



FINSWIMMING

Open Water

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
01-03/08/2022



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ

Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος σε συνεργασία με τον Αθλητικό Όμιλο Ποσειδώνα Ιωαννίνων , τον Δήμο Ιωαννιτών και την Περιφέρεια Ηπείρου διοργανώνουν το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μεγάλων Αποστάσεων (Open Water) στα Ιωάννινα στις 2-3/08/2022.

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΑ

- Διεξάγεται ταυτόχρονα το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN), καθώς και το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων - Νεανίδων, Παίδων - Κορασίδων, όπου οι νικητές-τριες θα αναδεικνύονται ξεχωριστά για την κάθε διοργάνωση και κατηγορία.
- Τα ατομικά αγωνίσματα για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες θα διεξαχθούν ταυτόχρονα σε μορφή ανοιχτής κατηγορίας (open).
- Μόνο κολυμβητές που έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, που έχει εκδοθεί από την Κ.Ο.Ε. καθώς και κάρτα υγείας και διαπίστευσης, μπορούν να λάβουν μέρος στο πρωτάθλημα.
- Επιτρέπεται η συμμετοχή οποιουδήποτε κολυμβητή-τριας στην κατηγορία του εφόσον έχει επιτύχει το προβλεπόμενο όριο, στα αγωνίσματα πισίνας.
- Κάθε Σύλλογος έχει δικαίωμα να συμμετέχει με απεριόριστο αριθμό κολυμβητών-τριων στα ατομικά αγωνίσματα.

- Ομαδικά Αγωνίσματα
Α. Καθίσταται υποχρεωτική η υποβολή δήλωσης συμμετοχής στα ομαδικά αγωνίσματα ταυτόχρονα με αυτή για τα ατομικά. Τα Σωματεία που δεν θα το εφαρμόσουν, δεν θα επιτρέπεται η συμμετοχή τους σε ομαδικό αγώνισμα, στο οποίο δεν έχει προηγουμένως υποβληθεί αυτή η δήλωση.
Β. Τα Ομαδικά αγωνίσματα θα διεξαχθούν μόνο για την Ανοιχτή Κατηγορία (OPEN). Για την συμμετοχή στα ομαδικά αγωνίσματα όλοι οι κολυμβητές-τριες πρέπει να έχουν επιτύχει το προβλεπόμενο όριο σε οποιοδήποτε ατομικό αγώνισμα.
- Βαθμολογούνται οι οκτώ (8) πρώτοι χρόνοι σε κάθε αγώνισμα
- Σας υπενθυμίζουμε ότι οι αγώνες , θα πραγματοποιηθούν με αυστηρή εφαρμογή όλων των επικαιροποιημένων υγειονομικών πρωτοκόλλων της Γ.Γ.Α. και της Κ.Ο.Ε. και επιπλέον με τις διατάξεις και τις διευκρινιστικές οδηγίες της Γ.Γ.Α. , που θα ισχύουν εκείνη την περίοδο.
- Έπειτα από το τέλος των δηλώσεων συμμετοχής θα διαμορφωθούν κατά περίπτωση και οι σειρές των αγωνισμάτων.
- Παράβολο συμμετοχής 15 ευρώ / αθλητή
- Δηλώσεις Συμμετοχής: Έως 18/07/2022 και ώρα 14:00 μ.μ. στο email: eperiferiakikoe@gmail.com .

Πίνακας Ορίων για την συμμετοχή των κολυμβητών-τριων
στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Μεγάλων Αποστάσεων:

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΝΕΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	ΠΑΙΔΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ
800 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	7:52.11 8:28.12	8:21.06 8:35.67	8:38.60 9:21.33
1500 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	14:58.22 15:59.59	15:18.43 16:18.93	16:14.34 16:35.44
400 ΔΙΠΛΑ ΠΕΔΙΛΑ	4:29.89 4:49.56	4:40.24 4:52.26	4:53.90 4:57.54

Το Πανελλήνιο πρωτάθλημα Μεγάλων Αποστάσεων αποτελεί το αποκλειστικό κριτήριο πρόκρισης της αντίστοιχης Εθνικής ομάδας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

- **Δευτέρα (Απόγευμα) 01 / 08 / 2022**

Προπόνηση ομάδων 17:00-19:00 στο χώρο λίμνης όπου θα διεξαχθεί ο αγώνας.

- **1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Τρίτη (Πρωί) 02/ 08 / 2022**

Προθέρμανση: 8:15- 8:45 Έναρξη αγώνα :09:00

9:00 π.μ. 5.000μ. Επιφάνεια Ανδρών -Νέων – Παίδων.

10:20 π.μ. 5.000μ. Επιφάνεια Γυναικών- Νεανίδων – Κορασίδων.

11:45 π.μ. 4Χ1.000μ. Διπλά Πέδιλα μικτή ομάδα Ανδρών - Γυναικών (OPEN.ΚΑΤ.)

- **2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Τρίτη (Απόγευμα) 02/ 08 / 2022**

Προθέρμανση: 16:15 -16:45 Έναρξη αγώνα : 17:00

17:00 μ.μ. 3.000μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών,- Νέων,- Παίδων.

17:50 μ.μ. 3.000μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών, - Νεανίδων, - Κορασίδων

18:40 μ.μ. 4Χ2.000μ. Επιφάνεια μικτή ομάδα Ανδρών - Γυναικών (OPEN ΚΑΤ.)

ΑΠΟΝΟΜΕΣ 1^Η ΚΑΙ 2^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ 20:30 (THE LAKE HOTEL)

- **3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Τετάρτη (Πρωί) 03/ 08 / 2022**

Προθέρμανση: 8:15- 8:45 Έναρξη αγώνα :09:00

9:00π.μ. 1.000μ. Επιφάνεια Ανδρών –Νέων -, Παίδων.

9:20π.μ. 1.000μ. Επιφάνεια Γυναικών, Νεανίδων, Κορασίδων.

9:40π.μ. 1.000μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών –Νέων - Παίδων

10:00π.μ. 1.000μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών, Νεανίδων, Κορασίδων

ΑΠΟΝΟΜΕΣ 3^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ 11:00

ΑΠΟΝΟΜΕΣ & Pasta Party

Μετά το πέρας της 2^{ης} αγωνιστικής θα ακολουθήσει pasta party για τους αθλητές και θα πραγματοποιηθούν οι απονομές των 2 πρώτων αγωνιστικών στις 20:30 στο χώρο του Ξενοδοχείου The Lake .

Οι απονομές της τελευταίας αγωνιστικής θα πραγματοποιηθούν στον χώρο των αγώνων μετά την ολοκλήρωση της τελευταίας αγωνιστικής .

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΣΤΙΒΟΣ



ΔΙΑΜΟΝΗ- ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ

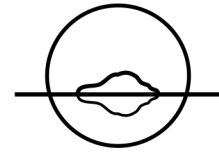




7ο χιλιόμετρο Εθνικής Οδού Ιωαννίνων - Αθηνών , Ιωάννινα, Τηλ. +30 26510 93555, info@epiruspalace.gr, epiruspalace.gr

	Δίκλινο	Τρίκλινο	Τετράκλινο	Τι συμπεριλαμβάνεται
FB	95 €	125 €	150 €	✓ Πρωινό , Γεύμα & Δείπνο σε Buffet

ΟΙ ΑΝΩΤΕΡΩ ΤΙΜΕΣ:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Αφορούν διαμονή σε premium Comfort δωμάτια. ✓ Αφορούν σε χρέωση δωματίου / ανά διανυκτέρευση με πρωινό , γεύμα και δείπνο. ✓ Περιλαμβάνουν όλους τους φόρους (εκτός του νέου φόρου διαμονής)*
ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΑ:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Συμμετοχή στο μπουφέ του ξενοδοχείου αποκλειστικής επιλογής του ΣΕΦ
ΕΙΔΙΚΑ ΠΡΟΝΟΜΙΑ:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Δωρεάν γρήγορο WIFI μέσω οπτικής ίνας στα 50 mbps (up & down) σε όλα τα δωμάτια και τους κοινόχρηστους χώρους. ✓ ✓ Δωρεάν χρήση του Γυμναστηρίου μας. ✓ Δωρεάν χρήση της εξωτερικής πισίνας ✓ 20 % έκπτωση στις υπηρεσίες SPA
ΠΡΟΣΟΧΗ:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Από 1/1/2018, σύμφωνα με το νόμο 4389/2016, ΦΕΚ Α 94-2016, άρθρο 53, έχει επιβληθεί στις ξενοδοχειακές επιχειρήσεις νέος φόρος διαμονής. Ο πρόσθετος αυτός φόρος ανέρχεται στα 4 € το δωμάτιο / ανά διανυκτέρευση για τα ξενοδοχεία 5 και καταβάλλεται από τον πελάτη στην αναχώρηση του



THE LAKE HOTEL

IOANNINA



Αχέρωντος 4, Ιωάννινα, Ελλάδα | Τηλ: +30 26510 24100

info@thelakehotel.gr thelakehotel.gr

55€ κατ' άτομο ανά διανυκτέρευση

ΟΙ ΑΝΩΤΕΡΩ ΤΙΜΕΣ:

- ✓ Αφορούν διαμονή σε Standard Rooms + Standard Rooms with Balcony (no lake view)
- ✓ Περιλαμβάνουν όλους τους φόρους (εκτός του νέου φόρου διαμονής)*

ΕΠΙΣΙΤΙΣΤΙΚΑ:

- ✓ Πλήρης διατροφή

ΕΙΔΙΚΑ
ΠΡΟΝΟΜΙΑ:

- ✓ Δωρεάν γρήγορο WIFI μέσω οπτικής ίνας στα 50 mbps (up & down) σε όλα τα δωμάτια και τους κοινόχρηστους χώρους.
- ✓ Δωρεάν χρήση της εξωτερικής πισίνας

*ΠΡΟΣΟΧΗ:

- ✓ Από 1/1/2018, σύμφωνα με το νόμο 4389/2016, ΦΕΚ Α 94-2016, άρθρο 53, έχει επιβληθεί στις ξενοδοχειακές επιχειρήσεις νέος φόρος διαμονής. Ο πρόσθετος αυτός φόρος ανέρχεται στα 4 € το δωμάτιο / ανά διανυκτέρευση για τα ξενοδοχεία 5* και καταβάλλεται από τον πελάτη στην αναχώρηση του

