



ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ ΑΓΩΝΩΝ- Α.Ο ΩΚΕΑΝΟΣ 2019

Μαρούσι, 21 Οκτωβρίου 2019

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Ο κολυμβητικός σύλλογος **Α.Ο ΩΚΕΑΝΟΣ** διοργανώνει διασυλλογική ημερίδα αγώνων προαγωνιστικής κατηγορίας υπό την αιγίδα της **ΚΟΕ** (Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος).

ΤΟΠΟΣ: Οι αγώνες θα πραγματοποιηθούν στο **ΟΑΚΑ, Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο Αθηνών**, (Σπύρου Λούη 37, Μαρούσι 15123) σε 50μ. πισίνα, 8 διαδρομών (θερμοκρασία 26,6°C).

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ-ΩΡΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΓΩΝΩΝ:

- **ΣΑΒΒΑΤΟ 7 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019:**
Α΄ Αγωνιστική 09:00 π.μ.
Β΄ Αγωνιστική 17:00 μ.μ.
- **ΚΥΡΙΑΚΗ 8 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019:**
Γ΄ Αγωνιστική 09:00 π.μ.

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ: Ηλεκτρονική χρονομέτρηση υπό την αιγίδα της ΚΟΕ- Περιφερειακή Επιτροπή Κολύμβησης. Σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς της ΚΟΕ.



Α.Ο ΩΚΕΑΝΟΣ

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Όλοι οι σύλλογοι, που ανήκουν στην δύναμη της ΚΟΕ με κολυμβητές και κολυμβήτριες προαγωνιστικών κατηγοριών, με την προϋπόθεση Δελτίου ΚΟΕ.

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

- Για την προαγωνιστική κατηγορία οι σειρές θα πραγματοποιηθούν ανα ηλικιακή κατηγορία. Οι κολυμβήτριες/ές θα τοποθετούνται σε σειρές βάσει του χρόνου τους. Η κατάταξη των αποτελεσμάτων θα γίνεται ξεχωριστά για κάθε κατηγορία.
- Για την ηλικία 9 ετών κάθε σύλλογος έχει δικαίωμα συμμετοχής με 10 κολυμβητές-τριες σε κάθε αγώνισμα και κάθε κολυμβητής-τρια έχει δικαίωμα συμμετοχής σε 2 ατομικά αγωνίσματα, ένα την αγωνιστική ενότητα.
- Για την ηλικία 10 ετών κάθε σύλλογος έχει δικαίωμα να συμμετέχει με 8 κολυμβητές-τριες σε κάθε αγώνισμα και κάθε κολυμβητής έχει δικαίωμα να συμμετέχει συνολικά στους αγώνες σε 2 αγωνίσματα ατομικά.
- Για την ηλικία 11 ετών κάθε σύλλογος συμμετέχει με 6 κολυμβητές-τριες σε κάθε αγώνισμα και ο κάθε κολυμβητής σε 3 ατομικά. Κάθε κολυμβητής-τρια δεν δικαιούται να συμμετέχει σε περισσότερα από 2 ατομικά αγωνίσματα την αγωνιστική ενότητα.
- Για την ηλικία 12 ετών κάθε σύλλογος έχει δικαίωμα να συμμετέχει με 6 κολυμβητές-τριες σε κάθε αγώνισμα και κάθε κολυμβητής έχει δικαίωμα να μετέχει συνολικά στους αγώνες σε 3 ατομικά αγωνίσματα, με την προϋπόθεση ότι οι συμμετοχές του στα Ατομικά δεν ξεπερνούν τα δύο αγωνίσματα την αγωνιστική ενότητα. Ιδιαίτερα από τα 3 ατομικά αγωνίσματα που δικαιούται να συμμετέχει στην διοργάνωση, μόνο 1 αγώνισμα μπορεί να είναι αγώνισμα αποστάσεως 50μ.
- Η κατάρτιση των σειρών θα γίνει με βάση τις επίσημες επιδόσεις.



Α.Ο ΩΚΕΑΝΟΣ

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ: Μετάλλια και διπλώματα θα απονεμηθούν στους **3 πρώτους νικητές/τριες** σε κάθε κατηγορία και αγώνισμα.

ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΔΗΛΩΣΕΩΝ: Οι δηλώσεις και η αίτηση συμμετοχής θα πρέπει να κατατεθούν το αργότερο έως και τις **29 Νοεμβρίου 2019 στα γραφεία της ΚΟΕ**. Το κάθε σωματείο θα πρέπει να δηλώσει στον διοργανωτή σύλλογο την πρόθεση συμμετοχής του και τον αριθμό των αθλητών με τον οποίο θα λάβει μέρος στο **email: oceanos.ao@gmail.com μέχρι τις 25 Νοεμβρίου 2019**.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: Η προθέρμανση των αθλητών θα γίνει σε πισίνα 50μ.

(P4 και P5). Οι ώρες έναρξης της προθέρμανσης είναι στις 07:45 και στις 15:45.

Η πισίνα P4 (ανοιχτή) θα χρησιμοποιηθεί και ως πισίνα χαλαρώματος.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το κόστος συμμετοχής ορίζεται στα **15 ευρώ** ανα κολυμβήτρια/τή, τα οποία πρέπει να καταβληθούν πριν την έναρξη των αγώνων στη γραμματεία (ΤΑΜΕΙΟ) του διοργανωτή συλλόγου.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Στη γραμματεία του **Α.Ο ΩΚΕΑΝΟΣ** στο **ΟΑΚΑ, τηλ. 2106850920 κινητό 6932376106** (καθημερινά 16:00-21:00 και Σάββατο 10:00-14:00), στο **E-mail: oceanos.ao@gmail.com** καθώς και στο **Facebook: ΑΟ Ωκεανός**.



Α.Ο. ΩΚΕΑΝΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Α' Αγωνιστική ΣΑΒΒΑΤΟ ΠΡΩΙ 07/12/2019

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 07:45 ΕΝΑΡΞΗ 09:00

- 1) 50μ. Ελεύθερο Αγόρια-Κορίτσια 9-10-11-12 ετών
- 2) 50μ. Ύψιο Αγόρια-Κορίτσια 9-10-11-12 ετών
- 3) 100μ. Πεταλούδα Αγόρια-Κορίτσια 11-12 ετών
- 4) 100μ. Πρόσθιο Αγόρια-Κορίτσια 10-11-12 ετών
- 5) 200μ. Ελεύθερο Αγόρια-Κορίτσια 10-11-12 ετών

Β' Αγωνιστική ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ 07/12/2019

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15:45 ΕΝΑΡΞΗ 17:00

- 1) 50μ. Πρόσθιο Κορίτσια-Αγόρια 9-10-11-12 ετών
- 2) 100μ. Ύψιο Κορίτσια-Αγόρια 10-11-12 ετών
- 3) 200μ. Μ. Ατομική Κορίτσια-Αγόρια 10-11-12 ετών
- 4) 200μ. Πρόσθιο Κορίτσια-Αγόρια 11-12 ετών
- 5) 400μ. Ελεύθερο Κορίτσια-Αγόρια 11-12 ετών

Β' Αγωνιστική ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ 08/12/2019

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 07:45 ΕΝΑΡΞΗ 09:00

- 1) 50μ. Πεταλούδα Κορίτσια-Αγόρια 9-10-11-12 ετών
- 2) 100μ. Ελεύθερο Κορίτσια-Αγόρια 10-11-12 ετών
- 3) 200μ. Ύψιο Αγόρια-Κορίτσια 10-11-12 ετών
- 4) 400μ. Μ. Ατομική Κορίτσια-Αγόρια 12 ετών
- 5) 800μ. Ελεύθερο Κορίτσια-Αγόρια 12 ετών

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

ΔΑΜΑΣΙΩΤΗΣ Μ.

Κ Ο Ε**ΕΝΤΥΠΟ ΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ**

ΣΩΜΑΤΕΙΟ:

ΑΝΔΡΕΣ

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΕΛΛΑΔΑΣ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

| Α/Α | ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ | ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ | ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ | ΕΛΕΥΘΕΡΟ | | | | | | ΥΠΤΙΟ | | | ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ | | | ΠΡΟΣΘΙΟ | | | ΜΙΚΤΗ | | |
|-----|--------------------|---------------|-----------|----------|-----|-----|-----|-----|------|-------|-----|-----|-----------|-----|-----|---------|-----|-----|-------|-----|-----|
| | | | | 50 | 100 | 200 | 400 | 800 | 1500 | 50 | 100 | 200 | 50 | 100 | 200 | 50 | 100 | 200 | 100 | 200 | 400 |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΜΕ ΗΛΙΚΙΕΣ

| ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ | Α | Β | Γ | Δ | Ε | ΣΤ | Ζ | Η | Θ | Ι | Κ | Λ | Μ | Ν |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ΗΛΙΚΙΕΣ | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-44 | 45-49 | 50-54 | 55-59 | 60-64 | 65-69 | 70-74 | 75-79 | 80-84 | 85-89 | 90-94 |

ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: