

**ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
Προκήρυξη
Αγώνων 2008**

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αριθ. πρωτ. 5864/Ε
Αθήνα, 20 Σεπτεμβρίου 2007

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ 2008

Με απόφαση που πήρε το Διοικητικό Συμβούλιο της Κ.Ο.Ε. στις 19/9/2007, εγκρίνεται το αγωνιστικό πρόγραμμα 2008.

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς Συγχρονισμένης Κολύμβησης, τον Κανονισμό της Κ.Ο.Ε. και με την παρούσα Προκήρυξη.

Σε όλες τις Αγωνιστικές εκδηλώσεις είναι απαραίτητη η παρουσία Ιατρού.

Οι οικονομικοί όροι για όλους τους αγώνες θα γνωστοποιηθούν μετά την έγκριση από την Γενική Συνέλευση της Κ.Ο.Ε. του Προϋπολογισμού και την επικύρωσή του από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Κάθε ασάφεια ή αμφιβολία θα λύνεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας μπορεί να μεταβάλλει ή να τροποποιήσει την Προκήρυξη εφόσον υπάρξει κατά την κρίση του σοβαρός λόγος.

Κάθε μεταβολή γνωστοποιείται έγκαιρα στους συλλόγους.

Για το Δ.Σ

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΙΑΘΕΣΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ

Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

E. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Z. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. ΔΕΛΤΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ

Μόνο κολυμβήτριες που έχουν δελτίο αναγνώρισης (αθλητικής ιδιότητας), που έχει εκδοθεί από την Κ.Ο.Ε. καθώς και δελτίο υγείας από δημόσια αρχή, μπορούν να λάβουν μέρος σε οποιουδήποτε από τους προκηρυσσόμενους αγώνες.

Οι Σύλλογοι υποχρεούνται να προσκομίζουν για έλεγχο τα δελτία της Κ.Ο.Ε. και τα δελτία υγείας των κολυμβητριών **ΘΕΩΡΗΜΕΝΑ** στον Αλυτάρχη των αγώνων, πριν ή κατά την διάρκεια αυτών, όταν τους ζητηθεί.

Σε τυχόν άρνηση, ο Αλυτάρχης μπορεί να αποκλείει με έγγραφη πράξη του, που θα γνωστοποιείται στον ενδιαφερόμενο Σύλλογο, την ή τις κολυμβήτριες των οποίων για οποιοδήποτε λόγο δεν προσκομίστηκαν τα σχετικά δελτία υγείας. Όμοια μπορεί να αποκλείει την ή τις κολυμβήτριες των οποίων τα δελτία υγείας δεν έχουν νόμιμη θεώρηση, τουλάχιστον μέσα στο τελευταίο χρόνο προ της διεξαγωγής κάθε αγώνα.

Συμμετοχή συλλόγων ή αθλητών σε αγωνιστικές διοργανώσεις στο εξωτερικό, πρέπει να τελούν υπό την έγκριση της Κ.Ο.Ε.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΖΕΤΑΙ ότι δεν επιτρέπεται μία κολυμβήτρια να αγωνίζεται στην ίδια αγωνιστική περίοδο με τα χρώματα διαφορετικών Συλλόγων σε αγώνες που διοργανώνονται στην Ελλάδα από την οικεία Ομοσπονδία, καθώς επίσης και σε αγώνες αλλοδαπής Ομοσπονδίας του ίδιου αθλήματος.

(Υπ. Απ. 20027/30-6-89 Κεφ. Τρίτο, άρθρο 8, παρ. 13).

Σημείωση: Δελτία δεν εκδίδονται σε παιδιά κάτω των 8 ετών και επομένως αθλήτριες κάτω από αυτή την ηλικία δεν μετέχουν των οιονδήποτε ημερίδων ή αγώνων των Συλλόγων.

2. ΑΡΧΟΝΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Αλυτάρχης, τα μέλη της Γραμματείας, ο Διαιτητής και οι κριτές των αγώνων ορίζονται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Κ.Ο.Ε.

Ο Αλυτάρχης έχει τον διοικητικό έλεγχο των αγώνων και ο διαιτητής τον τεχνικό έλεγχο των αγώνων.

Ο διαιτητής είναι υπεύθυνος των Κριτών που έχουν ορισθεί για τους συγκεκριμένους αγώνες και τον συντονισμό των ομάδων των κριτών, ανάλογα με τις ανάγκες του αγώνα.

Στους αγώνες ορίζονται από την ΚΟΕ βοηθοί διαιτητού για τον καλύτερο έλεγχο της γραμματείας, της αγωνοδίκου επιτροπής και του

αγωνιστικού χώρου.

Ένσταση, προσφυγή ή διαμαρτυρία δεν επιτρέπεται κατά των σχετικών αποφάσεων για ορισμό των παραπάνω αρχόντων αγώνων.

3. ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Σε όλους τους αγώνες πρέπει απαραίτητα να υπάρχει επίσημος εκπρόσωπος κάθε Συλλόγου, γραπτά εξουσιοδοτημένος από το Δ.Σ του Συλλόγου του, ως και αναπληρωτής αυτό .

Ο εκπρόσωπος ή ο αναπληρωτής του, πρέπει να είναι εξουσιοδοτημένος από το Σύλλογο, ώστε κατά την διάρκεια των αγώνων **ΜΟΝΟ ΑΥΤΟΙ** να εκπροσωπούν τον Σύλλογό τους και υποχρεούνται να παρουσιασθούν πριν την έναρξη αυτών στον Αλυτάρχη και να του παραδώσουν τις εξουσιοδοτήσεις τους.

Οι εκπρόσωποι των συλλόγων θα πρέπει υποχρεωτικά να παρευρίσκονται σε όλη τη διάρκεια των αγώνων και στις συσκέψεις των αγώνων.

Δεν επιτρέπεται ο ορισμός προπονητή ή αθλητή εν ενεργεία σαν εκπροσώπου.

Οι προπονητές μπορούν να παρευρίσκονται στις Τεχνικές Συσκέψεις εφόσον το ζητήσουν.

4. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να γίνεται γραπτά προς τον Αλυτάρχη και το Διαιτητή μέσα σε 30 λεπτά το αργότερο από το γεγονός, στο οποίο αναφέρεται.

Εάν η παράβαση αφορά αγώνισμα ή αθλητή για αντικανονική συμμετοχή κ.λ.π και είναι γνωστή εκ των προτέρων, η ένσταση πρέπει να δοθεί στον Αλυτάρχη και το Διαιτητή πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματος και αυτός αποφασίζει αμέσως πριν διεξαχθεί αυτό.

Αν η ένσταση αφορά γεγονός του οποίου τα στοιχεία υπάρχουν στην Κ.Ο.Ε. αλλά ο Αλυτάρχης δεν τα έχει στη διάθεσή του κατά την υποβολή της ένστασης, ο Αλυτάρχης και ο διαιτητής επιφυλάσσεται να εκδώσει απόφαση, η δε Κ.Ο.Ε. υποχρεούται όπως εντός τριών (3) εργάσιμων ημερών, από της υποβολής της ένστασης να παραδώσει στον Αλυτάρχη τα σχετικά με την ένσταση στοιχεία, οπότε αυτός αποφασίζει επί της ένστασης εντός δύο (2) ημερών από την παραλαβή τους. Η απόφαση του Αλυτάρχη στην πιο πάνω περίπτωση είναι ανέκκλητη.

Εάν η ένσταση αφορά γεγονός που συνέβη κατά την διάρκεια ή μετά την τέλεση αγωνίσματος, ο Αλυτάρχης αποφασίζει ανέκκλητα

εντός εικοσιτεσσάρων (24) ωρών από της υποβολής της ένστασης.

Η απόφαση του Αλυτάρχη για κάθε ένσταση υποβάλλεται προς επικύρωση και μόνο προς το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. εντός δύο (2) ημερών από της έκδοσής της. Το δε Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. υποχρεούται σ' αυτή την επικύρωση στην πρώτη συνεδρίασή του αφότου υποβληθεί σ' αυτό η σχετική απόφαση του Αλυτάρχη.

Όλες οι ενστάσεις πρέπει να υπογράφονται από τον Έφορο Συγχρονισμένης Κολύμβησης ή από εκπρόσωπο, με έγγραφη προς τούτο εξουσιοδότηση, του σωματείου που υποβάλλει την ένσταση.

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να συνοδεύεται από παράβολο 150 €, άλλως αυτή δεν γίνεται δεκτή.

Σε περίπτωση απόρριψης της ένστασης το πιο πάνω παράβολο καταπίπτει υπέρ της Κ.Ο.Ε., σε αποδοχή δε της ένστασης επιστρέφεται εντός δεκαπέντε ημερών (15) από τη σχετική απόφαση στο σωματείο που το κατέθεσε.

5. ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Υπενθυμίζεται η υποχρέωση των Σωματείων πριν από την έναρξη της Αγωνιστικής περιόδου να ορίζουν εγγράφως προς την Κ.Ο.Ε. τα ονόματα των προπονητών τους επί ποινή αποκλεισμού από τους αγώνες.

Η υποχρέωση αυτή επεβλήθη με την υπ' αριθ. Α1-Β/Φ67 82 Υπουργική Απόφαση του Υπουργού Προεδρίας Κυβέρνησης, η οποία στο άρθρο 12 αυτής επί λέξη ορίζει: "Σωματεία μετέχοντα σε πάσης φύσεως πρωταθλήματα υποχρεούνται να ορίζουν με έγγραφο προς την Κ.Ο.Ε. τους συμβαλλόμενους προπονητές αυτών πριν την συμμετοχή τους στους πάσης φύσεως αγώνες, αλλιώς η συμμετοχή τους δεν θα επιτρέπεται.

Ο ορισμός αυτός πρέπει να έχει ταχυδρομηθεί προς την Κ.Ο.Ε. με συστημένη επιστολή το αργότερο μέχρι της προηγούμενης ημέρας διεξαγωγής της πρώτης ημέρας των αγώνων, ενώ για τους υπόλοιπους αγώνες ισχύουν μόνο η δήλωση του ονόματος του προπονητή στην Αγωνόδικο επιτροπή, εφόσον η σύμβαση του προπονητή ισχύει.

Κάθε αλλαγή προπονητή σύμφωνα με τον παρόντα κανονισμό θα γνωστοποιείται εγγράφως στην Κ.Ο.Ε.

Σημείωση: Συνιστάται στους προπονητές που θα παρευρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο όπως φέρουν αθλητική περιβολή(προθέρμανση-αγώνες).

6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

α. Οι δηλώσεις συμμετοχής για όλους τους αγώνες πρέπει να υποβάλλονται γραπτά σε ειδικό έντυπο, που διατίθεται από την Κ.Ο.Ε. μέσα σε σφραγισμένο φάκελλο και υπογεγραμμένες από τον αρμόδιο Έφορο Κολύμβησης του Συλλόγου ή άλλο πρόσωπο γραπτά εξουσιοδοτημένο από τον Σύλλογο. Είναι αποδεκτές δηλώσεις συμμετοχής με FAX με ευθύνη των Συλλόγων.

Η αποστολή των δηλώσεων πρέπει να γίνεται 7 ημέρες προ της πρώτης αγωνιστικής ημέρας. Σε περίπτωση ταχυδρομικής αποστολής να αναγράφεται η ημερομηνία αποστολής στην σφραγίδα του ταχυδρομείου.

➤ Στα γραφεία της Κ.Ο.Ε. για Χειμερινούς Αγώνες, Πανελλήνια Πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών.

β. Οι δηλώσεις συμμετοχής σύμφωνα με τα παραπάνω, θα έχουν μαζί, με ποινή να μην γίνουν δεκτές, παράβολο 60 €. Από το παράβολο αυτό θα περιέρχεται με έγγραφη πράξη του Αλυτάρχη στην Κ.Ο.Ε. ποσό 15 € για κάθε μη συμμετοχή κολυμβητών που έχουν δηλωθεί και δεν έγινε γνωστό στον Αλυτάρχη το αργότερο 30' πριν από την έναρξη των αγώνων. Το αδικαιολόγητο ή όχι της αποχής κολυμβητή κρίνεται ελεύθερα από τον Αλυτάρχη των αγώνων.

Το παράβολο θα καταβληθεί μία φορά για όλους τους αγώνες και θα επιστραφεί το υπόλοιπο μετά τη λήξη όλων των αγώνων. Σε περίπτωση εξάντλησης του παραβόλου, ο Σύλλογος υποχρεούται να το ανανεώσει πριν την έναρξη της επόμενης αγωνιστικής εκδήλωσης.

γ. Οι δηλώσεις πρέπει να έχουν μαζί ονομαστικό πίνακα κατά αλφαβητική σειρά των δηλουμένων κολυμβητριών, ξεχωριστά για κάθε κατηγορία, με τον αριθμό δελτίου της Κ.Ο.Ε. και το έτος γέννησης **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ** ώστε να γίνεται εφικτός ο έλεγχος των στοιχείων από την Γραμματεία της Κ.Ο.Ε

δ. Σε περίπτωση δήλωσης με ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. μπορεί να αποκλείσει τον ή τους κολυμβητές τους οποίους αφορούν τα ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία και τον Σύλλογο που τα δήλωσε ανάλογα με την έκταση των ελλείψεων ή των ανακρίβειών.

- ε. Η δήλωση συμμετοχής για το Σόλο, το Ντουέτο και το Ομαδικό, μπορεί να περιλαμβάνει και τις αναπληρωματικές αθλήτριες. Για το Σόλο μία (1), για το ντουέτο μία (1), για το ομαδικό τέσσερις (4) αναπληρωματικές, και για το Combo δύο (2) αναπληρωματικές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται θάδα ο Σύλλογος δεν δικαιούται να δηλώσει αναπληρωματικές αθλήτριες. Η σχετική ποινή για την έλλειψη αθλητριών από το ομαδικό επιβάλλεται σύμφωνα με τη FINA.

ΠΟΙΝΕΣ ΓΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

Ομαδικό με 8 αθλήτριες -0 βαθμούς
Ομαδικό με 7 αθλήτριες -0,5 βαθμούς
Ομαδικό με 6 αθλήτριες -1,0 βαθμούς
Ομαδικό με 5 αθλήτριες -1,5 βαθμούς
Ομαδικό με 4 αθλήτριες -2,0 βαθμούς

- στ. Σε περίπτωση προκριματικών αγώνων, προκρίνονται για τους τελικούς αγώνες οι δώδεκα (12) αθλήτριες. Εάν υπάρχουν περισσότερες από 12 συμμετοχές στο Ελεύθερο Πρόγραμμα, τότε πρέπει να γίνονται προκριματικοί και προκρίνονται 12 ρουτίνες για τον τελικό σε κάθε αγώνισμα.
- ζ. Για την πραγματοποίηση ενός αγωνίσματος, θα πρέπει να συμμετέχουν τουλάχιστον τρεις Σύλλογοι.
- η. Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, οι Σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με τρία Σόλο, τρία Ντουέτο, δύο Ομαδικά, δύο Combo.

Σημείωση: Οι δηλώσεις που δεν πληρούν τους κανονισμούς της Ομοσπονδίας (ημερομηνία υποβολής, αναλυτική κατάσταση αθλητριών) θα θεωρούνται εκπρόθεσμες.

7. ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να αποφασίζει την διενέργεια προγραμματισμένου ή αιφνιδιαστικού ελέγχου ντόπινγκ ανά πάσα στιγμή και σε οποιαδήποτε αγωνιστική εκδήλωση ή προπονητική εκδήλωση που ήθελε κρίνει σκόπιμο.

8. ΑΣΦΑΛΙΣΗ

Γίνεται σύσταση στα Σωματεία να προβούν σε ομαδική ασφάλιση της ομάδας των κολυμβητριών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης κατά κινδύνων που απορρέουν από αυτή την δραστηριότητα.

9. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ MEETINGS

Σωματείο, το οποίο ενδιαφέρεται να συμμετάσχει σε αγώνες στο εξωτερικό υποχρεούται να γνωστοποιήσει τούτο στην Ομοσπονδία, το λιγότερο τριάντα (30) ημέρες προ της εξόδου του από τη χώρα.

Η σύνθεση της ομάδας επικυρώνεται από την Ομοσπονδία.

Το Σωματείο, θα πρέπει να ενημερώσει γραπτώς την Ομοσπονδία για τη σύσταση της Ομάδας, που θα συμμετάσχει στους αγώνες του εξωτερικού. Επίσης θα πρέπει μετά τους αγώνες να στείλει έκθεση με την έκβαση της διοργάνωσης και τα αποτελέσματα της ομάδας στη διοράνωση.

10. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2008

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FINA	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ
ΑΝΟΙΚΤΗ	OPEN	12 και άνω	1996 & μεγαλύτερες
(Α) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	SENIOR	16 και άνω	1992 & μεγαλύτερες
(Β) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	JUNIOR	14 έως και 18 ετών	1990 – 1991 – 1992- 1993 - 1994
(Γ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	COMEN	13, 14 & 15 ετών	1993 – 1994 – 1995
(Δ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	AGE 12 & under	12 μέχρι και 8 ετών	1996 – 1997 – 1998 – 1999 - 2000

Σημείωση: Οι αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2000 έχουν δικαίωμα συμμετοχής από 1/1/2008

B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ

ΗΜΕΡΙΔΕΣ

**1^ο-4^ο Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Β΄
(έτος γέννησης 1996, 1997, 1998, 1999, 2000)**

Ημερομηνία: 1-2/12/2007 (Αθήνα) & 8-9/12/2007 (Θες/κη-Κρήτη)

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 4 αστέρια. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Β΄

Όρια: 1^ο-3^ο Αστέρι 40/100 βαθμοί, 4^ο Αστέρι 45/100 βαθμοί στις ασκήσεις, καμία ΑΠΟΤΥΧΙΑ (fail) στη χορογραφία (routine elements)
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσσαλονίκη-Κρήτη

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 5-6/4/2008 (Θες/κη-Κρήτη) & 12-13/4/2008 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

**5^ο Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Α΄(Comen 1993, 1994, 1995)
Ημερομηνία: 24-25/11/2007**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 7 ασκήσεις και σε 7 υποχρεωτικά στοιχεία/μεταφορές ρουτίνας. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Α΄(Comen)

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις, καμία ΑΠΟΤΥΧΙΑ (fail) στη χορογραφία (routine elements)
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσσαλονίκη-Κρήτη

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 5-6/4/2008 (Θες/κη-Κρήτη) & 12-13/4/2008 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν

**6^ο Αστέρι Κατηγορίας Νεανίδων
(Junior 1990, 1991, 1992, 1993, 1994)**

Ημερομηνία: 24-25/11/2007

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 5 ασκήσεις και σε 11 υποχρεωτικά στοιχεία/μεταφορές ρουτίνας. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Νεανίδων (Junior)

Όρια: 55/100 βαθμοί στις ασκήσεις, καμία ΑΠΟΤΥΧΙΑ (fail) στη χορογραφία (routine elements)
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 19-20/1/2008 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν

**7^ο Αστέρι Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN 1996 & μεγαλύτερες)
Ημερομηνία: 24-25/11/2007**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν στις 2 Υποχρεωτικές φιγούρες της κατηγορίας Γυναικών. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN) και πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.

Όρια: 60/100 βαθμοί στις ασκήσεις,
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 19-20/1/2008 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

- **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**
- **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ**
- **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1) Βαθμολογία

Στους Χειμερινούς Αγώνες δεν θα βαθμολογηθούν οι Σύλλογοι.

2) Τεχνική Ποινή

Οι ποινές για τα ομαδικά όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA

3) Έπαθλα

- Δίπλωμα και μετάλλιο για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση όλων των αγωνισμάτων
- Στο ομαδικό δίπλωμα και μετάλλιο θα δίδεται στις αναπληρωματικές αθλήτριες για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση μόνο εφ' όσον το σωματείο έχει αγωνιστεί με 8 αθλήτριες.

4) Συμμετοχή

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλήτριες που ανήκουν στην αντίστοιχη ηλικιακή κατηγορία και έχουν περάσει το όριο της κατηγορίας αυτής. Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριόριστο αριθμό αθλητριών

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α
(COMEN, 1993,1994, 1995)
22-24/2/2008 Αθήνα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν κληρωτές Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 13 έως και 15 ετών και εφόσον έχουν περάσει το όριο του 5^{ου} αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ COMEN 50%

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2005-2009) FINA Comen Figure Group, που περιλαμβάνει 2 ασκήσεις.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο:

Ντουέτο 3.00'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 3.30'±15'' (deck 10'')

ΦΙΓΟΥΡΕΣ

ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	B.Δ.
1.	Side Fishtail Split	2.0
2.	Flamingo Bent Knee	2.4
	ΣΥΝΟΛΟ	4.4
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	B.Δ.
3.	Catalina Reverse	2.1
4.	Kip Twirl	2.3
	ΣΥΝΟΛΟ	4.4
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	B.Δ.
3.	Barracuda Bent Knee Spinning 180o	2.1
4.	Ariana	2.2
	ΣΥΝΟΛΟ	4.3
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	B.Δ.
3.	Swordfish	2.0
4.	Porpoise Spinning 360o	2.3
	ΣΥΝΟΛΟ	4.3

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β
(1996 – 1997 – 1998 – 1999 – 2000)
26-27/1/2008 Αθήνα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν κληρωτές Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 12 ετών και μικρότερες και εφόσον έχουν περάσει το όριο του 1^{ου}, 2^{ου}, 3^{ου}, & 4^{ου} αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ 12 & κάτω 50%

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2005-2009) FINA Figure Group 12 χρονών και κάτω, που περιλαμβάνει 2 ασκήσεις.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο:

Ντουέτο 2.30'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±15'' (deck 10'')

ΦΙΓΟΥΡΕΣ

ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	B.Δ.
1.	Walkover Front	2.1
2.	Barracuda	2.0
	ΣΥΝΟΛΟ	4.1
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	B.Δ.
3.	Porpoise	1.9
4.	Ballet Leg Single	1.6
	ΣΥΝΟΛΟ	3.5
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	B.Δ.
3.	Swordfish	2.0
4.	Neptunus	1.8
	ΣΥΝΟΛΟ	3.8
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	B.Δ.
3.	Kip	1.8
4.	Ballerina	2.0
	ΣΥΝΟΛΟ	3.8

Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

- ***ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ***
- ***ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ***
- ***ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ***

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. Βαθμολογία

Η βαθμολογία για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα ορίζεται ως εξής:

Θέση	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό	Combo
1 ^η	24	36	72	72
2 ^η	22	33	66	66
3 ^η	20	30	60	60
4 ^η	18	27	54	54
5 ^η	16	24	48	48
6 ^η	14	21	42	42
7 ^η	12	18	36	36
8 ^η	10	15	30	30
9 ^η	8	12	24	24
10 ^η	6	9	18	18
11 ^η	4	6	12	12
12 ^η	2	3	6	6

2. Τεχνική Ποινή

Οι ποινές για τα ομαδικά όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA

3. Έπαθλα

Κύπελλο, Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων, μόνο στην Ανοικτή Κατηγορία και Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων στις υπόλοιπες κατηγορίες.

Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις δεύτερες και τρίτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων

Κύπελλο στο Σύλλογο που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς στη Βαθμολογία για κάθε Πρωτάθλημα Κατηγοριών και Ανοικτής Κατηγορίας.

Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις αναπληρωματικές για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση για το ομαδικό, εφόσον πληρεί τις προϋποθέσεις (βλ. Παράγραφο 6 ε, σ.7).

4. Συμμετοχή

Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριοριστο αριθμό Αθλητριών

Σημείωση: Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FINA στους χρονικούς περιορισμούς των προγραμμάτων (Τεχνικό & Ελεύθερο) προστίθεται ο χρόνος εισόδου που είναι 30'' και περιλαμβάνει την είσοδο των αθλητριών από το σημείο έναρξης μέχρι και την τελική θέση πάνω στην πλατφόρμα. Πάνω στην πλατφόρμα δεν επιτρέπονται οι ακροβατικές κινήσεις, οι πυραμίδες και τα stack. (Όλες οι αθλήτριες πρέπει να έχουν επαφή με την επιφάνεια της πλατφόρμας).

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
16-18/5/2008 Αθήνα**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Ανοιχτή Κατηγορία
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικό, 2 Combo
Γ) Μόνο αθλήτριες 12 ετών και άνω επιτρέπεται να διαγωνισθούν στην κατηγορία OPEN, εφόσον έχουν περάσει το 7^ο Αστέρι τη χρονιά 2007-2008.
Δ) Τα στοιχεία του τεχνικού προγράμματος καθορίζονται από τη FINA και συμπεριλαμβάνονται στο παράρτημα
Ε) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
ΣΤ) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

Σόλο	2.00'±15'' (deck 10'')
Ντουέτο	2.20'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	2.50'±15''(deck 10'')

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

Σόλο	3.00'±15''(deck 10'')
Ντουέτο	3.30'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	4.00'±15''(deck 10'')
Combo	5.00'±15''(deck 10'')

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
8-10/2/2008

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 15 έως και 18 ετών
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικό, 2 Combo
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
Ε) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ JUNIOR 50% (FINA 2005-2009)

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 4 παρακάτω groups (2005-2009) FINA Junior Figure Group, που περιλαμβάνει 2 ασκήσεις.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

Σόλο	3.00'±15'' (deck 10'')
Ντουέτο	3.30'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	4.00'±15''(deck 10'')
Combo	5.00'±15''(deck 10'')

ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
(Σύμφωνα με FINA JUNIOR FIGURE GROUPS 2005-09)

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	B.Δ.
1. 355f	Porpoise Continuous Spin	2.4
2. 128	Eiffel Walk	2.8
	ΣΥΝΟΛΟ	5.2
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	B.Δ.
3. 301c	Barracuda Twirl	2.6
4. 330d	Aurora Spinning 180o	2.6
	ΣΥΝΟΛΟ	5.2
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	B.Δ.
3. 312	Kip Split	2.4
4. 322	Subalina	2.3
	ΣΥΝΟΛΟ	4.7
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	B.Δ.
3. 118	Helicopter	2.4
4. 342e	Heron Spinning 360o	2.3
	ΣΥΝΟΛΟ	4.7
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 4	B.Δ.
3. 435c	Nova Twirl	2.8
4. 347	Beluga	2.3
	ΣΥΝΟΛΟ	5.1

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α
27-29/7/2008

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 13, 14 και 15 ετών
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικό, 2 Combo
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
Ε) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ COMEN 50% (FINA 2005-2009)

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2005-2009) FINA Comen Figure Group, που περιλαμβάνει 2 ασκήσεις.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

Σόλο	2.30'±15''(deck 10'')
Ντουέτο	3.00'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	3.30'±15''(deck 10'')
Combo	4.00'±15''(deck 10'')

ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α

(Σύμφωνα με FINA COMEN FIGURE GROUPS 2005-09)

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	Β.Δ.
1. 346	Side Fishtail Split	2.0
2. 140	Flamingo Bent Knee	2.4
	ΣΥΝΟΛΟ	4.4
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	Β.Δ.
3. 345	Catalina Reverse	2.1
4. 311c	Kip Twirl	2.3
	ΣΥΝΟΛΟ	4.4
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	Β.Δ.
3. 306d	Barracuda Bent Knee Spinning 180o	2.1
4. 423	Ariana	2.2
	ΣΥΝΟΛΟ	4.3
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	Β.Δ.
3. 401	Swordfish	2.0
4. 355e	Porpoise Spinning 360o	2.1
	ΣΥΝΟΛΟ	4.1

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β

4-6/7/2008

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 12 ετών και μικρότερες
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικό, 2 Combo
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ JUNIOR 50% (FINA 2005-2009)

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2005-2009) FINA Age Group 12 και νεώτερες Figures, που περιλαμβάνει 2 ασκήσεις.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

Σόλο	2.00'±15'' (deck 10'')
Ντουέτο	2.30'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	3.00'±15''(deck 10'')
Combo	3.30'±15''(deck 10'')

ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β (AGE GROUP 12 ΚΑΙ ΚΑΤΩ FINA 2005-09)

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	B.Δ.
1. 360	Walkover Front	2.1
2. 301	Barracuda	2.0
	ΣΥΝΟΛΟ	4.1
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	B.Δ.
3. 355	Porpoise	1.9
4. 101	Ballet Leg Single	1.6
	ΣΥΝΟΛΟ	3.5
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	B.Δ.
3. 401	Swordfish	2.0
4. 344	Neptunus	1.8
	ΣΥΝΟΛΟ	3.8
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	B.Δ.
3. 311	Kip	1.8
4. 324	Ballerina	2.0
	ΣΥΝΟΛΟ	3.8

Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

1. Σωματότυπος (Ύψος, Βάρος, Μήκος Ποδιού, Φόρμα ποδιού-γονάτου, κουντεπτιέ)
Διαφορά Ύψους – Βάρους

ΥΨΟΣ	1,60	110-112
	1,65	112-114
	1,70	114-116
	1,75	116-118
	1,80	118-.....
2. Γενική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
3. Ειδική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
4. Γενικές γνώσεις κλασικού μπαλέτου
5. Γενικές γνώσεις ακροβατικής γυμναστικής, ενόργανης και καταδύσεων
6. Χορευτικότητα, αίσθηση ρυθμού και δημιουργική φαντασία
7. Δυνατότητα προσαρμογής στην εκάστοτε χορογραφία της Εθνικής Ομάδας (Μεταβαλλόμενη από χρόνο σε χρόνο)
8. Εμπειρία σε Πανελλήνια και Διεθνή Πρωταθλήματα ή Διεθνείς Διοργανώσεις & Διακρίσεις.
9. Αθλητική συμπεριφορά (Πειθαρχία, διαπροσωπικές σχέσεις μέσα και έξω από την Εθνική Ομάδα)
10. Ομαδικότητα και Αγωνιστικότητα (στήριξη και βοήθεια μεταξύ συναθλητριών)
11. Γενική πνευματική καλλιέργεια (αναγκαία προϋπόθεση για αθλήτριες Εθνικών Ομάδων).
12. Υπευθυνότητα αθλητριών, για θέματα που αφορούν τη σωματική και ψυχική τους υγεία (Ιδιαίτερα πριν από σοβαρές αγωνιστικές υποχρεώσεις)
13. Αξιολόγηση αθλητριών Εθνικών Ομάδων κατόπιν ειδικών τεστ που διενεργούνται από Ομοσπονδιακούς Προπονητές καθώς και κατά τη διάρκεια Χειμερινών Αγώνων και Πανελληνίων Πρωταθλημάτων.

Z. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Προς την
Κ.Ο.Ε.
Αθήνα

Αριθμ.Πρωτ.....

Ημερομηνία.....

Κύριε Πρόεδρε,

Με την παρούσα εξουσιοδοτούμε τ.....

κυρ.....

..... με αναπληρωτή τ.....

κυρ..... να

εκπροσωπεί το Σύλλογό μας σε όλους τους Αγώνες
Συγχρονισμένης Κολύμβησης, περιόδου 2007-08.

Η παρούσα ισχύει μέχρι εγγράφου ανακλήσεώς της.

Με κάθε τιμή

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:.....

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:.....

ΣΟΛΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡ. ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
1R			
2			
2R			

ΝΤΟΥΕΤΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡ. ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
1			
1R			
2			
2			
2R			

ΟΜΑΔΙΚΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡ. ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
R			
R			

COMBO

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡ. ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
R			
R			

ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ:.....

ΟΝΟΜΑ ΕΦΟΡΟΥ:.....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

**ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Α/Α	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΗΜΕΡ. ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ

ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ:.....

ΟΝΟΜΑ ΕΦΟΡΟΥ:.....

ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΓΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ FINA

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- ❖ Συμπληρωματικά στοιχεία μπορούν να προστεθούν.
- ❖ Εκτός εάν περιγράφεται διαφορετικά από την περιγραφή ενός στοιχείου, όλες οι φιγούρες και τα μέρη τους πρέπει να εκτελούνται όπως ορίζονται από τον Κανονισμό της FINA Appendix II-IV. Όλα τα στοιχεία πρέπει να εκτελούνται με ύψος, έλεγχο και ομοιογενή κίνηση με κάθε τμήμα της κίνησης να εκτελείται καθαρά.
- ❖ Χρονικά όρια όπως αναφέρονται στους κανονισμούς SS 14.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΣΟΛΟ

(Τα στοιχεία 1-7 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. **Full Twist** (ολόκληρη περιστροφή): στην αντίθετη κατεύθυνση μια περιστροφή 360° εκτελείται, καθώς τα πόδια ανοίγουν συμμετρικά σε Split Position. Στην ίδια κατεύθυνση όπως το Full Twist, τα πόδια κλείνουν συμμετρικά σε Vertical Position, κατά τη διάρκεια ενός απότομου Spin, τουλάχιστον 720°, που συνεχίζει κατά τη διάρκεια της βύθισης.
2. **Boost**: γρήγορο και απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του κορμού έξω από το νερό. Και τα δυο χέρια πρέπει να είναι έξω από το νερό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να βυθιστεί τελείως.
3. **Arm sequence using eggbeater kick**: (ακολουθία χεριών με τη χρησιμοποίηση του eggbeater) πρέπει να ακολουθεί αμέσως μετά το Boost – με μετακίνηση προς τα εμπρός και/ή πλάγια και εμπεριέχει μια σειρά από κινήσεις των χεριών, η οποία περιλαμβάνει και τα δυο χέρια έξω από το νερό ταυτόχρονα.
4. **Rocket Split**: ένα πέταγμα σε κατακόρυφη θέση ακολουθούμενο από ένα γρήγορο άνοιγμα των ποδιών (split) ακολουθούμενο από μια θέση Bent Knee στην κατακόρυφο, καθώς το εμπρός πόδι λυγίζει και το πίσω πόδι σηκώνεται

στην κατακόρυφο. Ακολουθεί ένα Twirl καθώς το λυγισμένο πόδι τεντώνει στην κατακόρυφη θέση. Μια κατακόρυφη βύθιση εκτελείται στον ίδιο ρυθμό με το πέταγμα. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι κάθετα προς την επιφάνεια του νερού στη θέση Back Pike πριν από το πέταγμα.

5. **150 Knight**, με υποχρεωτική μετακίνηση με το κεφάλι, καθώς εκτελείται το Ballet Leg.
6. Combined spin.
7. **Thrust**: Πέταγμα, ακολουθούμενο από ένα γρήγορο spin τουλάχιστον 360°, που συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της βύθισης.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΝΤΟΥΕΤΟ

(Τα στοιχεία 1-9 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. **Half Twist** (μισή περιστροφή): ακολουθούμενη από ένα Twirl στην αντίθετη κατεύθυνση. Ολοκληρώνεται από Continuous Spin στην ίδια κατεύθυνση με τη μισή περιστροφή. Όλες οι κινήσεις πρέπει να εκτελούνται σε Κατακόρυφη θέση.
2. **Rocket Split**: ένα πέταγμα σε κατακόρυφη θέση ακολουθούμενο από δύο γρήγορα ανοίγματα των ποδιών (split) εναλλάξ και κλείνουν σε Κατακόρυφο στο μέγιστο ύψος. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι κάθετα προς την επιφάνεια του νερού στη θέση Back Pike πριν από το πέταγμα.
3. **Boost**: γρήγορο και απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του κορμού έξω από το νερό. Και τα δυο χέρια πρέπει να είναι έξω από το νερό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να βυθιστεί τελείως.
4. **Arm sequence using eggbeater kick**: (ακολουθία χεριών με τη χρησιμοποίηση του eggbeater) πρέπει να ακολουθεί αμέσως μετά το Boost – με μετακίνηση προς τα εμπρός και/ή πλάγια και εμπεριέχει μια σειρά από κινήσεις των χεριών, η οποία περιλαμβάνει και τα δυο χέρια έξω από το νερό ταυτόχρονα.
5. **406 – Swordfish Straight Leg**.
6. **Bent Knee Vertical Position** ακολουθούμενο από ένα Combined Spin με το λυγισμένο πόδι να εκτείνεται για να συναντήσει το κατακόρυφο (κάθετο) πόδι στο κατέβασμα και λυγίζει σε θέση Bent Knee Vertical στο ανέβασμα. Η θέση διατηρείται κατά την κατακόρυφη βύθιση.

7. Συνδυασμός μετακινούμενης σειράς **ballet leg**, με ένα τεντωμένο πόδι να ανεβαίνει σε **Ballet Leg**. Ο συνδυασμός να περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο από τις ακόλουθες θέσεις επιφάνειας σε οποιαδήποτε σειρά: **Ballet Leg Double**, **Flamingo** με το δεξί πόδι, **Flamingo** με το αριστερό πόδι.
8. Από μια υποβρύχια θέση **Κατακόρυφου** – καθώς το άκρο πόδι (δάκτυλα) αγγίζει την επιφάνεια, εκτελείται μια περιστροφή 360°, κατά τη διάρκεια της οποίας ένα πόδι ακολουθεί την επιφάνεια του νερού για να κάνει θέση **Knight** – το σώμα περιστρέφεται 180° στην ίδια κατεύθυνση για να έρθει σε θέση **Fishtail** – οριζόντιο πόδι ανεβαίνει σε τόξο 180° πάνω από την επιφάνεια και έρχεται σε θέση **Knight** – το κατακόρυφο πόδι κατεβαίνει σε **Surface Arch Position**. Ένα τόξο σε Back Layout εκτελείται.
9. Thrust – Πέταγμα ακολουθούμενο από γρήγορο Spin 360°.
10. Με εξαίρεση την είσοδο και την εκκίνηση, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προαιρετικά – πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και με μέτωπο προς την ίδια κατεύθυνση και από τις δύο αθλήτριες. Κινήσεις «ΚΑΘΡΕΦΤΗ» δεν επιτρέπονται.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟ

(Τα στοιχεία 1-10 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. **Cadence Action** – Ομοιογενής κίνηση-σεις, που να εκτελούνται διαδοχικά ή μια μετά την άλλη από όλα τα μέλη της ομάδας. Όταν περισσότερες από μια κινήσεις Cadence εκτελούνται, πρέπει να είναι συνεχόμενες και να μην διαχωρίζονται από άλλα υποχρεωτικά ή προαιρετικά στοιχεία.
2. **Thrust** – Πέταγμα που ακολουθείται από μια περιστροφή (twirl) και ολοκληρώνεται με μια γρήγορη κατακόρυφη βύθιση σε θέση Κατακόρυφου.
3. **360 – Walkover Front** μέχρι τη θέση **Split** (σπαγκάτ), τα πόδια κλείνουν συμμετρικά σε **Κατακόρυφη θέση**. Μισή περιστροφή εκτελείται. Τα πόδια ανοίγουν συμμετρικά κατά τη διάρκεια μιας ακόμη στροφής 180° στην ίδια κατεύθυνση με τη θέση **Split** (σπαγκάτ). Ένα Walkout Front (έξοδος) εκτελείται.
4. **Boost** – γρήγορο και απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του κορμού έξω από το νερό. Και τα δυο χέρια πρέπει να είναι έξω από το νερό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να βυθιστεί τελείως.

5. **Arm sequence using eggbeater kick:** (ακολουθία χεριών με τη χρησιμοποίηση του eggbeater) πρέπει να ακολουθεί αμέσως μετά το Boost – με μετακίνηση προς τα εμπρός και/ή πλάγια και εμπεριέχει μια σειρά από κινήσεις των χεριών, η οποία περιλαμβάνει και τα δύο χέρια έξω από το νερό ταυτόχρονα.
6. **355 – Porpoise** στο τελείωμα της θέσης Κατακόρυφου, ένα πόδι λυγίζει για να έρθει σε θέση Bent Knee στην Κατακόρυφο. Το λυγισμένο πόδι εκτείνεται προς το κατακόρυφο, ενώ το κατακόρυφο κατεβαίνει στην επιφάνεια σε θέση Crane.
7. Συνδυασμός μετακινούμενης σειράς ballet leg, με ένα τεντωμένο πόδι να ανεβαίνει σε **Ballet Leg**. Ο συνδυασμός να περιλαμβάνει τουλάχιστον δύο από τις ακόλουθες θέσεις επιφανείας σε οποιαδήποτε σειρά: **Ballet Leg Double, Flamingo** με το δεξιό πόδι, **Flamingo** με το αριστερό πόδι.
8. **435 – Nova** ως την ολοκλήρωση της θέσης **Bent Knee τόξου επιφανείας**(surface arch). Τα πόδια ανεβαίνουν ταυτόχρονα σε **Κατακόρυφο** καθώς το λυγισμένο πόδι τεντώνει. Μια ολόκληρη περιστροφή εκτελείται ακολουθούμενη από Continuous Spin.
9. **Rocket Split** – ένα *Πέταγμα*, ακολουθούμενο από ένα γρήγορο σπαγκάτ και ένωση των ποδιών σε **θέση Vertical** στο υψηλότερο σημείο. Ολοκληρώνεται με ένα γρήγορο **Spin 180°**. Τα πόδια δεν χρειάζεται να είναι κάθετα προς την επιφάνεια του νερού στην **θέση Back Pike** πριν από το *Πέταγμα*.
10. **Ακροβατική κίνηση** – μία πλατφόρμα - μια πυραμίδα (Stack) ή άλμα (jump)
Υποχρεωτικά πλατφόρμας:
 - α) Μια αθλήτρια στηριζόμενη στην ή πάνω από την επιφάνεια
 - β) Η στήριξη κάτω από την επιφάνεια του νερού είναι προαιρετική, αλλά όλες οι υπόλοιπες αθλήτριες πρέπει να συμμετέχουν.
 - γ) Πρέπει να ανεβαίνει και να βυθίζεται αμέσως με την στηριζόμενη αθλήτρια να παραμένει σε επαφή με τις υπόλοιπες
 - δ) Η αθλήτρια που στηρίζεται πρέπει να ανεβαίνει με το κεφάλι πάνω.

Υποχρεωτικά πυραμίδας:

- α) Πρέπει να εκτελούνται δυο πυραμίδες
- β) Μία αθλήτρια ανεβαίνει με το κεφάλι πρώτα σε κάθε πυραμίδα
- γ) Η στήριξη κάτω από την επιφάνεια του νερού είναι προαιρετική, αλλά όλες οι υπόλοιπες αθλήτριες πρέπει να συμμετέχουν.
- Δ) Κάθε πυραμίδα εκτελείται ταυτόχρονα με τις ίδιες κινήσεις και προς την ίδια κατεύθυνση.
- Ε) Κάθε πυραμίδα πρέπει να ανεβαίνει και να βυθίζεται μια φορά.

Υποχρεωτικά άλματος:

Από α έως β – Τα ίδια με τα υποχρεωτικά της πυραμίδας

- ζ) Κάθε άλμα πρέπει να εκτελείται μια φορά με την στηριζόμενη αθλήτρια να πετάγεται στον αέρα, όταν η ανύψωση βρίσκεται στο υψηλότερο σημείο.
11. Τα σχήματα πρέπει να περιλαμβάνουν μια ευθεία γραμμή και ένα κύκλο
 12. Με την εξαίρεση της κίνησης του Cadence, της εισόδου και της εκκίνησης, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προαιρετικά – πρέπει να εκτελούνται συγχρόνως και με μέτωπο προς την ίδια κατεύθυνση, από όλη την ομάδα, με εξαίρεση τον κύκλο και την πλατφόρμα. Παραλλαγές τεχνικής στις ασκήσεις προώθησης και κατεύθυνσης επιτρέπονται μόνο κατά τη διάρκεια αλλαγής σχήματος. Κινήσεις «ΚΑΘΡΕΦΤΗ» δεν επιτρέπονται.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΓΙΑ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΤΕΡΙΩΝ(1-7)

Star 1

1. Θέση Back Layout (flat scull)
2. Σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά (standard scull) 12.5m
3. Σκάλινγκ με τα πόδια μπροστά (reverse) (10)
4. Tub (360°)
5. Somersault back tuck
6. Waterwheel (Pretty lady)

Routine Elements /Transitions

1. Εκτέλεση χειρών ύπιο (4) με πόδια ύπιο
2. Πόδια ύπιο (8)
3. Εκτέλεση της θέσης Back Layout
4. Μάζεμα του σώματος σε θέση tub και εκτέλεση μιας περιστροφής $\frac{3}{4}$
5. Ξανά-εκτέλεση της θέσης Back Layout
6. Σκάλινγκ με τα πόδια μπροστά (reverse) (8)

Star 2

1. Θέση Front Layout (στάσιμο σκάλινγκ) (16)
2. Torpedo 12.5 m
3. Paddle scull (16)
4. Eggbeater σε σταθερή θέση (20'')
5. Pretzel
6. Sailboat alternate

Routine Elements / Transitions

1. Torpedo (4)
2. Εκτέλεση ανεβάσματος από το πλάι σε κάθετη θέση σώματος –Στατικό Eggbeater (2'')
3. Κολύμπι πλάι (δεξιά ή αριστερή πλευρά) (4)
4. Πρόσθιο (4)
5. Θέση Front Layout (Κεφάλι μέσα στο νερό)
6. Paddle scull (4)
7. Κολύμπι πλάι (4)
8. Σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά (4)
9. Pretzel somersault

Star 3

1. Alligator (reverse scull) 12.5m
2. Reverse Torpedo 12.5m
3. Support scull Drill (12)
4. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω 12.5m
5. Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (8 δεξιά – 8 αριστερά)
6. Flowerpot

Routine Elements / Transitions

1. Στατικό Eggbeater (4 counts)
2. Kick-Pull square (4 strokes)
3. Εκτέλεση ανεβάσματος σε κάθετη θέση σώματος για Eggbeater. Πλάγια μετακίνηση (4)
4. Κολύμπι πλάι (4)
5. Πόδια ύπιο με τους βραχίονες σε κάθετη θέση (4)
6. Θέση Back Layout, σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά και εκτέλεση Sailboats εναλλάξ (2)

Star 4

1. Θέση Ballet Leg (4) σε θέση Flamingo (4)
2. Από θέση Front Layout κατέβασμα σε θέση 1^{ης} Γωνίας(8)
3. Σκάλινγκ υποστήριξης σε θέση Table Pot (12)
4. Θέση Split (16)
5. Θέση Tuck κατακόρυφη (8)
6. Θέση Bent Knee κατακόρυφη – κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση στο ύψος του αστραγάλου
7. Somersault Front Pike
8. Somersault Back Pike

Routine Elements / Transitions

1. Eggbeater προς τα εμπρός (4)
2. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (4)
3. Παραλλαγές ελεύθερου στυλ με το κεφάλι έξω (4)
4. Πόδια πρόσθιο χέρια square, 2 δεξιά-2 αριστερά and πόδια πρόσθιο χέρια Airplane (4 χεριές)
5. Κολύμπι πλάι με το ένα χέρι κάθετο (8)
6. Εκτέλεση Walkover Front
7. Torpedo (4)

Star 5

1. Θέση Side Fishtail – 16
2. Από θέση Split κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση και κατακόρυφη βύθιση
3. Ariana (Φιγούρα)
4. Catalina αντίστροφη περιστροφή
5. Θέση Bent Knee Surface Arch – 16
6. Barracuda Bent Knee Spinning 180° (Φιγούρα)
7. Θέση Κατακόρυφη και Spinning 360°

Routine Elements / Transitions

1. Boost (χωρίς χέρια πάνω), χωρίς βύθιση
2. Eggbeater στατικό– 2 ποδιές
3. Πόδια πρόσθιο χέρια square, 1 δεξιά-1 αριστερά
Πόδια πρόσθιο χέρια Airplane – 2 χεριές
Πόδια πρόσθιο χέρια over – 2 χεριές
4. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (4)
5. Επίτευξη θέσης Front Layout και εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Swordfish
6. Torpedo (4)
7. Από το πλάι ανέβασμα σε κάθετη θέση σώματος για Eggbeater και Eggbeater με πλάγια μετακίνηση με τα δυο χέρια λυγισμένα ένα πάνω και ένα μπροστά στην επιφάνεια (4-4)

Star 6

1. Continuous Spin
2. Rising Catalina (subalina) Rotation (Submerged Ballet Leg to Crane Position)
3. Περιστροφή Catalina (Ballet Leg to Crane position)
4. Thrust – για Heron Spinning 360°
5. Nova Twirl (Φιγούρα)

Routine Elements / Transitions

1. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
2. Eggbeater προς τα εμπρός– χέρια airplane (8)
3. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (8)
4. Κολύμπι πλάι με το ένα χέρι κάθετο (8)
5. Εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Beluga
6. Torpedo (4)
7. Θέση Swirlee, θέση Split, κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση και Spinning 360° (γρήγορο)

8. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
9. Παραλλαγές ελευθέρου στυλ με το κεφάλι έξω – χέρια over (4)
10. Πόδια πρόσθιο χέρια square (open shoulders), 2 δεξιά-2 αριστερά
11. Boost (χωρίς χέρια) και Barracuda Twirl

Star 7

Compulsory

150	Knight	3.1
314	Kip Split Open 360°	3.2

Σημείωση: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0 και στα routine elements θα αντιστοιχεί pass ή fail σε κάθε στοιχείο

**ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2007-2008**

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2007

18-29/9/2007	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
29-30/9/2007	ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΡΙΤΩΝ (ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ)	ΑΘΗΝΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2007

12-14/10/2007	Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νεανίδων	ΑΘΗΝΑ
15-27/10/2007	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2007

5-30/11/2007	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
10-11/11/2007	ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΡΙΤΩΝ (ΑΡΧΑΡΙΟΙ)	
24-25/11/2007	Ημερίδα Αστεριών 5^ο – 7^ο (1^η προσπάθ.)	ΑΘΗΝΑ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2007

1-7/12/2007	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
6-9/12/2007	Christmas Prize (8-9/12/2007)	PRAGA
1-2/12/2007	Ημερίδα Αστεριών 1^ο – 4^ο (1^η προσπάθ.)	ΑΘΗΝΑ
8-9/12/2007	Ημερίδα Αστεριών 1^ο – 4^ο (1^η προσπάθ.)	ΘΕΣ/ΚΗ-ΚΡΗΤΗ
17-22/12/2007	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2008

2-23/1/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
10-13/1/2008	DUTCH OPEN(12-13/1/2008)	AMSTER DAM

23-27/1/2008	GERMAN OPEN(26-27/1/2008)	ΓΕΡΜΑΝΙΑ
19-20/1/2008	6 ^ο -7 ^ο ΑΣΤΕΡΙ (2 ^η προσπάθεια)	
26-27/1/2008	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2008		
8-10/2/2008	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
11-28/2/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
22-24/2/2008	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	
ΜΑΡΤΙΟΣ 2008		
1-10/3/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
10-24/3/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας (COMEN)	ΑΘΗΝΑ
10-17/3/2008	ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ(13-17/3/2008)	ΕΙΝΔΗΟΝ ΕΝ
25/3-9/4/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας(DUET)	ΑΘΗΝΑ
ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2008		
1-27/4/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας(TEAM)	ΑΘΗΝΑ
5-6/4/2008	Ημερίδα Αστεριών 1 ^ο – 5 ^ο (2 ^η προσπάθεια)	ΘΕΣΣ/ΚΗ- ΚΡΗΤΗ
7-25/4/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας (COMEN)	ΑΘΗΝΑ
12-13/4/2008	Ημερίδα Αστεριών 1 ^ο – 5 ^ο (2 ^η προσπάθεια)	ΑΘΗΝΑ
8-20/4/2008	ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ(16-20/4/2008)	ΡΕΙΓΙΝΓ
ΜΑΙΟΣ 2008		
TBD	JAPAN OPEN	JAPAN
28/4-4/5/2008	ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ(30/4-4/5/2008)	ANGERS

16-18/5/2008	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΟΡΕΝ	
ΙΟΥΝΙΟΣ 2008		
2/6-6/7/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
27-29/6/2008	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	
ΙΟΥΛΙΟΣ 2008		
30/6-31/7/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας (COMEN)	ΑΘΗΝΑ
4-6/7/2008	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	
9-13/7/2008	ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	MOSCOW
16-31/7/2008	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2008		
	COMEN CUP 2008	PARIS
	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	PEIJING
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2008		
15 ΗΜΕΡΕΣ	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2008		
15 ΗΜΕΡΕΣ	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2008		
30 ΗΜΕΡΕΣ	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008		
15 ΗΜΕΡΕΣ	Camp Προετοιμασίας Εθνικής Ομάδας	ΑΘΗΝΑ

**ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2007-2008**

19-29/9/2007	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝ./ΝΕΑΝ.	ΑΘΗΝΑ
15-27/10/2007	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝ./ΝΕΑΝ.	ΑΘΗΝΑ
5-30/11/2007	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝ./ΝΕΑΝ.	ΑΘΗΝΑ
1-7/12/2007	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝ./ΝΕΑΝ.	ΑΘΗΝΑ
6-9/12/2007	Christmas Prize (8-9/12/2007)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΠΡΑΓΑ
17-22/12/2007	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝ./ΝΕΑΝ.	ΑΘΗΝΑ
2008			
2-10/1/2008	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝ./ΝΕΑΝ.	ΑΘΗΝΑ
10-13/1/2008	DUTCH OPEN(12-13/1/2008	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΜΣΤΕΡ ΝΤΑΜ
15-23/1/2008	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΘΗΝΑ
23-28/1	GERMAN OPEN	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΒΟΝΝΗ
11-28/2/2008	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΘΗΝΑ
1-10/3/2008	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΘΗΝΑ
10-24/3/2008	Camp Προετοιμασίας (COMEN)	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ
10-17/3/2008	ΠΑΝΕΥΡΩΠ. ΓΥΝΑΙΚΩΝ(13- 17/3/2008)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΪΝΤΧΟ ΒΕΝ
25/3-9/4/2008	Camp Προετοιμασίας (DUET)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΘΗΝΑ
1-27/4/2008	Camp Προετοιμασίας (TEAM)	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ
7-25/4/2008	Camp Προετοιμασίας (COMEN)	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ
8-20/4/2008	ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ(16- 20/4/2008)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΠΕΚΙΝΟ
TBD	JAPAN OPEN	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΙΑΠΩΝΙΑ
28/4-4/5/2008	ΠΑΝΕΥΡΩΠ. ΝΕΑΝΙΔΩΝ(30/4- 4/5/2008)	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΑΝΖΕΡ
2/6-6/7/2008	Camp Προετοιμασίας	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ

30/6-31/7/2008	Camp Προετοιμασίας (COMEN)	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ
7-13/7/2008	ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ(9-13/7/2008)	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΜΟΣΧΑ
16-31/7/2008	Camp Προετοιμασίας	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΘΗΝΑ
TBD	COMEN CUP 2008	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΡΙΣΙ
TBD	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΠΕΚΙΝΟ
9/2008	Camp Προετοιμασίας (15 ημέρες)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ
10/2008	Camp Προετοιμασίας (15 ημέρες)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ
11/2008	Camp Προετοιμασίας (30 ημέρες)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ
12/2008	Camp Προετοιμασίας (15 ημέρες)	ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΑΘΗΝΑ

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
«ΑΣΤΕΡΙΑ»**

Α/Α	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ.ΜΗΤΡΩΟΥ	ΑΣΤΕΡΙΑ						
				1 ^ο	2 ^ο	3 ^ο	4 ^ο	5 ^ο	6 ^ο	7 ^ο

Ο ΕΦΟΡΟΣ: