



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

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

Αθήνα, 14/1/2019
Αριθμ...πρωτ. 210/ε

Προς:
ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΑ
ΣΩΜΑΤΕΙΑ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι ο σχεδιασμός της ΚΟΕ για την υλοποίηση του προγράμματος Επίλεκτων κολυμβητών-τριων ηλικίας 12-13-14-15 ετών της ΚΟΕ, για την αγωνιστική περίοδο 2018-2019 για όλες τις Περιφέρειες της χώρας είναι οι εξής:

1. **ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ-ΕΥΒΟΙΑΣ**

22-23/9/2018	ΑΤΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ	Σωματομετρήσεις.
17/11/2018	Προπονητική συνάντηση	ΕΘΝΙΚΟ Πειραιά.
15/12/2018	«	ΟΑΚΑ
2/2/2019	«	ΟΑΚΑ
30/3/2019	«	ΟΑΚΑ
4/5/2019	«	ΟΑΚΑ
15/6/2019	«	ΟΑΚΑ

2. **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΚΔ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ**

17/11/2018	Προπονητική συνάντηση	ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ
15/12/2018	«	«
27/1/2019	«	«
16/3/2019	«	«
30/3/2019	«	«
15/6/2019	«	«

3. **ΚΡΗΤΗ**

3-4/11/2018	Προπονητική συνάντηση	ΗΡΑΚΛΕΙΟ
17/11/2018	«	ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
5-6/1/2019	«	ΧΑΝΙΑ
23-24/3/2019	«	ΗΡΑΚΛΕΙΟ
11-12/4/2019	«	ΡΕΘΥΜΝΟ
2-3/5/2019	«	ΧΑΝΙΑ

4. **ΗΠΕΙΡΟΣ**

4. ΗΠΕΙΡΟΣ

26/1/2019	Προπονητική συνάντηση	ΙΩΑΝΝΙΝΑ
16/2/2019	«	«
23/3/2019	«	«
13/4/2019	«	«
25/5/2019	«	«
15/6/2019	«	«

5. ΑΝ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ-ΘΡΑΚΗ

19/1/2019	Προπονητική συνάντηση	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ
30/3/2019	«	ΚΟΜΟΤΗΝΗ
13/4/2019	«	ΚΑΒΑΛΑ
25/5/2019	«	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ
22/6/2019	«	ΚΑΒΑΛΑ

6. ΘΕΣΣΑΛΙΑ-ΣΤ.ΕΛΛΑΔΑ

24/12/2018	Προπονητική συνάντηση	ΒΟΛΟΣ
5/1/2019	«	ΛΑΡΙΣΑ
16/2/2019	«	ΒΟΛΟΣ
9/3/2019	«	ΒΟΛΟΣ
23/3/2019	«	ΛΑΡΙΣΑ
23/4/2019	«	ΒΟΛΟΣ
18/5/2019	«	ΒΟΛΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

1. Σωματομετρήσεις κολυμβητών-τριών.
2. Διαλέξεις για θέματα υγείας-διατροφής και αθλητικής ψυχολογίας.
3. Ανάλυση τεχνικής όλων των στυλ κολύμβησης και παρουσίαση ασκησιολογίου.
4. Διδακτική μεθοδολογία των εκκινήσεων και των στροφών.
5. Προπονητικά τεστ.
6. Υποδειγματικά Προπονητικά προγράμματα.

Υπεύθυνοι για την υλοποίηση του προγράμματος πανελλαδικά, είναι οι τεχνικοί σύμβουλοι:
ΧΟΥΜΑΣ ΧΡ-ΚΡΑΟΥΝΑΚΗΣ ΝΙΚ.-ΒΟΥΛΤΣΟΣ ΕΥΓΓ.
Συντονιστές του προγράμματος ανά Περιφέρεια:

ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ-ΕΥΒΟΙΑΣ: ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ Ι.
ΘΕΣ/ΝΙΚΗ-ΚΔ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ: ΒΟΥΛΤΣΟΣ Ε.

ΚΡΗΤΗ:
ΗΠΕΙΡΟΣ:
ΑΝ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ-ΘΡΑΚΗ:
ΘΕΣΣΑΛΙΑ-ΣΤ.ΕΛΛΑΔΑ:

ΤΖΙΛΙΒΑΚΗΣ Ι.
ΤΣΟΥΡΗ Κ.
ΓΚΕΚΑΣ Ν.
ΣΟΥΡΜΕΝΙΔΗΣ Κ.

Για το Δ.Σ
Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

v/x