



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάς

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
սδատօֆարիստ

synchro
սυγχրոնիսմեն

diving
կագանքություն

finswimming
տեխնիկա կոլύմբոս

open water
մեցալես առօտածություն

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

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

ΑΡ.ΠΡΩΤ. 2224/
ΑΘΗΝΑ 2 ΜΑΪΟΥ 2018

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ
ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (OPEN WATER)**

A: ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ 2017-18

Συγκροτούνται Προεθνικές Ομάδες σε δύο κατευθύνσεις Ανδρών Γυναικών και Αναπτυξιακών κατηγοριών.

- α. Ανδρών Γυναικών 20ετών και μεγαλύτεροι
- β. Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών 18-19ετών έτ. Γέν. 1999-2000, Εφήβων-Νεανίδων 16-17 ετών έτ. γεν. 2001-2002, Παίδων Κορασίδων 14-15 ετών έτ. γεν. 2003-2004.

Οι Προεθνικές Ομάδες θα συγκροτηθούν μετά την τέλεση των τουλάχιστον 2 αγώνων των 5.000 σε κολυμβητήριο 50μ.

Δικαιώματα συμμετοχής στις ημερίδες αυτές των 5.000 αποκτούν οι κολυμβητές τριες που έχουν επιδόσεις στο αγώνισμα των 1500μ. από 1/11/2017. Θα εκδοθεί από την ΚΟΕ σχετική Προκήρυξη.

Διαμορφώνονται πίνακες επιδόσεων – Ορίων στα αγωνίσματα των 1500μ. και 5.000μ. κολυμβητηρίου 50μ. οι οποίοι και θα υπολογίζονται στη διαδικασία συγκρότησης των Προεθνικών ομάδων.

Η ένταξη κολυμβητών τριών στις Προεθνικές ομάδες θα γίνεται συνδυαστικά σύμφωνα με τα παρακάτω.

ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ και ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΝΤΑΞΗΣ:

Για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο 2017-18, για να ενταχθεί κολυμβητής – τρια στην Προεθνική ομάδα θα πρέπει οπωσδήποτε να έχει συμμετοχή σε έναν (1) τουλάχιστον αγώνα κολύμβησης 5.000μ. σε κολυμβητήριο 50μ.. Επί πλέον πρέπει να καλύπτει το 1 ένα από τα κάτωθι κριτήρια:

- α. Να έχει επιτύχει το αντίστοιχο ανά Κατηγορία όριο ένταξης στην Προεθνική Ομάδα Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων στα 1.500μ. Ελεύθερο, σε κολυμβητήριο 50μ. ή
- β. Να έχει επιτύχει το αντίστοιχο ανά Κατηγορία όριο ένταξης στην Προεθνική Ομάδα Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων στα 5.000μ. Ελεύθερο, σε κολυμβητήριο 50μ.

ΠΙΝΑΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ – ΟΡΙΩΝ:

ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΡΙΩΝ ΣΤΑ 1.500μ. - ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (OPEN WATER)

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ 50μ.	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΘΝΙΚΗ		ΣΥΜΜ. ΣΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ	
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Κατηγ. ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 14-15ετών (2003-2004)	14	17:16,03	19:24,92	16:30,95	18:17,42
	15	16:52,34	18:52,38		
Κατηγ. ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ 16-17ετών (2001-2002)	16-17	16:33,20	18:06,94	16:10,50	17:52,33
Κατηγ. ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ - ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 18-19ετών (1999-2000)	18-19	16:14,09	17:46,35	15:55,55	17:29,50
Κατηγ. ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ 20ετών & Μεγαλύτεροι (1998 & πριν)	20+	15:50,44	17:38,67	15:37,79	17:24,84

ΠΙΝΑΚΑΣ ΟΡΙΩΝ ΣΤΑ 5.000μ. - ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (OPEN WATER)

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ 50μ.	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΤΑΞΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΘΝΙΚΗ		ΣΥΜΜ. ΣΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ	
		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
Κατηγ. ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ 14-15ετών (2003-2004)	14	1:01:43,43	1:08:53,07	0:59:13,18	1:05:08,08
	15	1:00:24,45	1:07:04,58		
Κατηγ. ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ 16-17ετών (2001-2002)	16-17	0:59:20,65	1:04:33,12	0:58:05,00	1:03:44,43
Κατηγ. ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ - ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ 18-19ετών (1999-2000)	18-19	0:58:16,98	1:03:24,52	0:57:15,17	1:02:28,32
Κατηγ. ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ 20ετών & Μεγαλύτεροι (1998 & πριν)	20+	0:56:58,13	1:02:58,90	0:56,15,97	1:02:12,80

B: ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΘΑ ΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΑ ΕΞΗΣ:

Η διάρθρωση των Προεθνικών Ομάδων παραμένει όπως προηγούμενα έχει καθορισθεί.

ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ και ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΝΤΑΞΗΣ:

Για να ενταχθεί κολυμβητής – τρια στην Προεθνική ομάδα θα πρέπει να έχει συμμετοχή σε έναν (1) τουλάχιστον αγώνα κολύμβησης 5.000μ. σε κολυμβητήριο 50μ. και να πληροί τουλάχιστον δύο (2) από τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

α. Να έχει επιτύχει το αντίστοιχο ανά Κατηγορία όριο ένταξης στην Προεθνική Ομάδα Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων στα 1.500μ. Ελεύθερο, σε κολυμβητήριο 50μ.

β. Να έχει επιτύχει το αντίστοιχο ανά Κατηγορία όριο ένταξης στην Προεθνική Ομάδα Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων στα 5.000μ. Ελεύθερο, σε κολυμβητήριο 50μ.

γ. Να έχει κατακτήσει 1^η ως 3^η θέση σε ατομικό αγώνισμα στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μεγάλων Αποστάσεων

δ. Να υπήρξε μέλος της Εθνικής Ομάδας κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων στην προηγούμενη αγωνιστική περίοδο

Οι Προεθνικές Ομάδες θα συγκροτούνται τον μήνα Σεπτέμβριο στην έναρξη της νέας Αγωνιστικής περιόδου, οι κολυμβητές τριες παραμένουν ως μέλη της έως την ολοκλήρωση της τρέχουσας Αγωνιστικής περιόδου και υποχρεούνται να συμμετέχουν στους προγραμματισμούς και τις δραστηριότητες του Αθλήματος των Μεγάλων Αποστάσεων όπως αυτές σχεδιάζονται από την ΚΟΕ.

Κατά την διάρκεια της περιόδου είναι δυνατόν να εντάσσονται νέοι κολυμβητές τριες ως μέλη των Προεθνικών Ομάδων. Η νέα ένταξη κολυμβητών, υλοποιείται μετά την τέλεση της ημερίδας των 5.000μ. σε κολυμβητήριο με τις προϋποθέσεις που αναφέρθηκαν.

 Για τους κολυμβητές-τριες που θα ενταχθούν στην Προεθνική Ομάδα Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων, θα προγραμματιστούν και θα πραγματοποιηθούν ενότητες 2-4 κοινών προπονητικών συναντήσεων σε τακτά χρονικά διαστήματα, στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη, με την ενεργό συμμετοχή των προσωπικών προπονητών των κολυμβητών-τριων, του Ομοσπονδιακού Τεχνικού και του Υπεύθυνου ανάπτυξης του Αθλήματος.

Γ. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 5.000μ. ΣΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ 50M.

Οι αγώνες κατά το δυνατόν να διεξαχθούν σε κολυμβητήριο με 10 διαδρομές στην Αθήνα για τη Ν. Ελλάδα, αλλά και στη Θεσσαλονίκη για τη Β. Ελλάδα 8 διαδρομές, και αντίστοιχοι αριθμοί συμμετοχής. Σε αυτή την περίπτωση θα ισχύουν τα εξής.

- Σε κάθε αγώνα μπορούν να συμμετάσχουν έως και 2 κολυμβητές τριες ανά διαδρομή και η συνολική διάρκεια του αγώνα να μην υπερβαίνει τις 3 - 3 ½ ώρες
- Οι κολυμβητές τριες αγωνίζονται σε μορφή Ανοικτής κατηγορίας και οι επιδόσεις καταχωρούνται ανά κατηγορία.
- Σε κάθε διαδρομή θα υπάρχουν 2 κριτές ένας ανά αθλητή, που θα καταγράφουν τα περάσματα των κολυμβητών-τριων και θα τους ενημερώνουν για τον αριθμό των 500αριων που υπολείπονται.
- Οι αγωνιζόμενοι θα έχουν την δυνατότητα να λαμβάνουν ηλεκτρολύτες υπολογίζοντας και τη θερμοκρασία του νερού του κολυμβητηρίου.
- Άλλες λεπτομέρειες θα καταγραφούν στη σχετική προκήρυξη.

☞ Η σειρά των αγώνων θα μπορεί να αποκτά μια επωνυμία (π.χ. Κύπελλο Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων, κλπ).

Δ. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΚΡΙΣΗΣ ΣΕ ΜΕΓΑΛΕΣ ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2017 – 2018

1. ☞ Για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο 2017-18, θα εκπροσωπήσουν τη χώρα μας στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Κολύμβησης Ανδρών Γυναικών Γλασκώβη 2018 μία (1) Γυναίκα, η Κέλλυ Αραούζου και ένας (1) άνδρας. Οι κολυμβητές που θα θελήσουν να διεκδικήσουν τη συμμετοχή τους στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Γλασκώβη 2018 σύμφωνα και με τις προϋποθέσεις που έχει θέσει η LEN υποχρεούνται να έχουν συμμετάσχει προηγούμενα σε αγώνα του Ευρωπαϊκού Κυπέλλου Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων LEG. Έπειτα από τα παραπάνω προτείνεται οι κολυμβητές αυτοί να συμμετάσχουν στον ίδιο αγώνα LEG (π.χ. Γαλλία) και ο νικητής αυτού του αγώνα θα είναι ο Άνδρας που θα συμμετάσχει στο Ευρωπαϊκό Γλασκώβη 2018. Η τελική επιλογή του κολυμβητή θα γίνει σύμφωνα και με τα ανωτέρω κριτήρια και διαδικασίες πρόκρισης σε μεγάλες Διεθνείς Διοργανώσεις. Στον αγώνα αυτό LEG, οι κολυμβητές θα συμμετέχουν ιδίοις εξόδοις. Στη συνέχεια, η Κ.Ο.Ε. θα καλύψει το κόστος συμμετοχής του αγώνα LEG του κολυμβητή που θα συμμετάσχει στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Γλασκώβη 2018.

2. Κατάκτηση μιας από τις θέσεις που η ΚΟΕ θα αποφασίσει ανά κατηγορία να συμμετάσχει στην εν λόγω μεγάλη Διεθνή Διοργάνωση.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΘΑ ΙΣΧΥΣΟΥΝ ΤΑ ΕΞΕΙΣ :

Κατάκτηση μιας από τις θέσεις που η ΚΟΕ θα αποφασίσει ανά κατηγορία να συμμετάσχει στην εν λόγω μεγάλη Διεθνή Διοργάνωση, με την προυπόθεση ότι οι προκρινόμενοιανά κατηγορία κολυμβητές τριες κατέχουν ένα (1) εκ των ορίων των 1500μ. ή 5.000μ. από τον σχετικό πίνακα των προυποθέσεων για τη συμμετοχή σε Μεγάλες Διεθνείς Διοργανώσεις.

E. ΔΙΑΔΟΣΗ – ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

- Διεξαγωγή αγώνων κολύμβησης 1.500μ. – 2.500μ. σε κολυμβητήριο 50μ., για κολυμβητές-τριες 13-14 ετών. Ο Αγώνας θα πραγματοποιείται χωρίς αντικυματικές διαδρομές. Οι κολυμβητές-τριες θα αγωνίζονται όλοι μαζί ταυτόχρονα, ακολουθώντας κυκλική πορεία (ορθογώνιο παραλληλόγραμμο 110μ. ή τρίγωνο 95μ.). σε μια ζώνη τουλάχιστον 4μ. (τουλάχιστον 1μ. απόσταση από τα τοιχώματα της πισίνας). Οι τρεις (3) πρώτοι νικητές & νικήτριες θα βραβεύονται. Θα καταβληθεί προσπάθεια ώστε αυτής της μορφής αγώνες να υποστηρίζονται από χορηγό, ο οποίος θα προσφέρει δώρα και έπαθλα στους συμμετέχοντες και τους νικητές
- Σειρά αγώνων κολύμβησης 5.000μ. σε κολυμβητήριο 50μ., με θεσμοθέτηση βραβείων και επάθλων στους νικητές-τριες ανά κατηγορία, που θα μπορούσε να καλύψει κάποιος χορηγός. Είναι πιθανόν Χορηγοί να προσφέρουν χορηγίες και δώρα στις διοργανώσεις των Μεγάλων Αποστάσεων.
- Η έγκριση της Κ.Ο.Ε. να αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη διεξαγωγή οποιουδήποτε αγώνα κολύμβησης σε Θάλασσα ή Λίμνη. Στο πλαίσιο αυτό, θα καταβληθεί προσπάθεια να ζητηθεί από τον κάθε διοργανωτή, για την προβολή της διοργάνωσης και του αθλήματος, να προσκαλεί και να καλύπτει τα έξοδα των κολυμβητών-τριων μελών της Προεθνικής Ομάδας Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων. Αυτό προτείνεται να αποτελεί την απαραίτητη προϋπόθεση σε συνδυασμό με τους κανόνες οργάνωσης και ασφάλειας στη διοργάνωση, που η ΚΟΕ θα αποδέχεται για την απόδοση αιγίδας για τις διοργανώσεις αυτές.
- Ο συνδυασμός της διοργάνωσης ενός τέτοιου αγώνα με το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων.
- Να ενταχθούν στον αγωνιστικό προγραμματισμό της κλασικής κολύμβησης ημερίδες αποκλειστικά αποστάσεων 800 και 1500μ. και σε τέτοιες ημερίδες να τελούνται και αγωνίσματα Μεγάλων Αποστάσεων και σε διαφορετικές από το πρότυπο αποστάσεις π.χ. 2.000μ 4*1250μ. ή ομαδικό μικρότερης απόστασης κλπ.
- Ανάδειξη νέων Προπονητών οι οποίοι θα εξειδικευθούν και θα προσαρμόσουν την προπονητική στο άθλημα των Μεγάλων Αποστάσεων και στις ιδιαιτερότητες του, καθώς επισεις επιστημονικές παρεμβάσεις στα προπονητικά προγράμματα των προπονητών .
- Στο άθλημα γενικά να αυξηθεί σε σχέση με την θερινή η χειμερινή προπονητική και αγωνιστική δραστηριότητα . Η χρήση στολών αντιμετωπίζει το πρόβλημα της θερμοκρασίας.

- Να υπάρξουν περισσότερες Διεθνείς συμμετοχές .
- Είναι πάντα επιτακτική η ανάγκη για αποτελεσματική οργάνωση ασφαλών αγώνων, καθώς και η διασφάλιση για πιστή εφαρμογή των κανόνων και προϋποθέσεων που θέτει η Παγκόσμια Ομοσπονδία FINA για κάθε αγώνα M.A. , δεδομένου ότι οι κίνδυνοι και η πιθανότητα για προβλήματα ή ακόμη και τραγωδία σε ένα τέτοιο αγώνα πάντα υφίσταται.

ΣΤ. ΘΕΣΠΙΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ

Θα πρέπει να θεσπιστούν κίνητρα για τους κολυμβητές-τριες αλλά και τους προπονητές τους προκειμένου να ασχοληθούν με στόχους και όραμα με το άθλημα της Κολύμβησης των Μεγάλων Αποστάσεων. Ιδιαίτερα ο ρόλος των προπονητών είναι κεντρικός σε μια προσπάθεια ανάπτυξης και προόδου. Οι προπονητές θα πρέπει να εξειδικεύσουν την προπονητική εργασία να καθοδηγήσουν τους ταλαντούχους κολυμβητές τριες προς το Άθλημα των M.A. και να διαμορφώσουν το περιβάλλον και τις προϋποθέσεις για εξειδικευμένη και σκληρή προετοιμασία που απαιτεί το Άθλημα. Μπορούν να καταγραφούν πολλά στην κατεύθυνση της ανάπτυξης, αυτό όμως που χρειάζεται είναι ο ρεαλιστικός και πρακτικός σχεδιασμός και αυξημένος βαθμός εφαρμογής και υλοποίησης των προτάσεων.

Ιδιαίτερα να υπάρξει

- Εκπροσώπηση της χώρας μας σε όλες τις μεγάλες διεθνείς διοργανώσεις με τουλάχιστον έναν (1) κολυμβητή & μια (1) κολυμβήτρια, ανά κατηγορία, εφόσον πληρούν τα κριτήρια πρόκρισης.
- Θέσπιση και καταγραφή Πανελλήνιων ρεκόρ, ανά κατηγορία, στα αγωνίσματα των 2.500μ. και των 5.000μ., σε κολυμβητήριο 50μ., αρχής γενομένης από τους πρώτους αγώνες της τρέχουσας αγωνιστικής περιόδου.
- Έπαθλα στους αγώνες κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων και εξασφάλιση κάλυψης εξόδων από τους διοργανωτές κολυμβητικών αγώνων στη θάλασσα για συμμετοχές μελών των Προεθνικών Ομάδων (όπως αναφέρονται σε προηγούμενες παραγράφους).
- Προώθηση της δυνατότητας εξασφάλισης πριμ για την εισαγωγή στα ΑΕΙ – ΤΕΙ, μέσω της επίτευξης Πανελλήνιων νικών στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κολύμβησης Μεγάλων Αποστάσεων.
- Προσπάθεια ώστε να δημιουργηθούν ομάδες αθλητών και προπονητές που θα εντάξουν εξειδικευμένα προπονητικά προγράμματα M.A. στην καθημερινή προπονητική δουλειά. Έτσι θα διαμορφωθεί με τον χρόνο η ομάδα των προπονητών με την μεγαλύτερη εξειδίκευση και γνώση στην προετοιμασία και καθοδήγηση για τις M.A.
- Να οργανωθεί από την ΚΟΕ ο Υψηλός Αθλητισμό του αθλήματος και να αυξηθεί ο προϋπολογισμός και τα διαθέσιμα κονδύλια.
- Να διαμορφωθεί Σχεδιασμός-επίπεδα κατηγορίες και αξιολόγηση και για τους κολυμβητές των M.A. αξιολογώντας τις συμμετοχές και διακρίσεις με τις Εθνικές μας Ομάδες, όπως αυτό εφαρμόζεται στην κλασική Κολύμβηση.

- Ότι ισχύει σχετικά με κίνητρα διευκολύνσεις παροχές αποζημιώσεις προπονητών για συγκεκριμένο έργο στην κλασική κολύμβηση να εφαρμόζεται σε αντιστοιχία και στην κολύμβηση των Μ.Α.

