

swimming
κολύμβηση
20 ΟΛΥΜΠΙΑΔΕΣ
1 Μετάλλιο

water polo
υδατοσφαίριση
20 ΟΛΥΜΠΙΑΔΕΣ
2 Μετάλλια

artistic Swimming
καλλιτεχνική κολύμβηση
8 ΟΛΥΜΠΙΑΔΕΣ

diving
καταδύσεις
6 ΟΛΥΜΠΙΑΔΕΣ
1 Μετάλλιο

open Water
μεγάλες αποστάσεις
5 ΟΛΥΜΠΙΑΔΕΣ
1 Μετάλλιο

finswimming
τεχνική κολύμβηση

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

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

ΘΕΜΑ: Οδηγίες-Α΄ Φάση Πανελληνίου Πρωταθλήματος
Κολύμβησης/Περιφερειακά Πρωταθλήματα/Περιφέρεια Αττικής

ΣΧΕΤ.: α. Εγκύκλιος/ Αρ. Πρωτ.: 3601/28 Μαΐου 25 (ΟΕ) /ΚΟΕ
β. Εγκύκλιος/ Αρ. Πρωτ.: 3602/28 Μαΐου 25 (ΟΕ) /ΚΟΕ

Κύριε Πρόεδρε,

σας επισυνάπτουμε οδηγίες, που αφορούν στις ομάδες (γκρουπ), στο πρόγραμμα έναρξης και προθερμάνσεων, τις δηλώσεις συμμετοχής, τη διαδικασία και τις απονομές για την Α΄ Φάση Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κολύμβησης/ Περιφερειακά Πρωταθλήματα Κολύμβησης 2025, τα οποία για την Περιφέρεια της Αττικής θα διεξαχθούν ταυτόχρονα σε δύο Κολυμβητήρια ως εξής:

- Όμιλος Βόρειο-Δυτικού Τομέα στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Περιστερίου.
- Όμιλος Νότιο-Ανατολικού Τομέα στο Ιλίσιο Κολυμβητήριο του Δήμου Ζωγράφου.

Επισημαίνεται, ότι για την ομαλή διεξαγωγή των προθερμάνσεων και την αποφυγή καθυστερήσεων, κρίνεται απαραίτητη η αυστηρή τήρηση των γκρουπ και του προγραμματισμού τους.

Παρακαλούμε για την ενημέρωση των εμπλεκομένων και συμμετεχόντων του σωματείου σας, επί των οδηγιών και της εφαρμογής τους.

Με Εκτίμηση

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΥΡΚΟΣ

ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΡΕΙΟ-ΔΥΤΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ-ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ**Πρόγραμμα- Ώρες έναρξης**

1. **Σάββατο 28.06.2025**, 09:30 & 17:30
2. **Κυριακή 29.06.2025**, 09:00 & 17:30

Επισυνάπτεται **ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα** των αγώνων βάσει των αρχικών δηλώσεων συμμετοχής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΕΩΝ**1. Σάββατο 28.06.2025**

- 1.1 Α΄ Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, έναρξη: 09:30
 - Προθέρμανση, 08:30-09:20
- 1.2 Β΄ Αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα, έναρξη: 17:30
 - Προθέρμανση, για τα αγωνίσματα 200μ. Ελεύθερο, 50μ. Ύψτιο, 100μ. Πεταλούδα: Α΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:30-16:55 & Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:55- 17:20
 - Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 50μ. Πρόσθιο, 400μ. Μικτή Ατομική: 19:25-19:50 (ένα γκρουπ)

2. Κυριακή 29.06.2025

- 2.1 Γ΄ Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, έναρξη 09:00
 - Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 100μ. ελεύθερο, 100μ. Πρόσθιο, 200μ. Ύψτιο: Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 08:00-08:25 & Α΄ ΓΚΡΟΥΠ 08:25-08:50
 - Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 50μ. Πεταλούδα, 200μ. Μικτή Ατομική, 800μ. Ελεύθερο: 10:55-11:20 (ένα γκρουπ)
- 2.2 Δ΄ Αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα, έναρξη 17:30
 - Προθέρμανση, για τα αγωνίσματα 50μ. Ελεύθερο, 200μ. Πεταλούδα, 100μ. Ύψτιο: Α΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:30-16:55 & Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:55-17:20
 - Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 200μ. Πρόσθιο, 400μ. Ελεύθερο: 19:10-19:35 (ένα γκρουπ)

Σημειώνεται ότι οι ώρες διεξαγωγής των ενδιάμεσων προθερμάνσεων είναι ενδεικτικές. Μετά τις διαγραφές, ενδέχεται ανάλογα με τη ροή των αγώνων, να μεταφερθούν έως 10-15 λεπτά νωρίτερα. Το 1^ο αγώνισμα μετά την ενδιάμεση προθέρμανση, δεν θα ξεκινήσει νωρίτερα απ' ότι αναγράφεται στο χρονοδιάγραμμα.

ΟΜΙΛΟΣ ΝΟΤΙΟ-ΑΝΑΤΟΛΙΚΟΥ ΤΟΜΕΑ- ΙΛΙΣΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

Πρόγραμμα- Ώρες έναρξης

3. Σάββατο 28.06.2025, 09:30 & 17:30

4. Κυριακή 29.06.2025, 09:00 & 17:30

Επισυνάπτεται **ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα** των αγώνων βάσει των αρχικών δηλώσεων συμμετοχής.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΕΩΝ

3. Σάββατο 28.06.2025

3.1 Α΄ Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, έναρξη: 09:30

- Προθέρμανση, 08:30-09:20

1.2 Β΄ Αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα, έναρξη: 17:30

- Προθέρμανση, για τα αγωνίσματα 200μ. Ελεύθερο, 50μ. Ύψιο, 100μ. Πεταλούδα: Α΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:30-16:55 & Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:55- 17:20
- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 50μ. Πρόσθιο, 400μ. Μικτή Ατομική: 19:10-19:35 (ένα γκρουπ)

4. Κυριακή 29.06.2025

2.1 Γ΄ Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, έναρξη 09:00

- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 100μ. ελεύθερο, 100μ. Πρόσθιο, 200μ. Ύψιο: Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 08:00-08:25 & Α΄ ΓΚΡΟΥΠ 08:25-08:50
- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 50μ. Πεταλούδα, 200μ. Μικτή Ατομική, 800μ. Ελεύθερο: 10:45-11:10 (ένα γκρουπ)

2.2 Δ΄ Αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα, έναρξη 17:30

- Προθέρμανση, για τα αγωνίσματα 50μ. Ελεύθερο, 200μ. Πεταλούδα, 100μ. Ύψιο: Α΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:30-16:55 & Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:55-17:20
- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 200μ. Πρόσθιο, 400μ. Ελεύθερο: 19:00-19:25 (ένα γκρουπ)

Σημειώνεται ότι οι ώρες διεξαγωγής των ενδιάμεσων προθερμάνσεων είναι ενδεικτικές. Μετά τις διαγραφές, ενδέχεται ανάλογα με τη ροή των αγώνων, να μεταφερθούν έως 10-15 λεπτά νωρίτερα. Το 1^ο αγώνισμα μετά την ενδιάμεση προθέρμανση, δεν θα ξεκινήσει νωρίτερα απ' ότι αναγράφεται στο χρονοδιάγραμμα.

Αγωνιστική διαδικασία

- i. Οι κολυμβητές/τριες μετά τον τερματισμό των αγωνισμάτων τους στις αποστάσεις 50μ. εξέρχονται το συντομότερο δυνατό από την πισίνα. Για τα αγωνίσματα απόστασης 100μ. και άνω παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους μέχρι να δοθεί η εκκίνηση της επόμενης σειράς του αγωνίσματος. Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν τους κολυμβητές τους για τα ανωτέρω.
- ii. Υπενθυμίζεται ότι σήμερα, Πέμπτη 26.06.2025 παρακαλείσθε να πραγματοποιήσετε το σύνολο των διαγραφών που προτίθεστε να καταθέσετε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της ΚΟΕ.
- iii. Στη συνέχεια, θα υπάρχει δυνατότητα διαγραφών για κάθε αγωνιστική ενότητα, έως 30 λεπτά πριν από την έναρξη της. Με την ολοκλήρωση των διαγραφών σε κάθε αγωνιστική ενότητα, θα ανακοινώνονται οι τελικές σειρές των αγωνισμάτων.
- iv. Για τα start lists και τα αποτελέσματα μπορείτε να ενημερώνεστε μέσω της εφαρμογής της ΚΟΕ Live Results
- v. Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα διατίθεται εμφιαλωμένο νερό σε όλους τους συμμετέχοντες.
- vi. Θα υπάρξει στις κερκίδες του κολυμβητηρίου οριοθετημένος χώρος προς χρήση από τους αθλητές και τους προπονητές τους.
- vii. Παρακαλούνται τα σωματεία που θα χρησιμοποιήσουν δικές τους ομπρέλες σκιάσης, να τις τοποθετήσουν στις ανώτερες σειρές των κερκίδων ώστε να μην εμποδίζεται η ορατότητα.
- viii. Στο Ιλίσιο Κολυμβητήριο, υπάρχει η δυνατότητα στάθμευσης εντός του ανοιχτού γηπέδου μπάσκετ του συγκροτήματος Α. Φώτσης, είσοδος από την 2^η ράμπα επί της οδού Ταξίλου.

Απονομές

Παρακαλούνται οι προπονητές, να μεριμνούν για την έγκαιρη προσέλευση των κολυμβητών/τριων στον χώρο των Απονομών, για τη διευκόλυνση της ροής του προγράμματος.

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΕΩΝ
Όμιλος Βόρειο-Δυτικού Τομέα, Δημοτικό Κολυμβητήριο Περιστερίου

Α ΓΚΡΟΥΠ	Β ΓΚΡΟΥΠ
Α.Ο. ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 96	Α.Σ. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΚΩΣΤΕΑ-
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	Κ.Σ. ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΛΑΙΜΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΩΚΕΑΝΟΣ	ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΛΗΣ ΑΡΙΩΝ	ΟΛΥΜΠΙΑΣ 73 ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΑΙΓΑΛΕΩ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ	ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ΝΕΑΣ ΙΩΝΙΑΣ
ΑΙΟΛΟΣ Α.Ο. ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΡΟΗ
ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ	ΥΔΡΙΑ

Όμιλος Νοτιο-Ανατολικού Τομέα, Ιλίσιο Κολυμβητήριο Δήμου Ζωγράφου

Α ΓΚΡΟΥΠ	Β ΓΚΡΟΥΠ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ	Α.Ο.Π. ΦΑΛΗΡΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΑΡΗΣ-ΒΑΡΚΙΖΑΣ (Α.Κ.	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΟΣΕΙΔΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΥΜΗΤΤΟΥ ΕΥ ΖΗΝ & ΑΘΛΗΣΗ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΙΩΝΙΚΟΣ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΛΩΝΟΥ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ Ο ΜΙΛΩΝ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΟΣΕΙΔΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΝΤΕΡΗ	ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΧΑΝΙΩΝ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΡΑ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ Σ.Φ.Π.
Γ.Ν.Ο. ΝΙΚΑΙΑΣ ΑΡΗΣ	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΑΣΟΝΑΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
Ε.Ν.Ο. ΑΙΓΥΠΤΙΩΤΩΝ	ΠΙΓΚΟΥΙΝΟΙ ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.Π.Φ.	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ