



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ
ΛΑΡΙΣΑ 21 - 23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020**

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΚΥΡΗΞΗ

1. Τόπος διεξαγωγής

Το πρωτάθλημα θα διεξαχθεί στο κλειστό κολυμβητήριο της Λάρισας .

2. Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι δηλώσεις συμμετοχής να αποσταλούν μέχρι την Δευτέρα 17 Φεβρουαρίου στις 16:30 στο παρακάτω email: north.fin2@gmail.com

3. Προπόνηση Ομάδων

Την Πέμπτη 20 Φεβρουαρίου 17:30 – 19:45, θα διεξαχθεί προπόνηση των ομάδων σε 3 γκρουπ ανά 45 λεπτά. Μετά το τέλος των δηλώσεων συμμετοχής θα ενημερωθείτε αναλυτικότερα.

4. Γέμισμα φιαλών

Το πρόγραμμα γεμίσματος φιαλών

Πέμπτη 20 Φεβρουαρίου: 17:30 – 18:30

Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου: 7:00 – 8:00 και 15:00 – 16:00

Σάββατο 22 Φεβρουαρίου: 7:00 – 8:00 και 15:00 – 16:00

Κυριακή 23 Φεβρουαρίου: 7:00 – 8:00 και 15:00 – 16:00

5. Έλεγχος Υλικών

Θα πραγματοποιηθεί έλεγχος των υλικών **MONO** γιαυτά που δεν φέρουν ήδη την ειδική σήμανση κατά την διάρκεια της προπόνησης την Πέμπτη 20/2/2020 και κατά την προθέρμανσης την Παρασκευή 21/2/2020 στον χώρο της πισίνας.

6. Ωράριο Αγώνων:

Προθέρμανση Πρωινών αγωνιστικών: 7:30 – 9:00

Έναρξη Αγώνων: 9:15

Προθέρμανση Απογευματινών αγωνιστικών: 15:30 – 17:00

Έναρξη Αγώνων: 17:15

7. Τελετή Έναρξης

Η τελετή έναρξης των αγώνων θα γίνει την Παρασκευή 21 Φεβρουαρίου στις 17:00 στον χώρο της πισίνας.

Την συγκεκριμένη αγωνιστική οι αγώνες θα ξεκινήσουν στις 17:30.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. Διεξάγονται Πανελλήνιοι Χειμερινοί αγώνες των κατηγοριών ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΝΕΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ, ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ, Π/ΠΑΙΔΩΝ-Π/ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Α'-Β') και ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ (Α'-Β'): με συμμετοχή όλων των συλλόγων της επικράτειας. Το αγωνιστικό πρόγραμμα θα ολοκληρωθεί σε (5) πέντε αγωνιστικές .
2. Ο τρόπος διεξαγωγής των Πανελλήνιων Χειμερινών Αγώνων θα είναι με μορφή Ανοικτής κατηγορίας ΜΟΝΟ για τα ατομικά αγωνίσματα, δηλαδή οι κολυμβητές-τριες θα τοποθετούνται στις σειρές βάσει του χρόνου και ανεξάρτητα από την ηλικία τους, η δε κατάταξή τους θα γίνεται ξεχωριστά για κάθε κατηγορία. Για τις κατηγορίες των Προαγωνιστικών Α' & Β' θα διεξάγονται ξεχωριστές σειρές.
3. Κολυμβητής-τρια μικρότερης κατηγορίας δεν δικαιούται να συμμετέχει σε ατομικό αγώνισμα μεγαλύτερης κατηγορίας.
4. Κάθε Σύλλογος έχει το δικαίωμα να δηλώσει στα Ομαδικά αγωνίσματα κολυμβητές-τριες της ηλικιακά αμέσως μικρότερης κατηγορίας στην αμέσως μεγαλύτερη κατηγορία με την προϋπόθεση ότι θα συμμετέχουν υποχρεωτικά δύο (2) κολυμβητές-τριες από την συγκεκριμένη κατηγορία. Οι αθλητές-τριες των προαγωνιστικών κατηγοριών δεν μπορούν να ανεβούν κατηγορία.
5. Κάθε Σύλλογος έχει δικαίωμα να συμμετέχει με πέντε (5) κολυμβητές-τριες σε κάθε αγώνισμα και κάθε κολυμβητής-τρια έχει το δικαίωμα να συμμετέχει το πολύ μέχρι τέσσερα (4) ατομικά αγωνίσματα.
6. Οι συνθέσεις των Ομαδικών αγωνισμάτων κάθε ημέρας θα πρέπει να υποβάλλονται στη Γραμματεία των αγώνων το πολύ μέχρι την έναρξη των αγώνων. Μετά την υποβολή των συνθέσεων δεν επιτρέπεται καμία αλλαγή εκτός περιπτώσεων εξαιρετικής ανάγκης (Ασθένεια, Τραυματισμός).
7. Τα ομαδικά αγωνίσματα στις κατηγορίες Παμπαίδων - Παγκορασίδων Α'-Β' είναι κοινά χωρίς περιορισμούς όσον αφορά την αναλογία των κολυμβητών-τριων των ανάλογων κατηγοριών στον τρόπο σύνθεσή τους. Επιπροσθέτως και οι συνθέσεις των ομαδικών αγωνισμάτων για τις πρωταγωνιστικές κατηγορίες (Α' – Β') είναι κοινές με τον προβλεπόμενο εξοπλισμό ανά κατηγορία, και χωρίς περιορισμό και αναλογία στον αριθμό των συμμετεχόντων ανά κατηγορία. .
8. Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή κολυμβητών-τριων στους Πανελλήνιους χειμερινούς αγώνες εάν δεν έχουν πάρει μέρος τουλάχιστον σε μία ημερίδα πριν από αυτούς. Εκτός από την περίπτωση που έχει εκδοθεί το δελτίο του αθλητή μετά την τελευταία ημερίδα.
9. Στους χειμερινούς αγώνες δεν υπάρχει βαθμολογία για τους συλλόγους.
10. Οι φιάλες θα γεμίζονται από την ομοσπονδία και οι έφοροι των ομάδων θα πρέπει: Να προσκομίσουν στον τεχνικό της ομοσπονδίας, πιστοποιητικό υδροστατικού ελέγχου. Να αναγράφεται επάνω στην φιάλη το όνομα του σωματείου. Να είναι εντοπισμένα τα σημεία (με μαρκαδόρο) του τεςκαι του αριθμού φιάλης. Οι φιάλες να είναι αριθμημένες κατά αύξοντα αριθμό σύμφωνα με το πιστοποιητικό ελέγχου. Η ευθύνη ελέγχου σωστής πληρότητας των φιαλών βαρραίνει τον προπονητή κάθε ομάδας. Απαγορεύονται οι αυτοσχέδιοι μετατροπείς για το γέμισμα των φιαλών. Επιτρέπεται η χρήση φιαλών κατασκευασμένες από χάλυβα και αλουμίνιο.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ:

Παρασκευή Απόγευμα 21/02/2020 Έναρξη αγώνων 17:30

1.	1500μ. Επιφάνεια	Ανδρών–Νέων–Παίδων
2.	1500μ.Επιφάνεια	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων
3.	50μ. Άπνοη	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α
4.	50μ. Άπνοη	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασίδων Α
5.	4Χ200μ. Επιφ.	1 ^η Νέων –2 ^η Π/παιδων Α– Β- 3 ^η Ανδρών – 4 ^η Παίδων
6.	4Χ200μ. Επιφ.	1 ^η Νεανίδων–2 ^η Π/κορασιδων Α –Β – 3 ^η Γυναικών 4 ^η Κορασίδων

2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ:

Σάββατο Πρωί 22/2/2020 Έναρξη αγώνων 09:15

1.	200μ. Επιφάνεια	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β- Προαγωνιστηκά Α
2.	200μ. Διπλά Πέδ.	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β- Προαγωνιστηκά Α
3.	200μ. Επιφάνεια	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α –Β- Προαγωνιστηκά
4.	200μ. Διπλά Πέδ.	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α –Β- Προαγωνιστηκά
5.	400μ. Υποβρύχιο	Ανδρών–Νέων–Παίδων
6.	400μ. Υποβρύχιο	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων
7.	4Χ50 Επιφάνεια	Προαγωνιστική Μικτή Ομάδα Α-Β

3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ:

Σάββατο Απόγευμα 22/2/2020 Έναρξη αγώνων 17:15

1.	400μ. Επιφάνεια	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β
2.	400μ. Διπλά Πέδ.	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β
3.	400μ. Επιφάνεια	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α –Β
4.	400μ. Διπλά Πέδ.	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α –Β
5.	100μ. Υποβρύχιο	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α
6.	100μ. Υποβρύχιο	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α
7.	4Χ100μ. Διπλά Πέδ.	Μικτή ομάδα (2 αγόρια – 2 κορίτσια) 1 ^η (ΝΕΩΝ-Ν/ΔΩΝ) . 2 ^η (Π/παιδ.Α.Β-Π/κορ.Α.Β) – 3 ^η (ΑΝ-ΓΥΝ).- 4 ^η (ΠΑΙ.-ΚΟΡ. - 5 ^η Προαγωνηστικά Α-Β

4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ:

Κυριακή ΠΡΩΙ 23/2/2020 Έναρξη αγώνων 09:15

1.	50μ. Επιφάνεια	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β – Προαγωνιστηκά Α-Β
2.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β – Προαγωνιστηκά Α-Β
3.	50μ. Επιφάνεια	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α –Β – Προαγωνιστηκά Α-Β
4.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α –Β – Προαγωνιστηκά Α-Β
5.	800μ. Επιφάνεια	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α
6.	800μ. Επιφάνεια	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασιδων Α
7.	4Χ100μ. Επιφάνεια	1 ^η Νέων –2 ^η Π/παιδων Α– Β- 3 ^η Ανδρών – 4 ^η Παίδων
8.	4Χ100μ.Επιφάνεια	1 ^η Νεανίδων–2 ^η –Π/κορασιδων Α –Β – 3 ^η Γυναικών 4 ^η Κορασίδων

5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ:
Κυριακή ΑΠΟΓΕΥΜΑ 23/2/2020 Έναρξη αγώνων 17:15

1.	100μ. Επιφάνεια	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β- Προαγωνιστικά Α-Β
2.	100μ. Διπλά Πέδ.	Ανδρών–Νέων–Παίδων–Π/παιδων Α– Β- Προαγωνιστικά Α-Β
3.	100μ. Επιφάνεια	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασίδων Α–Β - Προαγωνιστικά
4.	100μ. Διπλά Πέδ.	Γυναικών–Νεανίδων–Κορασίδων–Π/κορασίδων Α–Β- Προαγωνιστικά
5.	4Χ50μ. Επιφάνεια	Μικτή ομάδα (2 αγόρια – 2 κορίτσια) 1 ^η (ΝΕΩΝ-Ν/ΔΩΝ) . 2 ^η (Π/παιδ.Α.Β-Π/κορ.Α.Β) – 3 ^η (ΑΝ-ΓΥ).- 4 ^η (ΠΑΙ.-ΚΟΡ.)

ΟΡΙΑ ΠΡΟΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΝΕΩΝ	ΝΕΑΝΙΔΩΝ
50μ. Επιφάνεια	15.67	18.19	16.90	19.25
50μ. Διπλά Πέδιλα	19.37	22.41	20.05	23.00
100μ. Επιφάνεια	35.50	40.56	38.00	42.45
100μ. Διπλά Πέδιλα	42.94	48.99	44.90	50.20
200μ. Επιφάνεια	1:22.33	1:31.40	1:27.10	1:34.89
200μ. Διπλά Πέδιλα	1:37.00	1:48.47	1:40.29	1:50.73
400μ. Επιφάνεια	3:02.74	3:20.92	3:12.00	3:26.10
400μ. Διπλά Πέδιλα	3:33.62	3:52.52	3:38:23	3:56.90
800μ. Επιφάνεια	6:27.74	7:05.35	6:44.11	7:17.10
1500μ. Επιφάνεια	12:42.90	13:48.75	13:08.00	14:10.10
50μ. Απνοη	14.58	16.48	15.73	17.57
100μ. Υποβρύχιο	33.12	37.16	36.05	40.10
400μ. Υποβρύχιο	2:49.50	3:11.57	3:03.26	3:20.15

ΟΡΙΑ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ (OPEN WATER).

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΑΝΔΡΩΝ	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΝΕΩΝ	ΝΕΑΝΙΔΩΝ
1500μ. Επιφάνεια	12:46:00	13:52:00	13:11:00	14:13:10
400μ. Διπλά πέδιλα	3:33:62	3:52:52	3:38:23	3:56:90

- Επίσημες διοργανώσεις για την επίτευξη των ορίων πρόκρισης για την προεθνική ομάδα θα είναι: οι Πανελλήνιοι Χειμερινοί Αγώνες και το Πανελλήνιο της κατηγορίας Open.
- Η 1^η Πανελλήνια νίκη δεν αποτελεί κριτήριο εισόδου στις Εθνικές Ομάδες .
- Ο αριθμός και συνεπώς η τελική επιλογή των κολυμβητών-τριων για την Εθνική ομάδα Ανδρών - Γυναικών εν' όψη του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος θα γίνει βασικά από τους κολυμβητές που έχουν επιτύχει τα ανάλογα όρια. Επιπροσθέτως η ομάδα θα συμπληρωθεί με μικρό αριθμό αθλητών –τριων, ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους του πρωταθλήματος. Για την συγκεκριμένη επιλογή θα συνυπολογιστούν το επίπεδο και η διαχρονική εξέλιξη των επιδόσεων των συγκεκριμένων αθλητών. Και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις ισχύει η προϋπόθεση ότι θα έχουν το δικαίωμα συμμετοχής σε δύο ατομικά αγωνίσματα βάση των κανονισμών της CMAS.
- Ο αριθμός και συνεπώς η τελική επιλογή των κολυμβητών-τριων για την Εθνική ομάδα Νέων – Νεανίδων εν' όψη του Ευρωπαϊκού Πρωταθλήματος θα γίνει **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ** από τους κολυμβητές που έχουν επιτύχει τα ανάλογα όρια και εφόσον θα έχουν το δικαίωμα συμμετοχής σε δύο ατομικά αγωνίσματα βάση των κανονισμών της CMAS.
- Ο αριθμός και συνεπώς η τελική επιλογή των κολυμβητών-τριων για τις Εθνικές ομάδες Ανδρών-Γυναικών-Νέων – Νεανίδων εν' όψη του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος OPEN WATER θα γίνει **ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ** από τους κολυμβητές που έχουν επιτύχει τα ανάλογα όρια και έχουν ταυτόχρονα την πρώτη επίδοση.

Η προεθνική Ομάδα OPEN WATER θα απαρτίζεται από τον 1^ο σε επίδοση αθλητή ανά κατηγορία αγωνισμάτων που έχει επιτύχει ταυτόχρονα το προβλεπόμενο όριο.

- 6) Κατόπιν αποφάσεως του Δ.Σ. της Κ.Ο.Ε. και μόνο για την αγωνιστική χρονιά 2019 – 2020 θα ισχύει:

Α) Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγοριών οι αθλητές και οι αθλήτριες που έχουν επιλεγεί να συμμετέχουν στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Νέων – Νεανίδων έχουν δικαίωμα συμμετοχής συνολικά σε τρία (3) αγωνίσματα, εκ των οποίων τα δύο (2) να είναι ομαδικά.

Επίσης για την επιλογή λαμβάνονται υπόψη και τα εξής:

- 1) Το ενδιαφέρον, η συμπεριφορά και το ήθος που θα επιδεικνύει ο κολυμβητής-τρια στην προεθνική ομάδα.
- 2) Η μέχρι τώρα παρουσία των κολυμβητών-τριών από προηγούμενες αποστολές τόσο στον αγωνιστικό όσο και στον πειθαρχικό τομέα.
- 3) Η αγωνιστική κατάσταση των κολυμβητών-τριών λίγο πριν τις διεθνείς υποχρεώσεις.
- 4) Οι τελικές συνθέσεις των οδικών αγωνισμάτων ανακοινώνονται από τους Ομοσπονδιακούς προπονητές την προηγούμενη ημέρα τέλεσης του ομαδικού αγωνίσματος.