

ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ 2013 - 2014

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ

Αριθ. πρωτ.:6213/Ε
Αθήνα, Οκτώβριος 2013

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ
ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ 2014

Με απόφαση που πήρε το Διοικητικό Συμβούλιο της Κ.Ο.Ε. στις 19/10/2013, εγκρίνεται το αγωνιστικό πρόγραμμα 2014.

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς Συγχρονισμένης Κολύμβησης, τον Κανονισμό της Κ.Ο.Ε. και με την παρούσα Προκήρυξη.

Σε όλες τις Αγωνιστικές εκδηλώσεις είναι απαραίτητη η παρουσία Ιατρού.

Οι οικονομικοί όροι για όλους τους αγώνες θα γνωστοποιηθούν μετά την έγκριση από την Γενική Συνέλευση της Κ.Ο.Ε. του Προϋπολογισμού και την επικύρωσή του από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Κάθε ασάφεια ή αμφιβολία θα λύνεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας μπορεί να μεταβάλλει ή να τροποποιήσει την Προκήρυξη εφόσον υπάρξει κατά την κρίση του σοβαρός λόγος.

Κάθε μεταβολή γνωστοποιείται έγκαιρα στους συλλόγους.

Για το Δ.Σ

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΙΑΘΕΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---------------------------------|----|
| A. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ..... | 5 |
| B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ..... | 12 |
| Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ..... | 16 |
| Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ..... | 22 |
| Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ..... | 30 |
| Ζ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ..... | 34 |

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. ΔΕΛΤΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ

Μόνο κολυμβήτριες που έχουν δελτίο αναγνώρισης (αθλητικής ιδιότητας), που έχει εκδοθεί από την Κ.Ο.Ε. καθώς και δελτίο υγείας από δημόσια αρχή, μπορούν να λάβουν μέρος σε οποιοσδήποτε από τους προκηρυσσόμενους αγώνες.

Οι Σύλλογοι υποχρεούνται να προσκομίζουν για έλεγχο τα δελτία της Κ.Ο.Ε. και τα δελτία υγείας των κολυμβητριών **ΘΕΩΡΗΜΕΝΑ** στον Αλυτάρχη των αγώνων, πριν ή κατά την διάρκεια αυτών, όταν τους ζητηθεί.

Σε τυχόν άρνηση, ο Αλυτάρχης μπορεί να αποκλείει με έγγραφη πράξη του, που θα γνωστοποιείται στον ενδιαφερόμενο Σύλλογο, την ή τις κολυμβήτριες των οποίων για οποιοδήποτε λόγο δεν προσκομίστηκαν τα σχετικά δελτία υγείας. Όμοια μπορεί να αποκλείει την ή τις κολυμβήτριες των οποίων τα δελτία υγείας δεν έχουν νόμιμη θεώρηση, τουλάχιστον μέσα στο τελευταίο χρόνο προ της διεξαγωγής κάθε αγώνα.

Συμμετοχή συλλόγων ή αθλητών σε αγωνιστικές διοργανώσεις στο εξωτερικό, πρέπει να τελούν υπό την έγκριση της Κ.Ο.Ε.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΖΕΤΑΙ ότι δεν επιτρέπεται μία κολυμβήτρια να αγωνίζεται στην ίδια αγωνιστική περίοδο με τα χρώματα διαφορετικών Συλλόγων σε αγώνες που διοργανώνονται στην Ελλάδα από την οικεία Ομοσπονδία, καθώς επίσης και σε αγώνες αλλοδαπής Ομοσπονδίας του ίδιου αθλήματος. (Υπ. Απ. 20027/30-6-89 Κεφ. Τρίτο, άρθρο 8, παρ. 13).

Σημείωση: Δελτία δεν εκδίδονται σε παιδιά κάτω των 8 ετών και επομένως αθλήτριες κάτω από αυτή την ηλικία δεν μετέχουν των οιονδήποτε ημερίδων ή αγώνων των Συλλόγων.

2. ΑΡΧΟΝΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Αλυτάρχης, τα μέλη της Γραμματείας, ο Διαιτητής και οι κριτές των αγώνων ορίζονται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Κ.Ο.Ε.

Ο Αλυτάρχης έχει τον διοικητικό έλεγχο των αγώνων και ο διαιτητής τον τεχνικό έλεγχο των αγώνων.

Ο διαιτητής είναι υπεύθυνος των Κριτών που έχουν ορισθεί για τους συγκεκριμένους αγώνες και τον συντονισμό των ομάδων των κριτών, ανάλογα με τις ανάγκες του αγώνα.

Στους αγώνες ορίζονται από την ΚΟΕ βοηθοί διαιτητού για τον καλύτερο έλεγχο της γραμματείας, της αγωνοδίκου επιτροπής και του αγωνιστικού χώρου.

Ένσταση, προσφυγή ή διαμαρτυρία δεν επιτρέπεται κατά των σχετικών αποφάσεων για ορισμό των παραπάνω αρχόντων αγώνων.

3. ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Σε όλους τους αγώνες πρέπει απαραίτητα να υπάρχει επίσημος εκπρόσωπος κάθε Συλλόγου, γραπτά εξουσιοδοτημένος από το Δ.Σ του

Συλλόγου του, ως και αναπληρωτής αυτού.

Ο εκπρόσωπος ή ο αναπληρωτής του, πρέπει να είναι εξουσιοδοτημένοι από το Σύλλογο, ώστε κατά την διάρκεια των αγώνων **ΜΟΝΟ ΑΥΤΟΙ** να εκπροσωπούν τον Σύλλογό τους και υποχρεούνται να παρουσιασθούν πριν την έναρξη αυτών στον Αλυτάρχη και να του παραδώσουν τις εξουσιοδοτήσεις τους.

Οι εκπρόσωποι των συλλόγων θα πρέπει υποχρεωτικά να παρευρίσκονται σε όλη τη διάρκεια των αγώνων και στις συσκέψεις των αγώνων.

Δεν επιτρέπεται ο ορισμός προπονητή ή αθλητή εν ενεργεία σαν εκπροσώπου.

Οι προπονητές μπορούν να παρευρίσκονται στις Τεχνικές Συσκέψεις εφόσον το ζητήσουν.

4. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να γίνεται γραπτά προς τον Αλυτάρχη και το Διαιτητή μέσα σε 30 λεπτά το αργότερο από το γεγονός, στο οποίο αναφέρεται.

Εάν η παράβαση αφορά αγώνισμα ή αθλητή για αντικανονική συμμετοχή κ.λ.π και είναι γνωστή εκ των προτέρων, η ένσταση πρέπει να δοθεί στον Αλυτάρχη και το Διαιτητή πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματος και αυτός αποφασίζει αμέσως πριν διεξαχθεί αυτό.

Αν η ένσταση αφορά γεγονός του οποίου τα στοιχεία υπάρχουν στην Κ.Ο.Ε. αλλά ο Αλυτάρχης δεν τα έχει στη διάθεσή του κατά την υποβολή της ένστασης, ο Αλυτάρχης και ο διαιτητής επιφυλάσσεται να εκδώσει απόφαση, η δε Κ.Ο.Ε. υποχρεούται όπως εντός τριών (3) εργάσιμων ημερών, από της υποβολής της ένστασης να παραδώσει στον Αλυτάρχη τα σχετικά με την ένσταση στοιχεία, οπότε αυτός αποφασίζει επί της ένστασης εντός δύο (2) ημερών από την παραλαβή τους. Η απόφαση του Αλυτάρχη στην πιο πάνω περίπτωση είναι ανέκκλητη.

Εάν η ένσταση αφορά γεγονός που συνέβη κατά την διάρκεια ή μετά την τέλεση αγωνίσματος, ο Αλυτάρχης αποφασίζει ανέκκλητα εντός εικοσιπενσάρων (24) ωρών από της υποβολής της ένστασης.

Η απόφαση του Αλυτάρχη για κάθε ένσταση υποβάλλεται προς επικύρωση και μόνο προς το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. εντός δύο (2) ημερών από της έκδοσής της. Το δε Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. υποχρεούται σ' αυτή την επικύρωση στην πρώτη συνεδρίασή του αφότου υποβληθεί σ' αυτό η σχετική απόφαση του Αλυτάρχη.

Όλες οι ενστάσεις πρέπει να υπογράφονται από τον Έφορο Συγχρονισμένης Κολύμβησης ή από εκπρόσωπο, με έγγραφη προς τούτο εξουσιοδότηση, του σωματείου που υποβάλλει την ένσταση.

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να συνοδεύεται από παράβολο 150 €, άλλως αυτή δεν γίνεται δεκτή.

Σε περίπτωση απόρριψης της ένστασης το πιο πάνω παράβολο καταπίπτει υπέρ της Κ.Ο.Ε., σε αποδοχή δε της ένστασης επιστρέφεται εντός δεκαπέντε ημερών (15) από τη σχετική απόφαση στο σωματείο που το κατέθεσε.

5. ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Υπενθυμίζεται η υποχρέωση των Σωματείων πριν από την έναρξη της Αγωνιστικής περιόδου να ορίζουν εγγράφως προς την Κ.Ο.Ε. τα ονόματα των προπονητών τους, **αποστέλλοντας ταυτόχρονα οπωσδήποτε το αντίγραφο της ΑΔΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ**, επί ποινής αποκλεισμού από τους αγώνες.

Η υποχρέωση αυτή επεβλήθη με την υπ' αριθ. Α1-Β/Φ67 82 Υπουργική Απόφαση του Υπουργού Προεδρίας Κυβέρνησης, η οποία στο άρθρο 12 αυτής επί λέξη ορίζει: "Σωματεία μετέχοντα σε πάσης φύσεως πρωταθλήματα υποχρεούνται να ορίζουν με έγγραφο προς την Κ.Ο.Ε. τους συμβαλλόμενους προπονητές αυτών πριν την συμμετοχή τους στους πάσης φύσεως αγώνες, αλλιώς η συμμετοχή τους δεν θα επιτρέπεται.

Ο ορισμός αυτός πρέπει να έχει ταχυδρομηθεί προς την Κ.Ο.Ε. με συστημένη επιστολή το αργότερο μέχρι της προηγούμενης ημέρας διεξαγωγής της πρώτης ημέρας των αγώνων, ενώ για τους υπόλοιπους αγώνες ισχύουν μόνο η δήλωση του ονόματος του προπονητή στην Αγωνόδικο επιτροπή, εφόσον η σύμβαση του προπονητή ισχύει.

Κάθε αλλαγή προπονητή σύμφωνα με τον παρόντα κανονισμό θα γνωστοποιείται εγγράφως στην Κ.Ο.Ε.

Σημείωση: Συνιστάται στους προπονητές που θα παρευρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο όπως φέρουν αθλητική περιβολή(προθέρμανση-αγώνες).

6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

α. Οι δηλώσεις συμμετοχής για όλους τους αγώνες πρέπει να υποβάλλονται γραπτά σε ειδικό έντυπο, που διατίθεται από την Κ.Ο.Ε. μέσα σε σφραγισμένο φάκελο και υπογεγραμμένες από τον αρμόδιο Έφορο Κολύμβησης του Συλλόγου ή άλλο πρόσωπο γραπτά εξουσιοδοτημένο από τον Σύλλογο. Είναι αποδεκτές δηλώσεις συμμετοχής με FAX με ευθύνη των Συλλόγων.

Η αποστολή των δηλώσεων πρέπει να γίνεται 7 ημέρες προ της πρώτης αγωνιστικής ημέρας. Σε περίπτωση ταχυδρομικής αποστολής να αναγράφεται η ημερομηνία αποστολής στην σφραγίδα του ταχυδρομείου.

➤ Στα γραφεία της Κ.Ο.Ε. για Χειμερινούς Αγώνες, Πανελλήνια Πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών.

β. Οι δηλώσεις συμμετοχής σύμφωνα με τα παραπάνω, θα έχουν μαζί, με ποινή να μην γίνουν δεκτές, παράβολο 60 €. Από το παράβολο αυτό θα περιέρχεται με έγγραφη πράξη του Αλυτάρχη

στην Κ.Ο.Ε. ποσό 15 € για κάθε μή συμμετοχή κολυμβητών που έχουν δηλωθεί και δεν έγινε γνωστό στον Αλυτάρχη το αργότερο 30' πριν από την έναρξη των αγώνων. Το αδικαιολόγητο ή όχι της αποχής κολυμβητή κρίνεται ελεύθερα από τον Αλυτάρχη των αγώνων.

Το παράβολο θα καταβληθεί μία φορά για όλους τους αγώνες και θα επιστραφεί το υπόλοιπο μετά τη λήξη όλων των αγώνων. Σε περίπτωση εξάντλησης του παραβόλου, ο Σύλλογος υποχρεούται να το ανανεώσει πριν την έναρξη της επόμενης αγωνιστικής εκδήλωσης.

- γ. Οι δηλώσεις πρέπει να έχουν μαζί ονομαστικό πίνακα κατά αλφαβητική σειρά των δηλουμένων κολυμβητριών, ξεχωριστά για κάθε κατηγορία, με τον αριθμό δελτίου της Κ.Ο.Ε. και το έτος γέννησης **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ** ώστε να γίνεται εφικτός ο έλεγχος των στοιχείων από την Γραμματεία της Κ.Ο.Ε
- δ. Σε περίπτωση δήλωσης με ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. μπορεί να αποκλείσει τον ή τους κολυμβητές τους οποίους αφορούν τα ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία και τον Σύλλογο που τα δήλωσε ανάλογα με την έκταση των ελλείψεων ή των ανακρίβειών.
- ε. Η δήλωση συμμετοχής για το Σόλο, το Ντουέτο και το Ομαδικό, μπορεί να περιλαμβάνει και τις αναπληρωματικές αθλήτριες. Για το Σόλο μία (1), για το ντουέτο μία (1), για το **ομαδικό δύο (2)** αναπληρωματικές, για το Combo δύο (2) αναπληρωματικές και για το Highlight δύο (2) αναπληρωματικές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται δάδα ο Σύλλογος δεν δικαιούται να δηλώσει αναπληρωματικές αθλήτριες. Η σχετική ποινή για την έλλειψη αθλητριών από το ομαδικό επιβάλλεται σύμφωνα με τη FINA.
- ΠΟΙΝΕΣ ΓΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ**
- Ομαδικό με 8 αθλήτριες -0 βαθμούς
Ομαδικό με 7 αθλήτριες -0,5 βαθμούς
Ομαδικό με 6 αθλήτριες -1,0 βαθμούς
Ομαδικό με 5 αθλήτριες -1,5 βαθμούς
Ομαδικό με 4 αθλήτριες -2,0 βαθμούς
- στ. Σε περίπτωση προκριματικών αγώνων, προκρίνονται για τους τελικούς αγώνες οι δώδεκα (12) αθλήτριες. Εάν υπάρχουν περισσότερες από 12 συμμετοχές στο Ελεύθερο Πρόγραμμα, τότε πρέπει να γίνονται προκριματικοί και προκρίνονται 12 ρουτίνες για τον τελικό σε κάθε αγώνισμα.
- ζ. Για την πραγματοποίηση ενός αγωνίσματος, θα πρέπει να συμμετέχουν τουλάχιστον τρεις Σύλλογοι.
- η. Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, οι Σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με τρία Σόλο, τρία Ντουέτο, δύο Ομαδικά, δύο Combo.

Σημείωση: Οι δηλώσεις που δεν πληρούν τους κανονισμούς της Ομοσπονδίας (ημερομηνία υποβολής, αναλυτική κατάσταση αθλητριών) θα θεωρούνται εκπρόθεσμες.

7. ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

Το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να αποφασίζει την διενέργεια προγραμματισμένου ή αιφνιδιαστικού ελέγχου ντόπινγκ ανά πάσα στιγμή και σε οποιαδήποτε αγωνιστική εκδήλωση ή προπονητική εκδήλωση που ήθελε κρίνει σκόπιμο.

8. ΑΣΦΑΛΙΣΗ

Γίνεται σύσταση στα Σωματεία να προβούν σε ομαδική ασφάλιση της ομάδας των κολυμβητριών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης κατά κινδύνων που απορρέουν από αυτή την δραστηριότητα.

9. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ MEETINGS

Σωματείο, το οποίο ενδιαφέρεται να συμμετάσχει σε αγώνες στο εξωτερικό υποχρεούται να γνωστοποιήσει τούτο στην Ομοσπονδία, το λιγότερο τριάντα (30) ημέρες προ της εξόδου του από τη χώρα.

Η σύνθεση της ομάδας επικυρώνεται από την Ομοσπονδία.

Το Σωματείο, θα πρέπει να ενημερώσει γραπτώς την Ομοσπονδία για τη σύσταση της Ομάδας, που θα συμμετάσχει στους αγώνες του εξωτερικού. Επίσης θα πρέπει μετά τους αγώνες να στείλει έκθεση με την έκβαση της διοργάνωσης και τα αποτελέσματα της ομάδας στη διοργάνωση.

10. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2014

| ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FINA | ΗΛΙΚΙΑ | ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| ΑΝΟΙΚΤΗ | OPEN | 12 και άνω | 2002 & μεγαλύτερες |
| (Α) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ | SENIOR | 16 και άνω | 1998 & μεγαλύτερες |
| (Β) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ | JUNIOR | 14 έως και 18 ετών | 1996 - 1997-1998 – 1999-2000 |
| (Γ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α' | COMEN | 13, 14 & 15 ετών | 1999-2000-2001 |
| (Δ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β' | AGE 12 and under | 10,11 & 12 ετών | 2002 - 2003 - 2004 |
| «Αγωνιστική Τετράδα» | | 8 & 9 ετών | 2005 - 2006 |

Σημείωση: Οι αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2006 έχουν δικαίωμα συμμετοχής από 1/1/2014

B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ

ΗΜΕΡΙΔΕΣ

1^ο-4^ο Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Β΄ (2002,2003,2004,2005,2006)

Ημερομηνία: 11-12/01/2014 (Αθήνα) & 18-19/01/2014 (Σέρρες-Χανιά)

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 4 αστέρια. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Β΄ Όρια: 1^ο-3^ο Αστέρι 40/100 βαθμοί στις ασκήσεις & επιτυχία (PASS) στα κολυμβητικά στυλ, 4^ο Αστέρι 45/100 βαθμοί στις 4 φιγούρες της κατηγορίας. Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Σέρρες-Χανιά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί στις 16/02/2014(Αθήνα) & 11/05/2014 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

5^ο Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Α΄ (1999, 2000, 2001)

Ημερομηνία: 11-12/01/2014 (Αθήνα) & 18-19/01/2014 (Σέρρες-Χανιά)

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν στις 2 Υποχρεωτικές και 2 κληρωτές φιγούρες της κατηγορίας 13-14-15 ετών (Κορασίδων Α΄). Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Α΄(Comen)

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις.
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Σέρρες-Χανιά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 09/03/2014 (Αθήνα) & 27/04/2014(Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

6^ο Αστέρι Κατηγορίας Νεανίδων (1996,1997,1998,1999,2000)

Ημερομηνία: 11-12/01/2014 (Αθήνα) & 18-19/01/2014 (Σέρρες-Χανιά)

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν στις 2 Υποχρεωτικές και 2 κληρωτές φιγούρες της κατηγορίας Νεανίδων. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Νεανίδων (Junior)

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις.
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Σέρρες-Χανιά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 27/04/2014 (Αθήνα) & 15/06/2014 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν

7^ο Αστέρι Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN 2002 & μεγαλύτερες)

Ημερομηνία: 11-12/01/2014 (Αθήνα) & 18-19/01/2014 (Σέρρες-Χανιά)

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού). Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN) και πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις

Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Σέρρες-Χανιά

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 16/02/2014 (Αθήνα) & 09/03/2014 για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αθλήτριες για τις κατηγορίες Κορασίδων Β', Κορασίδων Α' και Νεανίδων έχουν δικαίωμα να διατηρήσουν το όριο πρόκρισης (αστέρι) για τη συμμετοχή τους στους Χειμερινούς Αγώνες και τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα της κατηγορίας τους εφόσον αγωνίζονται ανελλιπώς κάθε χρόνο στη συγκεκριμένη κατηγορία. Σε περίπτωση που για οποιονδήποτε λόγο απέχουν μια χρονιά από την αγωνιστική δράση τότε την επόμενη χρονιά πρέπει να επαναλάβουν το όριο πρόκρισης προκειμένου να συμμετέχουν σε Χειμερινούς Αγώνες ή Πανελλήνιο Πρωτάθλημα της κατηγορίας.

Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1) Βαθμολογία

Στους Χειμερινούς Αγώνες δεν θα βαθμολογηθούν οι Σύλλογοι.

2) Τεχνική Ποινή

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA

3) Έπαθλα

- Δίπλωμα και μετάλλιο για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση όλων των αγωνισμάτων
- Στο ομαδικό δίπλωμα και μετάλλιο θα δίδεται στις αναπληρωματικές αθλήτριες για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση μόνο εφ' όσον το σωματείο έχει αγωνιστεί με 8 αθλήτριες.

4) Συμμετοχή

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλήτριες που ανήκουν στην αντίστοιχη ηλικιακή κατηγορία και έχουν περάσει το όριο της κατηγορίας αυτής. Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριορίστο αριθμό αθλητριών.

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'
(1999, 2000, 2001)
15-16/02/2014 Αθήνα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 13 έως και 15 ετών και εφόσον έχουν περάσει το όριο του 5^{ου} αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ 13-14-15 ΕΤΩΝ 50%

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA 13-14-15 Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο:

Ντουέτο 2.45'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 3.30'±15'' (deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 07/02/2014

ΦΙΓΟΥΡΕΣ
ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ

- | | Β.Δ. |
|---------------------------------|-------------|
| 1. 423 Ariana | 2.2 |
| 2. 301e Barracuda Spinning 360° | 2.2 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ

Group 1

- | | Β.Δ. |
|-----------------|-------------|
| 3. 342 Heron | 2.1 |
| 4. 115 Catalina | 2.3 |

Group 2

- | | | |
|-------------------------------|-----|-----|
| 3. 355h Porpoise Spin Up 180° | 2.2 | |
| 4. 140 Flamingo Bent Knee | | 2.4 |

Group 3

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 3. 240a Albatross 1/2 Twist | 2.6 |
| 4. 346 Side Fishtail Split | 2.0 |

ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'
(2001 – 2002– 2003)
08-09/03/2014 Αθήνα

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 10, 11 & 12 ετών, εφόσον έχουν περάσει το όριο του 1^{ου}, 2^{ου}, 3^{ου}, & 4^{ου} αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ 12 & κάτω 50%

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA Figure Group 12 χρονών και κάτω, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο:

Ντουέτο 2.30'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±15'' (deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 28/02/2014

ΦΙΓΟΥΡΕΣ
ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β

| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ | Β.Δ. |
|-------------------------------|-------------|
| 1. 101 Ballet Leg Single | 1.6 |
| 2. 301 Barracuda | 2.0 |
| ΚΛΗΡΩΤΕΣ | |
| Β.Δ. | |
| <i>Group 1</i> | |
| 3. 439 Oceanita | 1.9 |
| 4. 362 Surface Prawn | 1.4 |
| <i>Group 2</i> | |
| 3. 311 Kip | 1.8 |
| 4. 360 Walkover Front | 2.1 |
| <i>Group 3</i> | |
| 3. 349 Tower | 1.9 |
| 4. 406 Swordfish Straight Leg | 2.0 |

Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. Βαθμολογία

Η βαθμολογία για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα ορίζεται ως εξής:

| Θέση | Σόλο | Ντουέτο | Ομαδικό | Combo |
|-----------------|------|---------|---------|-------|
| 1 ^η | 24 | 36 | 72 | 72 |
| 2 ^η | 22 | 33 | 66 | 66 |
| 3 ^η | 20 | 30 | 60 | 60 |
| 4 ^η | 18 | 27 | 54 | 54 |
| 5 ^η | 16 | 24 | 48 | 48 |
| 6 ^η | 14 | 21 | 42 | 42 |
| 7 ^η | 12 | 18 | 36 | 36 |
| 8 ^η | 10 | 15 | 30 | 30 |
| 9 ^η | 8 | 12 | 24 | 24 |
| 10 ^η | 6 | 9 | 18 | 18 |
| 11 ^η | 4 | 6 | 12 | 12 |
| 12 ^η | 2 | 3 | 6 | 6 |

2. Τεχνική Ποινή

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA (βλέπε Παράρτημα).

3. Έπαθλα

- Κύπελλο, Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων μόνο στην Ανοικτή Κατηγορία, Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων στις υπόλοιπες κατηγορίες.
- Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις δεύτερες και τρίτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων για όλες τις κατηγορίες.
- Κύπελλο στο Σύλλογο που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς στη Βαθμολογία για κάθε Πρωτάθλημα Κατηγοριών και Ανοικτής Κατηγορίας.
- Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις αναπληρωματικές για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση για το ομαδικό, εφόσον πληρεί τις προϋποθέσεις (βλ. Παράγραφο 6 ε).

4. Συμμετοχή

Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριόριστο αριθμό αθλητριών.

Σημείωση: Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FINA στους χρονικούς περιορισμούς των προγραμμάτων (Τεχνικό & Ελεύθερο) προστίθεται ο χρόνος εισόδου που είναι 30'' και ξεκινά με το πέρασμα της πρώτης αθλήτριας από το σημείο εισόδου και τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια ακινητοποιηθεί πάνω στην πλατφόρμα. Πάνω στην πλατφόρμα δεν επιτρέπονται οι ακροβατικές κινήσεις, οι πυραμίδες και τα stack. (Όλες οι αθλήτριες πρέπει να έχουν επαφή με την επιφάνεια της πλατφόρμας).

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
“HELLAS OPEN”
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
25-27/04/2014**

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Α) Ανοιχτή Κατηγορία

Β) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo, 2 Highlight

Γ) Μόνο αθλήτριες 12 ετών και άνω επιτρέπεται να διαγωνισθούν στην κατηγορία OPEN, εφόσον έχουν περάσει το 7^ο Αστέρι τη χρονιά 2013-2014.

Δ) Τα στοιχεία του τεχνικού προγράμματος καθορίζονται από τη FINA και συμπεριλαμβάνονται στο παράρτημα

Ε) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo, 1 Highlight στη Γενική Βαθμολογία

ΣΤ) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

Σόλο 2.00'±15''(deck 10'')

Ντουέτο 2.20'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 2.50'±15''(deck 10'')

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

Σόλο 2.30'±15''(deck 10'')

Ντουέτο 3.00'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 4.00'±15''(deck 10'')

Combo 4.30'±15''(deck 10'')

Highlight 2.30'±15''(deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 17/04/2014

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
09-11/05/2014

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 13,14 και 15 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 5^ο Αστέρι
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ 13-14-15 ΕΤΩΝ 50% (FINA 2013-2017)

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA 13-14-15 Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

| | |
|---------|-----------------------|
| Σόλο | 2.15'±15''(deck 10'') |
| Ντουέτο | 2.45'±15''(deck 10'') |
| Ομαδικό | 3.30'±15''(deck 10'') |
| Combo | 4.00'±15''(deck 10'') |

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 02/05/2014

ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄
(Σύμφωνα με FINA COMEN FIGURE GROUPS 2013-2017)

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ **B.Δ.**

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 1. 423 Ariana | 2.2 |
| 2. 301e Barracuda Spinning 360° | 2.2 |

ΚΛΗΡΩΤΕΣ **B.Δ.**

Group 1

- | | |
|-----------------|-----|
| 3. 342 Heron | 2.1 |
| 4. 115 Catalina | 2.3 |

Group 2

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 3. 355h Porpoise Spin Up 180° | 2.2 |
| 4. 140 Flamingo Bent Knee | 2.4 |

Group 3

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 3. 240a Albatross 1/2 Twist | 2.6 |
| 4. 346 Side Fishtail Split | 2.0 |

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
13-15/06/2014

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 10,11 & 12 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 1^ο, 2^ο, 3^ο, & 4^ο Αστέρι
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ κατηγορίας 12 & μικρότερες 50% (FINA 2013-2017)

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2013-2017) FINA 12 και κάτω Figure group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

| | |
|---------|-----------------------|
| Σόλο | 2.00'±15''(deck 10'') |
| Ντουέτο | 2.30'±15''(deck 10'') |
| Ομαδικό | 3.00'±15''(deck 10'') |
| Combo | 3.30'±15''(deck 10'') |

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 06/06/2014

ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄
(AGE GROUP 12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΩ FINA 2013-2017)

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ

1. 101 Ballet Leg Single
2. 301 Barracuda

Β.Δ.

- 1.6
2.0

ΚΛΗΡΩΤΕΣ

Group 1

3. 439 Oceanita
4. 362 Surface Prawn

Β.Δ.

- 1.9
1.4

Group 2

3. 311 Kip
4. 360 Walkover Front

- 1.8
2.1

Group 3

3. 349 Tower
4. 406 Swordfish Straight Leg

- 1.9
2.0

«ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΕΤΡΑΔΑ» 8-9 ΕΤΩΝ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
13-15/06/2014

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 8 & 9 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 1^ο & 2^ο Αστέρι
- B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 4 «ΤΕΤΡΑΔΕΣ»
- Γ) Σε μια «ΤΕΤΡΑΔΑ» μπορούν να συμμετέχουν 3-4 αθλήτριες που θα εκτελούν μια ελεύθερη χορογραφία 60" ± 5" (deck 10').
- Δ) Όλες οι αθλήτριες θα παίρνουν αναμνηστικό συμμετοχής.

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 06/06/2014

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ
25-27/07/2014

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 14 έως και 18 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 6^ο Αστέρι
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία
Ε) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

ΦΙΓΟΥΡΕΣ JUNIOR 50% (FINA 2013-2017)

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 4 παρακάτω groups (2013-2017) FINA Junior Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%

Χρονικό όριο

| | |
|---------|-----------------------|
| Σόλο | 2.30'±15''(deck 10'') |
| Ντουέτο | 3.00'±15''(deck 10'') |
| Ομαδικό | 4.00'±15''(deck 10'') |
| Combo | 4.30'±15''(deck 10'') |

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 18/07/2014

ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
(Σύμφωνα με FINA JUNIOR FIGURE GROUPS 2013-2017)

| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ | Β.Δ. |
|------------------------------------|-------------|
| 1 308 Barracuda Airborne Split | 2.8 |
| 2 355g Porpoise Twist Spin | 2.6 |
| ΚΛΗΡΩΤΕΣ | Β.Δ. |
| <i>Group 1</i> | |
| 3 330c Aurora Twirl | 3.0 |
| 4 154 London | 2.8 |
| <i>Group 2</i> | |
| 3 142 Manta Ray | 2.8 |
| 4 343 Butterfly | 2.9 |
| <i>Group 3</i> | |
| 3 112f Ibis Continuous Spin (720°) | 2.8 |
| 4 325 Jupiter | 2.8 |

Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

1. Σωματότυπος (Ύψος, Βάρος, Μήκος Ποδιού, Φόρμα ποδιού-γονάτου, κουντεπιέ)
2. Γενική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
3. Ειδική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
4. Γενικές γνώσεις ακροβατικής γυμναστικής και ενόργανης.
5. Χορευτικότητα, αίσθηση ρυθμού και δημιουργική φαντασία.
6. Δυνατότητα προσαρμογής στην εκάστοτε χορογραφία της Εθνικής Ομάδας (Μεταβαλλόμενη από χρόνο σε χρόνο).
7. Αθλητική συμπεριφορά (Πειθαρχία, διαπροσωπικές σχέσεις μέσα και έξω από την Εθνική Ομάδα).
8. Ομαδικότητα και Αγωνιστικότητα (στήριξη και βοήθεια μεταξύ συναθλητριών).
9. Γενική πνευματική καλλιέργεια (αναγκαία προϋπόθεση για αθλήτριες Εθνικών Ομάδων).
10. Υπευθυνότητα αθλητριών, για θέματα που αφορούν τη σωματική και ψυχική τους υγεία (Ιδιαίτερα πριν από σοβαρές αγωνιστικές υποχρεώσεις).
11. Αξιολόγηση αθλητριών Εθνικών Ομάδων κατά τη διάρκεια των καμπ προετοιμασίας σχετικά με τη φυσική τους κατάσταση (αθλητικά τεστ), την ψυχολογική τους προετοιμασία (αντοχή στην πίεση, την κούραση με θετική διάθεση), τον τρόπο συμπεριφοράς (πειθαρχία στα ωράρια, σωστή συμπεριφορά έναντι του προπονητικού team και όσων πλαισιώνουν την εθνική ομάδα, έναντι των συναθλητριών (εντός κι εκτός προπόνησης).

Z. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Προς την
Κ.Ο.Ε.
Αθήνα

Αριθμ.Πρωτ.....

Ημερομηνία.....

Κύριε Πρόεδρε,

Με την παρούσα εξουσιοδοτούμε τ.....κυρ.....

.....
με αναπληρωτή τ..... κυρ.....

..... να εκπροσωπεί το

Σύλλογό μας σε όλους τους Αγώνες Συγχρονισμένης Κολύμβησης,
περιόδου 2009-10.

Η παρούσα ισχύει μέχρι εγγράφου ανακλήσεώς της.

Με κάθε τιμή

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

ΗΜΕΡΙΔΑ ΟΡΙΩΝ: ΑΣΤΕΡΙΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:..... ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:.....

| Α/Α | ΑΡ.ΜΗΤΡ. | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΓ | 1ο | 2ο | 3ο | 4ο | 5ο | 6ο | 7ο |
|-----|----------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ:.....

ΟΝΟΜΑ ΕΦΟΡΟΥ:..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:.....

ΝΤΟΥΕΤΟ

| A/A | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΤΟΣ ΓΕΝ. | ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | | | |
| 1 | | | |
| 1R | | | |
| 2 | | | |
| 2 | | | |
| 2R | | | |
| 3 | | | |
| 3 | | | |
| 3R | | | |

ΟΜΑΔΙΚΟ

| A/A | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΤΟΣ ΓΕΝ. | ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| R | | | |
| R | | | |
| R | | | |
| R | | | |

ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ:.....

ΟΝΟΜΑ ΕΦΟΡΟΥ:..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....

ΦΙΓΟΥΡΕΣ

| Α/Α | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΤΟΣ ΓΕΝ. | ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:.....

ΣΟΛΟ

| A/A | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΤΟΣ ΓΕΝ. | ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |

ΝΤΟΥΕΤΟ

| A/A | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΤΟΣ ΓΕΝ. | ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | | | |
| 1 | | | |
| 1R | | | |
| 2 | | | |
| 2 | | | |
| 2R | | | |
| 3 | | | |
| 3 | | | |
| 3R | | | |

ΟΜΑΔΙΚΟ

| A/A | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΤΟΣ ΓΕΝ. | ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| R | | | |
| R | | | |
| R | | | |
| R | | | |

COMBO

| A/A | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΕΤΟΣ ΓΕΝ. | ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ |
|-----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |
| R | | | |
| R | | | |

1^ο ΑΣΤΕΡΙ

Το 1^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις.

1. **25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



2. **25μ. ΥΠΤΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



3. **12.5μ. Head First Scull (standard scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό το κεφάλι, για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. *Σκάλινγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, ο καρπός σταθερός σε υπερέκταση. Οι αγκώνες λυγίζουν σε γωνιά περίπου 90^ο στο σκάλινγκ προς τα μέσα και τεντώνουν στο σκάλινγκ προς τα έξω. Τα δάκτυλα στραμμένα προς τα επάνω βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι σταθερή στη μέσα και έξω κίνηση και η κίνηση αυτή να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



4. **12.5μ. Foot First Scull (reverse scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό τα κάτω άκρα (πόδια), για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλινγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, οι καρποί σε κάμψη, η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να κοιτάζει προς την κατεύθυνση της μετακίνησης. Η παλάμη θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με τα δάκτυλα. Η κίνηση να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



5. **12.5μ. Torpedo:** Το σώμα σε θέση Back Layout, σε πλήρη διάταση, κινείται προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση έτσι ώστε τα δάκτυλα να δείχνουν προς τον πυθμένα, ενώ η παλάμη παραμένει επίπεδη. Στην προς τα έξω κίνηση οι αγκώνες τεντώνουν και σχηματίζεται η θέση «Υ». Στην προς τα μέσα κίνηση οι αγκώνες κάμπτονται και λυγίζουν. Το πάνω μέρος των χεριών (βραχίονες) παραμένει σταθερό. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 15 εκ. πέρα από τους ώμους στην έξω κίνηση, και στην προς τα μέσα κίνηση τα δάκτυλα σχεδόν έρχονται σε επαφή.



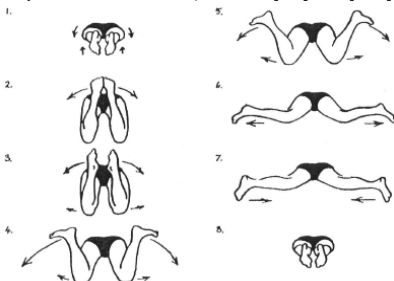
6. **Eggbeater σε σταθερή θέση (20 ποδιές):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ).



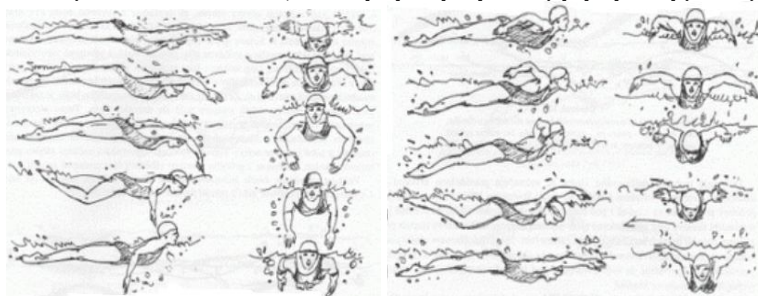
2° ΑΣΤΕΡΙ

Το 2° Αστέρι περιλαμβάνει 7 ασκήσεις.

1. **25μ. ΠΡΟΣΘΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



2. **25μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



3. **12.5μ. Reverse Torpedo:** Το σώμα βρίσκεται στη θέση Back Layout. Χρησιμοποιείται Reverse Scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι καρποί σε κάμψη με τα δάκτυλα προς την επιφάνεια του νερού και τις παλάμες να κοιτάζουν προς το σώμα. Η μετακίνηση πρέπει να είναι ομαλή

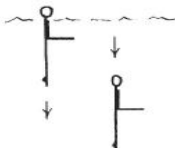
και συνεχής με το σώμα να διατηρείται στην επιφάνεια, σε πλήρη διάταση καθ' όλη τη διάρκεια.



4. **Paddle scull (16 χεριές):** Το σώμα σε θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό κινείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας ένα εναλλασσόμενο τράβηγμα των χεριών. *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σε μικρή γωνία προς τα κάτω (όχι περισσότερο από 45°). Οι παλάμες στρίβουν προς το σώμα και εκτελούν μια εναλλασσόμενη κίνηση κουπιού προς την κορυφή του κεφαλιού. Καθώς το χέρι που εκτελεί την κίνηση κουπιού τραβά προς το σώμα, το σώμα μετακινείται μπροστά. Καθώς το άλλο χέρι εκτελεί επαναφορά και ετοιμάζεται για την επόμενη κίνηση κουπιού, ισορροπεί και σταθεροποιεί το σώμα. Τα χέρια θα πρέπει πάντα να επανέρχονται στην ίδια αρχική θέση σε 45° προς τον πυθμένα. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τα εμπρός με τη χρήση του σκάλινγκ.



5. **Support scull Drill (12 χεριές):** Το σώμα είναι σε πλήρη διάταση σε κατακόρυφη θέση, με το κεφάλι προς τα επάνω. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί και η άρθρωση του γονάτου σε ευθεία γραμμή. Τα κάτω άκρα (πόδια) είναι μαζί και τα δάκτυλα τεντωμένα σε κουντεπιέ. Οι αγκώνες είναι δίπλα στη μέση, οι καρποί στο ύψος των γοφών, τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο με τους καρπούς και οι παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του νερού. Κατά τη διάρκεια του σκάλινγκ το πάνω μέρος των χεριών, από τον αγκώνα έως τον ώμο, διατηρείται σταθερό και κοντά στο σώμα. Η κίνηση του χεριού από τον πήχη έως και τα δάκτυλα είναι οριζόντια στο επίπεδο των γοφών. *Κίνηση προς τα έξω:* Η παλάμη επίπεδη πραγματοποιεί στροφή προς την πλευρά του αντίχειρα καθώς το χέρι κινείται προς τα έξω μέχρι ο βραχίονας και τα δάκτυλα να δείχνουν ακριβώς πλάι. *Κίνηση προς τα μέσα:* Επιστροφή στην αρχική θέση με τις παλάμες να πραγματοποιούν στροφή προς την πλευρά του μικρού δακτύλου μέχρι τα δάκτυλα των δύο χεριών να έρθουν σε επαφή. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τον πυθμένα (βύθιση σώματος) με τη χρήση του σκάλινγκ.

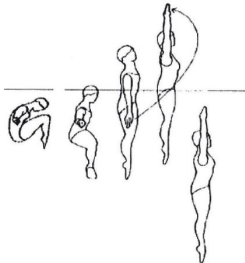


6. **Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (6μ. δεξιά – 6μ. αριστερά):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα

περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ). Για να μετακινηθεί το σώμα το πόδι που προηγείται τοποθετείται ακριβώς κάτω από το σώμα και το άλλο κλωτσά ελαφρά προς τα έξω και πλάι για να σπρώξει το νερό μακριά. Το πόδι που προηγείται υποστηρίζει το σώμα, ενώ το άλλο βοηθά στη μετακίνηση. Το πόδι που προηγείται είναι λυγισμένο τόσο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο σώμα, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση εκτείνεται προς τα έξω. Το πόδι που προηγείται πιάνει και τραβά το νερό με την εσωτερική πλευρά σε κάθε περιστροφή, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση επαναφέρει και σπρώχνει το νερό μακριά σε κάθε περιστροφή.



- 7. Boost:** Πέταγμα με το κεφάλι και τα δύο χέρια επάνω από το κεφάλι τη στιγμή που το σώμα φτάνει στο υψηλότερο σημείο.



3° ΑΣΤΕΡΙ

Το 3° Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις (τρεις βασικές θέσεις και τρεις βασικές μεταφορές).

- 1. Θέση Ballet Leg** (Βασική Θέση): Το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση με τεντωμένα τα δύο κάτω άκρα (πόδια). Το ένα κάτω άκρο (πόδι) εκτείνεται κάθετα στην επιφάνεια του νερού.



- 2. Θέση Split** (Βασική Θέση): Τα κάτω άκρα (πόδια) ομοιόμορφα αποσχισμένα εμπρός και πίσω και παράλληλα με την επιφάνεια του νερού. Το κάτω μέρος της ράχης σε τόξο με τους γοφούς, τους ώμους και το κεφάλι σε μια κάθετη γραμμή. Ευθεία γωνία 180° μεταξύ των τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών) (Flat split), με την εσωτερική πλευρά κάθε ποδιού ευθυγραμμισμένη στις

αντίθετες πλευρές της οριζόντιας γραμμής, ανεξάρτητα από το ύψος των γοφών. Τα πόδια πρέπει να είναι στεγνά στην επιφάνεια του νερού.



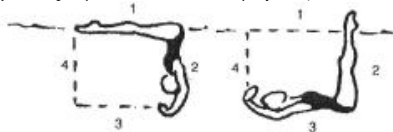
3. **Θέση Vertical** (Βασική Θέση): Το σώμα σε πλήρη διάταση κάθετο στην επιφάνεια του νερού, τα πόδια μαζί, το κεφάλι προς τα κάτω. Το κεφάλι (αυτιά συγκεκριμένα), οι γοφοί και τα σφυρά σε ευθεία γραμμή.



4. **Front Pike** (Βασική μεταφορά): Από πρηγή θέση (**Front Layout Position**) καθώς ο κορμός κατεβαίνει για να σχηματιστεί η Θέση εμπρόσθιας γωνίας, οι γλουτοί, τα κάτω άκρα (πόδια) και τα πέλματα κινούνται κατά μήκος της επιφάνειας του νερού μέχρις ότου οι γοφοί να καταλάβουν τη θέση που είχε το κεφάλι στην έναρξη της κίνησης.

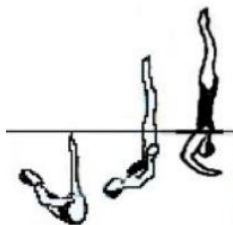


5. **Front Pike to Submerged Ballet Leg Double** (Βασική μεταφορά): Από τη **Θέση πρώτης γωνίας (Front Pike Position)**, διατηρώντας αυτή τη θέση, το σώμα κάνει κυβίστηση εμπρός, κινούμενο γύρω από τον εγκάρσιο άξονα, έτσι ώστε να έρθουν οι γοφοί στη θέση του κεφαλιού, στη θέση ενός τετάρτου, για να σχηματιστεί η **Θέση Submerged Ballet Leg Double** (ο κορμός και το κεφάλι παράλληλο στην επιφάνεια του νερού, σε γωνία 90° μεταξύ κορμού και τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών). Το επίπεδο του νερού μεταξύ γονάτων και σφυρών)



6. **Thrust** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από τη θέση **Back pike** (τα δάχτυλα των ποδιών είναι επιθυμητό να βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού), με τα πόδια να είναι κάθετα στην επιφάνεια του νερού. Μια κίνηση των ποδιών και των ισχύων προς τα επάνω εκτελείται γρήγορα καθώς το σώμα ξεδιπλώνει για να σχηματίσει μια **Κατακόρυφη Θέση** (το σώμα ξεδιπλώνει κάτω από τα πόδια για να σχηματιστεί η Κατακόρυφη Θέση κατά μήκος της ίδιας κατακόρυφης/κάθετης γραμμής που είχαν τα

πόδια στη θέση Back Pike. Η αυξανόμενη ταχύτητα κίνησης πρέπει να είναι εμφανής). Το μέγιστο ύψος είναι επιθυμητό (το μέγιστο ύψος πρέπει να επιτευχθεί ταυτόχρονα).



4° ΑΣΤΕΡΙ

Το 4° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω.

| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ | Β.Δ. |
|-------------------------------|-------------|
| 1. 101 Ballet Leg Single | 1.6 |
| 2. 301 Barracuda | 2.0 |
| ΚΛΗΡΩΤΕΣ | Β.Δ. |
| Group 1 | |
| 3. 439 Oceanita | 1.9 |
| 4. 362 Surface Prawn | 1.4 |
| Group 2 | |
| 3. 311 Kip | 1.8 |
| 4. 360 Walkover Front | 2.1 |
| Group 3 | |
| 3. 349 Tower | 1.9 |
| 4. 406 Swordfish Straight Leg | 2.0 |

5° ΑΣΤΕΡΙ

Το 5° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 13-14-15 ετών.

| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ | Β.Δ. |
|---------------------------------|-------------|
| 1. 423 Ariana | 2.2 |
| 2. 301e Barracuda Spinning 360° | 2.2 |
| ΚΛΗΡΩΤΕΣ | Β.Δ. |
| Group 1 | |
| 3. 342 Heron | 2.1 |
| 4. 115 Catalina | 2.3 |
| Group 2 | |
| 3. 355h Porpoise Spin Up 180° | 2.2 |
| 4. 140 Flamingo Bent Knee | 2.4 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Group 3 | |
| 3. 240a Albatross 1/2 Twist | 2.6 |
| 4. 346 Side Fishtail Split | 2.0 |

6° ΑΣΤΕΡΙ

Το 6° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας Νεανίδων.

| | |
|------------------------------------|-------------|
| ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ | Β.Α. |
| 1 308 Barracuda Airborne Split | 2.8 |
| 2 355g Porpoise Twist Spin | 2.6 |
| ΚΛΗΡΩΤΕΣ | Β.Α. |
| Group 1 | |
| 3 330c Aurora Twirl | 3.0 |
| 4 154 London | 2.8 |
| Group 2 | |
| 3 142 Manta Ray | 2.8 |
| 4 343 Butterfly | 2.9 |
| Group 3 | |
| 3 112f Ibis Continuous Spin (720°) | 2.8 |
| 4 325 Jupiter | 2.8 |

7° ΑΣΤΕΡΙ

Το 7° Αστέρι περιλαμβάνει 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού)

1. **Barracuda:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Θέση Back Pike** με τα πόδια κατακόρυφα, 301 – μια Barracuda εκτελείται. [ΒΔ 1.8]
2. **Nova:** Η φιγούρα 435 – Nova εκτελείται μέχρι την ολοκλήρωση της **Θέσης Bent Knee Surface Arch**. Μια περιστροφή 360° εκτελείται καθώς τα πόδια ανεβαίνουν σε **Θέση Κατακορύφου** ακολουθούμενη από ένα συνεχή στροβιλισμό με βύθιση (*Continuous Spin*) 720° (2 περιστροφές). [ΒΔ 2.4]
3. **Porpoise Full Twist:** Ξεκινώντας από τη **Θέση Πρώτης Γωνίας** (Front Pike Position), ανέβασμα porpoise εκτελείται μέχρι την **Κατακόρυφη Θέση**. Μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται, στη συνέχεια τα κάτω άκρα (πόδια) κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη **Θέση Σπαγκάτ (Split Position)**. Μια έξοδος προς τα εμπρός (*Walkout Front*) εκτελείται. [ΒΔ 2.9]
4. **Barracuda airborne split:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Θέση Back Pike** με τα πόδια κατακόρυφα, 308 – μια Barracuda Airborne Split εκτελείται. [ΒΔ 2.5]

Σημείωση: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ FINA

