή απόγευμα 15:30-16:30

• **Ωράρια Αγώνων:** Σάββατο απόγευμα 17:20 Κυριακή πρωί 09:15 Κυριακή απόγευμα 16:45

• **Τελετή έναρξης :** Σάββατο απόγευμα 17:05 -17:20

•**Όροι συμμέτοχης:** Κάθε Σύλλογος έχει δικαίωμα να συμμετάσχει με απεριόριστο αριθμό κολυμβητών-τριων σε κάθε αγώνισμα.

Κάθε κολυμβητής-τρια έχει δικαίωμα συμμετοχής έως τρία (3) ατομικά αγωνίσματα, και τρία (3) ομαδικά.

• **Σειρές αγώνων & κατάταξη**: Οι σειρές των αγώνων θα διεξαχθούν σε μορφή τελικών σειρών OPEN και η κατάταξη στα αποτελέσματα θα γίνεται ανά κατηγορία, σύμφωνα με την επίσημη κατηγοριοποίηση της ΚΟΕ. Τα ομαδικά αγωνίσματα θα διεξαχθούν **μόνο** σε μορφή OPEN κατηγορίας.

• **Τεχνικά στοιχεία κολυμβητικής δεξαμενής:** Εσωτερική πισίνα αγώνων 50μ.

Οκτώ (8) διαδρομές. Θερμοκρασία νερού 26°C . Χρονομέτρηση, επίσημη ηλεκτρονική. Ηλεκτρονικές πλάκες στη μία πλευρά. Ηλεκτρονικός Πίνακας.

• **Κανονισμοί:** Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς της CMAS και την ισχύουσα προκήρυξη αγώνων της ΚΟΕ.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ	**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ**
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2007 & μεγαλύτεροι
ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ	2009 – 2010
ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ	2011 – 2012
ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ-ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Α)	2013
ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ-ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Β)	2014
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Α	2015 – 2016
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Β	2017

ΕΠΑΘΛΑ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΑΤΟΜΙΚΑ: Μετάλλια και διπλώματα θα απονεμηθούν στους 3 νικητές κάθε αγωνίσματος και κατηγορίας.

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΟΜΑΔΩΝ : Α. Στην καλύτερη ομάδα προ αγωνιστικής κατηγορίας.

Β. Στην καλύτερη ομάδα της αγωνιστικής κατηγορίας. Η κατάταξη των ομάδων θα γίνει σύμφωνα με τον πίνακα μεταλλίων.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ: Στον καλύτερο αθλητή -τρια που θα προκύψουν σύμφωνα με τον διεθνή πίνακα αξιολόγησης αγωνιστικών επιδόσεων, βαθμολογίας της CMAS.

Αναμνηστικά διπλώματα θα δοθούν σε όλους τους συμμετέχοντες αθλητές.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ Οι συμμετέχοντες αθλητές θα διαθέτουν απαραίτητα θεωρημένα ΔΕΛΤΙΑ Ιδιότητας της ΚΟΕ, ενώ οι αλλοδαποί αθλητές πρέπει να διαθέτουν απαραίτητα την κάρτα της CMAS.

ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΘΕΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ Μέχρι την Δευτέρα 1 Δεκεμβρίου 2025, ώρα 16:00 με τον πιθανό αριθμό αθλητών-αθλητριών στο: koianninon@yahoo.gr

Τελική καταχώριση Παρασκευή 12 Δεκεμβρίου 2025, ώρα 23:59, στο: https://clubs.koe.org.gr/KOEWebSystem20_Prod/KOEWebSystem20.aspx

Τα ονόματα των προπονητών/επισήμων, τα email και τα τηλέφωνά τους πρέπει να καταχωρηθούν στον ιστότοπο.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ ΚΑΙ ΕΞΟΔΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ Τα έξοδα εγγραφής είναι 10 ευρώ, πληρωτέα στη Γραμματεία των αγώνων και 5 ευρώ στην ΚΟΕ.

ΕΞΟΔΑ συμμετοχής Κ.Ο.Ε.

Το τέλος των 5 ευρώ πρέπει να καταβληθεί στην Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος σε έναν από τους ακόλουθους λογαριασμούς:

- **ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΛΛΑΔΟΣ – 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**

- **ΤΡΑΠΕΖΑ ΠΕΙΡΑΙΩΣ- IBAN: GR91 0171 7270 0067 2716 3708 450**

Πρέπει να αναγράφεται ο σύλλογος και η εκδήλωση.
Η απόδειξη της τραπεζικής μεταφοράς πρέπει να αναρτηθεί στην πύλη της ομοσπονδίας.
Εγγραφές ➔ Οικονομικός έλεγχος → Ανέβασμα Εγγράφου
Έως 18/12/2025 14.00

Οι αιτήσεις συμμετοχής στους αγώνες πρέπει να υποβάλλονται αποκλειστικά στην πλατφόρμα της ΚΟΕ :
https://clubs.koe.org.gr/KOEWebSystem20_Prod/KOEWebSystem20.aspx

❖ Οι σύλλογοι ή οι αντίστοιχες ομοσπονδίες των ξένων αθλητών πρέπει να στείλουν την πρόθεσή τους για συμμετοχή στο swimming@koe.org.gr εγκαίρως, προκειμένου να λάβουν όνομα χρήστη, κωδικό πρόσβασης και οδηγίες για την πρόσβαση στην πλατφόρμα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Κολύμβησης, καθώς και να στείλουν πιστοποιητικό εγγραφής στην αρμόδια ομοσπονδία της χώρας τους ή αντίγραφα των αθλητικών τους καρτών.

❖ Οι αθλητές που προέρχονται από άλλες χώρες πρέπει να φέρουν μαζί τους μια πλαστικοποιημένη φωτοτυπία του διαβατηρίου ή της ταυτότητάς τους, με λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον αθλητή που απεικονίζεται.

Υπεύθυνοι Αγώνων

Κυρίος Βασίλειος Παππάς τηλ. 6936924403

Κύριος Χρήστος Ευαγγελίου τηλ. 6947140430

ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ

Σάββατο 20 Δεκεμβρίου 2025, στις 17:05

Όλοι οι συμμετέχοντες σύλλογοι πρέπει να παρελάσουν με 6 αθλητές.

Πρόγραμμα αγώνων

<u>Σάββατο 20 Δεκεμβρίου 2025 (Πρωί)</u>

Ομιλίες προσκεκλημένων

Τόπος: The Lake Hotel (Αχέροντος 4, Ιωάννινα 45445)

1. Προγραμματισμός προπονήσεων και προπόνησης υψηλής απόδοσης, από τον κ. Andras VERESS, Προπονητής της Εθνικής Ομάδας της Ουγγαρίας: 9:00 – 10:30
2. Ερωτήσεις προς τον κ. Nandor KISS, κάτοχο παγκόσμιου ρεκόρ: 10:30 – 11:00
3. Η εκπαίδευση δεν είναι πληροφόρηση - Η εκπαίδευση είναι μεταμόρφωση, από τον κ. Νίκο ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟ, Διδάκτωρ της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών: 11:00-12:00

Σάββατο 20 Δεκέμβριου 2025 (Απόγευμα) Έναρξη Αγώνων: 17:20	**Κυριακή 21 Δεκέμβριου 2025 (Πρωί) Έναρξη Αγώνων: 09:15**	**Κυριακή 21 Δεκέμβριου 2025 (Απόγευμα) Έναρξη Αγώνων: 16:45**
1.100μ. Επιφάνεια Ανδρών	**1.**400μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	**1.**1500μ. Επιφάνεια Ανδρών
2.100m Επιφάνεια Γυναικών	**2.**400μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	**2.**1500μ. Επιφάνεια Γυναικών
3.800μ. Επιφάνεια Ανδρών	**3.**400μ. Επιφάνεια Ανδρών	**3.**50μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών
4.800μ. Επιφάνεια Γυναικών	**4.**400μ. Επιφάνεια Γυναικών	**4.**50μ. Επιφάνεια Γυναικών
5.200μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	**5.**50μ. Επιφάνεια Ανδρών	**5.**50μ. Άπνοια Ανδρών
6.200μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	**6.**50μ. Επιφάνεια Γυναικών	**6.**50μ. Άπνοια Γυναικών
7.100μ. Υποβρύχιο Ανδρών	**7.**200μ. Υποβρύχιο Ανδρών	**7.**200m Επιφάνεια Ανδρών
8.100μ. Υποβρύχιο Γυναικών	**8.**200μ. Υποβρύχιο Γυναικών	**8.**200μ. Επιφάνεια Γυναικών
9.4x100μ. Δ. Πέδιλα Μ.Ο (ΟΡ)	**9.**100μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	**9.**400μ. Υ/Β. Ανδρών
	10.100μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	**10**.400μ. Υ/Β. Γυναικών
	11.4x100μ. ΕΠ. Ανδρών (ΟΡ)	**11**.4x100m SB Μ.Ο.(ΟΡ)
	12.4x100μ. ΕΠ. Γυναικών (ΟΡ)	

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αποστάσεις:

-Αεροδρόμιο Μακεδονίας 26 3χλμ., περίπου 3 ώρες.

- Αεροδρόμιο Άκτιο 95 χλμ., περίπου 1 ώρα.

-Λιμάνι Ηγουμενίτσας 84 χλμ., περίπου 1 ώρα.

- Αεροδρόμιο Πύρρος Ιωάννινα 3 χλμ., περίπου 5 λεπτά.

-Προμαχώνας 375 χλμ. περίπου 3 ώρες και 50 λεπτά.

ΞΕΝΑΔΟΧΕΙΑ

Παρακαλώ στείλτε τις απαιτήσεις σας στο

email koioanninon@yahoo.gr

Τηλέφωνο: 696947140430 ή 6936924403

Ο διοργανωτής θα σας παράσχει τις απαραίτητες πληροφορίες.

ΑΞΙΟΘΕΑΤΑ – ΜΟΥΣΕΙΑ

Τα Ιωάννινα, γνωστά και ως Γιάννενα ή Γιάννινα, είναι η πρωτεύουσα και η μεγαλύτερη πόλη του Νομού Ιωαννίνων και της Ηπείρου με περίπου 120.000 κατοίκους. Διαθέτουν πληθώρα αξιοθέατων και μουσείων, με τα πιο αξιοσημείωτα να είναι τα εξής:

1. Αρχαιολογικό Μουσείο Ιωαννίνων, πλατεία Λιθαρίτσια. Περιλαμβάνει αρχαιολογικά ευρήματα της 4ης Νομαρχίας Ηπείρου. Ανακαινίστηκε το 2008-2012 και διαθέτει υψηλής ποιότητας εργονομική διάταξη των εκθεμάτων.

2. Ιτς Καλέ Κάστρο, περιλαμβάνει το τζαμί Φετιχιέ, τον τάφο του Αλή Πασά και το Βυζαντινό Μουσείο, καθώς και την αίθουσα εκθέσεων των χρυσοχόων. Το Βυζαντινό Μουσείο στεγάζεται σε ένα κτίριο που ανακατασκευάστηκε στα ερείπια του χαρίσματος του Αλή Πασά. Εγκαινιάστηκε το 1995 και περιλαμβάνει εκθέματα από την παλαιοχριστιανική, βυζαντινή και μεταβυζαντινή περίοδο.

3. Ο ναός του Ασλάν Πασά (1618) στεγάζει σήμερα το τριπλό Δημοτικό Μουσείο με ελληνικό, εβραϊκό και μουσουλμανικό τμήμα. Εκτίθενται τοπικές φορεσιές, υφαντά, ξυλόγλυπτα και άλλα, με πιο σημαντικό έκθεμα το ξίφος του Γεωργίου Καραϊσκάκη.

4. Το Μουσείο Φωτη Ραπακούση, στο κτίριο του Τεμένη του Ασλάν Πασά, στεγάζει εκθέματα παρόμοια με αυτά του Τριπλού Δημοτικού Μουσείου, κυρίως λαογραφικά, και περιλαμβάνει περισσότερα από 6.000 εκθέματα.

5. Η Δημοτική Πινακοθήκη Ιωαννίνων, που στεγάζεται από το 2000 στο νεοκλασικό κτίριο Πισρινέλλα (1980), εκθέτει περίπου 500 έργα των σημαντικότερων νεοελλήνων ζωγράφων και γλυπτών.

6. Το Μουσείο Παύλου Βρέλλη, ένα μουσείο κέρινων ομοιωμάτων με θέμα την ελληνική ιστορία, που βρίσκεται λίγο έξω από την πόλη, προσφέρει μια μοναδική εμπειρία.

7. Το νησί της λίμνης Ιωάννινων είναι ένα από τα δύο κατοικημένα νησιά της λίμνης και, εκτός από την όμορφη διαδρομή με βάρκα για να φτάσετε εκεί, υπάρχουν επίσης πολλά αξιοθέατα αρχαιολογικού ενδιαφέροντος, όπως το σπίτι του Αλή Πασά, όπου εκτελέστηκε από τους απεσταλμένους του σουλτάνου, καθώς και διάφορες παλιές εκκλησίες και μοναστήρια..

8. Το νέο Μουσείο Πυροβολικού, που βρίσκεται στο κάστρο των Ιωαννίνων, είναι ένα θεματικό μουσείο που ασχολείται με την τεχνολογία της αργυροχρυσοχοΐας κατά την προβιομηχανική περίοδο. Ταυτόχρονα, διατηρεί τη δόξα του ως περιφερειακό μουσείο, καθώς επικεντρώνεται κυρίως στην ιστορία των αργυροχρυσοχόων στην περιοχή της Ηπείρου.