



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 23 Ιουνίου 2022

Αριθμ. Πρωτοκ. 3323.../ε

Προς: Σωματεία Κολύμβησης, Περιφέρεια Αττικής, Περιφέρεια Ανατολικής Στερεάς & Ευβοίας

Θέμα: Οδηγίες διεξαγωγής για την 1^η φάση του Ενιαίου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κολύμβησης Κατηγοριών , 25-26 Ιουνίου 2022, ΟΑΚΑ

Κύριε Πρόεδρε,

Σε συνέχεια των ανακοινώσεων και των διατάξεων που θα ισχύσουν για την 1^η φάση του Ενιαίου Πανελληνίου Πρωταθλήματος κολύμβησης, σας γνωστοποιούμε τα εξής:

Πρόγραμμα- Ώρες έναρξης:

Η 1^η φάση του Ενιαίου Πανελληνίου Πρωταθλήματος θα διεξαχθεί ταυτόχρονα σε δυο κολυμβητικές δεξαμενές τις παρακάτω μέρες και ώρες:

Σάββατο 25/06/2022, 18:00 – Α αγωνιστική

Κυριακή 26/06/2022, 09:00 – Β αγωνιστική

Κυριακή 26/06/2022, 18:00 – Γ αγωνιστική

Οι κατηγορίες των αθλητών -τριών θα χωριστούν στις κολυμβητικές δεξαμενές ως:

Κ15-16 , Κ17-18 , ΟΠΕΝ: Πισίνα Ρ5 (ανοικτή 50μ.)

Κ 13-14 : Πισίνα Ρ1 (κλειστή 50μ.)

Αγωνιστική διαδικασία : Οι κολυμβητές-τριες μετά τον τερματισμό των αγωνισμάτων τους στις αποστάσεις άνω των 100μ. θα πρέπει να παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους, προκειμένου, να ακολουθεί η εκκίνηση της επόμενης σειράς του αγωνίσματος. Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν τους κολυμβητές τους ότι θα παραμένουν στο σημείο τερματισμού του αγωνίσματός τους και δεν θα εξέρχονται της δεξαμενής, μέχρι να δοθεί η επόμενη εκκίνηση. Στα αγωνίσματα των 800-1500 μ. ενδέχεται να υπάρξει σύμπτυξη σειρών ανάλογα με τις συμμετοχές όπως επίσης

ενδέχεται να υπάρξει αλλαγή δεξαμενής σε περίπτωση διαθεσιμότητας (πχ αν έχει ολοκληρωθεί νωρίτερα το πρόγραμμα

της P5, τα αγωνίσματα των 800 -1500 των κατηγοριών K13 και K14 θα διεξαχθούν στην P5).

Σε κάθε περίπτωση θα υπάρξει ανάλογη πληροφόρηση.

Προθέρμανση:

Η προθέρμανση θα διεξάγεται στις πισίνες P1 και P5, πριν την έναρξη των αγωνισμάτων. Η προθέρμανση θα ολοκληρώνεται έως και 15 λεπτά νωρίτερα της έναρξης των αγώνων (P1 κα P5).

Σε όλη τη διάρκεια των αγώνων θα είναι διαθέσιμη για προθέρμανση η ανοιχτή πισίνα P4.

Διαγραφές: Έως και 30λεπτά πριν την έναρξη της κάθε αγωνιστικής ενότητας. Υπενθυμίζουμε στους προπονητές να προχωρήσουν σε διαγραφές των αθλητών-τριων των αγωνισμάτων 400μα, 800 & 1500 ελ οι οποίοι δεν έχουν την πρόθεση να αγωνιστούν στην 1η φάση. Με την ολοκλήρωση των διαγραφών σε κάθε αγωνιστική ενότητα θα ανακοινώνονται οι τελικές σειρές των αγωνισμάτων.

Τεχνική Σύσκεψη: Η Τεχνική Σύσκεψη θα διενεργηθεί την Παρασκευή 24.06.2022 και ώρα 21:00 στην διαδικτυακή πλατφόρμα του ZOOM.

Υγειονομικά μέτρα:

Σύμφωνα με τα υγειονομικά πρωτόκολλα:

A) Οι επαγγελματίες αθλητές και οι προπονητές σωματείων που δεν διαθέτουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή νόσησης σε ισχύ, υποχρεούνται στη διενέργεια διαγνωστικού ελέγχου για covid19 μία (1) φορά την εβδομάδα (rapid test ή PCR test) καθώς οι περιπτώσεις τους εμπίπτουν στις διατάξεις που εφαρμόζονται για τον προληπτικό έλεγχο εργαζομένων.

B) Σύσταση για χρήση μάσκας όπου παρατηρείται συνωστισμός.

Κατά τα άλλα ισχύουν τα αναφερόμενα στην ειδική προκήρυξη της 15^{ης} Ιουνίου 2022.

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ

Α' ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

ΑΘΗΝΑ - ΟΑΚΑ

25 - 26 Jun 2022

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΒΑΣΕΙ ΤΩΝ ΑΡΧΙΚΩΝ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Κλειστό κολυμβητήριο ΟΑΚΑ (50μ.)
8 διαδρομών

Ανοικτό κολυμβητήριο ΟΑΚΑ (50μ.)
10 διαδρομών

25-Jun-22 Απόγευμα (18.00)

Α/α	Αγώνισμα	Φύλο	ΠΑΜΠ-ΠΑΓΚ Α - Β				Π/Κ - ΕΦ/Ν - Α/Γ			
			Συμμ.	Σειρές	Διάρκ.	Ώρα εναρ.	Συμμ.	Σειρές	Διάρκ.	Ώρα εναρ.
1.	200m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	A	83	11	33'	18.00	75	8	22'	18.00
2.	200m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	K	71	9	28'	18.33	77	8	23'	18.22
3.	50m ΥΠΤΙΟ	A	77	10	12'	19.01	64	7	9'	18.45
4.	50m ΥΠΤΙΟ	K	80	10	12'	19.13	71	8	10'	18.54
5.	50m ΠΡΟΣΘΙΟ	A	79	10	12'	19.25	88	9	11'	19.04
6.	50m ΠΡΟΣΘΙΟ	K	82	11	13'	19.37	77	8	10'	19.15
7.	100m ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	A	49	7	14'	19.50	80	8	15'	19.25
8.	100m ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	K	41	6	12'	20.04	54	6	11'	19.40
9.	200m ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	A	31	4	13'	20.16	47	5	15'	19.51
10.	200m ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	K	29	4	14'	20.29	32	4	13'	20.06
11.	1500m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	A	21	3	63'	20.43	18	2	38'	20.19
12.	1500m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	K	7	1	21'	21.46	16	2	40'	20.57
			247'				22.07			
							217'			
							21.37			

26-Jun-22 Πρωί (09.00)

Α/α	Αγώνισμα	Φύλο	ΠΑΜΠ-ΠΑΓΚ Α - Β				Π/Κ - ΕΦ/Ν - Α/Γ			
			Συμμ.	Σειρές	Διάρκ.	Ώρα εναρ.	Συμμ.	Σειρές	Διάρκ.	Ώρα εναρ.
1.	50m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	K	138	18	21'	09.00	142	14	17'	09.00
2.	50m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	A	155	20	23'	09.21	167	17	20'	09.17
3.	200m ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	K	23	3	10'	09.44	33	4	13'	09.37
4.	200m ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	A	30	4	13'	09.54	37	4	12'	09.50
5.	200m ΠΡΟΣΘΙΟ	K	51	7	27'	10.07	58	6	21'	10.02
6.	200m ΠΡΟΣΘΙΟ	A	53	7	26'	10.34	56	6	20'	10.23
7.	400m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	K	32	4	23'	11.00	50	5	27'	10.43
8.	400m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	A	57	8	43'	11.23	43	5	25'	11.10
9.	100m ΥΠΤΙΟ	K	78	10	20'	12.06	67	7	13'	11.35
10.	100m ΥΠΤΙΟ	A	68	9	18'	12.26	48	5	10'	11.48
			224'				12.44			
							178'			
							11.58			

26-Jun-22 Απόγευμα (18.00)

Α/α	Αγώνισμα	Φύλο	ΠΑΜΠ-ΠΑΓΚ Α - Β				Π/Κ - ΕΦ/Ν - Α/Γ			
			Συμμ.	Σειρές	Διάρκ.	Ώρα εναρ.	Συμμ.	Σειρές	Διάρκ.	Ώρα εναρ.
1.	100m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	A	148	19	32'	18.00	147	15	23'	18.00
2.	100m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	K	139	18	30'	18.32	130	13	22'	18.23
3.	400m ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	A	17	3	18'	19.02	26	3	17'	18.45
4.	400m ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	K	11	2	13'	19.20	18	2	13'	19.02
5.	200m ΥΠΤΙΟ	A	50	7	22'	19.33	38	4	13'	19.15
6.	200m ΥΠΤΙΟ	K	50	7	23'	19.55	40	4	13'	19.28
7.	50m ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	A	75	10	12'	20.18	116	12	14'	19.41
8.	50m ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	K	66	9	11'	20.30	98	10	12'	19.55
9.	100m ΠΡΟΣΘΙΟ	A	66	9	18'	20.41	85	9	16'	20.07
10.	100m ΠΡΟΣΘΙΟ	K	70	9	19'	20.59	78	8	16'	20.23
11.	800m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	A	30	4	40'	21.18	30	3	28'	20.39
12.	800m ΕΛΕΥΘΕΡΟ	K	17	3	33'	21.58	26	3	32'	21.07
			271'				22.31			
							219'			
							21.39			

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ - ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ

Το παραπάνω χρονοδιάγραμμα είναι **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ**, βάσει των αρχικών συμμετοχών. Δεδομένου ότι σίγουρα θα υπάρξουν διαγραφές, εκτιμάται ότι το τελικό χρονοδιάγραμμα θα διαφοροποιηθεί. Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας διαγραφών για κάθε αγωνιστική ενότητα (30' πριν την έναρξή της), το χρονοδιάγραμμα θα επικαιροποιείται και θα αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ.

Το τελευταίο αγώνισμα κάθε αγωνιστικής ενότητας, των κατηγοριών Παμπαίδων - Παγκορασίδων Α' & Β' (Κ14 & Κ13), είναι πιθανό να πραγματοποιείται στο ανοικτό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ (Ρ5), στην περίπτωση που ολοκληρώνεται νωρίτερα η αγωνιστική ενότητα των κατηγοριών Παίδων - Κορασίδων, Εφήβων - Νεανίδων & Ανδρών - Γυναικών, προκειμένου να μειωθεί η συνολική διάρκεια των αγώνων, προς όφελος αθλητών, γονέων, προπονητών, εκπροσώπων και κριτών. Σε περίπτωση αλλαγής, θα υπάρχει σχετική ενημέρωση τόσο με επαναλαμβανόμενες ανακοινώσεις, όσο και με αναγραφή στο επικαιροποιημένο χρονοδιάγραμμα που θα αναρτάται στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Κολυμβητήριο P5 (εξωτερική δεξαμενή 50μ.):

Παίδων, Εφήβων, Κορασίδων, Νεανίδων, Ανδρών Γυναικών (εκτός συναγωνισμού)

Η Είσοδος θα γίνεται από το A1 και οι κολυμβητές κατευθύνονται για προθέρμανση στο κολυμβητήριο P5 και P4.

Πριν την έναρξη των αγώνων τα προθερμαντήρια είναι το P5 και το P4. Με την έναρξη των αγώνων προθέρμανση γίνεται μόνο στο P4.

Η πρώτη κλήση του κάθε αγωνίσματος γίνεται στο A5, και μετά οι αθλητές οδηγούνται στον χώρο της 2^{ης} κλήσης στην υπόγεια διάβαση A6 σε σειρές.

Οι εκκινήσεις γίνονται για όλα τα αγωνίσματα των 100μ. και άνω, από το A7 και οι κολυμβητές φτάνοντας στην εκκίνηση θα πρέπει να έχουν μαζί τους όλα τα ατομικά τους είδη, γιατί δεν επιστρέφουν στο σημείο κλήσης αλλά αποχωρούν από αντίθετη κατεύθυνση. Για τα αγωνίσματα των 50μ., η εκκίνηση θα γίνει από την απέναντι πλευρά A8.

Ο τερματισμός όλων των αγωνισμάτων γίνεται στο A7. Μετά τον τερματισμό, κάθε κολυμβητής υποχρεωτικά οδηγείται από τα πλάγια του κολυμβητηρίου, προς την έξοδο A10, παίρνοντας μαζί τα ατομικά του είδη, προς την πισίνα P4.

Οι προπονητές των κολυμβητών θα βρίσκονται στην εξέδρα A14.

Οι προπονητές κινούνται μεταξύ των κολυμβητηρίων- αγώνων και προθέρμανσης P4 αποκλειστικά από τη θέση A10.

Οι κολυμβητές που είναι σε αναμονή αγωνίσματος ή προθέρμανσης, παραμένουν στους χώρους A4.

Κολυμβητήριο P1 (εσωτερική δεξαμενή 50μ.):

Παμπαίδων- Παγκορασίδων A-B

Η είσοδος θα γίνεται από VIP είσοδο K1, και οι κολυμβητές, κατευθύνονται στο κολυμβητήριο P4, μέσω του εσωτερικού διαδρόμου για προθέρμανση.

Πριν την έναρξη των αγώνων τα προθερμαντήρια είναι το K8 και A3. Προθέρμανση γίνεται μόνο στο A3 σύμφωνα με το πρόγραμμα των αγωνισμάτων μετά την έναρξη των αγώνων.

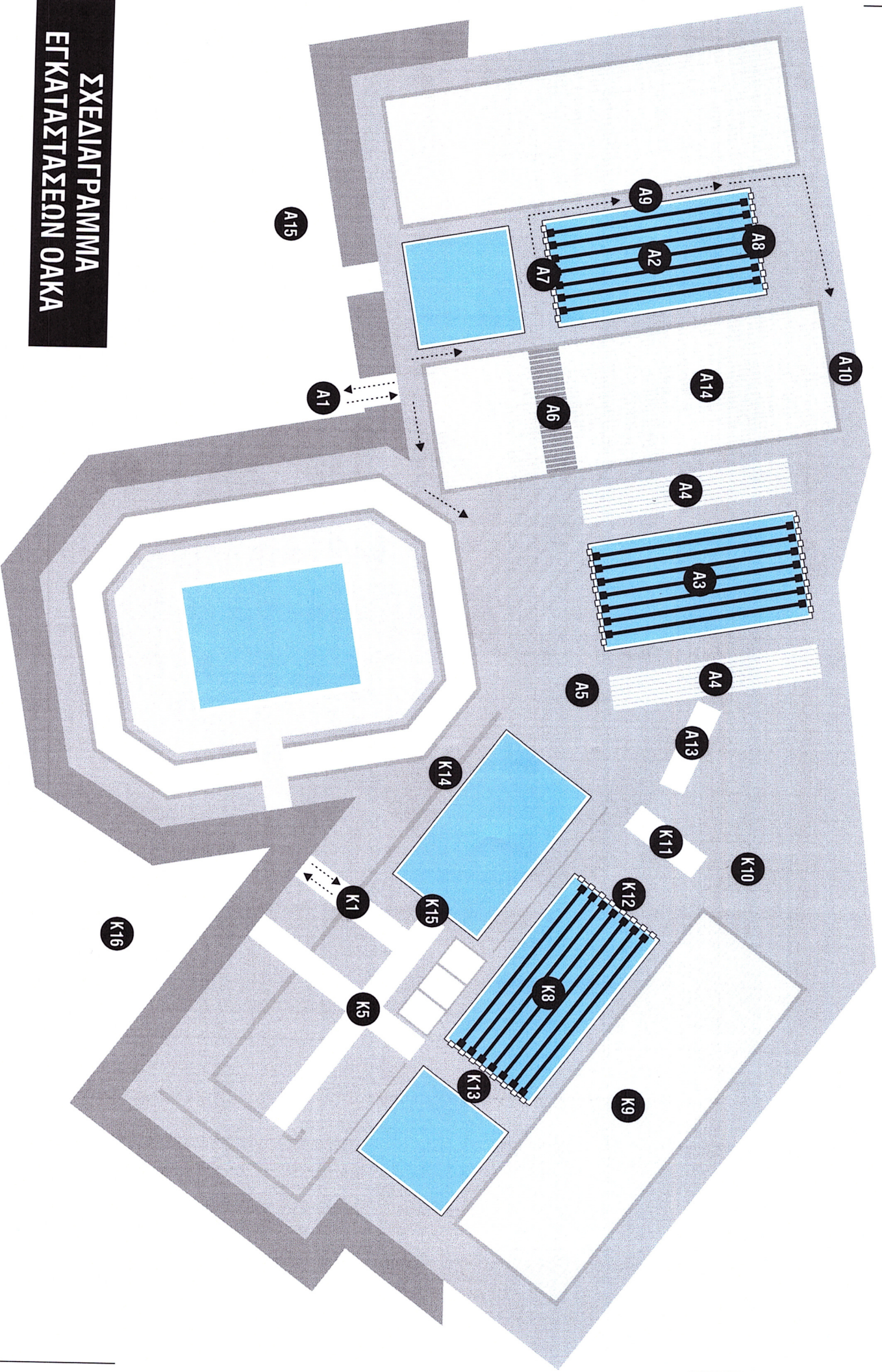
Η κλήση του κάθε αγωνίσματος γίνεται στο K10, οι κολυμβητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα αποδυτήρια K11.

Οι εκκινήσεις γίνονται για όλα τα αγωνίσματα 100μ και άνω, από την πλευρά των εκκινήσεων προς το καταδυτήριο K13. Για τα αγωνίσματα των 50μ., η εκκίνηση θα γίνει από την απέναντι πλευρά K12. Οι κολυμβητές πρέπει να έχουν μαζί τους όλα τα ατομικά τους είδη.

Μετά τον τερματισμό κάθε κολυμβητής μπορεί να χρησιμοποιήσει τα αποδυτήρια του κολυμβητηρίου Κ11 και στη συνέχεια οδηγείται προς την έξοδο Κ1 ή παραμένει στην εξέδρα των αθλητών Κ9.

Οι κολυμβητές και οι σύλλογοι μπορούν με αποστάσεις, να παραμένουν στο χώρο της εξέδρας Κ9.

**ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΟΑΚΑ**



ΥΠΟΜΝΗΜΑ

P5

ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ, ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ & Εκτός Συναγωνισμού.

A1

Είσοδος Κολυμβητών-Προπονητών-Παραγόντων-Θεατών (P5)
Είσοδος Δεξαμενής Προθέρμανσης (P4)

A2

Δεξαμενή Αγώνων και προθέρμανσης (P5)

A3

Δεξαμενή προθέρμανσης (P4)

A4

Χώρος αναμονής πριν την κλήση και πριν την προθέρμανση

A5

Χώρος 1^{ης} κλήσης

A6

Χώρος 2^{ης} κλήσης (υπόγεια διάβαση μεταξύ των 2 δεξαμενών)

A7

Εκκίνηση των αγωνισμάτων των αποστάσεων από 100m. και άνω

A8

Εκκίνηση των αγωνισμάτων των 50m.

A9

Διαδρομή προς έξοδο και αποχώρηση των Κολυμβητών

A10

Έξοδος αποχώρηση προς Κολυμβητήριο (P4)

A13

Χώρος αποδυτήριων

A14

Εξέδρα Θεατών κολυμβητηρίου (P5) θέσεις Ομάδων

A15

PARKING Ανοικτού Κολυμβητηρίου (P5)

P1

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄- Β΄

K1

Είσοδος - Έξοδος Κολυμβητριών-Προπονητών-Παραγόντων. Είσοδος P1

K5

Διάδρομος πίσω από την γραμματεία που οδηγεί στην δεξαμενή προθέρμανσης των 25μ.

K8

Δεξαμενή αγώνων και προθέρμανσης (P1)

K9

Εξέδρα - Χώρος αναμονής Κολυμβητριών-Προπονητών-Παραγόντων και Ομάδων στη διάρκεια των αγώνων

K10

Χώρος κλήσης.

K11

Χώρος αποδυτηρίων.

K12

Εκκίνηση αγωνισμάτων 50m.

K13

Εκκίνηση αγωνισμάτων αποστάσεων απο 100m. και άνω

K14

Σκάλα για Άνω Διάζωμα - Είσοδος Θεατών (P1)

K15

Εξέδρα Άνω Διάζωμα (στη μοναδική που επιτρέπεται να κάθονται θεατές) Κολυμβητηρίου (P1)

K16

PARKING Κλειστού Κολυμβητηρίου (P1)