



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

Τρίτη 14 Δεκεμβρίου 2022

Αριθμ. Πρωτοκ...../ε  
7108

**Προς:**

1. Σωματεία Αττικής
2. Π.Ε. Αττικής

**Θέμα:** «Οδηγίες Διεξαγωγής Ημερίδα Κολύμβησης Χειμερινής Περιόδου, 17-18.12.2022, Ο.Α.Κ.Α.»

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι η διεξαγωγή της Ημερίδας Κολύμβησης Χειμερινής Περιόδου θα πραγματοποιηθεί στο Κλειστό Κολυμβητήριο Ο.Α.Κ.Α. στις 17 & 18.12.2022 σε δύο γκρουπ σωματείων από τα συμμετέχοντα.

Οι Σύλλογοι θα αγωνιστούν ως εξής:

<b>A ΓΚΡΟΥΠ</b>	<b>B ΓΚΡΟΥΠ</b>
ΩΚΕΑΝΟΣ	ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
ΕΝΟΑ	ΓΛΑΥΚΟΣ
ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ
ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ
ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ
ΟΦΝΙ	ΜΙΛΩΝΑΣ
ΑΝΟΓ	ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΕΥ ΖΗΝ	ΑΣ ΠΕΡΑ
ΑΝΟΑ	ΑΚΟΒΒ
ΚΟΠΙ	ΑΟΠΦ
ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΝΤΕΡΗ
ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	ΙΩΝΙΚΟΣ
ΘΟΥΚΥΔΙΔΗΣ	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	ΑΡΤΕΜΙΣ
ΑΕΚ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΝΟΜ	ΠΓΣ
ΡΟΗ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
ΑΚΟΔΜ	STANFORD
ΓΝΟΑ	ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΣ ΣΦΠ
ΝΟ ΧΑΛΚΙΔΑΣ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

<b>Σάββατο 17.12.2022</b>		<b>B1' Αγωνιστική</b>	
1.	50μ. Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών
2.	800μ. Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών
<b>Κυριακή 18.12.2022</b>		<b>A' αγωνιστική</b>	
1.	50μ. Πεταλούδα	Ανδρών	Γυναικών
2.	400μ. Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών
3.	100μ. Ύπτιο	Ανδρών	Γυναικών
4.	100μ. Πρόσθιο	Ανδρών	Γυναικών
5.	200μ. Πεταλούδα	Ανδρών	Γυναικών
6.	100μ. Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών
7.	200μ. Μ. Ατομική	Ανδρών	Γυναικών
<b>Κυριακή 18.12.2022</b>		<b>A1' αγωνιστική</b>	
1.	1500μ. Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών
<b>Κυριακή 18.12.2022</b>		<b>B' αγωνιστική</b>	
1.	200μ. Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών
2.	50μ. Πρόσθιο	Γυναικών	Ανδρών
3.	100μ. Πεταλούδα	Γυναικών	Ανδρών
4.	50μ. Ύπτιο	Γυναικών	Ανδρών
5.	400μ. Μ. Ατομική	Γυναικών	Ανδρών
6.	200μ. Πρόσθιο	Γυναικών	Ανδρών
7.	200μ. Ύπτιο	Γυναικών	Ανδρών

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΕΩΝ & ΑΓΩΝΩΝ ΑΝΑ ΓΚΡΟΥΠ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

### B1 Αγωνιστική- Σάββατο 17.12.2022

Ώρα Έναρξης:	17:00	<b>A &amp; B ΓΚΡΟΥΠ</b>
Προθέρμανση	16:00- 18:30 (P4)	

### A' Αγωνιστική- Κυριακή 18.12.2022

Ώρα Έναρξης	08:15	<b>A ΓΚΡΟΥΠ</b>
Προθέρμανση	07:30-10:30 (P4)	

Ώρα Έναρξης	11:15	<b>B ΓΚΡΟΥΠ</b>
Προθέρμανση	10:15-13:30 (P4)	

### **A1' Αγωνιστική- Κυριακή 18.12.2022**

<b>Ώρα Έναρξης</b>	14:45	<b>A &amp; B ΓΚΡΟΥΠ</b>
<b>Προθέρμανση</b>	13:30- 15:30 (P4)	

### **B' Αγωνιστική- Κυριακή 18.12.2022**

<b>Ώρα Έναρξης</b>	16:00	<b>A ΓΚΡΟΥΠ</b>
<b>Προθέρμανση</b>	15:00-17:45 (P4)	
<b>Ώρες Έναρξης</b>	18:30	<b>B ΓΚΡΟΥΠ</b>
<b>Προθέρμανση</b>	17:30- 20:30 (P4)	

*\*Οι ώρες έναρξης των αγωνιστικών του B ΓΚΡΟΥΠ είναι κατ' εκτίμηση, ενδέχεται να υπάρξουν μικρές διαφοροποιήσεις μετά την ολοκλήρωση των διαγραφών.*

**Αγωνιστική διαδικασία :** Οι κολυμβητές-τριες μετά τον τερματισμό της αγωνιστικής τους προσπάθειας, θα πρέπει να παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους, προκειμένου να ακολουθήσει 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.

#### **Διαγραφές:**

Λόγω μεγάλου πλήθους συμμετοχών και περιορισμένου χρόνου διάθεσης του κολυμβητηρίου, παρακαλείσθε θερμά μέχρι την **Πέμπτη βράδυ 15.12.2022**, να αποστείλετε το σύνολο των διαγραφών που προτίθεστε να καταθέσετε στο [swimming@koe.org.gr](mailto:swimming@koe.org.gr) προκειμένου, να αναρτηθεί ένα ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων, την Παρασκευή 16.12.2022.

Διαγραφές μπορούν να πραγματοποιηθούν έως και 30λεπτά πριν την έναρξη της κάθε αγωνιστικής ενότητας. Υπενθυμίζουμε στους προπονητές να προχωρήσουν σε διαγραφές των αθλητών-τριων των αγωνισμάτων 400, 800 & 1500 μ. οι οποίοι δεν έχουν την πρόθεση να αγωνιστούν. Με την ολοκλήρωση των διαγραφών σε κάθε αγωνιστική ενότητα θα ανακοινώνονται οι σειρές των αγωνισμάτων που θα πραγματοποιηθούν.

Σας υπενθυμίζουμε ότι οι προγραμματισμένοι αγώνες, θα πραγματοποιηθούν με αυστηρή εφαρμογή όλων των επικαιροποιημένων υγειονομικών πρωτοκόλλων της Γ.Γ.Α. που θα ισχύουν στη διάρκεια των αγώνων ( Διευκρινιστικές οδηγίες της Γ.Γ.Α. για άθληση σε όλη την επικράτεια ).

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ