

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ 2009

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ

Αριθ. πρωτ.
Αθήνα, 20 Οκτωβρίου 2008

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ 2008

Με απόφαση που πήρε το Διοικητικό Συμβούλιο της Κ.Ο.Ε. στις 20/10/2008, εγκρίνεται το αγωνιστικό πρόγραμμα 2009.

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.

Ο Πρόεδρος

Για το Δ.Σ

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 οποιοσδήποτε 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 ημεριδων 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 εξουσιοδοτημένοι από το Σύλλογο, ώστε κατά την διάρκεια των αγώνων **ΜΟΝΟ ΑΥΤΟΙ** να εκπροσωπούν τον Σύλλογο 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(προθερμανση-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 περιέχεται με έγγραφη πράξη του Αλυτάρχη στην Κ.Ο.Ε. ποσό 15 € για κάθε μή 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 ελλειπή ή ανακριβή στοιχεία το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. μπορεί να αποκλείσει τον ή τους κολυμβητές τους οποίους αφορούν τα ελλειπή 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 δύο Σόλο, δύο Ντουέτο, ένα Ομαδικό, ένα 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 2009

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FINA	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ
ΑΝΟΙΚΤΗ	OPEN	12 και άνω	1997 & μεγαλύτερες
(Α) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	SENIOR	16 και άνω	1993 & μεγαλύτερες
(Β) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	JUNIOR	14 έως και 18 ετών	1991 – 1992 – 1993 – 1994 – 1995
(Γ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'	COMEN	13, 14 & 15 ετών	1994 – 1995 – 1996
(Δ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'	AGE 12	12 μέχρι και 8 ετών	1997 – 1998 – 1999 – 2000 – 2001

Σημείωση: Οι αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2001 έχουν δικαίωμα συμμετοχής από 1/1/2009

B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ

ΗΜΕΡΙΔΕΣ

1^ο-4^ο Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Β΄ (έτος γέννησης 1997,1998,1999,2000, 2001)

Ημερομηνία: 6-7/12/2008 (Αθήνα) & 13-14/12/2008 (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 στις ασκήσεις, καμία ΑΠΟΤΥΧΙΑ (fail) στη χορογραφία (routine elements), 4^ο Αστέρι 45/100 βαθμοί στις 4 φιγούρες της κατηγορίας.
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσσαλονίκη-Κρήτη

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 23-24/5/2009 (Θες/κη-Κρήτη) & 30-31/5/2009 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

5^ο Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Α΄(Comen 1994, 1995, 1996) Ημερομηνία: -7/12/2008 (Αθήνα) & 13-14/12/2008 (Θες/κη-Κρήτη)

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 23-24/5/2009 (Θες/κη-Κρήτη) & 30-31/5/2009 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

6^ο Αστέρι Κατηγορίας Νεανίδων (Junior 1991,1992,1993, 1994, 1995)

Ημερομηνία: 29/11/2008 (Αθήνα)

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 5 ασκήσεις και σε 11 υποχρεωτικά στοιχεία/μεταφορές ρουτίνας. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το 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 15/2/2009 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν

7^ο Αστέρι Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN 1997 & μεγαλύτερες)

Ημερομηνία: 1/2/2009

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν στις 2 Υποχρεωτικές και 2 κληρωτές 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 για τις υποχρεωτικές φιγούρες & 50/100 βαθμοί για τις κληρωτές φιγούρες
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 4-5/4/2009 (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 προγράμματα 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 Β
(1997 – 1998 – 1999 – 2000 - 2001)**

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 φιγούρες.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο:

Ντουέτο 2.30'±15'' (deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±15'' (deck 10'')

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

31/1-1/2/2009 Αθήνα

**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

**ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α
(COMEN, 1994,1995, 1996)**

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 φιγούρες.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο:

Ντουέτο 3.00'±15'' (deck 10'')

Ομαδικό 3.30'±15'' (deck 10'')

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

14-15/2/2009 Αθήνα

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ
ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α**

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ

Β.Δ.

- | | | |
|----|---------------------|------------|
| 1. | Side Fishtail Split | 2.0 |
| 2. | Flamingo Bent Knee | 2.4 |
| | ΣΥΝΟΛΟ | 4.4 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1

Β.Δ.

- | | | |
|----|------------------|------------|
| 3. | Catalina Reverse | 2.1 |
| 4. | Kip Twirl | 2.3 |
| | ΣΥΝΟΛΟ | 4.4 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2

Β.Δ.

- | | | |
|----|-----------------------------------|------------|
| 3. | Barracuda Bent Knee Spinning 180o | 2.1 |
| 4. | Ariana | 2.2 |
| | ΣΥΝΟΛΟ | 4.3 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3

Β.Δ.

- | | | |
|----|------------------------|------------|
| 3. | Swordfish | 2.0 |
| 4. | Porpoise Spinning 360o | 2.3 |
| | ΣΥΝΟΛΟ | 4.3 |

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 προγράμματα 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).

4. Συμμετοχή

Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριόριστο 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 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
6-8/3/2009

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 15 έως και 18 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 6ο Αστέρι
- 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 4 παρακάτω groups (2005-2009) FINA Junior Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

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
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 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 ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
15-17/5/2009**

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 2008-2009.
- 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 ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
26-28/6/2009**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 12 ετών και μικρότερες, εφόσον έχουν περάσει το 1^ο, 2^ο, 3^ο, & 4^ο Αστέρι
- 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 ηλικιακής κατηγορίας 12 & μικρότερες 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

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
3-5/7/2009

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 13,14 και 15 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 5^ο Αστέρι
- 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 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 φιγούρες.

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

Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

1. Σωματότυπος (Ύψος, Βάρος, Μήκος Ποδιού, Φόρμα ποδιού-γονάτου, κουντεπιέ)

Διαφορά Ύψους – Βάρους

ΥΨΟΣ	1,60	108-110
	1,65	110-112
	1,70	112-114
	1,75	114-116
	1,80	116-.....

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 εκπροσωπή 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

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 Twist 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 Twist 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 επιφανείας 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 Walkover 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 δυο 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 δεξί 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) Μία 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

Το 1^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις και μια χορογραφία με 6 υποχρεωτικά στοιχεία.

- 1. Θέση Back Layout (flat scull) (16 χεριές):** Το σώμα σε πλήρη διάταση με το πρόσωπο, το στήθος, τους μηρούς και τα άκρα πόδια στην επιφάνεια. Κεφάλι (αυτιά), γοφοί και αστράγαλοι σε ευθεία γραμμή. Flat scull: Το σκάλινγκ γίνεται με τους καρπούς και τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο. Το κάτω μέρος του χεριού (πήχης) και η παλάμη κινούνται μαζί. Το πάνω μέρος του χεριού (βραχίονας) είναι σταθερό. Οι παλάμες είναι επίπεδες και σε ευθεία γραμμή με το υπόλοιπο χέρι. Στην κίνηση προς τα μέσα το μικρό δάκτυλο πιέζει προς τους γοφούς, ενώ στην κίνηση προς τα έξω, ο αντίχειρας πιέζει μακριά από τους γοφούς. Η κίνηση πρέπει να γίνεται παράλληλα με την επιφάνεια του νερού και η πίεση που ασκείται να είναι όμοια στην κίνηση προς τα μέσα και προς τα έξω. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 25-30 εκ.
- 2. Head First Scull (standard scull) 12.5m:** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Σκάλινγκ: Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, ο καρπός σταθερός σε υπερέκταση. Οι αγκώνες λυγίζουν σε γωνία περίπου 90° στο σκάλινγκ προς τα μέσα και τεντώνουν στο σκάλινγκ προς τα έξω. Τα δάκτυλα στραμμένα προς τα επάνω βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι σταθερή στη μέσα και έξω κίνηση και η κίνηση αυτή να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.
- 3. Foot First Scull (reverse) 12.5m:** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με τα πόδια μπροστά για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση των ποδιών. Σκάλινγκ: Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, οι καρποί σε κάμψη, η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να κοιτάζει προς την κατεύθυνση της μετακίνησης. Η παλάμη θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με τα δάκτυλα. Η κίνηση να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.
- 4. Tub (360°):** Από τη θέση Back Layout τα γόνατα και τα δάκτυλα σύρονται πάνω στην επιφάνεια, για να πάρει το σώμα τη θέση tub. Διατηρώντας αυτή τη θέση, εκτελείται μια ολόκληρη περιστροφή ακολουθούμενη από μια ολόκληρη περιστροφή στην αντίθετη κατεύθυνση. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout. Θέση Tub: Τα πόδια λυγισμένα και μαζί, άκρα πόδια και γόνατα πάνω και παράλληλα με την επιφάνεια, οι μηροί κάθετοι. Το κεφάλι σε γραμμή με το θώρακα, το πρόσωπο στην επιφάνεια.
- 5. Somersault back tuck:** Από τη θέση Back Layout τα γόνατα και τα δάκτυλα σύρονται στην επιφάνεια μέχρι να σχηματιστεί η θέση tuck. Με συνεχή κίνηση η θέση tuck γίνεται πιο συμπαγής καθώς το σώμα βυθίζεται προς τα πίσω γύρω από τον εγκάρσιο άξονα για να πραγματοποιηθεί μια ολόκληρη περιστροφή. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout. Θέση Tuck: Το σώμα πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο συμπαγές με την πλάτη κυρτή και τα πόδια μαζί. Οι φτέρνες κοντά στους γλουτούς. Το κεφάλι κοντά στα γόνατα.
- 6. Waterwheel (Pretty lady):** Από τη θέση Back Layout οι μηροί περιστρέφονται 90° προς την αριστερή ή την δεξιά πλευρά του σώματος καθώς το αντίστοιχο χέρι τοποθετείται στο πλάι του κεφαλιού και το αντίθετο χέρι τοποθετείται στο μηρό. Τα πόδια εκτελούν κίνηση ποδηλάτου για να περιστραφεί το σώμα 360° προς την κατεύθυνση που ορίζουν οι γοφοί. Το κεφάλι και οι ώμοι διατηρούν την αρχική τους θέση. Απαιτείται μέγιστο ύψος και πλήρης διάταση του σώματος καθ' όλη τη διάρκεια. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout.

Routine Elements /Transitions

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

Star 2

Το 2^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις και μια χορογραφία με 9 υποχρεωτικά στοιχεία.

- 1. Θέση Front Layout (stationary scull) (16 χεριές):** Το σώμα σε πλήρη διάταση με το κεφάλι, το πάνω μέρος της πλάτης, τους γλουτούς και τις φτέρνες στην επιφάνεια. Το πρόσωπο μπορεί να είναι μέσα ή έξω από το νερό.
- 2. Torpedo 12.5 m:** Το σώμα σε θέση Back Layout, σε πλήρη διάταση, κινείται προς την κατεύθυνση των ποδιών. Σκάλινγκ: Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση έτσι ώστε τα δάκτυλα να δείχνουν προς τον πυθμένα, ενώ η παλάμη παραμένει επίπεδη. Στην προς τα έξω κίνηση οι αγκώνες τεντώνουν και σχηματίζεται η θέση «Υ». Στην προς τα μέσα κίνηση οι αγκώνες κάμπτονται και λυγίζουν. Το πάνω μέρος των χεριών (βραχίονες) παραμένει σταθερό. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 15 εκ. πέρα από τους ώμους στην έξω κίνηση, και στην προς τα μέσα κίνηση τα δάκτυλα σχεδόν έρχονται σε επαφή.
- 3. Paddle scull (16 χεριές):** Το σώμα σε θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό κινείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας ένα εναλλασσόμενο τράβηγμα των χεριών. Σκάλινγκ: Τα

χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σε μικρή γωνία προς τα κάτω (όχι περισσότερο από 45°). Οι παλάμες στρίβουν προς το σώμα και εκτελούν μια εναλλασσόμενη κίνηση κουπιού προς την κορυφή του κεφαλιού. Καθώς το χέρι που εκτελεί την κίνηση κουπιού τραβά προς το σώμα, το σώμα μετακινείται μπροστά. Καθώς το άλλο χέρι εκτελεί επαναφορά και ετοιμάζεται για την επόμενη κίνηση κουπιού, ισορροπεί και σταθεροποιεί το σώμα. Τα χέρια θα πρέπει πάντα να επανέρχονται στην ίδια αρχική θέση σε 45° προς τον πυθμένα.

4. **Eggbeater σε σταθερή θέση (20'')**: Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ).
5. **Pretzel**: Από τη θέση Back Layout εκτελείται η θέση tub. Τα πόδια σύρονται προς τη μια πλευρά, καθώς τα γόνατα απομακρύνονται για να πάρουν τη θέση pretzel. Διατηρώντας αυτή τη θέση εκτελείται μια ολόκληρη περιστροφή προς την κατεύθυνση του γονάτου που προηγείται. Έπειτα, οι γοφοί περιστρέφονται για να πάρουν τη θέση pretzel στην αντίθετη κατεύθυνση. Διατηρώντας αυτή τη θέση εκτελείται μια ολόκληρη περιστροφή προς την αντίθετη κατεύθυνση. Στη συνέχεια, τα γόνατα ενώνονται ενώ συγχρόνως οι γοφοί βυθίζονται για να επανέλθει το σώμα στη θέση tub. Το σώμα επανέρχεται στη θέση Back Layout. Θέση pretzel: Το κεφάλι, το στήθος και οι γοφοί είναι στην επιφάνεια. Τα πόδια είναι τραβηγμένα προς τη μια πλευρά στην επιφάνεια του νερού με τα γόνατα λυγισμένα 45° ή λιγότερο. Τα δάκτυλα του ποδιού που προηγείται βρίσκονται στο γόνατο του πίσω ποδιού.
6. **Sailboat alternate**: Η άσκηση αρχίζει και τελειώνει με τη θέση Back Layout. Το σκάλινγκ που χρησιμοποιείται είναι στατικό (flat scull). Το ένα πόδι διατηρείται στην επιφάνεια καθ' όλη τη διάρκεια. Το άκρο πόδι του άλλου ποδιού σύρεται κατά μήκος της εσωτερικής πλευράς του τεντωμένου ποδιού, μέχρι τη θέση Bent Knee. Τα δάκτυλα μετακινούνται κατά μήκος της εσωτερικής επιφάνειας του τεντωμένου ποδιού για να επανέλθει στη θέση Back Layout. Επαναλαμβάνεται το ίδιο και για το άλλο πόδι. Θέση Back Layout Bent Knee: Το σώμα σε διάταση, με το πρόσωπο, το στήθος, τους μηρούς και τα άκρα πόδια στην επιφάνεια. Το κεφάλι (τα αυτιά συγκεκριμένα), οι γοφοί και τα άκρα πόδια βρίσκονται στην ίδια ευθεία. Το ένα πόδι λυγίζει. Τα δάκτυλα διατηρούνται σε επαφή με το εσωτερικό του τεντωμένου ποδιού μέχρι να φτάσουν στο γόνατο ή το μηρό. Ο μηρός του λυγισμένου ποδιού είναι κάθετος στην επιφάνεια του νερού.

Routine Elements / Transitions

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

Star 3

Το 3^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις και μια χορογραφία με 6 υποχρεωτικά στοιχεία.

1. **Alligator (reverse scull) 12.5m**: Το σώμα είναι στη θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι. Εκτελείται reverse scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα αυτιά, οι γοφοί και τα γόνατα πρέπει να βρίσκονται σε ευθεία. Οι φτέρνες, οι γοφοί, το πίσω μέρος της πλάτης και του κεφαλιού πρέπει να είναι στεγνά.
2. **Reverse Torpedo 12.5m**: Το σώμα βρίσκεται στη θέση Back Layout. Χρησιμοποιείται Reverse Scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι καρποί σε κάμψη με τα δάκτυλα προς την επιφάνεια του νερού και τις παλάμες να κοιτάζουν προς το σώμα. Η μετακίνηση πρέπει να είναι ομαλή και συνεχής με το σώμα να διατηρείται στην επιφάνεια, σε πλήρη διάταση καθ' όλη τη διάρκεια.
3. **Support scull Drill (12 χεριές)**: Το σώμα είναι σε πλήρη διάταση σε κατακόρυφη θέση, με το κεφάλι προς τα επάνω. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί και η άρθρωση του γονάτου σε ευθεία γραμμή. Τα πόδια είναι μαζί και τα δάκτυλα τεντωμένα σε κουντεπιέ. Οι αγκώνες είναι δίπλα στη μέση, οι καρποί στο ύψος των γοφών, τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο με τους καρπούς και οι παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του νερού. Κατά τη διάρκεια του σκάλινγκ το πάνω μέρος των χεριών από τον αγκώνα έως τον ώμο διατηρείται σταθερό και κοντά στο σώμα. Η κίνηση του χεριού από τον πήχη έως και τα δάκτυλα είναι οριζόντια στο επίπεδο των γοφών. Κίνηση προς τα έξω: Η παλάμη επίπεδη πραγματοποιεί στροφή προς την πλευρά του αντίχειρα καθώς το χέρι κινείται προς τα έξω μέχρι ο βραχίονας και τα δάκτυλα να δείχνουν ακριβώς πλάι. Κίνηση προς τα μέσα: Επιστροφή στην αρχική θέση με τις παλάμες να πραγματοποιούν στροφή προς την πλευρά του μικρού δακτύλου μέχρι τα δάκτυλα των δύο χεριών να έρθουν σε επαφή.

4. **Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω 12.5m:** Το σώμα βρίσκεται, σε πρηνή θέση, σε ελαφρά κλίση προς τα κάτω από το κεφάλι προς τα πόδια. Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι πάνω στην επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιώντας ποδιά ελευθέρου, το σώμα προωθείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα άκρα πόδια στην κίνηση προς τα κάτω δεν πρέπει να ξεπερνούν σε βάθος τα 45 εκ.
5. **Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (8 δεξιά – 8 αριστερά):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ). Για να μετακινηθεί το σώμα το πόδι που προηγείται τοποθετείται ακριβώς κάτω από το σώμα και το άλλο κλωτσά ελαφρά προς τα έξω και πλάι για να σπρώξει το νερό μακριά. Το πόδι που προηγείται υποστηρίζει το σώμα, ενώ το άλλο βοηθά στη μετακίνηση. Το πόδι που προηγείται είναι λυγισμένο τόσο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο σώμα, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση εκτείνεται προς τα έξω. Το πόδι που προηγείται πιάνει και τραβά το νερό με την εσωτερική πλευρά σε κάθε περιστροφή, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση επαναφέρει και σπρώχνει το νερό μακριά σε κάθε περιστροφή.
6. **Flowerpot:** Από τη θέση Back Layout οι γοφοί βυθίζονται μέχρι να πάρει το σώμα μια θέση «V» με τα πόδια να σχηματίζουν με τον κορμό γωνία 90°. Οι φτέρνες είναι σε γωνία 45° πάνω από την επιφάνεια του νερού και το κεφάλι σε ευθεία γραμμή με τον κορμό. Το ένα γόνατο λυγίζει και ο αστράγαλος σύρεται κατά μήκος της εσωτερικής επιφάνειας του τεντωμένου ποδιού μέχρι τη θέση Flowerpot. Το λυγισμένο πόδι τεντώνει για να επανέλθει το σώμα στη θέση «V». Οι γοφοί ανυψώνονται για να επανέλθει το σώμα σε θέση Back Layout. Θέση Flowerpot: Ο κορμός σχηματίζει γωνία 90° με τα τεντωμένα πόδια. Η πλάτη διατηρείται ίσια με το κεφάλι στην ίδια ευθεία και πάνω από την επιφάνεια του νερού. Τα αυτιά, οι ώμοι και η άρθρωση των ισχύων σε ευθεία γραμμή. Το ένα πόδι διατηρείται τεντωμένο, σε γωνία 45° με την επιφάνεια του νερού και πάνω από αυτή. Το άλλο πόδι είναι λυγισμένο με το μηρό κάθετο στην επιφάνεια, το άκρο πόδι και το γόνατο παράλληλα με αυτή.

Routine Elements / Transitions

1. Στατικό Eggbeater (4 ποδιές)
2. Πόδια πρόσθιο χέρια square (4 χεριές – το ένα χέρι εκτείνεται μπροστά από το σώμα πάνω στην επιφάνεια του νερού, ενώ το άλλο εκτείνεται στο πλάι (90° γωνία), η αλλαγή των χεριών γίνεται μπροστά από το σώμα καθώς λυγίζουν οι αγκώνες)
3. Εκτέλεση ανεβάσματος σε κάθετη θέση σώματος για Eggbeater. Πλάγια μετακίνηση (4 ποδιές)
4. Κολύμπι πλάι (4 ποδιές)
5. Πόδια ύπιο με τους βραχίονες σε κάθετη θέση (4 ποδιές)
6. Θέση Back Layout, σκάλινγκ με το κεφάλι μπροστά και εκτέλεση Sailboats εναλλάξ (με μετακίνηση)

Star 4

Το 4^ο Αστéρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω.

(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

Star 5

Το 5^ο Αστέρι περιλαμβάνει 7 ασκήσεις και μια χορογραφία με 7 υποχρεωτικά στοιχεία.

1. **Θέση Side Fishtail – (16 χεριές σταθερά)**
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 χεριές σταθερά)**
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 – το χέρι τεντωμένο διαγράφει ένα τόξο 180° περνώντας μόλις πάνω από την επιφάνεια του νερού)
Πόδια πρόσθιο χέρια over (2 χεριές – το χέρι τεντωμένο διαγράφει ένα τόξο 180° περνώντας δίπλα από το αυτί)
4. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (4 ποδιές)
5. Επίτευξη θέσης Front Layout και εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Swordfish
6. Torpedo (4 χεριές)
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 ποδιές – 4 ποδιές)

Star 6

Το 6^ο Αστέρι περιλαμβάνει 5 ασκήσεις και μια χορογραφία με 11 υποχρεωτικά στοιχεία.

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°(από Back Pike)**
5. **Nova Twirl (Φιγούρα)**

Routine Elements / Transitions

1. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
2. Eggbeater προς τα εμπρός– πόδια πρόσθιο με χέρια airplane (8 ποδιές)
3. Πόδια ελεύθερο με το κεφάλι έξω (8 ποδιές)
4. Κολύμπι πλάι με το ένα χέρι κάθετο (8 ποδιές)
5. Εκτέλεση ολόκληρης φιγούρας Beluga
6. Torpedo (4 χεριές)
7. Θέση Swirllee (το σώμα βρίσκεται σε θέση πρώτης γωνίας με το ένα πόδι να εκτείνεται πάνω στην επιφάνεια και το άλλο λυγισμένο έτσι ώστε τα γόνατα να είναι μαζί και η φτέρνα του λυγισμένου ποδιού να είναι πάνω από το γλουτό), θέση Split, κλείσιμο σε κατακόρυφη θέση και Spinning 360° (γρήγορο)
8. Boost με δυο χέρια πάνω χωρίς βύθιση
9. Παραλλαγές ελεύθερου στυλ με το κεφάλι έξω – χέρια over (4 χεριές)
10. Πόδια πρόσθιο χέρια square (open shoulders), (2 δεξιά-2 αριστερά)
11. Boost (χωρίς χέρια) και Barracuda Twirl

Star 7

Το 7^ο Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας Γυναικών

	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	B.Δ.
1.	Knight	3.1
2.	Kip Split Open 360o	3.2
	ΣΥΝΟΛΟ	6.3
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 1	B.Δ.
3.	Nova Spin 360o	2.5
4.	Flamingo Bent Knee Spin Up 180o	2.7
	ΣΥΝΟΛΟ	5.2

	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 2	Β.Δ.
3.	Gaviata Open 180o	2.8
4.	Ibis Continuous Spin	2.8
	ΣΥΝΟΛΟ	5.6
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 3	Β.Δ.
3.	Subilarc	3.1
4.	Albatross Twirl	2.7
	ΣΥΝΟΛΟ	5.8
	ΚΛΗΡΩΤΕΣ GROUP 4	Β.Δ.
3.	Aurora Twirl	3.0
4.	Barracuda Somersault Back Pike Twirl	2.8
	ΣΥΝΟΛΟ	5.8

Σημείωση 1: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0 και στα routine elements θα αντιστοιχεί pass ή fail σε κάθε στοιχείο

Σημείωση 2: Στο συμπλήρωμα για τα υποχρεωτικά στοιχεία των αστεριών, οι όροι flat & stationary scull χρησιμοποιούνται εναλλάξ.

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2008-2009

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2008

29/11 6ο ΑΣΤΕΡΙ ΑΘΗΝΑ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008

6-7/12 1ο-5ο ΑΣΤΕΡΙ (Α' ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ) ΑΘΗΝΑ

13-14/12 1ο-5ο ΑΣΤΕΡΙ (Α' ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ) ΕΠΑΡΧΙΑ

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2009

31/1-1/2 ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΑΘΗΝΑ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009

1/2 7ο ΑΣΤΕΡΙ (Α' ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ) ΑΘΗΝΑ

14-15/2 ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΑΘΗΝΑ

15/2 6ο ΑΣΤΕΡΙ (Β' ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ) ΑΘΗΝΑ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2009

6-8/3 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΑΘΗΝΑ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2009

4-5/4 7ο ΑΣΤΕΡΙ (Β' ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ) ΑΘΗΝΑ

19-27/4 ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ (22-26/4) ΑΓΓΛΙΑ

ΜΑΙΟΣ 2009

15-17/5 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ OPEN

23-24/5 1ο-5ο ΑΣΤΕΡΙ (Β' ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ) ΕΠΑΡΧΙΑ

30-31/5 1ο-5ο ΑΣΤΕΡΙ (Β' ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ) ΑΘΗΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2009

26-28/6 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

ΙΟΥΛΙΟΣ 2009

3-5/7 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

18-31/7 ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΡΩΜΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ & ΦΟΡΕΩΝ

Σύλλογοι καθώς και άλλοι φορείς έχουν προγραμματίσει τις πιο κάτω διοργανώσεις:

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2008

21/12/2008 ΤΟΥΡΝΟΥΑ INTERAMERICAN ΑΘΗΝΑ

ΙΟΥΝΙΟΣ 2009

20-21/6/2008 ΜΠΑΛΙΔΟΥ CUP ΣΕΡΡΕΣ