



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, 6/11/2019
Αριθμ.πρωτ. 6085/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 2019-2020 για όλες τις περιφέρειες της χώρας είναι οι εξής:

1. ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ-ΕΥΒΟΙΑΣ

21-22/9/2019 ΑΤΤΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

Σωματομετρήσεις.

5/10/2019 Προπονητική συνάντηση ΟΑΚΑ

19/10/2019 «

23/11/2019 «

21/12/2019 «

7/3/2020 «

28/3/2020 «

2/5/2020 «

2. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ-ΚΔ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

5/10/2019 Προπονητική συνάντηση ΠΟΣΕΙΔΩΝΙΟ

19/10/2019 «

23/11/2019 «

7/3/2020 «

14/3/2020 «

21/3/2020 «

2/5/2020 «

3. ΚΡΗΤΗ

16-17/11/2019 Προπονητική συνάντηση ΗΡΑΚΛΕΙΟ

21-22/12/2019 « ΧΑΝΙΑ

22-23/2/2020 « ΡΕΘΥΜΝΟ

21-22/3/2020 « ΗΡΑΚΛΕΙΟ

15-16/4/2020 « ΧΑΝΙΑ

4. ΗΠΕΙΡΟΣ

9/11/2019 Προπονητική συνάντηση ΙΩΑΝΝΙΝΑ

25/1/2020 «
7/3/2020 «
28/3/2020 «
16/5/2020 «

5. ΑΝ.ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ-ΘΡΑΚΗ

9/11/2019 Προπονητική συνάντηση ΚΟΜΟΤΗΝΗ
23/11/2019 « «
25/1/2020 « ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗ
7/3/2020 « ΚΟΜΟΤΗΝΗ
16/4/2020 « ΚΑΒΑΛΑ
9/5/2020 « ΚΟΜΟΤΗΝΗ

6. ΘΕΣΣΑΛΙΑ-ΣΤ.ΕΛΛΑΔΑ

26/10/2019 Προπονητική συνάντηση ΛΑΡΙΣΑ
9/11/2019 « ΒΟΛΟΣ
16/11/2019 « ΛΑΡΙΣΑ
28/12/2019 « ΒΟΛΟΣ
1/2/2020 « ΛΑΡΙΣΑ
14/3/2020 « ΒΟΛΟΣ
14/4/2020 « ΒΟΛΟΣ
22/4/2020 « ΛΑΡΙΣΑ

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 ΕΥΑΓΓ.

Συντονιστές του προγράμματος ανά περιφέρεια:
ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ-ΕΥΒΟΙΑΣ: ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ Ι.
ΘΕΣΣ/ΝΙΚΗ-ΚΔ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ: ΒΟΥΛΤΣΟΣ Ε.
ΚΡΗΤΗ: ΤΣΙΛΙΒΑΚΗΣ Κ.
ΗΠΕΙΡΟΣ: ΤΣΟΥΡΗ Κ.

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

ΓΚΕΚΑΣ Ν.
ΧΑΤΖΗΣΤΑΜΟΣ Ε



Για το Δ.Σ
Γενικός Γραμματέας
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

v/x