

ΠΡΟΣ

1. Σωματεία Αττικής
2. Π.Ε. Αττικής

ΘΕΜΑ: « Οδηγίες διεξαγωγής Εαρινού Κυπέλλου Προ-αγωνιστικών κατηγοριών & Εαρινών Αγώνων MINI κατηγοριών, 9-10.3.2024, Ο.Α.Κ.Α.»

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι, το Εαρινό Κύπελλο Κολύμβησης Προ-αγωνιστικών κατηγοριών Κ10, Κ11, Κ12 και οι Εαρινοί Αγώνες MINI κατηγοριών Κ8, Κ9 θα διεξαχθούν στο ΟΑΚΑ, στις 9-10.3.2024. Λόγω του πολύ μεγάλου πλήθους συμμετοχών, για την ομαλότερη διεξαγωγή των αγώνων και την αποφυγή ταλαιπωρίας των αγωνιζομένων κολυμβητών-τριων και των οικογενειών τους, οι ώρες έναρξης των αγώνων τροποποιήθηκαν και ορίστηκαν ως ακολούθως:

Για τον αγώνα των **“MINI” κατηγοριών**, δύο (2) ενοτήτων ως εξής:

- **Σάββατο 9.3.2024**, μεσημέρι με ώρα έναρξης 13:45
- **Κυριακή 10.3.2024**, μεσημέρι με ώρα έναρξης 14:00

Για τον αγώνα των **Προ-αγωνιστικών κατηγοριών**, τεσσάρων (4) ενοτήτων ως εξής:

- **Σάββατο 9.3.2024**,
 - Πρωί, ώρα έναρξης **K10 08:30** **K11,K12 10:00**
 - Απόγευμα, ώρα έναρξης **K10 16:30** **K11,K12 18:00**
- **Κυριακή 10.3.2024**,
 - Πρωί, ώρα έναρξης **K10 08:30** **K11,K12 10:00**
 - Απόγευμα, ώρα έναρξης **K10 16:30** **K11,K12 17:30**

Πρόγραμμα Προθερμάνσεων- MINI κατηγοριών (Κ8-Κ9)

Α΄ αγωνιστική Ενότητα- μεσημεριανή ενότητα, **Σάββατο 9.3.2024**, ώρα έναρξης **13:45**

Προθέρμανση στην Ρ4, **Α΄** γκρουπ: 13:00-13:20, **Β΄** γκρουπ 13:20-13:40

Β΄ Αγωνιστική Ενότητα- μεσημεριανή ενότητα, **Κυριακή 10.3.2024**, ώρα έναρξης **14:00**

Προθέρμανση στην Ρ4, **Β΄** γκρουπ: 13:10-13:30, **Α΄** γκρουπ 13:30-13:50

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17 121 Νέα Σμύρνη
Τηλ. 210 98 51 020

137, Syngrou
Avenue
17 121 Nea Smirni
Athens Greece
Tel. 30 210 98 51 020

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ K8 – K9

ΓΚΡΟΥΠ Α		ΓΚΡΟΥΠ Β		
ΓΛΑΥΚΟΣ	ΚΟΠΙ	ΑΡΤΕΜΙΣ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΜΙΛΩΝΑΣ
ΩΚΕΑΝΟΣ	ΡΟΔΙΩΝ ΑΘΛΗΣΙΣ	ΑΚΟΒΒ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ	ΠΑΟ	ΑΝΟΑ	ΥΠΕΡΗΡΩΣ	ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ
ΑΣ ΠΕΡΑ	ΠΑΛΑΙΜΩΝΑΣ	ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ
ΕΟΦΦ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΑΟΠΦ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ	ΙΩΝΙΚΟΣ	ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ	ΕΝΩΣΗ ΑΡΜΕΝΙΩΝ
ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥ ΟΦΝΙ		ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΡΟΗ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΑΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑ	ΑΝΟΓ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	
ΓΝΟΑ	ΠΓΣ		ΑΙΟΛΟΣ	
ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ	ΑΣΚΑΑΛ			
ΥΔΡΙΑ				

Πρόγραμμα Προθερμάνσεων Προ-αγωνιστικών κατηγοριών (K10-K11-K12)**Σάββατο 9.3.2024**Α' αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **K10** ώρα έναρξης 08:30

- Προθέρμανση στην **πiscίνα P1**: Α' ΓΚΡΟΥΠ **07:30-07:55** & Β' ΓΚΡΟΥΠ **07:55 - 08:20**

Α' αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **K11, K12** ώρα έναρξης 10:00

Προθέρμανση κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "8." ως εξής:
Προθέρμανση στην **πiscίνα P4** Α' ΓΚΡΟΥΠ **08:40-09:05**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **09:05-09:30**, Γ' ΓΚΡΟΥΠ **09:30-09:55**

Η προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." έως και "16.", προτείνεται να γίνει αργότερα στην πiscίνα P4, η οποία θα είναι διαθέσιμη καθ' όλη τη διάρκεια της πρωινής ενότητας.

Β' Αγωνιστική ημέρα-Απογευματινή ενότητα, **K10** ώρα έναρξης 16:30

- Προθέρμανση στην **πiscίνα P4**: Β' ΓΚΡΟΥΠ **15:30-15:55** & Α' ΓΚΡΟΥΠ **15:55-16:20**

Β' Αγωνιστική ημέρα-Απογευματινή ενότητα, **K11, K12** ώρα έναρξης 18:00

Προθέρμανση κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "8." Στην **πiscίνα P4**: ή Γ' ΓΚΡΟΥΠ **16:40-17:05**, Α' ΓΚΡΟΥΠ **17:05-17:30**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **17:30-17:55**

Η Προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." έως και "16.", προτείνεται να γίνει αργότερα στην πiscίνα P4, η οποία θα είναι διαθέσιμη καθ' όλη τη διάρκεια της απογευματινής ενότητας.

Κυριακή 10.3.2024Γ' Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα **K10** ώρα έναρξης 08:30

- Προθέρμανση στην πισίνα P1 **Α' ΓΚΡΟΥΠ 07:30-07:55 & Β' ΓΚΡΟΥΠ 07:55 - 08:20**

Γ' Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα **K11, K12** ώρα έναρξης 10:00

- Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "8." στην **πισίνα P4: Β' ΓΚΡΟΥΠ 08:40-09:05, Γ' ΓΚΡΟΥΠ 09:05- 09:30 & Α' ΓΚΡΟΥΠ 09:30-09:55**

Η Προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." έως και "16.", προτείνεται να γίνει αργότερα στην πισίνα P4, η οποία θα είναι διαθέσιμη καθ' όλη τη διάρκεια της πρωινής ενότητας.

Δ' αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα **K10** ώρα έναρξης 16:30

- Προθέρμανση στην **πισίνα P4: Β' ΓΚΡΟΥΠ 15:30-15:55, Α' ΓΚΡΟΥΠ 15:55-16:20**

Δ' αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα **K11, K12** ώρα έναρξης 17:30

- Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "1." έως και "10." στην **πισίνα P4, Α' ΓΚΡΟΥΠ 16:10-16:35, Β' ΓΚΡΟΥΠ 16:35-17:00, Γ' ΓΚΡΟΥΠ 17:00-17:25.**

Η Προθέρμανση των κολυμβητών-τριων που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." έως και "16.", προτείνεται να γίνει αργότερα στην πισίνα P4, η οποία θα είναι διαθέσιμη καθ' όλη τη διάρκεια της απογευματινής ενότητας.

Επισυνάπτεται το αναλυτικό πρόγραμμα και ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα των αγώνων βάσει των αρχικών δηλώσεων συμμετοχής, το οποίο πρόκειται να επικαιροποιηθεί μετά την σημερινή υποβολή διαγραφών.

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ K10 - K11 – K12

	K10		
	A ΓΚΡΟΥΠ		B ΓΚΡΟΥΠ
ΟΣΦΠ	ΥΠΕΡΗΡΩΣ	ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΙΑΣΟΝΑΣ	ΑΝΟΜ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
ΝΤΕΡΗ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	ΥΔΡΙΑ
ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	ΑΟΠΦ	ΚΟΠΙ
ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	ΡΟΔΙΩΝ ΑΘΛΗΣΙΣ
ΑΙΟΛΟΣ	ΕΥ ΖΗΝ	ΣΑΚΑ	ΠΑΛΛΑΙΜΩΝΑΣ
ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ	ΑΣ ΠΕΡΑ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ
ΥΑΔΕΣ	ΡΟΗ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΟΦΝΙ
ΙΩΝΙΚΟΣ	ΑΕΚ	ΓΛΑΥΚΟΣ	ΑΝΟΓ
ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ	ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ	ΠΓΣ
ΕΝΟΑ	ΜΙΛΩΝΑΣ	ΕΟΦΠΦ	ΑΣΚΑΑΛ
ΑΡΤΕΜΙΣ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	
ΑΚΟΒΒ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	
ΩΚΕΑΝΟΣ	ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΔΑΣ ΑΡΑΦΗΝ	
ΑΝΟΑ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤΑΜ8	ΑΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑ	
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΠΑΟ ΡΟΥΦ	ΓΝΟΑ	

Κ11- Κ12		
ΓΚΡΟΥΠ Α	ΓΚΡΟΥΠ Β	ΓΚΡΟΥΠ Γ
ΟΣΦΠ	ΡΟΗ	ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ
ΙΑΣΟΝΑΣ	ΠΑΟ ΡΟΥΦ	ΕΟΦΠΦ
ΝΤΕΡΗ	ΑΕΚ	ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΜΙΛΩΝΑΣ	ΔΑΣ ΑΡΑΦΗΝ
ΑΙΟΛΟΣ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΝΟΑ
ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΥΑΔΕΣ	ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
ΙΩΝΙΚΟΣ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤΑΜ8	ΥΔΡΙΑ
ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ	ΚΟΠΙ
ΕΝΟΑ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	ΡΟΔΙΩΝ ΑΘΛΗΣΙΣ
ΑΡΤΕΜΙΣ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	ΠΑΟ ΡΟΥΦ
ΑΚΟΒΒ	ΑΟΠΦ	ΠΑΛΑΙΜΩΝΑΣ
ΩΚΕΑΝΟΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ
ΑΝΟΑ	ΣΑΚΑ	ΟΦΝΙ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΑΣ ΠΕΡΑ	ΑΝΟΓ
ΥΠΕΡΗΡΩΕΣ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΠΓΣ
ΑΝΟΜ	ΓΛΑΥΚΟΣ	ΑΣΚΑΑΛ
ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ		
ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ		
ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ		
ΕΥ ΖΗΝ		
ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ		
ΑΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑ		

Αγωνιστική διαδικασία

- ✓ Οι κολυμβητές-τριες μετά τον τερματισμό των αγωνισμάτων τους στις αποστάσεις 50μ. εξέρχονται το συντομότερο από την πισίνα. Για τα αγωνίσματα απόστασης 100μ. και άνω θα πρέπει να παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους μέχρι να δοθεί η εκκίνηση της επόμενης σειράς του αγωνίσματος. Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν τους κολυμβητές-τριες τους για τα ανωτέρω.
- ✓ Παρακαλείσθε να αποστείλετε το σύνολο των διαγραφών που ήδη γνωρίζετε και προτίθεστε να υποβάλλετε στο swimming@koe.org.gr, μέχρι σήμερα το βράδυ **Πέμπτη 7.3.2024**.
- ✓ Στη συνέχεια, θα υπάρχει δυνατότητα διαγραφών για κάθε αγωνιστική ενότητα, αυστηρά μέχρι τριάντα λεπτά (30') πριν από την έναρξή τους.
- ✓ Κατά τα λοιπά, θα ισχύσουν οι διατάξεις των εγκυκλίου με αριθμ. πρωτοκ. 7676/ε & 7675/ε από 14.12.2023

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ