

**ΠΡΟΣ**

1. Σωματεία Μέλη Κ.Ο.Ε. Αττικής
2. Π.Ε. Αττικής

**ΘΕΜΑ: « Οδηγίες Διεξαγωγής Θερινών Αγώνων Κολύμβησης Προαγωνιστικών Κατηγοριών, 23-24.6.2023, Αττική»**

Κύριε Πρόεδρε,

Σε συνέχεια των εγγράφων, με αριθμ. πρωτοκ. 2124/ε από 11.4.2023 και 3098/ε από 1.6.2023, σχετικά με τη διεξαγωγή των Θερινών Αγώνων Κολύμβησης Προαγωνιστικών Κατηγοριών 23-24.6.2023, για την Περιφέρεια της Αττικής, θα ισχύσουν επιπλέον τα εξής:

**Α. για τα παιδιά ηλικίας 11-12 ετών (Κ11-Κ12), στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Περιστερίου, Παρασκευή & Σάββατο 23-24.6.2023, σε 4 αγωνιστικές ενότητες, ως εξής:**

Κολυμβητές-τριες 11 ετών		
<b>Παρασκευή 23.6 2023</b>	<b>1η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 08:30</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ 07:40-08:00	Β Γκρουπ 08:00- 08:20
<b>Παρασκευή 23.6 2023</b>	<b>2η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 16:30</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ 15:40- 16:00	Β Γκρουπ 16:00-16:20
<b>Σάββατο 24.6.2023</b>	<b>3η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 08:30</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ 08:00-08:20	Β Γκρουπ 07:40- 08:00
<b>Σάββατο 24.6.2023</b>	<b>4η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 16:30</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ 16:00-16:20	Β Γκρουπ 15:40- 16:00

Κολυμβητές-τριες 12 ετών		
<b>Παρασκευή 23.6 2023</b>	<b>1η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 11:30</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ 10:40- 11:00	Β Γκρουπ 11:00-11:20
<b>Παρασκευή 23.6 2023</b>	<b>2η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 19:15</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ: 18:30- 18:50	Β Γκρουπ 18:50-19:10
<b>Σάββατο 24.6.2023</b>	<b>3η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 11:30</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ 11:00- 11:20	Β Γκρουπ 10:40- 11:00
<b>Σάββατο 24.6.2023</b>	<b>4η Αγωνιστική</b>	<b>ώρα έναρξης 19:15</b>
Προθέρμανση:	Α Γκρουπ 18:50-19:10	Β Γκρουπ 18:30-18:50

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

**Τα Γκρουπ έχουν ως εξής:**

ΓΚΡΟΥΠ Α	ΓΚΡΟΥΠ Β
ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ	ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ
ΑΕΚ	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ
ΑΙΟΛΟΣ	ΑΚΟΒΒ
ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ
ΑΝΟΑ	ΑΝΟΓ
ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ
ΑΟΠΦ	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ	ΓΛΑΥΚΟΣ
ΑΡΤΕΜΙΣ	ΓΝΟΑ
ΑΣ ΠΕΡΑ	ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ	ΔΑΣ ΑΡΑΦΗΝ
ΑΣΚΑΑΛ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤ/ΣΗΣ
ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΕΟΦΦ
ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΙΑΣΟΝΑΣ
ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ	ΙΩΝΙΚΟΣ
ΕΝΟΑ	ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ
ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	ΝΗΡΕΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΚΟΠΙ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ
ΜΙΛΩΝΑΣ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΝΑΥΤΙΛΟΣ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73
ΝΟ ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ	ΟΣΦΠ
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΟΦΝΙ	ΠΑΛΛΙΜΩΝ
ΠΑΟ ΡΟΥΦ	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ
ΡΟΔΙΩΝ ΑΘΛΗΣΙΣ	ΠΑΟ
ΡΟΗ	ΠΓΣ
ΩΚΕΑΝΟΣ	ΠΙΓΚΟΥΙΝΟΙ
	ΣΑΚΑ
	ΥΔΡΙΑ

**Β. για τα παιδιά ηλικίας 9-10 ετών (Κ9-Κ10),** στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μεταμόρφωσης, Παρασκευή & Σάββατο 23-24.6.2023, σε 2 αγωνιστικές ενότητες, ως εξής:

**Παρασκευή 23.6.2023****1<sup>η</sup> Αγωνιστική, ώρα έναρξης 17:00**

- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 50μ. ελεύθερο & 50μ. πρόσθιο, αγοριών -κοριτσιών:  
Α΄ ΓΚΡΟΥΠ : 15:50 – 16:10    Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:10-16:30    Γ΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:30-16:50
- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 100μ. ύπτιο αγοριών-κοριτσιών και εξής:  
18:30- 18:50 (ένα γκρουπ), αμέσως μετά την ολοκλήρωση 50μ. πρόσθιο αγοριών 10 ετών.

**Σάββατο 24.6.2023****2<sup>η</sup> Αγωνιστική, ώρα έναρξης 17:00**

- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 50μ. ύπτιο, 50μ. πεταλούδα αγοριών-κοριτσιών, 100μ. ελεύθερο κοριτσιών: Α΄ ΓΚΡΟΥΠ : 15:50 – 16:10 Β΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:10-16:30 Γ΄ ΓΚΡΟΥΠ 16:30-16:50
- Προθέρμανση για τα αγωνίσματα 100μ. ελεύθερο αγοριών και εξής: 18:30- 18:50 (ένα γκρουπ), αμέσως μετά την ολοκλήρωση των 100μ. ελεύθερο κοριτσιών.

Προς αποφυγή συνθηκών ταλαιπωρίας, παρακαλούνται οι αθλητές να προσέλθουν στο κολυμβητήριο απευθείας την ώρα έναρξης της προθέρμανσης στην οποία εντάσσεται το αγώνισμά τους.

**Τα γκρουπ έχουν ως εξής:**

ΓΚΡΟΥΠ Α	ΓΚΡΟΥΠ Β	ΓΚΡΟΥΠ Γ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ	ΑΕ ΠΕΤΡΑΛΩΝΩΝ
ΑΚΟΒΒ	ΑΙΟΛΟΣ	ΑΕΚ
ΑΝΟΜ	ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ	ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΑΝΟΓ	ΑΝΟΑ
ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ	ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ	ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ
ΓΛΑΥΚΟΣ	ΑΡΤΕΜΙΣ	ΑΟΠΦ
ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΓΝΟΑ	ΑΣ ΠΕΡΑ
ΕΝΟΑ	ΓΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ
ΕΟΦΦ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΑΣΚΑΑ
ΙΩΝΙΚΟΣ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ
ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤ/ΣΗΣ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ
ΝΗΡΕΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ	ΙΑΣΟΝΑΣ	ΚΟΠΙ
ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΜΙΛΩΝΑΣ	ΟΦΝΙ
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	ΝΑΥΤΙΛΟΣ	ΠΑΟ ΡΟΥΦ
ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΝΗΡΕΑΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΡΟΗ
ΠΑΛΑΙΜΩΝ	ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	ΩΚΕΑΝΟΣ
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ	
ΠΑΟ	ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	
ΠΙΓΚΟΥΙΝΟΙ	ΟΣΦΠ	
ΣΑΚΑ	ΠΓΣ	
ΥΔΡΙΑ	ΥΓΡΟΣ ΣΤ ΡΟΔΟΥ	

Μέχρι την **Τετάρτη βράδυ 21.6.2023** παρακαλείσθε να αποστείλετε το σύνολο των διαγραφών που προτίθεστε να καταθέσετε στο [swimming@koe.org.gr](mailto:swimming@koe.org.gr) προκειμένου, να αναρτηθεί ένα ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων.

Στη συνέχεια, θα υπάρχει δυνατότητα διαγραφών για κάθε αγωνιστική ενότητα, αυστηρά μέχρι 30 λεπτά πριν από την έναρξη της. Με την ολοκλήρωση των διαγραφών σε κάθε αγωνιστική ενότητα θα ανακοινώνονται οι τελικές σειρές των αγωνισμάτων.

Οι δηλώσεις των ομαδικών αγωνισμάτων θα πρέπει να κατατίθενται μέχρι 30 λεπτά πριν την έναρξη των αγωνιστικών. Επιπλέον, μπορούν να κατατίθενται και από την προηγούμενη αγωνιστική ενότητα.

### Μετρήσεις Προγράμματος Επιλέκτων

Στο πλαίσιο της συνεργασίας του προγράμματος Αθλητικής Αριστείας (Sports Excellence) της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του ΕΚΠΑ με την ΚΟΕ, σε θέματα ανάπτυξης του αθλήματος της κολύμβησης, σας ενημερώνουμε ότι κατά τη διάρκεια των Θερινών Αγώνων προαγωνιστικών κατηγοριών 11-12 ετών (Κ11-Κ12), οι οποίοι θα διεξαχθούν στο Δημοτικό κολυμβητήριο του Περιστερίου 23-24.6.2023, θα πραγματοποιηθούν για τους αθλητές-τριες του προγράμματος επίλεκτων 2022-2023 οι παρακάτω μετρήσεις:

- ανθρωπομετρική αξιολόγηση (ύψος, καθιστό ύψος, βάρος)
- σύσταση σώματος

Η επιστημονική ομάδα του Sports Excellence θα βρίσκεται στο κολυμβητήριο σε ενδεδειγμένο χώρο, την Παρασκευή 23/06 και ώρες 17:00- 20:00 και το Σάββατο 24/06, ώρες 8:30-12:00.

Παρακαλούμε τους προπονητές, να μεριμνήσουν ώστε οι κολυμβητές-τριες τους να δώσουν το παρόν. Η κάθε μέτρηση δεν ξεπερνά το χρονικό όριο των 5 λεπτών.

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ