

ΠΡΟΣ

1. Σωματεία Αττικής
2. Π.Ε. Αττικής

ΘΕΜΑ: « Οδηγίες διεξαγωγής Θερινών Αγώνων Κολύμβησης Προ-αγωνιστικών κατηγοριών, 6-7.7.2024, Ο.Α.Κ.Α.»

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι, οι Θερινοί Αγώνες Κολύμβησης Προαγωνιστικών Κατηγοριών (Κ10-Κ11-Κ12) θα διεξαχθούν στο ΟΑΚΑ, στις 6-7.7.2024 σε 4 αγωνιστικές ενότητες. Ακολουθούν οι ενδεικτικές ώρες έναρξης των αγώνων. Ενδέχεται να υπάρξει μικρή αναπροσαρμογή του προγράμματος (10-15 λεπτών), η οποία θα ανακοινωθεί αμέσως μετά την ολοκλήρωση των διαγραφών.

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

artistic swimming
καλλιτεχνική κολύμβηση

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

• **Σάββατο 6.7.2024,**

- | | | | |
|-------------------------|------------------|------------------|------------------|
| - Πρωί, ώρα έναρξης | K10 08:15 | K11 09:45 | K12 11:30 |
| - Απόγευμα, ώρα έναρξης | K10 16:30 | K11 17:45 | K12 19:30 |

• **Κυριακή 7.7.2024,**

- | | | | |
|-------------------------|------------------|------------------|------------------|
| - Πρωί, ώρα έναρξης | K10 08:15 | K11 09:45 | K12 11:30 |
| - Απόγευμα, ώρα έναρξης | K10 16:30 | K11 17:30 | K12 19:00 |

Πρόγραμμα Προθερμάνσεων Προ-αγωνιστικών κατηγοριών (Κ10-Κ11-Κ12)

Σάββατο 6.7.2024

Α' αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **K10** ώρα έναρξης 08:15

- Προθέρμανση στην **πiscίνα P1**: Α' ΓΚΡΟΥΠ **07:30-07:50** & Β' ΓΚΡΟΥΠ **07:50 - 08:10**

Α' αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **K11** ώρα έναρξης 9:45

- Προθέρμανση στην **πiscίνα P5** Α' ΓΚΡΟΥΠ **08:45-09:10**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **09:10-09:35**

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

Α' αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **K12** ώρα έναρξης 11:30

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5** Α' ΓΚΡΟΥΠ **10:30-10:55**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **10:55-11:20**

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

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5**: Β' ΓΚΡΟΥΠ **15:30-15:55** & Α' ΓΚΡΟΥΠ **15:55-16:20**

Β' Αγωνιστική ημέρα-Απογευματινή ενότητα, **K11** ώρα έναρξης 17:45

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5**: Β' ΓΚΡΟΥΠ **16:45-17:10**, Α' ΓΚΡΟΥΠ **17:10-17:35**

Β' αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα, **K12** ώρα έναρξης 19:30

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5** Β' ΓΚΡΟΥΠ **18:30-18:55**, Α' ΓΚΡΟΥΠ **18:55-19:20**

Κυριακή 7.7.2024Γ' Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα **K10** ώρα έναρξης 08:15

- Προθέρμανση στην **πισίνα P1**: Α' ΓΚΡΟΥΠ **07:30-07:50** & Β' ΓΚΡΟΥΠ **07:50 - 08:10**

Γ' Αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα **K11** ώρα έναρξης 09:45

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5** Α' ΓΚΡΟΥΠ **08:45-09:10**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **09:10-09:35**

Δ' αγωνιστική ημέρα- Πρωινή Ενότητα, **K12** ώρα έναρξης 11:30

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5** Α' ΓΚΡΟΥΠ **10:30-10:55**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **10:55-11:20**

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

- Προθέρμανση στην **πισίνα P1**: Β' ΓΚΡΟΥΠ **15:30-15:55** & Α' ΓΚΡΟΥΠ **15:55-16:20**

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

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5**, Β' ΓΚΡΟΥΠ **16:30-16:55**, Α' ΓΚΡΟΥΠ **16:55-17:20**

Δ' αγωνιστική ημέρα- Απογευματινή Ενότητα **K12** ώρα έναρξης 19:00

- Προθέρμανση στην **πισίνα P5** Β' ΓΚΡΟΥΠ **18:00-18:25**, Α' ΓΚΡΟΥΠ **18:25-18:50**

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ Κ10 - Κ11 – Κ12

Α ΓΚΡΟΥΠ		Β ΓΚΡΟΥΠ	
ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ	ΙΩΝΙΚΟΣ	ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ
ΑΕΚ	ΚΟΠΙ	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΕΝΟΑ
ΑΚΟΒΒ	ΚΥΡΙΑΖΟΠΟΥΛΟΣ	ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ
ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΜΙΛΩΝΑΣ	ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ	ΙΑΣΟΝΑΣ
ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ	ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΑΝΟΑ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ
ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΝΟΓ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	ΑΝΟΜ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΑΡΤΕΜΙΣ	ΝΤΕΡΗ	ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΠΑΟ
ΑΣ ΠΕΡΑ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	ΑΟΠΦ	ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ
ΓΛΑΥΚΟΣ	ΟΣΦΠ	ΑΣΚΑΑΛ	ΡΟΗ
ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΟΦΝΙ	ΓΝΟΑ	ΣΑΚΑ
ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΥΔΡΙΑ
ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΠΑΛΑΙΜΩΝ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΥΠΕΡΗΡΩΣ
ΕΟΦΠΦ	ΠΓΣ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤ/ΣΗΣ	ΩΚΕΑΝΟΣ

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 την Τετάρτη 3.7.2024 το βράδυ. Ακολούθως, θα αναρτηθεί το ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα των αγώνων.
- ✓ 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. 7674/ε 14.12.2023.

Με τιμή,

ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



Stephanos G. Aygouleas

ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ