

ΠΡΟΣ

1. Σωματεία Αττικής
2. Π.Ε. Αττικής

Θέμα: «Οδηγίες Διεξαγωγής Ημερίδας Κολύμβησης Χειμερινής Περιόδου, 18-19.11.2023, Ιλίσιο Κολυμβητήριο δήμου Ζωγράφου & Δημοτικό Κολυμβητήριο Ηλιούπολης»

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι η διεξαγωγή της Ημερίδας Κολύμβησης Χειμερινής Περιόδου 18-19.11.2023, λόγω μεγάλου πλήθους συμμετοχών θα πραγματοποιηθεί στο Ιλίσιο Κολυμβητήριο Δήμου Ζωγράφου και στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Ηλιούπολης, οι Σύλλογοι κατανέμονται στα δύο κολυμβητήρια ως εξής:

ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΙΛΙΣΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ
ΑΚΟΒΒ	ΑΟΠΦ
ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΑΝΟΑ	ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ
ΑΝΟΓ	ΚΟΠΙ
ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ	ΝΟ ΝΑΟΥΣΑΣ ΠΑΡΟΥ
ΑΣΚΑΑΛ	ΝΟΠ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ
ΓΝΟΑ	ΝΤΕΡΗ
ΕΝΟΑ	ΠΑΟ
ΕΟΦΠΦ	ΠΑΟΚ
ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ
ΝΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΣΑΚΑ
ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΩΚΕΑΝΟΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	ΑΕΚ
	ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ
	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
	ΓΛΑΥΚΟΣ
	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
	ΔΕΛΦ ΜΕΤ/ΣΗΣ
	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ
	ΓΣ Ν. ΚΥΡΙΑΖΟΠΟΥΛΟΣ
	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
	ΟΣΦΠ
	ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ

Στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Ηλιούπολης, θα διεξαχθούν οι αγώνες με πρόγραμμα δύο αγωνιστικών ενοτήτων σε δύο ημέρες (Σάββατο & Κυριακή) και με ώρες έναρξης ως εξής: **Σάββατο 18.11.2023, 15:00 & Κυριακή 19.11.2023, 10:00**

Πρόγραμμα Προθερμάνσεων:

Σάββατο 18.11.2023, Α ΓΚΡΟΥΠ 13:55 - 14:25, Β ΓΚΡΟΥΠ 14:25 - 14:55

Κυριακή 19.11.2023, Β ΓΚΡΟΥΠ 08:55 - 09:25, Α ΓΚΡΟΥΠ 09:25 - 09:55

Α ΓΚΡΟΥΠ	Β ΓΚΡΟΥΠ
ΑΝΟΑ	ΑΚΟΒΒ
ΕΟΦΠΦ	ΑΛΜΠΑΤΡΟΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
ΚΟ ΠΕΙΡΑΙΑ	ΝΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΕΝΟΑ	ΑΝΟΓ
ΝΟ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΡΙΩΝ ΦΥΛΗΣ
ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ 73	ΑΣΚΑΑΛ
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	ΓΝΟΑ

artistic swimming
καλλιτεχνική κολύμβηση

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

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

Στο Ιλίσιο Κολυμβητήριο του Δήμου Ζωγράφου, θα διεξαχθούν οι αγώνες σε δύο (2) ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ, με πρόγραμμα δύο αγωνιστικών ενότητων σε δύο (2) ημέρες (Σάββατο & Κυριακή) και με ώρες έναρξης & προθέρμανσης ως εξής:

Σάββατο 18.11.2023		Κυριακή 19.11.2023	
Προθέρμανση	Έναρξη Αγώνων	Προθέρμανση	Έναρξη Αγώνων
08:45, A ΠΕΡΙΟΔΟΣ	09:30	09:00, A ΠΕΡΙΟΔΟΣ	10:00
11:30 Προθέρμανση Αγώνισμα 1.500μ. ΟΛΟΙ	12:00	12:00 Προθέρμανση Αγώνισμα 800μ. ΟΛΟΙ	12:30
13:20 B ΠΕΡΙΟΔΟΣ	14:00	13:20 B ΠΕΡΙΟΔΟΣ	14:00

A ΠΕΡΙΟΔΟΣ	B ΠΕΡΙΟΔΟΣ
ΑΟΠΦ	ΑΕ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ
ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	ΑΕΚ
ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ	ΑΙΟΛΟΣ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΚΟΠΙ	ΑΟ ΚΟΛΩΝΟΥ
ΝΟ ΝΑΟΥΣΑΣ ΠΑΡΟΥ	ΓΛΑΥΚΟΣ
ΝΟΠ ΣΑΛΑΜΙΝΑΣ	ΓΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΝΤΕΡΗ	ΔΕΛΦ ΜΕΤ/ΣΗΣ
ΠΑΟ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΠΑΟΚ	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ
ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ	Γ.Σ. Ν. ΚΥΡΙΑΖΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΑΚΑ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
ΩΚΕΑΝΟΣ	ΟΣΦΠ
	ΠΑΙΔΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ									
Α' αγωνιστική ενότητα					Β' αγωνιστική ενότητα				
1.	50μ.	Πεταλούδα	Ανδρών	Γυναικών	1.	200μ.	Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών
2.	400μ.	Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών	2.	50μ.	Πρόσθιο	Γυναικών	Ανδρών
3.	100μ.	Ύπτιο	Ανδρών	Γυναικών	3.	100μ.	Πεταλούδα	Γυναικών	Ανδρών
4.	100μ.	Πρόσθιο	Ανδρών	Γυναικών	4.	50μ.	Ύπτιο	Γυναικών	Ανδρών
5.	200μ.	Πεταλούδα	Ανδρών	Γυναικών	5.	400μ.	Μ. Ατομική	Γυναικών	Ανδρών
6.	100μ.	Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών	6.	50μ.	Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών
7.	200μ.	Μ. Ατομική	Ανδρών	Γυναικών	7.	200μ.	Πρόσθιο	Γυναικών	Ανδρών
8.	1500μ.	Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών	8.	200μ.	Ύπτιο	Γυναικών	Ανδρών
					9.	800μ.	Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών

Τα αγωνίσματα 800μ. και 1.500μ. Ανδρών και Γυναικών στο Ιλίσιο κολυμβητήριο του Δήμου Ζωγράφου, θα πραγματοποιηθούν για όλους τους συμμετέχοντες κολυμβητές-τριες στο τέλος της 1^{ης} περιόδου, με προθέρμανση 30 – 35 λεπτών πριν τη διεξαγωγή τους.

Αγωνιστική διαδικασία

Οι κολυμβητές-τριες μετά τον τερματισμό της αγωνιστικής τους προσπάθειας στα αγωνίσματα 100μ. ή μεγαλύτερης απόστασης, θα πρέπει να παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους, έως ότου δοθεί η εκκίνηση της επόμενης σειράς του αγωνίσματος, ενώ σε εκείνα των 50μ., θα πρέπει να εξέρχονται από την πισίνα το συντομότερο δυνατόν. Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν σχετικά τους κολυμβητές τους.

Διαγραφές

Παρακαλείσθε θερμά μέχρι την **Τετάρτη βράδυ 15.11.2023**, να αποστείλετε το σύνολο των διαγραφών που προτίθεστε να καταθέσετε στο swimming@koe.org.gr, προκειμένου να αναρτηθεί ένα ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων και οι **οριστικές ώρες έναρξης των:**

- **Αγωνισμάτων 800μ. και 1.500μ. Ανδρών & Γυναικών** στο Ιλίσιο κολυμβητήριο Δήμου Ζωγράφου
- **2^{ης} περιόδου** στο Ιλίσιο κολυμβητήριο Δήμου Ζωγράφου.

Διαγραφές μπορούν να πραγματοποιηθούν έως και 30 λεπτά πριν την έναρξη της κάθε αγωνιστικής ενότητας. Υπενθυμίζουμε στους προπονητές να προχωρήσουν σε διαγραφές των αθλητών-τριων των αγωνισμάτων 400, 800 & 1500 μ. οι οποίοι δεν έχουν την πρόθεση να αγωνιστούν. Με την ολοκλήρωση των διαγραφών σε κάθε αγωνιστική ενότητα θα ανακοινώνονται οι σειρές των αγωνισμάτων που θα πραγματοποιηθούν.

Με τιμή,
Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ