

**ΠΡΟΣ**  
Π.Ε. Αττικής της ΚΟΕ  
Σωματεία της Αττικής

**Θέμα: «Οδηγίες Διεξαγωγής του 2<sup>ου</sup> Αγώνα Κολύμβησης Μικρών Αποστάσεων, Προαγωνιστικών Κατηγοριών (10 – 11 – 12 ετών) & του 2<sup>ου</sup> Αγώνα Ενθάρρυνσης, κατηγοριών MINI (8-9 ετών) σε κολ/ριο 25μ., Δημοτικό Κολυμβητήριο Χαλανδρίου & Σεράφειο Κολυμβητήριο, 11-12.11.2023»**

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι η διεξαγωγή του 2<sup>ου</sup> Αγώνα Κολύμβησης Μικρών Αποστάσεων & του 2<sup>ου</sup> Αγώνα Ενθάρρυνσης σε κολ/ριο 25μ. , θα πραγματοποιηθεί στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Χαλανδρίου & στο Σεράφειο Κολυμβητήριο του Δήμου Αθηναίων) στις 11-12.11.2023 με κατανομή των συμμετεχόντων σωματείων στα δύο κολυμβητήρια ως εξής:

ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ		ΣΕΡΑΦΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ	
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ 10-11-12 ετών ΣΩΜΑΤΕΙΟ	MINI 8-9 ετών ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ 10-11-12 ετών ΣΩΜΑΤΕΙΟ	MINI 8-9 ετών ΣΩΜΑΤΕΙΟ
1 ΑΣ ΠΕΡΑ	1 ΑΣ ΠΕΡΑ	1 ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	1 ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ
2 ΠΑΛΛΑΙΜΩΝ	2 ΠΑΛΛΑΙΜΩΝ	2 ΑΛΙΜΟΣ	2 ΓΝΟΑ
3 ΣΑΚΑ	3 ΣΑΚΑ	3 ΓΝΟΑ	3 ΑΟΠΦ
4 ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	4 ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ	4 ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	4 ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ
5 ΡΟΗ	5 ΑΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑ	5 ΘΟΥΚΥΔΙΔΗΣ	5 ΑΝΟΑ
6 ΑΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑ	6 ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	6 ΑΝΟΑ	6 ΓΛΑΥΚΟΣ
7 ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	7 ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	7 ΓΛΑΥΚΟΣ	7 ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
8 ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	8 ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	8 ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	8 ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ
9 ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	9 ΩΚΕΑΝΟΣ	9 ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	9 ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
10 ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤΑΜ/ΣΗΣ		10 ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙΣ	10 ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙΣ
11 ΩΚΕΑΝΟΣ		11 ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	11 ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ
12 ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ		12 ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	12 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΓΣ
13 ΥΑΔΕΣ			13 ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
14 ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ			

**Στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Χαλανδρίου**, θα διεξαχθούν οι αγώνες με μεικτό πρόγραμμα για τις κατηγορίες MINI & Προαγωνιστικών, με πρόγραμμα δύο αγωνιστικών ενοτήτων σε δύο ημέρες (Σάββατο μεσημέρι & Κυριακή πρωί) και με ώρες έναρξης: Σάββατο, 11.11.2023, 14:30 - Κυριακή, 12.11.2023, 11:40

Πρόγραμμα Προθερμάνσεων:

**Σάββατο 11.11.2023**, Α ΓΚΡΟΥΠ 13:30- 13:55 & Β ΓΚΡΟΥΠ 13:55-14:20  
**Κυριακή 12.11.2023**, Α ΓΚΡΟΥΠ 10:40-11:05 & Β ΓΚΡΟΥΠ 11:05- 11:30

Α' ΓΚΡΟΥΠ	Β' ΓΚΡΟΥΠ
ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΑΟ ΠΟΛΙΤΕΙΑ
ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ	ΑΣ ΠΕΡΑ
ΠΑΛΛΑΙΜΩΝ	ΓΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΡΟΗ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤΑΜ/ΣΗΣ
ΣΑΚΑ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ
ΩΚΕΑΝΟΣ	ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ
ΑΟ ΑΙΓΑΛΕΩ	ΥΑΔΕΣ

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

e-mail: info@koe.org.gr  
www.koe.org.gr

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2<sup>ου</sup> ΑΓΩΝΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΙΚΡΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ) & 2<sup>ου</sup> ΑΓΩΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗΣ (ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ “ΜΙΝΙ” 8-9 ΕΤΩΝ), ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2023-24, ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ**

<b>1η Αγωνιστική ενότητα</b>				
<b>1.</b>	25μ.	Πεταλούδα	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>2.</b>	25μ.	Πεταλούδα	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>3.</b>	25μ.	Πόδια Ελεύθερο (με σανίδα)	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>4.</b>	25μ.	Πόδια Ελεύθερο (με σανίδα)	Αγοριών	8-9 ετών
<b>5.</b>	25μ.	Ύπτιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>6.</b>	25μ.	Ύπτιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>7.</b>	25μ.	Πόδια Ύπτιο	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>8.</b>	25μ.	Πόδια Ύπτιο	Αγοριών	8-9 ετών
<b>9.</b>	25μ.	Πρόσθιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>10.</b>	25μ.	Πρόσθιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>11.</b>	25μ.	Πόδια Πεταλούδα (με σανίδα)	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>12.</b>	25μ.	Πόδια Πεταλούδα (με σανίδα)	Αγοριών	8-9 ετών
<b>13.</b>	25μ.	Ελεύθερο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>14.</b>	25μ.	Ελεύθερο	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>15.</b>	25μ.	Πρόσθιο με πόδια πεταλούδας	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>16.</b>	25μ.	Πρόσθιο με πόδια πεταλούδας	Αγοριών	8-9 ετών
<b>17.</b>	8X50μ.	Ελεύθερο	Mixed (Κορ. – Αγορ.)	10-11-12 ετών (mix)
<b>18.</b>	6X25μ.	Ελεύθερο Mixed	(Κορ.-αγορ.)	8-9 ετών (mix)
<b>2η Αγωνιστική ενότητα</b>				
<b>1.</b>	50μ.	Ελεύθερο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>2.</b>	50μ.	Ελεύθερο	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>3.</b>	25μ.	Ελεύθερο	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>4.</b>	25μ.	Ελεύθερο	Αγοριών	8-9 ετών
<b>5.</b>	50μ.	Πρόσθιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>6.</b>	50μ.	Πρόσθιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>7.</b>	25μ.	Πρόσθιο	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>8.</b>	25μ.	Πρόσθιο	Αγοριών	8-9 ετών
<b>9.</b>	50μ.	Ύπτιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>10.</b>	50μ.	Ύπτιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>11.</b>	25μ.	Ύπτιο	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>12.</b>	25μ.	Ύπτιο	Αγοριών	8-9 ετών
<b>13.</b>	50μ.	Πεταλούδα	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
<b>14.</b>	50μ.	Πεταλούδα	Αγοριών	10-11-12 ετών
<b>15.</b>	25μ.	Πεταλούδα	Κοριτσιών	8-9 ετών
<b>16.</b>	25μ.	Πεταλούδα	Αγοριών	8-9 ετών
<b>17.</b>	4X50μ.	Μικτή Ομαδική	Mixed (Κορ.-αγορ.)	10 ετών
<b>18.</b>	4X50μ.	Μικτή Ομαδική	Mixed (Κορ.-αγορ.)	11 ετών
<b>19.</b>	4X50μ.	Μικτή Ομαδική	Mixed (Κορ.-αγορ.)	12 ετών
<b>20.</b>	4X25μ.	Μικτή Ομαδική Mixed	(Κορ.-αγορ.)	8-9 ετών (mix)

*Λόγω του μικρού αριθμού συμμετοχών κολυμβητών-τριων κατηγοριών “ΜΙΝΙ” 8-9 ετών, το*

**αγωνιστικό πρόγραμμα για τα Σωματεία που θα αγωνιστούν στο Δημοτικό κολυμβητήριο Χαλανδρίου έχει τροποποιηθεί.**

Στο Σεράφειο Κολυμβητήριο του Δήμου Αθηναίων, θα διεξαχθούν οι αγώνες σε δύο γκρουπ για τις κατηγορίες MINI (Α ΓΚΡΟΥΠ) & Προαγωνιστικών, (Β ΓΚΡΟΥΠ) με πρόγραμμα δύο αγωνιστικών ενοτήτων σε δύο ημέρες (Σάββατο & Κυριακή απόγευμα). Πιο συγκεκριμένα, οι σύλλογοι θα αγωνιστούν ως εξής:

<b>Α ΓΚΡΟΥΠ- MINI 8-9 ετών</b>	<b>Β ΓΚΡΟΥΠ- ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ</b>
	<b>B1</b>
ΑΛΙΜΟΣ ΝΑΣ	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ
ΓΝΟΑ	ΑΛΙΜΟΣ
ΑΟΠΦ	ΓΝΟΑ
ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ
ΑΝΟΑ	ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ	ΑΝΟΑ
ΓΛΑΥΚΟΣ	<b>B2</b>
ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΓΛΑΥΚΟΣ
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙΣ	ΝΓΣ ΑΡΤΕΜΙΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ	ΚΟ ΔΕΛΦΙΣ
ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΘΟΥΚΥΔΙΔΗΣ

<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΕΩΝ &amp; ΑΓΩΝΩΝ ΑΝΑ ΓΚΡΟΥΠ</b>			
<b>Α΄ ΓΚΡΟΥΠ</b>			
Σάββατο 11.11.2023		Κυριακή 12.11.2023	
15.20-15:50	ΠΡΟΘ.	15.20-15:50	ΠΡΟΘ.
16.00	ΑΓΩΝΕΣ	16.00	ΑΓΩΝΕΣ
<b>Β΄ ΓΚΡΟΥΠ</b>			
Σάββατο 11.11.2023		Κυριακή 12.11.2023	
B1 17.00- 17.25	ΠΡΟΘ.	B2 17.00- 17.25	ΠΡΟΘ.
B2 17:25- 17:50	ΠΡΟΘ.	B1 17:25- 17:50	ΠΡΟΘ.
18.00	ΑΓΩΝΕΣ	18.00	ΑΓΩΝΕΣ

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2<sup>ου</sup> ΑΓΩΝΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΜΙΚΡΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ) & 2<sup>ου</sup> ΑΓΩΝΑ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗΣ (ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ “ΜΙΝΙ” 8-9 ΕΤΩΝ), ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2023-24, ΣΕΡΑΦΕΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ**

---



**Α' ΓΚΡΟΥΠ (Κατηγορίες MINI 8-9 ετών)****1η Αγωνιστική ενότητα**

1.	25μ.	Πόδια Ελεύθερο (με σανίδα)	Κοριτσιών	8-9 ετών
2.	25μ.	Πόδια Ελεύθερο (με σανίδα)	Αγοριών	8-9 ετών
3.	25μ.	Πόδια Ύπτιο	Κοριτσιών	8-9 ετών
4.	25μ.	Πόδια Ύπτιο	Αγοριών	8-9 ετών
5.	25μ.	Πόδια Πεταλούδα (με σανίδα)	Κοριτσιών	8-9 ετών
6.	25μ.	Πόδια Πεταλούδα (με σανίδα)	Αγοριών	8-9 ετών
7.	25μ.	Πρόσθιο με πόδια πεταλούδας	Κοριτσιών	8-9 ετών
8.	25μ.	Πρόσθιο με πόδια πεταλούδας	Αγοριών	8-9 ετών
9.	6Χ25μ.	Ελεύθερο Mixed	(Κορ.-αγορ.)	8-9 ετών (mix)

**2η Αγωνιστική ενότητα**

1.	25μ.	Ελεύθερο	Κοριτσιών	8-9 ετών
2.	25μ.	Ελεύθερο	Αγοριών	8-9 ετών
3.	25μ.	Πρόσθιο	Κοριτσιών	8-9 ετών
4.	25μ.	Πρόσθιο	Αγοριών	8-9 ετών
5.	25μ.	Ύπτιο	Κοριτσιών	8-9 ετών
6.	25μ.	Ύπτιο	Αγοριών	8-9 ετών
7.	25μ.	Πεταλούδα	Κοριτσιών	8-9 ετών
8.	25μ.	Πεταλούδα	Αγοριών	8-9 ετών
9.	4Χ25μ.	Μικτή Ομαδική Mixed	(Κορ.-αγορ.)	8-9 ετών (mix)

**Β' ΓΚΡΟΥΠ (Προαγωνιστικές Κατηγορίες 10-11-12 ετών)****1η Αγωνιστική ενότητα**

1.	25μ.	Πεταλούδα	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
2.	25μ.	Πεταλούδα	Αγοριών	10-11-12 ετών
3.	25μ.	Ύπτιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
4.	25μ.	Ύπτιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
5.	25μ.	Πρόσθιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
6.	25μ.	Πρόσθιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
7.	25μ.	Ελεύθερο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
8.	25μ.	Ελεύθερο	Αγοριών	10-11-12 ετών
9.	8Χ50μ.	Ελεύθερο	Mixed (Κορ. – Αγορ.)	10-11-12 ετών (mix)

**2η Αγωνιστική ενότητα**

1.	50μ.	Ελεύθερο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
2.	50μ.	Ελεύθερο	Αγοριών	10-11-12 ετών
3.	50μ.	Πρόσθιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
4.	50μ.	Πρόσθιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
5.	50μ.	Ύπτιο	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
6.	50μ.	Ύπτιο	Αγοριών	10-11-12 ετών
7.	50μ.	Πεταλούδα	Κοριτσιών	10-11-12 ετών
8.	50μ.	Πεταλούδα	Αγοριών	10-11-12 ετών
9.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Mixed (Κορ.-αγορ.)	10 ετών
10.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Mixed (Κορ.-αγορ.)	11 ετών
11.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Mixed (Κορ.-αγορ.)	12 ετών

**Αγωνιστική διαδικασία**

Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν τους κολυμβητές-τριες τους ότι:

- ✓ μετά τον τερματισμό της αγωνιστικής τους προσπάθειας τους θα πρέπει να κινούνται γρήγορα προς τα πλαϊνά άκρα της πισίνας και να εξέρχονται το συντομότερο δυνατό από αυτήν.
- ✓ στα αγωνίσματα 25μ. με σανίδα, οι κολυμβητές-τριες θα ξεκινούν μέσα από το νερό.

### Διαγραφές

- ✓ Μέχρι την **Τετάρτη βράδυ 8.11.2023**, 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.
- ✓ Διαγραφές μπορούν να πραγματοποιηθούν έως και 30λεπτά πριν την έναρξη της κάθε αγωνιστικής ενότητας.

### Δηλώσεις ομαδικών αγωνισμάτων

- ✓ Οι δηλώσεις των ομαδικών αγωνισμάτων μπορούν να υποβάλλονται στη γραμματεία των αγώνων έως και 30' πριν την έναρξη κάθε αγωνιστικής ενότητας, για κάθε «γκρουπ» Συλλόγων - Σωματείων ξεχωριστά.
- ✓ Στα ομαδικά αγωνίσματα, όπου είναι δυνατόν, θα γίνεται σύμπτυξη σειρών.

### Λοιπές οδηγίες για το Σεράφειο κολυμβητήριο

- ✓ Παρακαλούνται οι γονείς και κηδεμόνες των κολυμβητών-τριων, να εισέρχονται στο κολυμβητήριο κατά τον ελάχιστο δυνατό αριθμό κατά τη διάρκεια των αγώνων, προκειμένου να διασφαλιστούν οι καλύτερες δυνατές συνθήκες για τους αγωνιζόμενους, κατά την παραμονή τους στους περιορισμένους χώρους του κολυμβητηρίου.
- ✓ Η είσοδος για τα ΙΧ αυτοκίνητα θα γίνει από την οδό Πειραιώς-κάθοδος. Σημειώνεται ότι ο αριθμός θέσεων είναι περιορισμένος. Επιπλέον, η είσοδος των κολυμβητών-τριων και των θεατών στο κολυμβητήριο θα πραγματοποιηθεί από πλαϊνή πόρτα του κολυμβητηρίου σε συνέχεια της εισόδου του πάρκινγκ.

Με τιμή,  
Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ