



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

**&**



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

### **ΗΜΕΡΙΔΑ ΟΡΙΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΟΝΟΜΑΣΙΑ «ΗΜΕΡΙΔΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ»**

Ο Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας (Ν.Ο.Λ.) και ο Ναυτικός Όμιλος Κερύνειας (Ν.Ο.Κ.) θα συνδιοργανώσουν το διήμερο 17-18 Δεκεμβρίου 2016 στο Ολυμπιακό κολυμβητήριο Λάρνακας, ημερίδα ορίων με την ονομασία «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 εξωτερικού για το 2017, όπως επίσης και για Παγκύπριες επιδόσεις για το 2016.)

#### **ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Οι κολυμβητές/τριες γεννηθέντες το 2004 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 αγώνισματα.
- Για τα αγωνίσματα 400μ. μικτή ατομική, 800μ. ελεύθερο και 1500μ. ελεύθερο, θα διεξαχθούν δύο το πολύ σειρές. Δικαίωμα συμμετοχής σε αυτές τις σειρές έχουν οι αθλητές που θα δηλωθούν και θα κατέχουν τους 16 καλύτερους χρόνους με βάση τις επιδόσεις τους από 1.1.2016-30.11.2016. Αθλητές οι οποίοι στα συγκεκριμένα αγωνίσματα θα μείνουν εκτός συμμετοχής, θα έχουν δικαίωμα επιλογής άλλου αγωνίσματος. Η ΚΟΕΚ θα ενημερώσει επίσημα τους Ομίλους για τις περιπτώσεις αυτές. Η επιλογή άλλου αγωνίσματος θα μπορεί να γίνει πριν τον καταρτισμό και δημοσίευση των τελικών σειρών και αφού όμως γίνουν οι διαγραφές από τους Ναυτικούς Ομίλους.

#### **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

Το παράβολο των αγώνων 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 1/1/2016-30/11/2016.
- Η εκκίνηση θα δίνεται με την προηγούμενη σειρά εντός του νερού για να υπάρχει συνεχής ροή. Οι προπονητές να ενημερώνουν 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 στη μέση και στο τέλος κάθε ενότητας.
- Οι κολυμβητές/τριες παρακαλούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις βραβεύσεις, για να αποφεύγονται καθυστερήσεις.

## **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

### **ΣΑΒΒΑΤΟ 17/12/2016 – 1<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ**

1. 100μ. Ελεύθερο Ανδρών
2. 100μ. Ελεύθερο Γυναικών
3. 50μ. Πρόσθιο Ανδρών
4. 50μ. Πρόσθιο Γυναικών
5. 400μ. Μικτή Ατομική Ανδρών
6. 400μ. Μικτή Ατομική Γυναικών
7. 100μ. Ύπτιο Ανδρών
8. 100μ. Ύπτιο Γυναικών

#### ***ΑΠΟΝΟΜΕΣ (1-6)***

9. 50μ. Πεταλούδα Ανδρών
10. 50μ. Πεταλούδα Γυναικών
11. 400μ. Ελεύθερο Ανδρών
12. 400μ. Ελεύθερο Γυναικών
13. 200μ. Πρόσθιο Ανδρών
14. 200μ. Πρόσθιο Γυναικών
15. 200μ. Πεταλούδα Ανδρών
16. 200μ. Πεταλούδα Γυναικών

#### ***ΑΠΟΝΟΜΕΣ (7-16)***

### **ΚΥΡΙΑΚΗ 18/12/2016 – 2<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ**

17. 200μ. Ελεύθερο Ανδρών
18. 200μ. Ελεύθερο Γυναικών
19. 100μ. Πρόσθιο Ανδρών
20. 100μ. Πρόσθιο Γυναικών
21. 100μ. Πεταλούδα Ανδρών
22. 100μ. Πεταλούδα Γυναικών
23. 50μ. Ύπτιο Ανδρών
24. 50μ. Ύπτιο Γυναικών

#### ***ΑΠΟΝΟΜΕΣ (17-22)***

25. 200μ. Μικτή Ατομική Ανδρών
26. 200μ. Μικτή Ατομική Γυναικών
27. 1500μ. Ελεύθερο Ανδρών
28. 50μ. Ελεύθερο Γυναικών
29. 50μ. Ελεύθερο Ανδρών
30. 800μ. Ελεύθερο Γυναικών
31. 200μ. Ύπτιο Ανδρών
32. 200μ. Ύπτιο Γυναικών

#### ***ΑΠΟΝΟΜΕΣ (23-32)***

### **ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΩΝ: 10.00πμ**

#### **ΥΠΟΒΟΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ**

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στην ΚΟΕΚ το αργότερο μέχρι την Δευτέρα 12 Δεκεμβρίου 2016 και ώρα 10:00πμ στο συνημμένο έντυπο.

Για περισσότερες πληροφορίες,

Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας

&

Ναυτικός Όμιλος Κερύνειας

ΚΟΥΛΛΗΣ ΛΥΜΠΟΥΡΑΣ (99 510151)

ΠΑΝΙΚΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΙΔΗΣ (99 363901)