



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αρ.πρωτ. 6489/Ε
Αθήνα, 13/12/2017

Προς:
ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Η ΚΟΕ στα πλαίσια του Αναπτυξιακού Προγράμματος κολύμβησης, υλοποιεί το πρόγραμμα Επίλεκτων 12-15 ετών κολυμβητών-τριών για την περίοδο 2017-18.

Ειδικότερα για την πρώτη συνάντηση στις 16 Δεκεμβρίου 2017, που θα πραγματοποιηθεί στο Ολυμπιακό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ, για τις ηλικίες 13-14-15 ετών, το πρόγραμμα έχει ως εξής:

- 16.00-17.00 Σωματομετρήσεις κολυμβητών-τριών 13 ετών.
- 16.00-17.00 Επιμορφωτική παρέμβαση, προβολή, κατανόηση βασικών στοιχείων και αρχών προπόνησης 14-15 ετών.
- 17.15-19.00 Προπόνηση: Αερόβιο τεστ T.2000 για όλους.

Οι αθλητές-τριες πρέπει να προσέλθουν για τις μετρήσεις με αθλητική ενδυμασία, (μαγιό φόρμα και αθλητικά υποδήματα).

Για το Δ.Σ.
Ο Γενικός Γραμματέας



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

v/χ

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

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

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