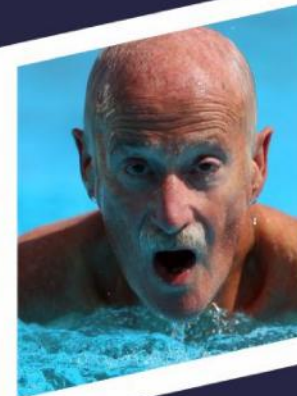


Όραμα

Να εκπαιδύσουμε τα μέλη μας και την κοινωνία μας στο σύνολό της για τα οφέλη της κολύμβησης σε κάθε ηλικία.

Να δώσουμε την ευκαιρία σε όλους σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής τους να αποφασίσουν να κολυμπήσουν αγωνιστικά με έναν Σύλλογο.

Να δείξουμε μια νέα προοπτική και όραμα σε όσους ασχολούνται ήδη ή θέλουν να ασχοληθούν με την κολύμβηση.



υγεία
ευχαρίστηση
αθλητική δράση



ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΑΣ
HELLENIC SWIMMING FEDERATION

Λεωφ. Συγγρού 137 / Ν. Σμύρνη / 210 98 51 020

www.koe.org.gr



GREEK MASTERS AQUATICS

Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος,
βασισμένη πάνω σε τρεις βασικούς πυλώνες
ΥΓΕΙΑ - ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ - ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ



GREEK MASTERS AQUATICS

Τι είναι η κατηγορία Masters

Είναι γεγονός ότι ,τόσο στην Ελλάδα, όσο και σε όλο τον κόσμο, η σωματική άσκηση και συγκεκριμένα η κολύμβηση έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής εκατομμυρίων ανθρώπων, οι οποίοι ανεξαρτήτου ηλικίας, συμμετέχουν καθημερινά σε διάφορες αθλητικές & ψυχαγωγικές δραστηριότητες υγρού στίβου, υιοθετώντας έτσι έναν πιο υγιή τρόπο ζωής. Πολλοί κάνουν και ένα βήμα παραπάνω και αγωνίζονται σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. Πρώην αθλητές, πρωταθλητές, Ολυμπιονίκες του υγρού στίβου, τριαθλητές, αθλητές μαραθώνιας κολύμβησης, αρχάριοι κολυμβητές, όλοι ανήκουν στην μεγάλη οικογένεια των Masters.

Ποιός μπορεί να ενταχθεί στους Masters

Κάθε άνθρωπος ηλικίας 25 ετών και άνω μπορεί να συμμετέχει στους Masters, χωρίς να υπάρχει ανώτατο όριο ηλικίας, καθώς και χωρίς προϋπόθεση να βρίσκεται κάποιος σε συγκεκριμένο επίπεδο φυσικής κατάστασης. Υπάρχουν χιλιάδες σύλλογοι / swim clubs και ενεργά μέλη σε όλον το κόσμο.

FINA

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Κολύμβησης των Masters του υγρού στίβου είναι η FINA . Η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος (Κ.Ο.Ε.) είναι μέλος αυτής, μαζί με πολλές άλλες χώρες.

Η φιλοσοφία, οι στόχοι και το όραμα της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος για το πρόγραμμα GMA

Φιλοσοφία

· Προαγωγή της υγείας, της ευγενούς άμιλλας, της διασκέδασης, της άσκησης, ανεξαρτήτου ηλικίας και αθλητικής ικανότητας, μέσω των αθλημάτων του υγρού στίβου.

Στόχοι

- Να προωθήσουμε τις αξίες του αθλητισμού.
- Να ενθαρρύνουμε και να προωθήσουμε την βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας και σε μεγαλύτερες ηλικίες, δίνοντας την ευκαιρία σε όσους το επιθυμούν να συμμετέχουν στη διά βίου άσκηση σε αγωνιστικό επίπεδο.
- Να ενθαρρύνουμε τους συλλόγους, καθώς και τις τοπικές κοινότητες να καθιερώσουν προγράμματα Masters.
- Να ενισχύσουμε την φιλία και την αλληλεγγύη μεταξύ των αθλητών μέσα στον χρόνο.



11.

			μ	μ	μ	Masters	FINA.
	μ	μ					
		μ					
			50,100,200,400,800		1.500 μ		
			50,100, 200 μ				
			50,100 200 μ				
			50,100 200 μ				
			200 400 μ				
	-			μ	μ		
,			25-29	-	.	1994-1990	
,			30-34		«	1989-1985	
			35-39		«	1984-1980	
,			40-44		«	1979-1975	
,			45-49		«	1974-1970	
,			50-54		«	1969-1965	
,			55-59		«	1964-1960	
,			60-64		«	1959-1955	
,			65-69		«	1954-1950	
,			70-74		«	1949-1945	
,			75-79		«	1944-1940	
,			80-84		«	1939-1935	
,			85-89		«	1934-1930	
,			90-94		«	1929-1925	
	μ	μ					
	(-	& mixed 2	-2) 4 50μ.		
	(-	& mixed 2	-2) 4 50μ.		
			μ		μ		
μ							
	μ						
,			100-119				
,			120-159				
			160-199				
,			200-239				
,			240-279				
,			280-319				
,			320-359				
,			360-399				
<hr/>							
<hr/>							
1.	μ	μ	μ	μ	μ	-	μ
		μ	μ				μ
2.	μ	-					Masters
	μ	μ				μ	-

9:00

1. 50μ.
2. 50μ.
3. 100μ.
4. 100μ.
5. 200μ.
6. 200μ.
7. 100μ.
8. 100μ.
9. 800μ.
10. 1500μ.

μ 16 - 17 2019
 μμ 12 2019, 14.00

MASTERS SPRINT MEET

-
1. **SPRINT MEET** μ μμ μ - ,
 μμ μ μ , μ
 2. **SPRINT MEET** μ 25,0μ.
 3. **SPRINT MEET** 3 , μ
 μ .
 4. **SPRINT MEET** μ μ μ μ μ μ μ -
 μ - 5 μ .
 5. **SPRINT MEET** μ

μμ

, 17.00

1. 50μ.

2. 50μ.

3. 200μ.

4. 200μ.

5. 200μ.

6. 200μ.

7. 100μ.

8. 100μ.

9. 4 50μ. Mixed (2 + 2)

, 09.00

1. 50μ.

2. 50μ.

3. 50μ.

4. 50μ.

5. 200μ.

6. 200μ.

7. 100μ.

8. 100μ.

9. 200μ. . μ

10. 200μ. . μ

11. 4 50μ. . μ Mixed (2 + 2)

, 16.30

1. 50μ.

2. 50μ.

3. 100μ.

4. 100μ.

5. 200μ.

6. 200μ.

7. 100μ.

8. 100μ.

9. 100μ. . μ

10. 100μ. . μ

- '
- 09.00**
1. 50μ.
 2. 50μ.
 3. 100μ. '
 4. 100μ. '
 5. 100μ.
 6. 100μ.
 7. 800μ.
 8. 1500μ.
 - 9 4 50μ. Mixed (2 +2)

- '
- μ 18.00**
1. 50μ.
 2. 50μ.
 3. 100μ.
 4. 100μ.
 5. 100μ.
 6. 100μ.
 7. 200μ. '
 8. 200μ. '
 9. 800μ.
 10. 1500μ.
 11. 4 50μ. . μ Mixed (2 +2)

/μ μμ (Masters) 01 - 02 2019
 27 2019, 14.00

μ μ μ - μ

μμ

2018-2019

2018

15-16 ^μ	μ Masters Sprint Meet	25μ.
--------------------	--------------------------	------

2019

16-17	μ μ	50μ.
-------	---------	------

01-02	μ	50μ.
-------	---	------

/ /
.....
.....
μ μ
.....
μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ
.....
.....,

1. ‘ μ μ μ :
2. μ μ μ μ μ
3. μμ μ μ μ μ μ μ
μ , μ μ μ , μ μ μ μ μ μ
μ , μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ
4. μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ
μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ μ .

μ μ/...../201
- /