



# Α.Σ. ΠΑΟΚ



Προς  
Σωματεία - Μέλη ΚΟΕ  
Περιφερειακές Επιτροπές

Θεσσαλονίκη, 08/10/2024  
Αρ.πρωτ. 1410

## Α.Σ. ΠΑΟΚ

**Προκήρυξη Κολυμβητικών Αγώνων «ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ JUNIOR 2024»  
ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ 10-11-12 ετών & MINI 8-9 ετών  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 30 Νοεμβρίου - 1 Δεκεμβρίου 2024**

Ο Α.Σ. Π.Α.Ο.Κ., η Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας και η Περιφερειακή Επιτροπή Κολύμβησης Κ.Δ. Μακεδονίας διοργανώνουν την κολυμβητική συνάντηση «Αλεξάνδρεια Junior» που θα διεξαχθεί στις 30 Νοεμβρίου και 1 Δεκεμβρίου 2024.

### 1.ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Οι αγώνες θα διεξαχθούν στο Ποσειδώνιο Κολυμβητήριο Θεσσαλονίκης (50μ - 8 διαδρομών με ηλεκτρονική χρονομέτρηση) σε πέντε (5) αγωνιστικές ενότητες και σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς της WORLD AQUATICS και τους κανονισμούς της ΚΟΕ.
- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι σύλλογοι που ανήκουν στη δύναμη της ΚΟΕ και σωματεία του εξωτερικού που είναι εγγεγραμμένα στις αντίστοιχες Ομοσπονδίες τους, με αθλητές-τριες των προαγωνιστικών κατηγοριών που έχουν γεννηθεί τα έτη 2015 (10 ετών), 2014 (11 ετών), 2013 (12 ετών) και Μίνι 2016 (9 ετών) - 2017 (8 ετών).
- Οι αγώνες Κολύμβησης, θα διεξαχθούν υπό την επίβλεψη Ιατρού και ναυαγοσώστη, σε κολυμβητήριο το οποίο διαθέτει άδεια λειτουργίας αθλητικής εγκατάστασης.
- Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τον Κώδικα Ακεραιότητας (Integrity Code) και τους ισχύοντες κανονισμούς της WORLD AQUATICS για το άθλημα της κολύμβησης και τους κανονισμούς της ΚΟΕ.
- Οι συμμετέχοντες Σύλλογοι - Σωματεία πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι στο ηλεκτρονικό μητρώο Αθλητικών φορέων της Γ.Γ.Α. που διαθέτουν ειδική αθλητική αναγνώριση στο άθλημα της Κολύμβησης, εξαιρουμένων των νέο-εισαχθέντων στο μητρώο της Κ.Ο.Ε, σύμφωνα με τον αθλητικό νόμο 2725/1999 όπως ισχύει σήμερα.



# Α.Σ. ΠΑΟΚ



## 2. ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Κάθε Σύλλογος συμμετέχει χωρίς αριθμητικούς περιορισμούς κολυμβητών-τριών σε κάθε αγώνισμα και ηλικία.
- Κάθε κολυμβητής-τρια, έχει δικαίωμα συμμετοχής σε:
  - Έως τρία (3) ατομικά αγωνίσματα στην ηλικία ΜΙΝΙ των 8-9 ετών ( δύο (2) κανονικά αγωνίσματα + ένα (1) πόδια)
  - Έως τρία (3) ατομικά αγωνίσματα στην ηλικία των 10-11-12 ετών και μέχρι δύο (2) ατομικά αγωνίσματα σε κάθε αγωνιστική ενότητα.
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν ενεργό δελτίο, κάρτα υγείας και διαπίστευση σε ισχύ.

## 3. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής υποβάλλονται ηλεκτρονικά το αργότερο μέχρι την Παρασκευή 22.11.2024 και ώρα 14.00 στο email : [pekkdm@otenet.gr](mailto:pekkdm@otenet.gr) γραφείο της Π.Ε.Κ.Κ.Δ.Μ.

- Τη Δευτέρα 25.11.2024, θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ οι αρχικές συμμετοχές και οι οριστικές ώρες προθέρμανσης & έναρξης αγώνων.
- Μέχρι την Τετάρτη 27.11.2024 και ώρα 14:00, οριστική υποβολή όλων των διαγραφών στο [pekkdm@otenet.gr](mailto:pekkdm@otenet.gr) , προκειμένου να οριστικοποιηθεί και να ανακοινωθεί το χρονοδιάγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων, καθώς και οι τελικές σειρές των αγωνισμάτων (starting list).
- **Πληροφορίες:**
  - Για τις δηλώσεις απευθύνεστε στη Περιφερειακή Επιτροπή ΚΔ Μακεδονίας, τηλ 2310 421433 E-mail: [pekkdm@otenet.gr](mailto:pekkdm@otenet.gr)
  - Για τη διοργάνωση ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ JUNIOR στους υπευθύνους: Παρασκευόπουλο Νικόλαο Τηλ. 6948948866 email: [info@acpaok.gr](mailto:info@acpaok.gr), Σηφάκη Όλγα τηλ. 6944387188 , Μιχελής Γιώργος τηλ 6947891740





# Α.Σ. ΠΑΟΚ



## 4. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

- Το αγώνισμα των 400 μέτρων ελεύθερο αγόρια 11,12 ετών και κορίτσια 11,12 ετών θα διεξαχθούν σε δυο τελικές σειρές με τους 16 καλύτερους δηλωθέντες χρόνους.
- Στα MINI 8-9 ετών όλα τα αγωνίσματα θα διεξαχθούν σε τελικές σειρές ανά ηλικία αρχίζοντας από την πιο γρήγορη και τελειώνοντας με τη πιο αργή. Με τον τερματισμό της κάθε σειράς, θα δίνεται η εκκίνηση της επόμενης, ενώ οι κολυμβητές-τριες θα βρίσκονται ακόμη μέσα στο νερό.
- Επιπλέον, οι κολυμβητές-τριες μετά τον τερματισμό των αγωνισμάτων τους στις αποστάσεις 50μ. πρέπει να εξέρχονται το συντομότερο από την πισίνα. Για τα αγωνίσματα απόστασης 100μ. και άνω θα πρέπει να παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους ήσυχοι και ακίνητοι, μέχρι να δοθεί η εκκίνηση της επόμενης σειράς του αγώνισματος. Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν τους κολυμβητές τους για τα ανωτέρω.

## 5. ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

- Το παράβολο συμμετοχής του κάθε κολυμβητή-τριας 10-11-12 ετών ανέρχεται στα 20€ και 8-9 ετών στα 15€, τα οποία θα καταβληθούν πριν την έναρξη των αγώνων στον ταμιά του κολυμβητικού τμήματος του συλλόγου. Βάση της με Αρ. Πρωτ. 622/ε 30/01/2018 απόφασης της Κ.Ο.Ε., τα 3€ της συμμετοχής αποδίδονται στη Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδας.

## 6. ΕΠΑΘΛΑ

- Θα απονεμηθούν μετάλλια στους τρεις (3) πρώτους νικητές-τριες κάθε αγώνισματος στην προ-αγωνιστική κατηγορία (10 -11- 12 ετών) και θα δοθούν διπλώματα σε όλους τους συμμετέχοντες.
- Θα απονεμηθούν κύπελλα στους αθλητές - αθλήτριες που θα έχουν τρεις (3) πρώτες νίκες.
- Θα μοιραστούν μετάλλια και διπλώματα σε όλους του αθλητές MINI κατηγοριών ( 8 - 9 ετών).
- Θα υπάρχουν δώρα από χορηγούς



# Α.Σ. ΠΑΟΚ



## 7. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Η προθέρμανση θα γίνει σε γκρουπ που θα καθορισθούν ανάλογα με τις συμμετοχές των συλλόγων.

## 8. ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ

- Η τελετή έναρξης θα γίνει το Σάββατο 30/11/2024 στις 17:45 κατά την οποία θα πραγματοποιηθεί παρέλαση με τη συμμετοχή αθλητών όλων των ομάδων.

Σας ευχόμαστε καλή επιτυχία.

Για τον ΠΑΟΚ

Αθανάσιος Κατσαρής  
Πρόεδρος



Αθανάσιος Καπετανάκης  
Γενικός Γραμματέας



# Α.Σ. ΠΑΟΚ



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ JUNIOR

### Α αγωνιστική 10-11-12 ετών 30/11/2024 ώρα έναρξης 10.00

- |           |                   |  |
|-----------|-------------------|--|
| 1. 50μ.   | Ελεύθερο          | Κοριτσιών - Αγοριών 10, 11 και 12 ετών |
| 2. 50μ.   | Ύψιπο             | Κοριτσιών - Αγοριών 10, 11 και 12 ετών |
| 3. 100μ.  | Πρόσθιο           | Κοριτσιών - Αγοριών 10, 11 και 12 ετών |
| 4. 400μ.  | Ελεύθερο          | Κοριτσιών - Αγοριών 11 και 12 ετών     |
| 5. 4X50μ. | Μικτή Ομαδική MIX | 10, 11 και 12 ετών*                    |

\*4X50 μ. Μικτή Ομαδική mix 10-11-12 ( Οι σκυτάλες αποτελούνται από 2 κορίτσια και 2 αγόρια για κάθε ηλικία )

### Β αγωνιστική MINI 8-9 ετών 30/11/2024 ώρα έναρξης 13.30

- |           |                |                                  |
|-----------|----------------|----------------------------------|
| 1. 50μ.   | Ελεύθερο       | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |
| 3. 50μ.   | Ύψιπο          | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |
| 4. 50μ.   | Πόδια Ελεύθερο | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |
| 5. 50μ.   | Πόδια Πρόσθιο  | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |
| 6. 6X50μ. | *Ελεύθερο      | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |

\*6X50μ. Ελεύθερο 8 και 9 ετών (Η σκυτάλη αποτελείται από 3 αγόρια και 3 κορίτσια αλλά οι τρεις από αυτούς να είναι 8 ετών και οι τρεις 9 ετών)

### Γ αγωνιστική 10-11-12 ετών 30/11/2024 ώρα έναρξης 18.00

- |            |               |  |
|------------|---------------|--|
| 1. 4X50μ.  | Ελεύθερο      | (mix ηλικία και φύλο)*                 |
| 2. 50μ.    | Πρόσθιο       | Αγοριών - Κοριτσιών 10, 11 και 12 ετών |
| 3. 100μ.   | Ελεύθερο      | Αγοριών - Κοριτσιών 10, 11 και 12 ετών |
| 4. 200μ.   | Ύψιπο         | Αγοριών - Κοριτσιών 11 και 12 ετών     |
| 5. 100μ.   | Πεταλούδα     | Αγοριών - Κοριτσιών 11 και 12 ετών     |
| 6. 200μ.   | Μικτή Ατομική | Αγοριών - Κοριτσιών 10, 11 και 12 ετών |
| 7. 6X50 μ. | Ελεύθερο      | MIX 10-11-12 **                        |

\*4X50μ. Ελεύθερο (mix ηλικία και φύλο) συμμετέχουν αθλητές -τριες χωρίς κανένα περιορισμό ηλικίας - φύλλου

\*\*6X50 μ. ελεύθερο mix 10-11-12 ( Η σκυτάλη αποτελείται από 1 κορίτσι και 1 αγόρι της κάθε ηλικίας )





# Α.Σ. ΠΑΟΚ



## Δ αγωνιστική 10-11-12 ετών 01/12/2024 ώρα έναρξης 09.00

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1. 50μ. Πεταλούδα  | Κοριτσιών- Αγοριών 10, 11 και 12 ετών     |
| 2. 100μ. Ύψτιο     | Κοριτσιών -Αγοριών - 10, 11 και 12 ετών   |
| 3. 200μ. Ελεύθερο  | Κοριτσιών- Αγοριών 10, 11και 12 ετών      |
| 4. 200μ. Πρόσθιο   | Κοριτσιών -Αγοριών 11 και 12 ετών         |
| 5. 4Χ50μ. Ελεύθερο | Κοριτσιών -Αγοριών ΜΙΧ 10, 11 και 12 ετών |

\*4Χ50 μ. Ελεύθερο μίχ 10-11-12 (Οι σκυτάλες αποτελούνται από 2 κορίτσια και 2 αγόρια για κάθε ηλικία)

## Ε αγωνιστική ΜΙΝΙ 8-9 ετών 01/12/2024 ώρα έναρξης 12.30

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 1. 50μ. Πεταλούδα        | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |
| 3. 50μ. Πρόσθιο          | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |
| 4. 100μ. Ελεύθερο        | Κοριτσιών - Αγοριών 9 ετών       |
| 5. 50μ. Πόδια Ύψτιο      | Κοριτσιών - Αγοριών 8 και 9 ετών |
| 6. 4Χ50μ. *Μικτή Ομαδική | ΜΙΧ 8-9 ετών                     |

\*4Χ50μ. Μικτή Ομαδική 8 και 9 ετών (Η σκυτάλη αποτελείται από 2 αγόρια και 2 κορίτσια αλλά οι δύο από αυτούς να είναι 8 ετών και οι δύο 9 ετών)