



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

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

Αριθμ.Πρωτ.: 1960/Ε
Αθήνα, 14 Απριλίου 2021

Προς
ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Οδηγίες αγώνων ημερίδας

ΙΛΙΣΙΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ 17-18/4/2021

Κύριε Πρόεδρε,

Σύμφωνα με το υγειονομικό πρωτόκολλο κολύμβησης ο υγειονομικός υπεύθυνος του κάθε σωματείου υποχρεούται να καταθέσει φάκελο στην είσοδο με rapid test 24-48 ώρες πριν την έναρξη των αγώνων, καθώς και κατάλογο εισερχομένων-εξερχομένων στην αθλητική εγκατάσταση.

Δεν θα γίνει χρήση αποδυτηρίων.

Όλοι φορούν υποχρεωτικά μάσκα και θα τηρούνται οι αποστάσεις.

Εντός της εγκατάστασης επιτρέπονται μόνο οι προπονητές και ένας εκπρόσωπος από κάθε σωματείο.

Η είσοδος και έξοδος είναι μόνο μία.

Για τα σωματεία που έρχονται από άλλη περιφέρεια εκτός Αττικής θα εκδοθούν βεβαιώσεις μετακίνησης. Το αργότερο μέχρι την ΠΕΜΠΤΗ 15/4 και ώρα 10:00 πρέπει να δηλωθούν στο swimming@koe.org.gr οι προπονητές και αθλητές που θα μετακινηθούν.

Οι αθλητές έχουν διαρκώς μαζί τους τα ατομικά τους είδη και όταν τελειώνουν το αγώνισμά τους αποχωρούν από την εγκατάσταση.

Οι αγώνες χωρίζονται σε 2 γκρουπ ως εξής και με το παρακάτω ωράριο προθέρμανσης και αγώνων:

Α ΓΚΡΟΥΠ

ΑΚΟ ΔΕΛ.ΜΕΤ.-ΝΗΡΕΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ-ΑΚΟ ΗΛ.ΑΛΜΠΙΑΤΡΟΣ-
ΑΝΟΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ-ΑΟ.ΝΗΡ.ΓΕΡΑΚΑ-Α.Ο.ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ-
Α.Ο.ΩΚΕΑΝΟΣ-ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΩΝ ΚΩΣΤΕΑ

ΓΕΙΤΟΝΑ-ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ-Γ.Σ.ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ-Γ.Σ.ΒΟΛΟΥ Η ΝΙΚΗ-
ΔΑΣ ΑΡΑΦΗΝ-ΗΛΥΣΙΑΚΟΣ Α.Ο.-ΚΟΠΙ-ΝΟ ΠΕΥΚΗΣ-ΝΟ
ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ-ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΑΛΑΙΜΩΝ-ΝΑΥΤΙΚΟΣ
ΑΘΛ.ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ-ΟΦΝΙ-ΠΑΟΚ-ΠΑΜΦΘΙΩΤΙΚΟΣ Ο
ΛΕΩΝΙΔΑΣ-ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΚΟΣ-Π.Γ.Σ-ΣΥΛΛ.ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ
ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ-Σ.Κ.ΡΟΗ.

ΩΡΕΣ ΕΝΑΡΞΗΣ ΑΓΩΝΩΝ **17/4/2021 09.00**
« « « **18/4/2021 09.00**

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

17/4/2021

08.10-08.30	Προθέρμανση	100 ελεύθερο Ανδρών
08.30-08.50	«	100 ελεύθερο Γυναικών
09.00-09.30	Αγώνες	100 ελεύθερο Α-Γ
09.30-09.45	Προθέρμανση	50 πρόσθιο Α-Γ
09.45-09.50	Αγώνες	50 πρόσθιο Α-Γ
09.50-10.10	Προθέρμανση	200 Μ.Α.Α-Γ 100 ύπτιο Α-Γ.
10.10-10.30	Αγώνες	200 Μ.Α. Α-Γ « «
10.30-10.50	Προθέρμανση	200 πεταλούδα Α -400 ελεύθερο Α-Γ 200 πρόσθιο Α.
10.50-11.00	Αγώνες	200 πεταλούδα Α -400 ελεύθερο Α-Γ 200 πρόσθιο Α.
11.10-11.30	Προθέρμανση	50 πεταλούδα Α-Γ 800 ελεύθερο Α.
11.30-12.00	Αγώνες	50 πεταλούδα Α-Γ 800 ελεύθερο Α.

18/4/2021

08.10-08.30	Προθέρμανση	200 ελεύθερο Α-Γ 100 πρόσθιο Γ.
08.30-08.50	Προθέρμανση	100 πρόσθιο Α-100 πεταλούδα Γ.
09.00-09.40	Αγώνες	200 ελεύθερο Α-Γ 100 πρόσθιο Α-Γ
09.40-10.00	Προθέρμανση	100 πεταλούδα Α-50 ύπτιο Γ.
10.00-10.15	Αγώνες	100 πεταλούδα Α-50 ύπτιο Γ.
10.15-10.35	Προθέρμανση	50 ύπτιο Α κ 400 Μ.Α.-Α.Γ
10.35-10.55	Αγώνες	« «
10.55-11.15	Προθέρμανση	50 ελεύθερο Γ.
11.15-11.25	Αγώνες	«
11.25-11.45	Προθέρμανση	50 ελεύθερο Α.
11.45-11.55	Αγώνες	«
11.55-12.15	Προθέρμανση	200 ύπτιο Α-800 ελεύθερο Γ.
12.15-12.30	Αγώνες	200 ύπτιο Α-800 ελεύθερο Γ

