



**ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΕΡΥΝΕΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**



**ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ**

## **ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ 2018**

Ο Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας (Ν.Ο.Λ.) και ο Ναυτικός Όμιλος Κερύνειας (Ν.Ο.Κ.) θα συνδιοργανώσουν το διήμερο 15-16 Δεκεμβρίου 2018 στο Ολυμπιακό κολυμβητήριο Λάρνακας, την ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΗΜΕΡΙΔΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ, η οποία τελεί υπό την αιγίδα της Κυπριακής Ομοσπονδίας Κολύμβησης (ΚΟΕΚ).

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε δύο αγωνιστικές ενότητες και θα αρχίσουν στις 10:00πμ, με ηλεκτρονική χρονομέτρηση και σύμφωνα με τους κανόνες της FINA. Οι χρόνοι θα είναι επίσημοι και θα τύχουν αναγνώρισης σαν όρια εσωτερικού και των Πολυεθνών Αγώνων Νέων για το 2019, όπως επίσης και για Παγκύπριες επιδόσεις για το 2018.

### **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι κολυμβητές/τριες γεννηθέντες το 2006 και μεγαλύτεροι, οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι στην ΚΟΕΚ.

### **ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

- Ο κάθε όμιλος δικαιούται να λάβει μέρος με όσους κολυμβητές/τριες επιθυμεί σε κάθε αγώνισμα.
- Ο κάθε κολυμβητής/τρια δικαιούται να λάβει μέρος σε τρία το πολύ αγωνίσματα.

### **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το παράβολο συμμετοχής στους αγώνες καθορίζεται στα € 10,00 ανά αθλητή και θα πρέπει να καταβληθεί από τους ομίλους πριν την έναρξη των αγώνων.

### **ΟΡΟΙ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ**

- Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΚΟΕΚ, συμπεριλαμβανομένων των διαδικασιών υποβολής των δηλώσεων συμμετοχής, διαγραφών, ετησίων ταυτοτήτων, δελτίων υγείας και ποινών για όρια και μη συμμετοχή.
- Όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές, οι οποίες και θα καταρτιστούν με βάση τις καλύτερες επιδόσεις των κολυμβητών-τριών που σημείωσαν από 1/11/2017-2/12/2018.
- Η εκκίνηση θα δίνεται με την προηγούμενη σειρά εντός του νερού για να υπάρχει συνεχής ροή. Οι προπονητές να ενημερώσουν τους αθλητές τους ότι δεν πρέπει να παρενοχλούν τους επόμενους ή να αγγίζουν τις ηλεκτρονικές πλάκες.

### **ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ / ΕΠΑΘΛΑ**

- Μετάλλια στους τρεις πρώτους της ανοικτής κατηγορίας για το κάθε αγώνισμα.
- Απονομές θα γίνουν κατά την διάρκεια των 800μ. & 1500μ. και στο τέλος κάθε ενότητας.
- Οι κολυμβητές/τριες παρακαλούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις βραβεύσεις, για να αποφεύγονται καθυστερήσεις.

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### ΣΑΒΒΑΤΟ 15/12/2018 – 1<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ

1. 400μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
2. 400μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
3. 50μ.	Πρόσθιο	Ανδρών
4. 50μ.	Πρόσθιο	Γυναικών
5. 400μ.	Μικτή Ατομική	Ανδρών
6. 400μ.	Μικτή Ατομική	Γυναικών
7. 50μ.	Πεταλούδα	Ανδρών
8. 50μ.	Πεταλούδα	Γυναικών
9. 100μ.	Ύπτιο	Ανδρών
10. 100μ.	Ύπτιο	Γυναικών
11. 200μ.	Πρόσθιο	Ανδρών
12. 200μ.	Πρόσθιο	Γυναικών
13. 100μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
14. 100μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
15. 200μ.	Πεταλούδα	Ανδρών
16. 200μ.	Πεταλούδα	Γυναικών
17. 800μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
18. 1500μ.	Ελεύθερο	Γυναικών

### ΚΥΡΙΑΚΗ 16/12/2018 – 2<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ

19. 50μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
20. 50μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
21. 50μ.	Ύπτιο	Γυναικών
22. 50μ.	Ύπτιο	Ανδρών
23. 100μ.	Πεταλούδα	Γυναικών
24. 100μ.	Πεταλούδα	Ανδρών
25. 200μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
26. 200μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
27. 100μ.	Πρόσθιο	Γυναικών
28. 100μ.	Πρόσθιο	Ανδρών
29. 200μ.	Ύπτιο	Γυναικών
30. 200μ.	Ύπτιο	Ανδρών
31. 200μ.	Μικτή Ατομική	Γυναικών
32. 200μ.	Μικτή Ατομική	Ανδρών
33. 800μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
34. 1500μ.	Ελεύθερο	Ανδρών

### ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΩΝ: 10.00πμ

### ΥΠΟΒΟΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στην ΚΟΕΚ το αργότερο μέχρι την Δευτέρα 10 Δεκεμβρίου 2018 και ώρα 10:00πμ στο συνημμένο έντυπο.

### ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

Παρακαλούνται οι όμιλοι να ενημερώσουν τηλεφωνικά τους διοργανωτές για το ενδιαφέρον τους να λάβουν μέρος στην Ημερίδα, μέχρι τις 05/12/2018.

Για περισσότερες πληροφορίες,

Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας

&

Ναυτικός Όμιλος Κερύνειας

ΚΟΥΛΛΗΣ ΛΥΜΠΟΥΡΑΣ (99 510151)

ΚΥΠΡΟΣ ΤΣΟΥΛΟΥΠΑΣ (99 604143)