

**ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΕΛΛΑΔΑΣ**

Αριθμ. Πρωτ.: 5753/€
Αθήνα, Οκτώβριος 2024

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2025**

Με απόφαση που πήρε η Εκτελεστική Επιτροπή της Κ.Ο.Ε. στη 2η συνεδρίασή της στις 02/10/2024, εγκρίνεται το αγωνιστικό πρόγραμμα Καλλιτεχνικής Κολύμβησης 2024-2025.

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς Κολύμβησης WAQ, τον Κανονισμό Οργάνωσης και Διεξαγωγής Αγώνων Καλλιτεχνικής Κολύμβησης της Κ.Ο.Ε. και την παρούσα Προκήρυξη.

Οι οικονομικοί όροι για τη συμμετοχή Σωματείων και αθλητών-τριών στο Αγωνιστικό πρόγραμμα της παρούσης, θα καθορίζεται κατά περίπτωση, βάσει των οικονομικών δεδομένων της ΚΟΕ και της σχετικής εκτέλεσης του προϋπολογισμού της – επιχορήγηση από την Πολιτεία.

Κάθε ασάφεια ή αμφιβολία θα λύνεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου. Σε περίπτωση που προκύψει τυχόν ζήτημα, η διευθέτηση του οποίου δεν καλύπτεται από τις διατάξεις της παρούσας προκήρυξης, θα εφαρμόζεται ότι ορίζει με τις διατάξεις της η Παγκόσμια Ομοσπονδία (WAQ).

Σε όλες τις Αγωνιστικές εκδηλώσεις είναι απαραίτητη η παρουσία Ιατρού.

Το ΔΣ ή η Εκτελεστική Επιτροπή μπορεί να μεταβάλλει ή να τροποποιήσει την Προκήρυξη εφόσον υπάρξει κατά την κρίση της σοβαρός λόγος.

Κάθε μεταβολή γνωστοποιείται έγκαιρα στους συλλόγους.

Για ότι δεν προβλέπεται στην παρούσα Προκήρυξη, ισχύουν όσα αναφέρονται στις ειδικές διατάξεις της Καλλιτεχνικής Κολύμβησης της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (World Aquatics) και δεν χωρεί ένσταση ή άσκηση οποιουδήποτε ένδικου βοηθήματος κατά της προκήρυξης για το λόγο αυτό.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ



ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ



Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΚΥΡΚΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ	07
1.1 ΔΕΛΤΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ	07
1.2 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ	07
1.3 ΑΡΧΟΝΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ	08
1.4 ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΥΛΛΟΓΩΝ	08
1.5 ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ	09
1.6 ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ – ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ	10
1.7 ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	12
1.8 ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ	14
1.9 ΑΣΦΑΛΙΣΗ	15
1.10 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ MEETINGS	15
1.11 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΧΩΡΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΥΠΗΚΟΟΤΗΤΑ	15
1.12 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2025	16
2. ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΟΡΙΩΝ	17
2.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ	17

2.2	ΗΜΕΡΙΔΕΣ	18
2.2.1	1 ^ο -2 ^ο ΑΣΤΕΡΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ8-9	18
2.2.2	3 ^ο -4 ^ο ΑΣΤΕΡΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	18
2.2.3	5 ^ο ΑΣΤΕΡΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	18
2.2.4	6 ^ο ΑΣΤΕΡΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ	18
2.2.5	7 ^ο ΑΣΤΕΡΙ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΟΠΕΝ	18
3.	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	19
3.1	ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ	19
3.2	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΟΠΕΝ	20
3.3	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ	21
3.4	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	22
3.5	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	23
3.6	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ8-9	24
4.	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ	25
4.1	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Β ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΟΠΕΝ	25
4.2	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Β ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ	27
4.3	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	28
4.4	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	29

5.	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ	30
5.1	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΟΠΕΝ	32
5.2	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ	32
5.3	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	33
5.4	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	34
5.5	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ8-9	35
6.	HELLAS MASTER	36
6.1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ	36
6.2	ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ	36
6.3	ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ	36
6.4	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ	37
6.5	ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ	37
6.6	ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ	38
7.	ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ	40
7.1	ΣΚΟΠΟΣ	40
7.2	ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ	41

7.3	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ	41
7.4	ΤΕΛΙΚΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ	43
8.	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	45
8.1	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΤΕΡΙΩΝ	45
8.2	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	52
9.	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ	63

1. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1.1 ΔΕΛΤΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΑΩΝ

Κολυμβήτριες & κολυμβητές που έχουν δελτίο αθλητικής ιδιότητας, που έχει εκδοθεί από την Κ.Ο.Ε., καθώς και κάρτα υγείας και διαπίστευσης, μπορούν να λάβουν μέρος σε οποιουδήποτε από τους προκηρυσσόμενους αγώνες. Επειδή πλέον ο έλεγχος των δελτίων γίνεται ηλεκτρονικά, κολυμβητής-τρια που δεν έχει ανανεώσει το δελτίο του θα αποκλείεται αυτόματα από το σύστημα κατά τη δημιουργία των συμμετοχών των αγώνων.

Συμμετοχή συλλόγων ή αθλητών σε αγωνιστικές διοργανώσεις στο εξωτερικό, πρέπει να τελούν υπό την έγκριση της Κ.Ο.Ε.

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΖΕΤΑΙ ότι δεν επιτρέπεται μία κολυμβήτρια ή ένας κολυμβητής να αγωνίζεται στην ίδια αγωνιστική περίοδο με τα χρώματα διαφορετικών Συλλόγων σε αγώνες που διοργανώνονται στην Ελλάδα από την οικεία Ομοσπονδία, καθώς επίσης και σε αγώνες αλλοδαπής Ομοσπονδίας του ίδιου αθλήματος.

Σε περίπτωση που κάποιος αθλητής διακόψει την αθλητική του ιδιότητα, προκειμένου να δραστηριοποιηθεί ως προπονητής, δε μπορεί να επανέλθει σε αυτή παρά μόνο εφόσον μεσολαβήσει διάστημα δώδεκα (12) μηνών από αλλαγή σε αλλαγή. Το σωματείο οφείλει να ενημερώσει τον ενδιαφερόμενο αθλητή για την εν λόγω διάταξη και να υπογράψει ο αθλητής υπεύθυνη δήλωση ότι έλαβε γνώση και αποδέχεται τον κανονισμό. Η μη τήρηση του κανονισμού αυτού είναι λόγος ένστασης και σχετικών κυρώσεων.

1.2 ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ

Οι αγώνες θα διεξάγονται σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς της WAQ για το άθλημα της καλλιτεχνικής κολύμβησης, καθώς και τον κανονισμό ηθικής ακεραιότητας (Code of Ethics) της WAQ.

Τυχόν τροποποιήσεις στην παραγοντοποίηση (factoring), στα επιμέρους ποσοστά, και τα επιμέρους στοιχεία, πίνακες, πρότυπα (νόρμες), όπως αυτά θα αναδιαμορφώνονται από την World Aquatics, από αγώνα σε αγώνα, θα ακολουθούνται αυτόματα, εφαρμόζοντας οποιαδήποτε τροποποίηση χρειαστεί οπουδήποτε.

Η κωδικοποίηση των χορογραφιών θα κατατίθεται με τις coach cards τουλάχιστον 14 ημέρες πριν την έναρξη των αγώνων, στην εφαρμογή της ΚΟΕ. Θα υπάρχει χρονικό παράθυρο αλλαγών στις coach cards, καθώς η πλατφόρμα θα ανοίγει για ένα 24ωρο πριν την αγωνιστική ημέρα περίπου σε ακριβή χρόνο που θα ανακοινώνεται πριν από κάθε αγώνα κατά περίπτωση ανάλογα με τις δυνατότητες του συστήματος.

1.3 ΑΡΧΟΝΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Αλυτάρχης (Event Manager), τα μέλη της Γραμματείας, ο Διαιτητής, οι Κριτές των αγώνων και οι Technical Controllers, ορίζονται με απόφαση της Κεντρικής Επιτροπής Κριτών Καλλιτεχνικής Κολύμβησης (ΚΕΚΚ). Ο Αλυτάρχης έχει τον διοικητικό έλεγχο των αγώνων και ο διαιτητής τον τεχνικό έλεγχο των αγώνων.

Ο διαιτητής είναι υπεύθυνος των Κριτών και των Technical Controllers που έχουν ορισθεί για τους συγκεκριμένους αγώνες και τον συντονισμό των ομάδων των κριτών και των Technical Controllers,, ανάλογα με τις ανάγκες του αγώνα.

Στους αγώνες είναι δυνατό να ορίζονται από την ΚΟΕ βοηθοί διαιτητού, όπου προβλέπεται σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς, για τον καλύτερο έλεγχο της γραμματείας, της Αγωνόδικου Επιτροπής και του αγωνιστικού χώρου.

Ο αριθμός των κριτών ανά πάνελ σε φιγούρες και χορογραφίες δύναται να τροποποιείται κατά το δοκούν ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των κριτών και controllers ανά αγώνισμα.

Ένσταση, προσφυγή ή διαμαρτυρία δεν επιτρέπεται κατά των σχετικών αποφάσεων για ορισμό των παραπάνω αρχόντων αγώνων.

1.4 ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Σε όλους τους αγώνες πρέπει απαραίτητα να υπάρχει επίσημος εκπρόσωπος κάθε Συλλόγου, γραπτά εξουσιοδοτημένος από το Δ.Σ του Συλλόγου του, ως και αναπληρωτής αυτού. Ο εν λόγω εκπρόσωπος θα πρέπει να έχει απαραίτητα την αντίστοιχη κάρτα διαπίστευσης εκπροσώπου, θεωρημένη για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο. **Κάθε**

σωματείο πριν από κάθε αγώνα θα πρέπει να δηλώνει στην εφαρμογή της ΚΟΕ τον εκπρόσωπό του για τον συγκεκριμένο αγώνα εντός ορισμένης προθεσμίας. Μόνο οι εκπρόσωποι, με την επίδειξη της πιο πάνω κάρτας θα μπορούν να έχουν πρόσβαση στην γραμματεία των αγώνων για οποιαδήποτε συναλλαγή ή πληροφορία. Οι εκπρόσωποι των συλλόγων θα πρέπει υποχρεωτικά να παρευρίσκονται σε όλη τη διάρκεια των αγώνων και στις συσκέψεις των αγώνων. Δεν επιτρέπεται ο ορισμός προπονητή ή αθλητή εν ενεργεία, ως εκπροσώπου. Οι προπονητές μπορούν να παρευρίσκονται στις Τεχνικές Συσκέψεις, εφόσον το ζητήσουν. Μόνο οι προπονητές με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και ο εξουσιοδοτούμενος εκπρόσωπος κάθε συλλόγου έχουν δικαίωμα εισόδου στον αγωνιστικό χώρο.

1.5 ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να γίνεται γραπτά προς τον Διαιτητή, εντός 30 λεπτών το αργότερο από την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων, εφόσον αφορά τεχνική ποινή.

Εάν η παράβαση αφορά αγώνισμα ή αθλητή για αντικανονική συμμετοχή (π.χ. απρεπής συμπεριφορά ή ακατάλληλη ένδυση) και είναι γνωστή εκ των προτέρων, η ένσταση πρέπει να δοθεί στον Διαιτητή πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματος και αυτός αποφασίζει αμέσως πριν διεξαχθεί αυτό.

Αν η ένσταση αφορά γεγονός του οποίου τα στοιχεία υπάρχουν στην Κ.Ο.Ε. αλλά ο Διαιτητής δεν τα έχει στη διάθεσή του κατά την υποβολή της ένστασης, ο Διαιτητής επιφυλάσσεται να εκδώσει απόφαση, η δε Κ.Ο.Ε. υποχρεούται όπως εντός 3 εργάσιμων ημερών, από της υποβολής της ένστασης να παραδώσει στον Διαιτητή τα σχετικά με την ένσταση στοιχεία, οπότε αυτός αποφασίζει επί της ένστασης εντός 15 ημερών από την παραλαβή τους.

Εάν η ένσταση αφορά γεγονός που συνέβη κατά την διάρκεια ή μετά την τέλεση αγωνίσματος, και **αφορά τεχνικό ζήτημα** (απόφαση των technical controller της δυσκολίας για επιβολή ποινής basemark και των technical controller του συγχρονισμού για επιβολή ποινής major λάθους), ο Διαιτητής δε δύναται να εκφέρει άποψη και η απόφαση λαμβάνεται ομόφωνα και

αμετάκλητα από το αντίστοιχο πάνελ των technical controller, αφού συμβουλευτούν τα εποπτικά μέσα που διατίθενται (π.χ. επίσημο βίντεο αγώνων) αμέσως μετά την υποβολή της ένστασης. Η απόφαση των technical controller επιδίδεται απευθείας στο Δ.Σ. της ΚΟΕ προς επικύρωση.

Η απόφαση του Διαιτητή για κάθε ένσταση περί μη τεχνικού ζητήματος υποβάλλεται προς επικύρωση στον Αλυτάρχη (Event Manager) του αγώνα και στη συνέχεια προς το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. εντός 2 ημερών από της έκδοσής της, ενώ η απόφαση των technical controller υποβάλλεται απευθείας στο Δ.Σ. της ΚΟΕ με την ίδια προθεσμία. Το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. υποχρεούται σ' αυτή την επικύρωση στην πρώτη συνεδρίασή του αφότου υποβληθεί σ' αυτό η σχετική απόφαση του Αλυτάρχη (διοικητικό ζήτημα) και των technical controller (τεχνικό ζήτημα).

Όλες οι ενστάσεις πρέπει να υπογράφονται από τον Έφορο Καλλιτεχνικής Κολύμβησης ή από εκπρόσωπο, με έγγραφη προς τούτο εξουσιοδότηση, του σωματείου που υποβάλλει την ένσταση. Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να συνοδεύεται από παράβολο 200 €, άλλως αυτή δεν γίνεται δεκτή. Σε περίπτωση απόρριψης της ένστασης το παράβολο καταπίπτει υπέρ της Κ.Ο.Ε., σε αποδοχή δε της ένστασης επιστρέφεται εντός 15 ημερών από τη σχετική απόφαση στο σωματείο που το κατέθεσε.

Σημείωση: Ένσταση υποβάλλεται σε περίπτωση αμφισβήτησης της απόφασης του διαιτητή / των technical controller από σωματείο που το αφορά η απόφαση αυτή. Ένσταση κατά της απόφασης του διαιτητή / των technical controller για άλλο σωματείο ή αθλητή-τρια δεν επιτρέπεται.

1.6 ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ – ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ

Τα Σωματεία είναι υποχρεωμένα 10 ημέρες πριν την έναρξη της αγωνιστικής περιόδου, να ορίζουν με έγγραφό τους προς την Κ.Ο.Ε., τα ονόματα των προπονητών τους για το άθλημα της Καλλιτεχνικής Κολύμβησης (υπ' αριθ. Α1-Β/Φ 6782 Υπουργική Απόφαση του Υπουργού Προεδρίας της Κυβέρνησης), οι οποίοι θα πρέπει απαραίτητα να έχουν ΑΔΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ Προπονητή (σύμφωνα με τις διατάξεις του Ν.2725/99, άρθρο 50, παρ. 6). Φωτοαντίγραφο της πιο πάνω άδειας θα πρέπει να συνυποβάλλεται οπωσδήποτε με το πιο πάνω έγγραφο.

Κάθε αλλαγή προπονητή, σύμφωνα με τον παρόντα κανονισμό θα πρέπει να γνωστοποιείται εγγράφως στην Κ.Ο.Ε.

Επιπλέον στην πιο πάνω αναφερόμενη ημερομηνία, θα πρέπει να δηλώσουν εγγράφως ότι έχουν λάβει την ΕΙΔΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ από τη Γ.Γ.Α., στο άθλημα της Καλλιτεχνικής Κολύμβησης, συνυποβάλλοντας φωτοαντίγραφο αυτής.

Επισημαίνουμε ότι για την συμμετοχή αθλητικών σωματείων σε Πανελλήνια Πρωταθλήματα, απαιτείται να διαθέτουν την ΕΙΔΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ και ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ ΜΗΤΡΩΟ της ΓΓΑ.

Σωματείο που δεν κατέθεσε (έστω και μια από τις πιο πάνω δηλώσεις ή έστω και ένα από τα πιο πάνω φωτοαντίγραφα), θα έχει σαν συνέπεια τον αποκλεισμό συμμετοχής του από το συγκεκριμένο άθλημα, μέχρι να διευθετηθεί το πιο πάνω θέμα.

Κάθε σωματείο θα πρέπει να δηλώνει στην εφαρμογή της ΚΟΕ πριν από κάθε αγώνα τον προπονητή/ τους προπονητές που θα συμμετέχουν στον συγκεκριμένο αγώνα εντός ορισμένης προθεσμίας. Οι προπονητές θα πρέπει να έχουν απαραίτητα την αντίστοιχη κάρτα διαπίστευσης προπονητή θεωρημένη για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο, προκειμένου να έχουν την δυνατότητα πρόσβασης στην γραμματεία και την Αγωνόδικο επιτροπή των αγώνων, καθώς και στον αγωνιστικό χώρο την ώρα του αγώνα.

Δεν επιτρέπεται σε όποιον ασκεί προπονητικά καθήκοντα να έχει αγωνιστική δράση ως αθλητής κατά την ίδια αυτή περίοδο στο άθλημα που ασκεί προπονητικά καθήκοντα.

Σε περίπτωση που κάποιος προπονητής διακόψει την προπονητική του ιδιότητα, δε μπορεί να επανέλθει σε αυτή παρά μόνο εφόσον μεσολαβήσει διάστημα δώδεκα (12) μηνών από αλλαγή σε αλλαγή. Το σωματείο μεν οφείλει να ενημερώσει τον ενδιαφερόμενο προπονητή για την εν λόγω διάταξη και να υπογράψει ο προπονητής υπεύθυνη δήλωση ότι έλαβε γνώση και αποδέχεται το κανονισμό. Η μη τήρηση του κανονισμού αυτού είναι λόγος ένστασης και σχετικών κυρώσεων.

1.7 ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Οι δηλώσεις συμμετοχής για όλους τους αγώνες πρέπει να υποβάλλονται μέσω της εγγραφογής της ΚΟΕ. Η υποβολή των δηλώσεων πρέπει να γίνεται τουλάχιστον **14 ημέρες** προ της πρώτης αγωνιστικής ημέρας, εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά από την ειδική προκήρυξη κάθε διοργάνωσης και να συνοδεύεται από τα μουσικά αρχεία και τις «κάρτες προπονητών» (coach cards) κάθε χορογραφίας. Σε περίπτωση που θα λείπει το μουσικό αρχείο ή η κάρτα προπονητή, η δήλωση θα απορρίπτεται. Αλλαγές στις δηλώσεις μετά την προθεσμία δε θα γίνονται δεκτές, παρά μόνο για ιατρικούς λόγους. Παράβολο 500€ απαιτείται για αλλαγές μετά την προθεσμία υποβολής αυτών(AS 6.1.5). Τα παράβολα συμμετοχής κολυμβητριών για τους αγώνες θα καταβάλλονται είτε απευθείας στο λογιστήριο της ΚΟΕ είτε θα κατατίθενται στον λογαριασμό της (αριθ. Λογαριασμού ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΕΛΛΑΔΑΣ 080/480901-72).
- Το αργότερο 30 λεπτά πριν από την έναρξη των αγώνων πρέπει να γνωστοποιούνται στη Γραμματεία των αγώνων οι τυχόν διαγραφές. Σε περίπτωση αδικαιολόγητης αποχής από τους αγώνες, χωρίς προηγούμενη δήλωση στη Γραμματεία, θα επιβάλλεται πρόστιμο 25 € για κάθε αποχή. Το αδικαιολόγητο ή όχι της αποχής αθλητήτριας κρίνεται ελεύθερα από τον Διαιτητή των αγώνων.
- Οι δηλώσεις πρέπει να έχουν μαζί ονομαστικό πίνακα κατά αλφαβητική σειρά των δηλουμένων αθλητών-τριών, ξεχωριστά για κάθε κατηγορία, με τον αριθμό δελτίου της Κ.Ο.Ε. και το έτος γέννησης ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ώστε να γίνεται εφικτός ο έλεγχος των στοιχείων από την Γραμματεία της Κ.Ο.Ε. Επίσης, να έχουν μαζί κάρτες προπονητών, μία για κάθε χορογραφία, μουσικά αρχεία, ένα για κάθε χορογραφία με ονομασία που θα ακολουθεί τον κανόνα ΣΩΜΑΤΕΙΟ-ΑΓΩΝΙΣΜΑ-ΟΝΟΜΑ.
- Κολυμβητής-τρια που δηλώνεται για να συμμετάσχει σε αγώνα, θα πρέπει απαραίτητα την ημερομηνία κατάθεσης της δήλωσης να έχει εκδοθεί το δελτίο του, σε αντίθετη περίπτωση δεν θα γίνεται δεκτή η συμμετοχή του.

- Σε περίπτωση δήλωσης με ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. μπορεί να αποκλείσει τον ή τους κολυμβητές τους οποίους αφορούν τα ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία και τον Σύλλογο που τα δήλωσε ανάλογα με την έκταση των ελλείψεων ή των ανακριβειών.
- Η δήλωση συμμετοχής για το Σόλο, το Σόλο Ανδρών, το Ντουέτο, το Μικτό Ντουέτο, το Ομαδικό, το Free Combination και το Ακροβατικό μπορεί να περιλαμβάνει και τους αναπληρωματικούς αθλητές και αθλήτριες. Για το Σόλο μία (1), για το ντουέτο μία (1), για το μικτό ντουέτο δύο (2), για το ομαδικό δύο (2) αναπληρωματικούς, για το Free Combination δύο (2) αναπληρωματικούς και για το Ακροβατικό δύο (2) αναπληρωματικούς. Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται πλήρης ομάδα (ανάλογα το αγώνισμα) ο Σύλλογος δεν δικαιούται να δηλώσει αναπληρωματικούς αθλητές και αθλήτριες. Η σχετική ποινή για την έλλειψη αθλητών-τριών από το Ομαδικό (Ελεύθερο και Τεχνικό) και το Ακροβατικό επιβάλλεται σύμφωνα με τη WAQ.
- **Ποινές για Έλλειψη Αθλητριών**

Ομαδικό με 8 αθλήτριες	-0 βαθμούς
Ομαδικό με 7 αθλήτριες	-0,5 βαθμούς
Ομαδικό με 6 αθλήτριες	-1,0 βαθμούς
Ομαδικό με 5 αθλήτριες	-1,5 βαθμούς
Ομαδικό με 4 αθλήτριες	-2,0 βαθμούς
- Σε περίπτωση προκριματικών αγώνων, προκρίνονται για τους τελικούς αγώνες οι δώδεκα (12) καλύτερες αθλήτριες, εφόσον οι συμμετοχές του προκριματικού αριθμούν λιγότερες από 35. Εάν υπάρχουν περισσότερες από 35 συμμετοχές τότε στον τελικό προκρίνονται οι 14 καλύτερες συμμετοχές σε κάθε αγώνισμα.
- Για την πραγματοποίηση ενός αγωνίσματος, ΔΕΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ, και η βαθμολογία των σωματείων θα βασίζεται στον πίνακα βαθμολογίας των γενικών διατάξεων των πανελληνίων πρωταθλημάτων.

- Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α Κατηγορίας, οι Σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με δύο Σόλο (ανά φύλο), δύο Ντουέτο, δύο Μικτά Ντουέτο, ένα Ομαδικό, ένα Free Combination, ένα Ακροβατικό. Στους Χειμερινούς Αγώνες, οι Σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με τρία Σόλο (ανά φύλο), τρία Ντουέτο, τρία Μικτά Ντουέτο, δύο Ομαδικά, δύο Free Combination, δύο Ακροβατικά. Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Β Κατηγορίας, οι Σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με όσα Σόλο, Ντουέτο, Μικτά Ντουέτο, Ομαδικά, Free Combination, Ακροβατικά επιθυμούν χωρίς αριθμητικό περιορισμό, αλλά κάθε πρόγραμμα- με την ίδια σύνθεση αθλητών- (Σόλο, Ντουέτο, Μικτά Ντουέτο, Ομαδικά, Free Combination, Ακροβατικά) που αγωνίζεται στη Β Κατηγορία δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής στην Α. Για προγράμματα που έχουν παρουσιαστεί στους Χειμερινούς Αγώνες, η συμμετοχή στο πανελλήνιο πρωτάθλημα είτε Α είτε Β Κατηγορίας είναι δυνατή. Σε κανέναν από τους προαναφερόμενους αγώνες δεν επιτρέπεται η συμμετοχή προγράμματος εκτός συναγωνισμού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι δηλώσεις που δεν πληρούν τους κανονισμούς της Ομοσπονδίας (ημερομηνία υποβολής, αναλυτική κατάσταση αθλητριών, κάρτα προπονητή, μουσική) θα θεωρούνται εκπρόθεσμες.

1.8 ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

- α. Έλεγχος ντόπινγκ σε αθλητές διενεργείται κατά τη διάρκεια αγώνων και εκτός αγώνων, βάσει προγράμματος ελέγχων που καταρτίζει ο Ε.Ο.ΚΑ.Ν., λαμβανομένων υπόψη από αυτό των ορίων δικαιοδοσίας για κάθε εκδήλωση, όπου διεξάγονται οι οριζόμενοι στον κώδικα WADA, έλεγχοι.
- β. Κατά τη διάρκεια των αγώνων η εντολή διενέργειας ελέγχου ντόπινγκ δίδεται από την αρμόδια Επιτροπή του Ε.Ο.ΚΑ.Ν.
- γ. Ο έλεγχος ντόπινγκ εκτός αγώνων και ειδικότερα κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των αθλητών διενεργείται με ή χωρίς προειδοποίηση των αθλητών. Η εντολή διενέργειας, σε περιπτώσεις τέτοιων ελέγχων, δίδεται πάντοτε από το Ε.ΟΚΑ.Ν. είτε

αυτεπαγγέλτως είτε, ύστερα από γραπτό αίτημα της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής ή της Κ.Ο.Ε.

- δ. Ο Ε.Ο.ΚΑ.Ν. και η WADA δύνανται να ελέγχουν οποτεδήποτε και οπουδήποτε οποιονδήποτε αθλητή επί του οποίου έχουν δικαιοδοσία διενέργειας ελέγχου, συμπεριλαμβανομένων αθλητών που εκτίουν περίοδο αποκλεισμού.

1.9 ΑΣΦΑΛΙΣΗ

Γίνεται σύσταση στα Σωματεία να προβούν σε ομαδική ασφάλιση της ομάδας των κολυμβητριών-των της Καλλιτεχνικής Κολύμβησης κατά κινδύνων που απορρέουν από αυτήν τη δραστηριότητα.

1.10 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ MEETINGS

Σωματείο, το οποίο ενδιαφέρεται να συμμετάσχει σε αγώνες στο εξωτερικό υποχρεούται να το γνωστοποιήσει στην Ομοσπονδία, το λιγότερο τριάντα ημέρες προ της εξόδου του από τη χώρα.

Η σύνθεση της ομάδας επικυρώνεται από την Ομοσπονδία.

Το Σωματείο, θα πρέπει να ενημερώσει γραπτώς την Ομοσπονδία για τη σύσταση της Ομάδας, που θα συμμετάσχει στους αγώνες του εξωτερικού. Επίσης θα πρέπει μετά τους αγώνες να στείλει έκθεση με την έκβαση της διοργάνωσης και τα αποτελέσματα της ομάδας στη διοργάνωση.

Σε Διεθνές Μίτινγκ που συμμετέχει η Εθνική Ομάδα δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής κανένα σωματείο.

Σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με τα πιο πάνω θα επιβάλλεται χρηματικό πρόστιμο 500€ στο εν λόγω σωματείο.

1.11 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΧΩΡΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΥΠΗΚΟΟΤΗΤΑ

Με απόφαση του Δ.Σ. της Κ.Ο.Ε. και κατ' εξουσιοδότηση της παραγράφου 2 του άρθρου 2 του Κανονισμού Εγγραφών-Μετεγγραφών καθορίστηκε ο αριθμός των αθλητών χωρίς ελληνική υπηκοότητα (δηλαδή α. Ομογενείς, β. Πολίτες κράτους-μέλους της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στους οποίους περιλαμβάνονται και οι Κύπριοι), που επιτρέπεται να χρησιμοποιεί ένα σωματείο σε κάθε αγώνα των διαφόρων κατηγοριών Πρωταθλημάτων και

Κυπέλλου Ελλάδας, ως εξής:

Κατηγορία

Ανδρών-Γυναικών (ΟΠΕΝ)	1 αθλητής & 1 αθλήτρια
Εφήβων-Νεανίδων	1 αθλητής & 1 αθλήτρια
Παίδων-Κορασίδων Α	1 αθλητής & 1 αθλήτρια
Παίδων-Κορασίδων Β	1 αθλητής & 1 αθλήτρια

Σε περίπτωση, που Σωματείο δεν έχει εντάξει στην δύναμή του αθλητή-τρια της κατηγορίας ΟΠΕΝ, έχει δικαίωμα να χρησιμοποιήσει στην κατηγορία αυτή αθλητή ή αθλήτρια νεότερης ηλικίας υπό την προϋπόθεση ότι αυτός θα έχει επιτύχει το προβλεπόμενο όριο για τη συμμετοχή του στην κατηγορία Ανδρών-Γυναικών (7^ο αστέρι).

1.12 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ-ΤΡΙΩΝ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2025

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	WAQ	ΗΛΙΚΙΑ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.
ΑΝΟΙΧΤΗ	OPEN	12 και άνω	2013 & μεγαλύτεροι/ες
(Β) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ (Κ15/19) για κορίτσια & (Κ15/20) για αγόρια	JUNIOR	(Κ)15 έως 19 ετών (Α)15 έως 20 ετών	(Κ) 2006-2007-2008-2009-2010 (Α) 2005-2006-2007-2008-2009-2010
(Γ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α' (Κ13/15) για κορίτσια και (Κ13/16) για αγόρια	YOUTH	(Κ)13, 14 & 15 ετών (Α)13, 14,15 & 16 ετών	(Κ) 2010-2011-2012 (Α) 2009-2010-2011-2012
(Δ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β' (Κ10/12)	AGE 12 and under	10,11 & 12 ετών	2013-2014-2015
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Κ8/9 (ομαδικό και ντουέτο)	-	8 & 9 ετών	2016-2017

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αθλητές και αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2017 έχουν δικαίωμα συμμετοχής από 01/11/2024.

Η αγωνιστική περίοδος για το έτος 2025 αρχίζει στις 01/11/2024. Επομένως, οι κολυμβητές/τριες από 01/11/24 θα ανήκουν αγωνιστικά στην επόμενη κατηγορία δηλαδή οι αθλήτριες γεννημένες το 2015 στην κατηγορία Κορασίδων Β', το 2012 στην κατηγορία Κορασίδων Α, κ.ο.κ.

2. ΗΜΕΡΙΔΕΣ ΟΡΙΩΝ – «ΑΣΤΕΡΙΑ»

2.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Οι Ημερίδες Ορίων είναι αγώνες για την επίτευξη του ορίου πρόκρισης των αθλητών-τριών για τη συμμετοχή τους στους Χειμερινούς Αγώνες και τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α και Β Κατηγορίας όλων των κατηγοριών.

Για τη φετινή αγωνιστική χρονιά, κάθε αθλητής/τρια θα ξεκινάει με ένα συγκεκριμένο status, το οποίο θα υποδεικνύει ποια αστέρια απαιτείται να δώσει τη χρονιά αυτή. Οι αθλητές/τριες ηλικίας 8-9 ετών θα ξεκινούν από το status 0 και θα αγωνίζονται στα αστέρια 1 και 2. Οι αθλητές/τριες ηλικίας 10-12 ετών θα ξεκινούν από το status 2 και θα στα αστέρια 3 και 4. Οι αθλήτριες ηλικίας 13-15 ετών και οι αθλητές ηλικίας 13-16 ετών θα ξεκινούν από το status 3 και θα αγωνίζονται στα αστέρια 4 και 5 (και 7 εάν επιθυμούν, εφόσον έχουν πάρει το 5^ο αστέρι). Οι αθλήτριες ηλικίας 15-18 ετών και οι αθλητές ηλικίας 15-19 ετών θα ξεκινούν από το status 4 και θα αγωνίζονται στα αστέρια 5 και 6 (και 7 εάν επιθυμούν, εφόσον έχουν πάρει το 6^ο αστέρι). Οι αθλητές/τριες της Κατηγορία ΟΠΕΝ θα ξεκινούν από το status 4 και θα αγωνίζονται στα αστέρια 5, 6 και 7.

Οι Ημερίδες Ορίων αποτελούν προϋπόθεση για τη συμμετοχή στους Χειμερινούς Αγώνες και τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α και Β Κατηγορίας όλων των κατηγοριών ως εξής:

- α. Ανοιχτή Κατηγορία (ΟΠΕΝ): 7^ο ΑΣΤΕΡΙ
- β. Κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων: 6^ο ΑΣΤΕΡΙ
- γ. Κατηγορία Παίδων-Κορασίδων Α': 5^ο ΑΣΤΕΡΙ
- δ. Κατηγορία Παίδων-Κορασίδων Β': 4^ο ΑΣΤΕΡΙ
- ε. Κατηγορία U8&9 ετών: 2^ο ΑΣΤΕΡΙ

Τα Όρια για όλες τις αγωνιστικές κατηγορίες έχουν ισχύ μόνο για την τρέχουσα αγωνιστική περίοδο και πρέπει να επαναλαμβάνονται κάθε χρόνο, ανάλογα με τις ηλικίες των αθλητών/τριων.

2.2 ΗΜΕΡΙΔΕΣ

2.2.1 1^ο - 2^ο - 3^ο – 6^ο – 7^ο Αστέρι

1^η Ημερίδα: Αθήνα, 29-30 Νοεμβρίου και Βόρεια Ελλάδα, 28 Νοεμβρίου και Κρήτη, 1-2 Δεκεμβρίου

1^η Ημερίδα: Αθήνα, 11-12-13 Απριλίου και Βόρεια Ελλάδα, 9-10 Απριλίου και Κρήτη, 15-16 Απριλίου

2.2.2 4^ο-5^ο Αστέρι

και Φιγούρες για Κατηγορίες Παιδών – Κορασίδων Α' και Β'

1^η Ημερίδα: Αθήνα, 13-14 Δεκεμβρίου και Βόρεια Ελλάδα, 12 Δεκεμβρίου και Κρήτη, 15 Δεκεμβρίου

2^η Ημερίδα: Αθήνα, 11-12-13 Απριλίου και Βόρεια Ελλάδα, 9-10 Απριλίου και Κρήτη, 15-16 Απριλίου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Πληροφορίες για τα υποχρεωτικά στοιχεία των αστεριών υπάρχουν στο «Παράρτημα 8» της προκήρυξης.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ: Για την αγωνιστική χρονιά 2025, το αγώνισμα των φιγούρων καταργείται στις κατηγορίες Παιδών - Κορασίδων Α' και Β', τόσο στους Χειμερινούς Αγώνες, όσο και στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α και Β Κατηγορίας. Για τα Αστέρια 4 & 5, η βαθμολογία της ημερίδας του Δεκεμβρίου θα προσμετράται αντί των φιγούρων στους Χειμερινούς Αγώνες. Για να διασφαλιστεί η αδιάβλητη διαδικασία και η κρίση όλων των παιδιών με τα ίδια κριτήρια, σε όλες τις ημερίδες αστεριών που θα διεξάγονται τον Δεκέμβριο θα υπάρχει κοινή κλήρωση φιγούρων και ίδιο πάνελ κριτών που θα αξιολογεί όλους τους αθλητές/τις αθλήτριες ανά την Ελλάδα. Όσο για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α και Β Κατηγορίας η βαθμολογία της ημερίδας του Μαΐου θα προσμετράται αντί των φιγούρων. Για να διασφαλιστεί η αδιάβλητη διαδικασία και η κρίση όλων των παιδιών με τα ίδια κριτήρια, σε όλες τις ημερίδες αστεριών που θα διεξάγονται τον Απρίλιο θα υπάρχει κοινή κλήρωση φιγούρων και ίδιο πάνελ κριτών που θα αξιολογεί όλους τους αθλητές/τις αθλήτριες ανά την Ελλάδα.

3. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

3.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

3.1.1 Κατηγορίες – Αγωνίσματα

Οι Χειμερινοί Αγώνες διεξάγονται για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες ΟΠΕΝ, Εφήβων-Νεανίδων, Παίδων-Κορασίδων Α και Παίδων-Κορασίδων Β και από την φετινή αγωνιστική χρονιά περιλαμβάνουν όλα τα αγωνίσματα. Στην φετινή αγωνιστική χρονιά προστίθεται νέα αγωνιστική κατηγορία U8&9 ετών.

3.1.2 Βαθμολογία

Στους Χειμερινούς Αγώνες δε θα βαθμολογηθούν οι Σύλλογοι.

3.1.3 Ποινές

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της WAQ.

3.1.4 Έπαθλα

Δίπλωμα και μετάλλιο για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση όλων των αγωνισμάτων. Δίπλωμα και μετάλλιο θα δίδεται και στις αναπληρωματικές αθλήτριες για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση.

3.1.5 Συμμετοχή

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλήτριες και οι αθλητές, που ανήκουν στην αντίστοιχη ηλικιακή κατηγορία και έχουν περάσει το όριο της κατηγορίας αυτής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για το αγώνισμα των φιγούρων ανατρέξτε στην σελίδα 18.

3.2 ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΟΙΧΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ - ΟΠΕΝ 21-22-23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

3.2.1 Αγωνίσματα

Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν: Τεχνικό Σόλο Ανδρών/Γυναικών, Τεχνικό Ντουέτο, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό, Ελεύθερο Σόλο Ανδρών/Γυναικών, Ελεύθερο Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Ομαδικό και Ακροβατικό.

3.2.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Άνδρες) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Ανδρών, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό (έως 2), Ελεύθερο Ομαδικό (έως 2) και Ακροβατικό (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Τεχνικά και Ελεύθερα Σόλο (Ανδρών/Γυναικών), 3 Τεχνικά και Ελεύθερα Ντουέτο, 3 Τεχνικά και Ελεύθερα Μεικτά Ντουέτο, 2 Τεχνικά Ομαδικά, 2 Ελεύθερα Ομαδικά και 2 Ακροβατικά.

3.2.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (20'' walk-on)	ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)
Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')	Σόλο 2.15'±5''(deck 10'')
Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')	Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')
Μεικτό Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')	Μεικτό Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')
Ομαδικό 2.50'±5''(deck 10'')	Ομαδικό 3.30'±5''(deck 10'')
	Ακροβατικό 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 07/01/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 06/02/2025.

3.3 ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ 22-23-24 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

3.3.1 Αγωνίσματα

Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν: Τεχνικό Σόλο Εφήνων/Νεανίδων, Τεχνικό Ντουέτο, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό, Ελεύθερο Σόλο Εφήνων/Νεανίδων, Ελεύθερο Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Ομαδικό και Ακροβατικό.

3.3.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Έφηβοι) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Εφήνων, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό (έως 2), Ελεύθερο Ομαδικό (έως 2) και Ακροβατικό (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Τεχνικά και Ελεύθερα Σόλο (Εφήνων/Νεανίδων), 3 Τεχνικά και Ελεύθερα Ντουέτο, 3 Τεχνικά και Ελεύθερα Μεικτά Ντουέτο, 2 Τεχνικά Ομαδικά, 2 Ελεύθερα Ομαδικά και 2 Ακροβατικά.

3.3.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (20'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 2.50'±5''(deck 10'')

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.15'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.30'±5''(deck 10'')

Ακροβατικό 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 10/12/2024.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 08/01/2025.

3.4 ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄ 25-26 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

3.4.1 Αγωνίσματα

Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν: Σόλο Παίδων/Κορασίδων Α΄, Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό και Free Combination.

3.4.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Παίδες) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Παίδων, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2) και Free Combination (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Σόλο (Παίδων/Κορασίδων), 3 Ντουέτο, 3 Μεικτά Ντουέτο, 2 Ομαδικά και 2 Free Combination.

3.4.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±5''(deck 10'')

Free Combination 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 10/12/2024.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 08/01/2025.

3.5 ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄ 1-2 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ

3.5.1 Αγωνίσματα

Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν: Σόλο Παίδων/Κορασίδων Β΄, Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό και Free Combination.

3.5.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Παιδες) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Παίδων, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2) και Free Combination (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Σόλο (Παίδων/Κορασίδων), 3 Ντουέτο, 3 Μεικτά Ντουέτο, , 2 Ομαδικό και 2 Free Combination.

3.5.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±5''(deck 10'')

Free Combination 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 19/12/2024.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 22/01/2025.

3.6 ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ U8 & 9 ΕΤΩΝ 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ

3.6.1 Αγωνίσματα

Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν: Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο και Ομαδικό.

3.6.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με απεριόριστο αριθμό Ντουέτο, Μεικτών Ντουέτο και Ομαδικών.

3.6.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ντουέτο 1.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 1.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 2.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 19/12/2024.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 22/01/2025.

4. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

Με σκοπό την συμμετοχή όλων των αθλητών/τριων στη νέα αγωνιστική χρονιά, χωρίς αριθμητικούς περιορισμούς εισάγονται τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Β Κατηγορίας. Δυνατότητα συμμετοχής θα έχουν όσα Σόλο, Ντουέτο και Ομαδικά προγράμματα δεν λαμβάνουν μέρος στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α Κατηγορίας. **Δεν είναι δυνατή η συμμετοχή στο εν λόγω πρωτάθλημα αθλητή/τριας με συμμετοχή του/της στην Α Κατηγορία στο ίδιο αγώνισμα.**

Π.χ. Αθλητής/τρια με συμμετοχή στο σόλο στη Β Κατηγορία δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής στο σόλο στην Α Κατηγορία, αλλά έχει δικαίωμα συμμετοχής στο ντουέτο και στα ομαδικά αγωνίσματα.

4.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

4.1.1 Κατηγορίες – Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Β Κατηγορίας διεξάγονται για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες (πλην της U8&9) και **περιλαμβάνουν όλα τα αγωνίσματα.**

4.1.2 Βαθμολογία

Η βαθμολογία των σωματείων ορίζεται ως εξής:

Θέση	Σόλο (Α/Γ)	Ντουέτο (Γ)	Μεικτό (Μ)	Ντουέτο (Μ)	Ομαδικό (Μ)	Combo (Μ)	Acro (Μ)
1η	12	18	18		24	24	24
2η	11	17	17		22	22	22
3η	10	16	16		20	20	20
4η	9	15	15		18	18	18
5η	8	14	14		16	16	16
6η	7	13	13		14	14	14
7η	6	12	12		12	12	12
8η	5	11	11		10	10	10

9η	4	10	10	8	8	8
10η	3	9	9	6	6	6
11η	2	8	8	4	4	4
12η	1	7	7	2	2	2

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα Τεχνικά & Ελεύθερα προγράμματα σε ένα αγώνισμα αποτελούν ανεξάρτητα αγωνίσματα για τις Κατηγορίες Εφήβων-Νεανίδων και ΟΠΕΝ και έχουν ξεχωριστή βαθμολογία για τα σωματεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη Γενική Βαθμολογία, υπολογίζονται 2 Σόλο (Τεχνικό/Ελεύθερο), 2 Σόλο Εφήβων (Τεχνικό/Ελεύθερο), 2 Ντουέτο (Τεχνικό/Ελεύθερο), 2 Μικτά Ντουέτο (Τεχνικό/Ελεύθερο), 1 Ομαδικό (Τεχνικό/Ελεύθερο), 1 Acrobatic.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η βαθμολογία κάθε προγράμματος προσμετράται στα σωματεία, χωρίς ελάχιστη αριθμητική συμμετοχή αγωνιζόμενων προγραμμάτων σε κάθε αγώνισμα.

4.1.3 Ποινές

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της WAQ.

4.1.4 Έπαθλα

Δίπλωμα και μετάλλιο για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση όλων των αγωνισμάτων. Δίπλωμα και μετάλλιο θα δίδεται και στις αναπληρωματικές αθλήτριες για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση. Κύπελλο θα δίδεται στον Σύλλογο που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς στη Βαθμολογία για κάθε Πρωτάθλημα.

4.1.5 Συμμετοχή

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλήτριες και οι αθλητές, που ανήκουν στην αντίστοιχη ηλικιακή κατηγορία, έχουν περάσει το όριο της κατηγορίας αυτής και **δε θα λάβουν μέρος σε Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Α Κατηγορίας στο ίδιο αγώνισμα.**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για το αγώνισμα των φιγούρων ανατρέξτε στην σελίδα 18.

4.2 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΟΠΕΝ 21-22-23 ΜΑΪΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ 7-8-9 ΜΑΪΟΥ

4.2.1 Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Β Κατηγορίας περιλαμβάνουν: Τεχνικό Σόλο, Τεχνικό Ντουέτο, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό, Ελεύθερο Σόλο, Ελεύθερο Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Ομαδικό και Ακροβατικό.

4.2.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτών των κατηγοριών έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό (έως 2), Ελεύθερο Ομαδικό (έως 2) και Ακροβατικό (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με απεριόριστα Τεχνικά και Ελεύθερα Σόλο, Τεχνικά και Ελεύθερα Ντουέτο, Τεχνικά και Ελεύθερα Μεικτά Ντουέτο, Τεχνικά Ομαδικά, Ελεύθερα Ομαδικά και Ακροβατικά.

4.2.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (20'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')
Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')
Μεικτό Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')
Ομαδικό 2.50'±5''(deck 10'')

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.15'±5''(deck 10'')
Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')
Μεικτό Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')
Ομαδικό 3.30'±5''(deck 10'')
Ακροβατικό 3.00'±5''(deck 10'')

ΟΠΕΝ: Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 10/04/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 07/05/2025.

ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ: Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 24/03/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 24/04/2025.

4.3 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α' 10-11 ΜΑΪΟΥ

4.3.1 Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Β Κατηγορίας περιλαμβάνουν: Σόλο Παίδων/Κορασίδων Α', Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό και Free Combination.

4.3.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Παίδες) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Παίδων, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2) και Free Combination (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν σε απεριόριστα Σόλο (Παίδων/Κορασίδων), Ντουέτο, Μεικτά Ντουέτο, Ομαδικά και Free Combination.

4.3.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±5''(deck 10'')

Free Combination 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 24/03/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 24/04/2025.

4.4 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β' 24-25 ΜΑΪΟΥ

4.4.1 Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Β Κατηγορίας περιλαμβάνουν: Σόλο Παίδων/Κορασίδων Β', Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό και Free Combination.

4.4.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Παίδες) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Παίδων, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2) και Free Combination (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν σε απεριόριστα Σόλο (Παίδων/Κορασίδων), Ντουέτο, Μεικτά Ντουέτο, Ομαδικά και Free Combination.

4.4.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±5''(deck 10'')

Free Combination 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 10/04/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 07/05/2025.

5. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

5.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

5.1.1 Κατηγορίες – Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α Κατηγορίας διεξάγονται για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες ΟΠΕΝ, Εφήβων-Νεανίδων, Παιδων-Κορασίδων Α, Παιδων-Κορασίδων Β, U8&9 και **περιλαμβάνουν όλα τα αγωνίσματα.**

5.1.2 Βαθμολογία

Η βαθμολογία των σωματείων στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα ορίζεται ως εξής:

Θέση	Σόλο (Α/Γ)	Ντουέτο (Γ)	Μεικτό (Μ)	Ντουέτο (Μ)	Ομαδικό (Μ)	Combo (Μ)	Acro (Μ)
1η	12	18	18		24	24	24
2η	11	17	17		22	22	22
3η	10	16	16		20	20	20
4η	9	15	15		18	18	18
5η	8	14	14		16	16	16
6η	7	13	13		14	14	14
7η	6	12	12		12	12	12
8η	5	11	11		10	10	10
9η	4	10	10		8	8	8
10η	3	9	9		6	6	6
11η	2	8	8		4	4	4
12η	1	7	7		2	2	2

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα Τεχνικά & Ελεύθερα προγράμματα σε ένα αγώνισμα αποτελούν ανεξάρτητα αγωνίσματα για τις Κατηγορίες Εφήβων-Νεανίδων και ΟΠΕΝ και έχουν ξεχωριστή βαθμολογία για τα σωματεία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στη Γενική Βαθμολογία, υπολογίζονται όλες οι χορογραφίες των συλλόγων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η βαθμολογία κάθε προγράμματος προσμετράται στα σωματεία, χωρίς ελάχιστη αριθμητική συμμετοχή αγωνιζόμενων προγραμμάτων σε κάθε αγώνισμα.

5.1.3 Ποινές

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της WAQ.

5.1.4 Έπαθλα

Δίπλωμα και μετάλλιο για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση όλων των αγωνισμάτων. Δίπλωμα και μετάλλιο θα δίδεται και στις αναπληρωματικές αθλήτριες για την πρώτη, δεύτερη και τρίτη θέση. Κύπελλο θα δίδεται στον Σύλλογο που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς στη Βαθμολογία για κάθε Πρωτάθλημα.

5.1.5 Συμμετοχή

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλήτριες και οι αθλητές, που ανήκουν στην αντίστοιχη ηλικιακή κατηγορία και έχουν περάσει το όριο της κατηγορίας αυτής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για το αγώνισμα των φιγούρων ανατρέξτε στην σελίδα 18.

5.2 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΟΠΕΝ 05-06-07 ΙΟΥΛΙΟΥ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ 08-09-10 ΙΟΥΛΙΟΥ

5.2.1 Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α Κατηγορίας περιλαμβάνουν: Τεχνικό Σόλο, Τεχνικό Ντουέτο, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό, Ελεύθερο Σόλο, Ελεύθερο Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Ομαδικό και Ακροβατικό.

5.2.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτών των κατηγοριών έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο, Τεχνικό Μεικτό Ντουέτο, Ελεύθερο Μεικτό Ντουέτο, Τεχνικό Ομαδικό (έως 2), Ελεύθερο Ομαδικό (έως 2) και Ακροβατικό (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με έως 2 Τεχνικά και Ελεύθερα Σόλο, έως 2 Τεχνικά και Ελεύθερα Ντουέτο, έως 2 Τεχνικά και Ελεύθερα Μεικτά Ντουέτο, έως 1 Τεχνικό Ομαδικό, έως 1 Ελεύθερο Ομαδικό και 1 Ακροβατικό.

5.2.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (20'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.20'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 2.50'±5''(deck 10'')

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.15'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.30'±5''(deck 10'')

Ακροβατικό 3.00'±5''(deck 10'')

ΟΠΕΝ: Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 28/05/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 17/06/2025.

ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ: Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 28/05/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 17/06/2025.

5.3 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄ 15-16 ΙΟΥΛΙΟΥ

5.3.1 Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α Κατηγορίας περιλαμβάνουν: Σόλο Παίδων/Κορασίδων Α΄, Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό και Free Combination.

5.3.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Παίδες) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Παίδων, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2) και Free Combination (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 2 Μεικτά Ντουέτο, 1 Ομαδικό και 1 Free Combination.

5.3.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±5''(deck 10'')

Free Combination 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 03/06/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 24/07/2025.

5.4 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β' 17-18 ΙΟΥΛΙΟΥ

5.4.1 Αγωνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α Κατηγορίας περιλαμβάνουν: Σόλο Παίδων/Κορασίδων Β', Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό και Free Combination.

5.4.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας (Παιδες) έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγωνίσματα: Σόλο Παίδων, Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2) και Free Combination (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 2 Μεικτά Ντουέτο, 1 Ομαδικό και 1 Free Combination.

5.4.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (30'' walk-on)

Σόλο 2.00'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 2.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 3.00'±5''(deck 10'')

Free Combination 3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 03/06/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 24/06/2025.

5.5 ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ U8 & 9 ΕΤΩΝ 19 ΙΟΥΛΙΟΥ

5.5.1 Αγνίσματα

Τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα Α Κατηγορίας περιλαμβάνουν: Ντουέτο, Μεικτό Ντουέτο και Ομαδικό.

5.5.2 Συμμετοχή Αθλητών/τριών

Τα αγόρια αυτής της Κατηγορίας έχουν δικαίωμα συμμετοχής στα αγνίσματα: Μεικτό Ντουέτο, Ομαδικό (έως 2).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με απεριόριστο αριθμό Ντουέτο, Μεικτά Ντουέτο, Ομαδικό και Free Combination.

5.5.3 Χρονικά Όρια Προγραμμάτων

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ντουέτο 1.30'±5''(deck 10'')

Μεικτό Ντουέτο 1.30'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 2.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 03/06/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Coach Cards, Μουσικές μέχρι 24/06/2025.

6. HELLAS MASTER

19 ΙΟΥΛΙΟΥ

6.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πρώην αθλητές/-τριες Καλλιτεχνικής Κολύμβησης, αλλά και κάθε άνθρωπος ηλικίας είκοσι πέντε (25) ετών και άνω μπορεί να συμμετέχει στους Masters, χωρίς να υπάρχει ανώτατο όριο ηλικίας ή άλλοι περιορισμοί σχετικοί με το επίπεδο της φυσικής του κατάστασης.

6.2 ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

Ισχύουν όλες οι γενικές διατάξεις της παρούσας προκήρυξης Καλλιτεχνικής Κολύμβησης.

Αθλητής/-τρια που αγωνίστηκε σε οποιαδήποτε αγωνιστική διοργάνωση Καλλιτεχνικής Κολύμβησης Βετεράνων (Masters), δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής σε αγώνες που αφορούν τις λοιπές αγωνιστικές και προ αγωνιστικές κατηγορίες (Κ8/9, Κ10/12, Κ13/15, Κ15/18 και OPEN).

Ισχύουν τα αναφερόμενα της Προκήρυξης αναφορικά με:

- α. Δελτία αθλητών/-τριων
- β. Κανονισμοί
- γ. Άρχοντες αγώνων
- δ. Εκπρόσωποι συλλόγων
- ε. Ενστάσεις
- στ. Δήλωση προπονητής – αθλητικής αναγνώρισης

6.3 ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

6.3.1 Οι δηλώσεις συμμετοχής για όλους τους αγώνες πρέπει να υποβάλλονται γραπτά σε ειδικό έντυπο, που διατίθεται από την Κ.Ο.Ε. υπογεγραμμένες από τον αρμόδιο Έφορο Καλλιτεχνικής Κολύμβησης του Συλλόγου ή άλλο πρόσωπο γραπτά εξουσιοδοτημένο από τον Σύλλογο.

6.3.2 Είναι αποδεκτές δηλώσεις συμμετοχής ηλεκτρονικά με ευθύνη των Συλλόγων προς την ΚΟΕ.

6.3.3 Αθλητής/-τρια που δηλώνεται για να συμμετάσχει σε αγώνα, θα πρέπει απαραίτητα κατά την ημερομηνία κατάθεσης της δήλωσης να έχει κάρτες υγείας και διαπίστευσης Κ.Ο.Ε. σε ισχύ, διαφορετικά δεν θα γίνεται δεκτή η συμμετοχή του. Σε περίπτωση δήλωσης με ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία το Δ.Σ. της Κ.Ο.Ε. μπορεί να αποκλείσει τον ή τους αθλητές, τους οποίους αφορούν τα ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία και τον Σύλλογο που τα δήλωσε ανάλογα με την έκταση των ελλείψεων ή των ανακρίβειών.

6.4 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/-ΤΡΙΩΝ

Οι κατηγορίες-ηλικίες είναι για τα ατομικά αγωνίσματα σε άνδρες και γυναίκες .

1. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 25-29. 1996-2000
2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 30-34 1991-1995
3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 35-39 1986-1990
4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 40-44 1981-1985
5. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 45-49 1976-1980
6. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 50-54 1971-1975
7. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 55-59 1966-1970
8. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 60-64 1961-1965
9. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 65-69 1956-1960
10. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 70-74 1951-1955
11. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 75-79 1946-1950
12. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 80-84 1941-1945
13. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 85-89 1936-1940
14. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 90-94 1931-1935

6.5 ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

6.5.1 Ο Έλεγχος ντόπινγκ σε αθλητές διενεργείται κατά τη διάρκεια αγώνων και εκτός αγώνων, βάσει προγράμματος ελέγχων

που καταρτίζει το Ε.Ο.ΚΑ.Ν., λαμβανομένων υπόψη από αυτό των ορίων δικαιοδοσίας για κάθε εκδήλωση, όπου διεξάγονται οι οριζόμενοι στον κώδικα WADA, έλεγχοι.

- 6.5.2 Κατά τη διάρκεια των αγώνων η εντολή διενέργειας ελέγχου ντόπινγκ δίδεται από την αρμόδια Επιτροπή του Ε.Ο.ΚΑ.Ν
- 6.5.3 Ο έλεγχος ντόπινγκ εκτός αγώνων και ειδικότερα κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας των αθλητών διενεργείται με ή χωρίς προειδοποίηση των αθλητών. Η εντολή διενέργειας, σε περιπτώσεις τέτοιων ελέγχων, δίδεται πάντοτε από το Ε.Ο.ΚΑ.Ν. είτε αυτεπαγγέλτως είτε, ύστερα από γραπτό αίτημα της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής ή της Κ.Ο.Ε.
- 6.5.4 Το Ε.Ο.ΚΑ.Ν. και ο WADA δύνανται να ελέγχουν οποτεδήποτε και οπουδήποτε οποιονδήποτε αθλητή επί του οποίου έχουν δικαιοδοσία διενέργειας ελέγχου, συμπεριλαμβανομένων αθλητών που εκτίουν περίοδο αποκλεισμού.

6.6 ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

- Ο/Η συμμετέχων κολυμβητής – τρια πέρα από το ενημερωμένο αθλητικό δελτίο υγείας, θα πρέπει οπωσδήποτε να υπογράψει την υπεύθυνη δήλωση κάθε συμμετοχή του/της σε αγώνες Masters (στο τέλος της προκήρυξης).
- Στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Καλλιτεχνικής Κολύμβησης Βετεράνων (MASTERS) δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλητές/-τριες που είναι μέλη Σωματείου της ΚΟΕ.
- Οι δηλώσεις συμμετοχής για όλες τις ημέρες των αγώνων κατατίθενται στα γραφεία της ΚΟΕ.

- Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε μορφή Ανοικτής Κατηγορίας, σε μορφή απευθείας τελικού ανεξάρτητα της ηλικίας των αθλητών/-τριών.
- Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Ακροβατικά.
- Τα στοιχεία του τεχνικού προγράμματος καθορίζονται από τη WAQ.
- Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Ακρο στη Γενική Βαθμολογία.
- Τα Τεχνικά & Ελεύθερα προγράμματα σε ένα αγώνισμα αποτελούν ανεξάρτητα αγωνίσματα και θα βαθμολογούνται ξεχωριστά με ανεξάρτητη κατάταξη πχ. Τελικός Σόλο Τεχνικό & Τελικός Σόλο Ελεύθερο θα έχει διαφορετική βαθμολογία ως **αυτόνομο** αγώνισμα καθένα από αυτά.
- Τα αποτελέσματα και οι βραβεύσεις θα πραγματοποιούνται ανά κατηγορία.

Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

α. ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Χρονικό όριο

Σόλο 1.30'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 1.40'±5''(deck 10'')

Μικτό Ντουέτο 1.40'±5''(deck 10'')

Ομαδικό 1.50'±5''(deck 10'')

β. ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Χρονικό όριο

Σόλο 2.15'±5''(deck 10'')

Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')

Μικτό Ντουέτο 2.45'±5''(deck 10'')

Ομαδικό	3.30'±5''(deck 10'')
Acrobatic	3.00'±5''(deck 10'')

Πρόθεση συμμετοχής μέχρι 03/06/2025.

Τελικές Δηλώσεις συμμετοχής, Μουσικές μέχρι 24/06/2025.

7. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Γενικές αρχές και Κριτήρια Επιλογής Εθνικής Ομάδας Senior – Junior – Youth 2024 – 2025.

7.1 ΣΚΟΠΟΣ

7.1.1 Σκοπός αυτού του κειμένου είναι να περιγράψει τις διαδικασίες και τα κριτήρια που θα χρησιμοποιηθούν από την Κ.Ο.Ε. και το τμήμα της Καλλιτεχνικής Κολύμβησης για να αξιολογήσει και να επιλέξει τις καλύτερες αθλήτριες/τες και εκείνες με την καλύτερη προοπτική εξέλιξης, για την αγωνιστική χρονιά 2024-25, που θα προπονηθούν με την εθνική ομάδα.

7.1.2 Η επιλογή των αθλητριών-τών θα γίνει σε 1 φάση μέσα από τη διαδικασία των Trials, έχοντας ως βάση ειδικές τεχνικές δεξιότητες που θα εκτελέσουν και πάνω σε αυτές θα επιλεγούν οι αθλήτριες/τες, που θα απαρτίζουν την τελική ομάδα, που θα μας εκπροσωπεί στις εκάστοτε αγωνιστικές υποχρεώσεις της εθνικής ομάδας μέσα στην αγωνιστική χρονιά.

7.2 ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

7.2.1 ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΑ TRIALS:

- Η συμμετοχή στα Trials θα επιτραπεί μόνο σε πολιτογραφημένους/ες Έλληνες/Ελληνίδες.

7.2.2 ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- Κάθε αθλητής/αθλήτρια, εφόσον επιλεγεί για συμμετοχή στην Εθνική Ομάδα, υποχρεούται να καταθέσει στην Κ.Ο.Ε. πριν την αρχή της αγωνιστικής χρονιάς την πλήρη κλινική του κατάσταση (ιατρικό φάκελο) και να ενημερώσει για αυτή όλους τους άμεσα υπεύθυνους της ομάδας (team manager, προπονητές).
- Οι αθλητές/ αθλήτριες της Εθνικής Ομάδας θα έχουν το δικαίωμα να συμμετέχουν στα Πανελλήνια πρωταθλήματα της κατηγορίας τους, εκπροσωπώντας τους συλλόγους τους.
- Οι αθλητές/ αθλήτριες που θα έχουν επιλεγεί για τα σόλο της εθνικής ομάδας θα μπορούν να χρησιμοποιούν τις χορογραφίες της εθνικής ομάδας στον σύλλογό τους, υπό την προϋπόθεση να μην υπάρχουν αλλαγές στη χορογραφία. Έτσι δεν παρεμβαίνουμε στη ροή της προετοιμασίας τους για τους όποιους διεθνείς αγώνες.
- Οι αθλητές/ αθλήτριες που θα έχουν επιλεγεί για τα ντουέτο της εθνικής ομάδας, εάν βρίσκονται στον ίδιο σύλλογο, θα επιτρέπεται να χρησιμοποιούν τις χορογραφίες της εθνικής ομάδας στο σύλλογό τους, υπό την προϋπόθεση να μην υπάρχουν αλλαγές στη χορογραφία, αλλά και στα μέλη που το απαρτίζουν. Έτσι δεν παρεμβαίνουμε στη ροή της προετοιμασίας τους για τους όποιους διεθνείς αγώνες.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι προπονητές του συλλόγου μπορούν να κάνουν προτάσεις όπου θεωρούν ότι μπορούν να γίνουν αλλαγές στα σόλο και ντουέτο.

7.3 ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ (TECHNICAL ATTRIBUTES)

- Η τεχνική ικανότητα ή/και η προοπτική.
- Η ικανότητα να εκτελεί με καθαρότητα και ακρίβεια χωρίς **BASEMARK**.
- **Δυναμικό και στατικό ύψος** στις κινήσεις του άνω και του κάτω μέρους του σώματος, απότομες και ακριβείς κινήσεις χεριών και

ποδιών, ακρίβεια και καθαρότητα των κινήσεων, να φαίνονται ελαφρές, σταθερές και να είναι ευθυτενείς. Πλήρης διάταση (extension) ποδιών και ολόκληρου του σώματος, ευλυγισία εντός και εκτός νερού.

- Η ικανότητα επίτευξης υψηλής απόδοσης στο **rejoined height**, σύμφωνα με επικαιροποιημένους πίνακες υψών της WAQ. .
- Ικανότητα στην αντοχή της προπόνησης.
- Αντοχή σε ολόκληρη τη χορογραφία, που περιλαμβάνει το προχώρημα, δυναμικά kicks and strokes, δυναμικό και στατικό ύψος στις κινήσεις του άνω και του κάτω μέρους του σώματος κατά τη διάρκεια της χορογραφίας, ακρίβεια στην εκτέλεση των ασκήσεων και των τεχνικών στοιχείων, ακρίβεια στις κινήσεις του άνω και κάτω μέρος του σώματος κατά τη διάρκεια ολόκληρης της χορογραφίας, συνέπεια στην εκτέλεση.
- Ικανότητες στις χορογραφίες. Ικανότητα άμεσης ανταπόκρισης σε αλλαγές και διορθώσεις σε σύντομο χρονικό διάστημα σε σχέση με τον αγώνα.
- Τρόπος παρουσίασης χορογραφίας (εκφραστικότητα με πρόσωπο και τρόπος κίνησης με σώμα, ενέργεια στις κινήσεις με τα χέρια και τα πόδια, η κίνηση να εκτελείται με σιγουριά και να φαίνεται ότι το κάνουν με ευκολία. Ερμηνεία μουσικής (χαρακτήρας, διάθεση, αίσθηση μουσικής). Συγχρονισμός με τη μουσική και τους/τις συναθλητές/τριες..
- Ικανότητες στα πετάγματα (ως flyer, ως βάση ή/και υποστήριξη με την προϋπόθεση εκρηκτικότητας για την κάθε θέση, σταθερος κορμός, δύναμη και εκρηκτικότητα για πλατφόρμες).
- Πιθανές ικανότητες συμμετοχής, βραχυπρόθεσμα ή μακροπρόθεσμα σε σόλο ή ντουέτο.
- Συμπεριφορά και γενική διάθεση.
- Συνέπεια στην προπόνηση, να κάνουν την καλύτερη προσπάθεια σε κάθε περίπτωση, διατήρηση υψηλής έντασης κατά τη διάρκεια των χορογραφιών και το κλασικό κολύμπι.

- Συνέπεια και ακρίβεια στον χρόνο, δέσμευση και αφοσίωση, ηγετική ικανότητα, καλή ηθική συμπεριφορά, συγκέντρωση και στοχοπροσήλωση, δεκτικότητα σε διορθωτικές παρατηρήσεις/σχόλια, ικανότητα στην αυτοαξιολόγηση, ικανότητα στην άμεση διόρθωση και την προσαρμογή σε γρήγορες ή/και πολλαπλές αλλαγές, διατήρηση θετικής στάσης/διάθεσης, επίδειξη σεβασμού προς τους προπονητές και τις υπόλοιπες συναθλήτριες.
- «Χημεία» μέσα στην ομάδα και αλληλεπίδραση/σχέση με τους/τις συναθλητές/τριες, τους προπονητές και όλο το σχετικό προσωπικό (team manager, ιατρικό προσωπικό κλπ) είναι απαραίτητη.
- Ψυχολογική και σωματική ετοιμότητα και ικανότητα διαχείρισης αγώνων. Πνευματική ανοχή και αντοχή. Διαχείριση στρες σε εξαιρετικά δύσκολες και ιδιαίτερα φορτισμένες καταστάσεις.

7.4 ΤΕΛΙΚΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

- Ο/η αθλητής/τρια, που κατά την άποψη και την εκτίμηση των ομοσπονδιακών προπονητών, έχει έλλειψη σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω δεξιότητες/χαρακτηριστικά, ενδέχεται να μην επιλεγεί στην Εθνική Ομάδα, ανεξαρτήτως θέσης στα αποτελέσματα των National Trials ή στα αποτελέσματα των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Να σημειωθεί ότι άπαξ και μία αθλήτρια επιλεγεί στην Εθνική Ομάδα η κατάταξη των National Trials θα χρησιμοποιείται ΜΟΝΟ σαν οδηγός.

- Οι αθλητές/τριες που θα εκπροσωπούν την Ελλάδα στα σόλο και ντουέτο σε όποιες αγωνιστικές υποχρεώσεις της κάθε ηλικιακής κατηγορίας θα επιλέγονται με βάση τις τεχνικές δεξιότητες και τις προοπτικές επίτευξης του επιθυμητού αποτελέσματος, σύμφωνα με τη σύμφωνα με τη συνθήκη πρόβλεψης του ομοσπονδιακού προπονητή και θα ορίζονται μόνο από τους

ομοσπονδιακούς προπονητές.

- Οι ομοσπονδιακοί προπονητές θα έχουν το κάθε δικαίωμα να αποδεσμεύσουν αθλητή/τρια από την Εθνική Ομάδα, εφόσον θεωρήσουν ότι δεν πληρούνται τα κριτήρια που έχουν τεθεί σε σχέση με τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά που απαιτούνται ή/και σε περίπτωση αποτυχίας συμμόρφωσης με τους κανόνες και κανονισμούς.
- Η συμμετοχή σε οποιονδήποτε αγώνα εξαρτάται από την ετοιμότητα του/της κάθε αθλητή/τριας του Σόλο/Ντουέτο ή/και Ομαδικού και θα καθοριστεί μόνο από τους ομοσπονδιακούς προπονητές που θα έχουν το κάθε δικαίωμα να αντικαταστήσουν, αλλάξουν, μειώσουν ή προσθέσουν αθλητή/τρια, βασιζόμενοι στις ανάγκες της ομάδας.
- Αθλητής/αθλήτρια που απουσιάζει από τις προπονήσεις χωρίς πρώτα να λάβει επίσημη άδεια από τον ομοσπονδιακό προπονητή, ανεξαρτήτως λόγου, συμπεριλαμβανομένου και αυτού της οποιασδήποτε ασθένειας, θα υποστεί κυρώσεις.
- Οποιαδήποτε απουσία από τις προπονήσεις της εθνικής ομάδας για λόγους τραυματισμού ή άλλους υγείας, θα πρέπει να συνοδεύεται από Ιατρική Βεβαίωση. Σε περίπτωση επίμονου και μακροχρόνιου τραυματισμού, οι ομοσπονδιακοί προπονητές θα έχουν το κάθε δικαίωμα να αποδεσμεύσουν την αθλήτρια από την Εθνική Ομάδα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κριτήριο Επιλογής για την Εθνική Ομάδα αποτελεί επίσης και ο σωματότυπος (Υψος, Βάρος, Μήκος Ποδιού, Φόρμα ποδιού-γονάτου, κουντεπιέ).

8. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

8.1 ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΤΕΡΙΩΝ (1ο – 7ο) 2025

1^ο ΑΣΤΕΡΙ

Το 1^ο Αστέρι περιλαμβάνει 2 ασκήσεις εντός νερού με χρονικό όριο πρόκρισης και 2 ασκήσεις ευλυγισίας εκτός νερού. Για το αστέρι δεν υπάρχει βαθμολογική κατάταξη, παρά μόνο PASS/FAIL.

A. ΕΝΤΟΣ ΝΕΡΟΥ

α. 25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ - χρονικό όριο 30sec

β. 25μ. ΥΠΤΙΟ - χρονικό όριο 35sec.

B. ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ

α. Από όρθια θέση, ο/η αθλητής/αθλήτρια δείχνει όρθια διπλωση με τεντωμένα πόδια - η μύτη πρέπει να ακουμπάει τα γόνατα - (διατηρεί τη θέση δίπλωσης για 8"), στη συνέχεια προχωράει προς το έδαφος και δείχνει ευλυγισία στη μέση με τα οστά της λεκάνης να ακουμπούν το έδαφος (διατηρεί τη θέση ευλυγισίας για 8"). Έπειτα, δείχνει θέση "δαχτυλίδι" με τα πόδια να ακουμπούν το κεφάλι (διατηρεί τη θέση δαχτυλίδι για 8"). Μετά, προχωράει σε θέση κάμψης στο έδαφος με τις φτέρνες να ακουμπούν στους γλουτούς.

β. Ο/η αθλητής/αθλήτρια, σηκώνει όποιο πόδι επιθυμεί τεντωμένο στο πλάι και κρατάει τη θέση ευλυγισίας για 3". Στη συνέχεια, ο/η αθλητής/αθλήτρια κατεβάζει το πόδι και δείχνει απότομο πίσω battement, με τις παλάμες να ακουμπούν το έδαφος. Η άσκηση εκτελείται είτε σε θέση ισορροπίας είτε με στήριξη του/της αθλητή/τριας στον τοίχο, ανάλογα με τις δυνατότητες κάθε αθλητή/αθλήτριας.

2° ΑΣΤΕΡΙ

Το 2° Αστέρι περιλαμβάνει 4 ασκήσεις εντός νερού με χρονικό όριο πρόκρισης και 2 ασκήσεις ευλυγισίας εκτός νερού. Για το αστέρι δεν υπάρχει βαθμολογική κατάταξη, παρά μόνο PASS/FAIL.

A. ΕΝΤΟΣ ΝΕΡΟΥ

- α. 25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ - χρονικό όριο 30sec
- β. 25μ. ΥΠΤΙΟ - χρονικό όριο 35sec
- γ. 25μ. ΠΡΟΣΘΙΟ- χρονικό όριο 45sec
- δ. 25μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ- χρονικό όριο 45sec.

B. ΕΚΤΟΣ ΝΕΡΟΥ

α. Ariana Rotation

Ο/η αθλητής/αθλήτρια από αριστερό σπαγκατ προχωράει σε μεσαίο σπαγκατ και από εκεί σε δεξί σπαγκατ. Στόχος είναι να φανεί η ευλυγισία και στις 3 θέσεις (κάθε θέση διατηρείται για 3").

β. Γέφυρα

Ο/η αθλητής/αθλήτρια με τις παλάμες να ακουμπούν στο έδαφος δείχνει "γέφυρα"- ευλυγισία μέσης με πόδια τεντωμένα (διατηρεί τη θέση για 8").

3° ΑΣΤΕΡΙ

Το 3° Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις (τρεις βασικές θέσεις και τρεις βασικές μεταφορές), με όριο πρόκρισης 40/100.

- **Θέση Split** (Βασική Θέση): Τα κάτω άκρα (πόδια) ομοιόμορφα αποσχισμένα εμπρός και πίσω και παράλληλα με την επιφάνεια του νερού. Το κάτω μέρος της ράχης σε τόξο με τους γοφούς, τους ώμους και το κεφάλι σε μια κάθετη γραμμή. Ευθεία γωνία 180° μεταξύ των τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών) (Flat split), με την εσωτερική πλευρά κάθε ποδιού ευθυγραμμισμένη στις

αντίθετες πλευρές της οριζόντιας γραμμής, ανεξάρτητα από το ύψος των γοφών. Τα πόδια πρέπει να είναι στεγνά στην επιφάνεια του νερού.

- **Θέση Vertical** (Βασική Θέση): Το σώμα σε πλήρη διάταση κάθετο στην επιφάνεια του νερού, τα πόδια μαζί, το κεφάλι προς τα κάτω. Το κεφάλι (αυτιά συγκεκριμένα), οι ώμοι, οι γοφοί και τα σφυρά σε ευθεία γραμμή.
- **Θέση Knight** (Βασική Θέση): Το σώμα κυρτωμένο στο κάτω μέρος της πλάτης, με τα ισχία, τους ώμους και το κεφάλι στην κατακόρυφη γραμμή. Το ένα πόδι κατακόρυφο. Το άλλο πόδι τεντωμένο πίσω με το πέλμα στην επιφάνεια του νερού και όσο πιο κοντά στην οριζόντια ευθυγράμμιση είναι δυνατό.
- **Thrust** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από τη θέση **Back pike** (τα δάχτυλα των ποδιών είναι επιθυμητό να βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού), με τα πόδια να είναι κάθετα στην επιφάνεια του νερού. Μια κίνηση των ποδιών και των ισχύων προς τα επάνω εκτελείται γρήγορα καθώς το σώμα ξεδιπλώνει για να σχηματίσει μια **Κατακόρυφη Θέση** (το σώμα ξεδιπλώνει κάτω από τα πόδια για να σχηματιστεί η Κατακόρυφη Θέση κατά μήκος της ίδιας κατακόρυφης/κάθετης γραμμής που είχαν τα πόδια στη θέση Back Pike. Η αυξανόμενη ταχύτητα κίνησης πρέπει να είναι εμφανής). Το μέγιστο ύψος είναι επιθυμητό (το μέγιστο ύψος πρέπει να επιτευχθεί ταυτόχρονα).
- **Walkout Front** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από **Θέση Σπαγκάτ** (Split Position). Οι γοφοί παραμένουν σταθεροί καθώς το μπροστά κάτω άκρο (πόδι) σηκώνεται σχηματίζοντας τόξο 180ο πάνω από την επιφάνεια του νερού για να συναντήσει το αντίθετο κάτω άκρο (πόδι) σε **Θέση τόξου επιφανείας** και με

συνεχή κίνηση μια έξοδος (μεταφορά από τόξο σε **ύπτια θέση**) εκτελείται.

- **Helicopter Rotation** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από **Fishtail Position**. Το οριζόντιο πόδι ανεβαίνει κλείνοντας στο κατακόρυφο πόδι προκειμένου να σχηματιστεί η **θέση κατακόρυφο** κατά τη διάρκεια καθοδικής περιστροφής και ολοκληρώνεται καθώς οι αστράγαλοι φτάνουν στην επιφάνεια του νερού. Η **στροφή γίνεται εξωτερικά, δηλαδή στην περίπτωση που το κατακόρυφο πόδι είναι το αριστερό, η στροφή γίνεται δεξιόστροφα και αντίστοιχα**. Spinning 180°: Καθοδικός στροβιλισμός με περιστροφή 180° που ολοκληρώνεται με **Κατακόρυφη βύθιση**.

4° ΑΣΤΕΡΙ (και Φιγούρες για Κατηγορία Παίδων-Κορασίδων Α)

Το 4° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω, με όριο πρόκρισης 40/100.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ Β.Δ.

1. 106 Straight Ballet Leg 1.6
2. 301 Barracuda 1.8

ΚΛΗΡΩΤΕΣ Β.Δ.

ΓΚΡΟΥΠ 1

3. 359 Front Ariana 2.2
4. 348 Tower 1.9

ΓΚΡΟΥΠ 2

3. 363 Water Drop	1.8
4. 401 Swordfish	2.1

ΓΚΡΟΥΠ 3

3. 311 Kip	1.6
4. 227d Swanita Spinning 180°	1.9

5° ΑΣΤΕΡΙ (και Φιγούρες για Κατηγορία Παίδων-Κορασίδων Β)

Το 5° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (κλήρωση της ενότητας Α,Β,С και κάθε αθλήτρια/της εκτελεί ένα εκ των δυο γκρουπ της ενότητας ανάλογα με την κλήρωσή της στη σειρά εκκίνησης) της κατηγορίας 13-14-15 ετών, με όριο πρόκρισης 45/100.

ΕΝΟΤΗΤΑ Α

ΓΚΡΟΥΠ 1

307e Flying Fish Spinning 360°	Β.Δ. 2.9
437 Cyclone, Open 180°	2.6

ΓΚΡΟΥΠ 2

308h Barracuda Airborne Split Spin Up 180°	2.9
407 Swordfish Straight Leg Ariana Rotation	2.6

ΕΝΟΤΗΤΑ Β

ΓΚΡΟΥΠ 3

356f Whip Continuous Spin 720°	Β.Δ. 3.0
441 Saturn	2.5

ΓΚΡΟΥΠ 4

352 Venus	3.0
240i Albatross Spin Up 360°	2.5

ΕΝΟΤΗΤΑ C

ΓΚΡΟΥΠ 5

Β.Δ.

140j Flamingo Bent Knee Combined Spin 360° + 360°	3.1
421 Walkover Back Closing 360°	2.4

ΓΚΡΟΥΠ 6

440d Ipanema Spinning 180°	3.1
154f London Continuous Spin 720°	2.4

6° ΑΣΤΕΡΙ

Το 6° Αστέρι περιλαμβάνει 4 ασκήσεις - υποχρεωτικά στοιχεία από το Τεχνικό Ομαδικό επιπέδου Β, με όριο πρόκρισης 50/100.

- 1° Υποχρεωτικό στοιχείο Τεχνικού Ομαδικού
1B (Flying Fish Hybrid – 2.3)
- 2° Υποχρεωτικό στοιχείο Τεχνικού Ομαδικού
2B (Vertical – Half Twist to Bent Knee – Half Twist to Vertical – Split – Walkout – 2.3)
- 3° Υποχρεωτικό στοιχείο Τεχνικού Ομαδικού
3B (Two Fouette Rotations – Vertical – Spinning 360°– 2.3)
- 4° Υποχρεωτικό στοιχείο Τεχνικού Ομαδικού
5B (Rocket Split Bent Knee Hybrid – 2.1)