



ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΕΡΥΝΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

&



ΝΑΥΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Ημερίδα Χριστουγέννων 2019

Ο Ναυτικός Όμιλος Κέρυνης (Ν.Ο.Κ.) και ο Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας (Ν.Ο.Λ.) θα διοργανώσουν το διήμερο 30 Νοεμβρίου – 1 Δεκεμβρίου 2019 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.

ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι αθλητές/τριες γεννηθέντες το 2007 και μεγαλύτεροι, οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι στην ΚΟΕΚ.

ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Ο κάθε Όμιλος δικαιούται να λάβει μέρος με όσους αθλητές/τριες επιθυμεί σε κάθε αγώνισμα. Για τα αγωνίσματα 400μ. μικτή ατομική, 800μ. ελεύθερο και 1500μ. ελεύθερο, θα διεξαχθούν δύο το πολύ σειρές. Ο κάθε όμιλος δικαιούται να δηλώσει μέχρι (2) αθλητές/τριες. Δικαίωμα συμμετοχής σε αυτές τις σειρές έχουν οι αθλητές/τριες που θα δηλωθούν και θα κατέχουν τους 16 καλύτερους χρόνους με βάση τις επιδόσεις τους από 1/1/2019-24/11/2019. Αθλητές/τριες 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 Ομίλους.
- Ο κάθε αθλητής/τρια δικαιούται να λάβει μέρος σε τρία το πολύ αγωνίσματα.

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το παράβολο των αγώνων καθορίζεται στα € 10,00 ανά αθλητή/τρια 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 αθλητών/τριών που σημείωσαν από 1/1/2019-24/11/2019.
- Η εκκίνηση θα δίνεται με την προηγούμενη σειρά εντός του νερού για να υπάρχει συνεχής ροή. Οι προπονητές να ενημερώσουν τους αθλητές/τριες τους ότι δεν πρέπει να παρενοχλούν τους επόμενους ή να αγγίζουν τις ηλεκτρονικές πλάκες.

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ / ΕΠΑΘΛΑ

- Μετάλλια στους τρεις πρώτους αθλητές/τριες της ανοικτής κατηγορίας για το κάθε αγώνισμα.
- Απονομές θα γίνουν στη μέση και στο τέλος κάθε ενότητας.
- Οι αθλητές/τριες παρακαλούνται να προσέρχονται έγκαιρα στις βραβεύσεις, για να αποφεύγονται καθυστερήσεις.
- Βραβείο στον αθλητή και στην αθλήτρια των αγώνων, οι οποίοι θα έχουν την ψηλότερη βαθμολογία FINA σε αγώνισμα, με βάση τα FINA Points 2019.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Σάββατο 30/11/2019			Κυριακή 1/12/2019		
1.	200μ Ελεύθερο	Ανδρών	19.	400μ Ελεύθερο	Γυναικών
2.	200μ Ελεύθερο	Γυναικών	20.	400μ Ελεύθερο	Ανδρών
3.	50μ Ύπτιο	Ανδρών	21.	200μ Μικτή	Γυναικών
4.	50μ Ύπτιο	Γυναικών	22.	200μ Μικτή	Ανδρών
5.	50μ Πρόσθιο	Ανδρών	23.	50μ Πεταλούδα	Γυναικών
6.	50μ Πρόσθιο	Γυναικών	24.	50μ Πεταλούδα	Ανδρών
7.	100μ Πεταλούδα	Ανδρών	25.	100μ Πρόσθιο	Γυναικών
8.	100μ Πεταλούδα	Γυναικών	26.	100μ Πρόσθιο	Ανδρών
9.	200μ Ύπτιο	Ανδρών	27.	100μ Ύπτιο	Γυναικών
10.	200μ Ύπτιο	Γυναικών	28.	100μ Ύπτιο	Ανδρών
Απονομές 1-8			Απονομές 19-26		
11.	200μ Πρόσθιο	Ανδρών	29.	1500μ Ελεύθερο	Γυναικών
12.	200μ Πρόσθιο	Γυναικών	30.	1500μ Ελεύθερο	Ανδρών
13.	800μ Ελεύθερο	Ανδρών	31.	200μ Πεταλούδα	Γυναικών
14.	800μ Ελεύθερο	Γυναικών	32.	200μ Πεταλούδα	Ανδρών
15.	400μ Μικτή	Ανδρών	33.	100μ Ελεύθερο	Γυναικών
16.	400μ Μικτή	Γυναικών	34.	100μ Ελεύθερο	Ανδρών
17.	50μ Ελεύθερο	Ανδρών	Απονομές 27-34		
18.	50μ Ελεύθερο	Γυναικών			
Απονομές 9-18					

ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΩΝ: 10.00πμ

ΥΠΟΒΟΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να σταλούν στην ΚΟΕΚ το αργότερο μέχρι την Δευτέρα 25 Νοεμβρίου 2019 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 15/11/2019.

Για περισσότερες πληροφορίες,

Ναυτικός Όμιλος Λευκωσίας

&

Ναυτικός Όμιλος Κερύνειας

ΚΟΥΛΛΗΣ ΛΥΜΠΟΥΡΑΣ (99 510151)

ΚΥΠΡΟΣ ΤΣΟΥΛΟΥΠΑΣ (99 604143)