

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΟΣΕΙΔΩΝΑΣ ΙΛΙΣΙΩΝ

ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 5° ΚΥΠΕΛΛΟ Κ.Ο ΠΟΣΕΙΔΩΝΑ ΙΛΙΣΙΩΝ

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ ΔΗΜΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΥ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ Κ.Ο.Ε.

Ο Κολυμβητικός Όμιλος Ποσειδώνας Ιλισίων διοργανώνει Διασυλλογικούς Κολυμβητικούς Αγώνες Αγωνιστικών , Προαγωνιστικών κατηγοριών και Masters με την επωνυμία « 5° ΚΥΠΕΛΛΟ ΠΟΣΕΙΔΩΝΑ ΙΛΙΣΙΩΝ», μετά από 18 αντίστοιχες διοργανώσεις με την επωνυμία «ΤΣΙΤΕΙΑ».

Ημερομηνία διεξαγωγής: 29-31 Μαΐου.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε 3 αγωνιστικές ενότητες για την Αγωνιστική κατηγορία, σε 2 αγωνιστικές ενότητες για την Προ-αγωνιστική κατηγορία και 2 για την κατηγορία των MASTERS.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ :

Παρασκευή 29/5 ώρα έναρξης: 17:00
Σάββατο 30/5 ώρες έναρξης: 17:30
Κυριακή 31/5 ώρες έναρξης : 17.30

ΠΡΟ- ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ :

Σάββατο 30/5 ώρες έναρξης: 08:45
Κυριακή 31/5 ώρες έναρξης : 08:45

MASTERS:

Σάββατο 30/5 ώρες έναρξης : 13:00
Κυριακή 31/5 ώρες έναρξης : 13:00

ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Ανοικτό Δημοτικό Κολυμβητήριο Ιλισίων
Ταξίλου 42, Ιλίσια
Δεξαμενή: 50 μ. - 10 διαδρομές

ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣΗ

Η χρονομέτρηση θα είναι επίσημη ηλεκτρονική.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

- Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους ισχύοντες διεθνείς κανονισμούς καθώς και τον κανονισμό ηθικής ακεραιότητας (Code of Ethics) της World Aquatics για το άθλημα της κολύμβησης και τον κανονισμό της ΚΟΕ.
- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν μόνο κολυμβητές-τριες όλων των αγωνιστικών , προ-αγωνιστικών κατηγοριών (Κ10, Κ11, Κ12, Κ13, Κ14, Κ15/16, Κ17/18, Κ19/23 & Ανδρών-Γυναικών) με ενεργό δελτίο αθλητή και κάρτα υγείας.
- Οι αγώνες θα διεξαχθούν υπό την επίβλεψη ιατρού και ναυαγοσώστη στο Ιλίσιο Δημοτικό κολυμβητήριο το οποίο διαθέτει άδεια λειτουργίας αθλητικής εγκατάστασης.
- Οι συμμετέχοντες Σύλλογοι-Σωματεία πρέπει να είναι εγγεγραμμένα μέλη της Κ.Ο.Ε.
- Όλες οι δηλώσεις θα υποβληθούν στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της Κ.Ο.Ε

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ- ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ- MASTERS

Οι αγώνες θα διεξαχθούν με μορφή ανοιχτής κατηγορίας (OPEN). Οι κολυμβητές/-τριες θα τοποθετούνται στις σειρές βάσει επίδοσης (από 1/10/2025 έως 30/04/2026), ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Τα αποτελέσματα θα αναρτώνται σε χώρο του κολυμβητηρίου ξεχωριστά ανά κατηγορία. Οι βατήρες και τα υποπόδια στα αγωνίσματα του υπτίου που θα χρησιμοποιηθούν είναι ολυμπιακών προδιαγραφών (OMEGA).

Κάθε σύλλογος (Αγωνιστικές Κατηγορίες) έχει το δικαίωμα να συμμετέχει με απεριόριστο αριθμό κολυμβητών-τριών σε κάθε αγώνισμα, εκτός από τα 800 και 1500 Ανδρών και Γυναικών που θα γίνουν μόνο δύο σειρές ανά αγώνισμα, όπου θα συμμετάσχουν οι 20 γρηγορότεροι δηλωθέντες χρόνοι (από 1/10/2025 έως 30- 04-2026)

Κάθε σύλλογος (Προ-αγωνιστικές Κατηγορίες) έχει το δικαίωμα να συμμετέχει με απεριόριστο αριθμό κολυμβητών-τριών σε κάθε αγώνισμα, εκτός από τα 400 Ελεύθερο Κοριτσιών και Αγοριών που θα γίνουν μόνο δύο σειρές ανά αγώνισμα, όπου θα συμμετάσχουν οι 20 γρηγορότεροι δηλωθέντες χρόνοι (από 1/10/2025 έως 30- 04-2026).

Κάθε σύλλογος (Προ-αγωνιστικές Κατηγορίες) έχει δικαίωμα συμμετοχής με 1 ομάδα σε κάθε ομαδικό που θα αποτελείται από 2 αγόρια και 2 κορίτσια.

Κάθε κολυμβητής-κολυμβήτρια έχει δικαίωμα συμμετοχής το πολύ μέχρι 3 αγωνίσματα και μέχρι δύο (2) την ίδια αγωνιστική ενότητα (Αγωνιστικές, Προαγωνιστικές Κατηγορίες – MASTERS).

ΜΕΛΗ ΠΡΟΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ Α΄

Οι κολυμβητές-τριες, Προεθνικών Ομάδων Α΄ συμμετέχουν με κόστος συμμετοχής 5€ (παράβολο ΚΟΕ) και έχουν το δικαίωμα να συμμετέχουν συνολικά το πολύ σε 3 αγωνίσματα (μέγιστη συμμετοχή 2 αγωνισμάτων την αγωνιστική).

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Προθέρμανση: Σε κάθε αγωνιστική ενότητα η προθέρμανση θα πραγματοποιείται σε δύο (2) group. Το πρώτο group θα είναι για τα τρία πρώτα αγωνίσματα και δεύτερο για τα υπόλοιπα.

Για την γρήγορη διεξαγωγή των αγώνων, μετά τον τερματισμό, οι αθλητές θα παραμένουν στο νερό μέχρι την επόμενη εκκίνηση.

Κόστος συμμετοχής:

- 25 € ανά αθλητή για την αγωνιστική και Master κατηγορία (5€ Βάσει της απόφασης 25^{ου} ΔΣ- 18/9/2025 στη ΚΟΕ, 20€ στη γραμματεία του συλλόγου)
- 22€ ανά αθλητή για την προ-αγωνιστική κατηγορία (5€ Βάσει της απόφασης 25^{ου} ΔΣ- 18/9/2025στη ΚΟΕ, 17€ στη γραμματεία του συλλόγου)
- 40€ για 2 αδέρφια (10€ Βάσει της απόφασης 25^{ου} ΔΣ- 18/9/2025στη ΚΟΕ, 30 € στη γραμματεία του συλλόγου).

Το συνολικό κόστος για κάθε σύλλογο θα υπολογιστεί βάσει των δηλώσεων που θα σταλούν.

Έως τη Τετάρτη 27 Μαΐου και ώρα 14:00, θα πρέπει να υποβληθεί ηλεκτρονικά στην πλατφόρμα της ΚΟΕ -> **Entries** -> **Financial Control**, το αντίγραφο του καταθετηρίου πληρωμής του παραβόλου των 5€ ανά συμμετέχοντα αθλητή/- τρια από κάθε Σωματείο. Σε άλλη περίπτωση, οι δηλώσεις δεν θα περιλαμβάνονται στο φύλλο αγώνα και η συμμετοχή των αθλητών/-τριων στον αγώνα δεν θα είναι δυνατή.

Τραπεζικοί Λογαριασμοί Κολυμβητικής Ομοσπονδίας :

- **ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ GR66 0110 0800 0000 0804 8090 172**
- **EUROBANK GR82 0260 2770 0007 0020 1520 045**
- **ALPHA BANK GR15 0140 1470 1470 0232 0003 260**
- **PIRAEUS BANK GR91 0171 7270 0067 2716 3708 450**

Βραβείσεις: Μετάλλιο και δίπλωμα θα απονέμονται στους τρεις πρώτους κάθε αγωνίσματος ανά κατηγορία. Επιπλέον στον πρώτο νικητή κάθε αγωνίσματος θα δίνονται δώρα. Θα απονεμηθούν κύπελλα στους πολυνίκες συλλόγους α) Αγωνιστικών Κατηγοριών β) Προ- αγωνιστικών κατηγοριών και γ) MASTERS
Επίσης θα απονεμηθούν αναμνηστικά καθώς και έπαθλα αξίας 250€ στον καλύτερο κολυμβητή και κολυμβήτρια σύμφωνα με τη διεθνή βαθμολογία της World Aquatics

Ηλεκτρονικός πίνακας: Στον χώρο του κολυμβητηρίου θα υπάρχει πίνακας μετάδοσης των αγώνων και των αποτελεσμάτων, υψηλής ευκρίνειας (LED).

Livestreaming: Οι αγώνες θα μεταδίδονται διαδικτυακά σε ζωντανή μετάδοση.

Το Σάββατο 30/5 την αυλαία των αγώνων θα ανοίξει ο **Σύλλογος «Ιωνάς - Τμήμα Θεραπευτικής Αγωγής ΑμεΑ»** και θα χειροκροτήσουμε όλοι μαζί τη προσπάθεια των αθλητών του, στα 50μ Ελεύθερο.

Κατά τη διάρκεια των αγώνων θα διανεμηθούν δωρεάν φρούτα και νερά στο χώρο της κερκίδας σε αθλητές και προπονητές.

Event : Μετά την λήξη των αγώνων την Κυριακή το απόγευμα, θα πραγματοποιηθεί **PARTY** στον χώρο του κολυμβητηρίου για όλους τους συμμετέχοντες με μουσική, χορό και με τ' εδεσμάτων, όπως συνάδει στην φιλοξενία του Ποσειδώνα Ιλισίων.

Parking: Με την επίδειξη της αφίσας της διοργάνωσης, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να παρκάρουν δωρεάν στο υπαίθριο πάρκινγκ της Πανεπιστημιούπολης Ζωγράφου.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ : Πρόθεση συμμετοχής μέχρι **Δευτέρα 11/05/2026** στο τηλ: 2107759510 (16.00-21.00) ή στο mail: **posidonas.ilision@gmail.com**

Οι δηλώσεις θα υποβληθούν στην ηλεκτρονική πλατφόρμα της Κ.Ο.Ε μέχρι **Παρασκευή 22/5/2026**

ΔΙΑΓΡΑΦΕΣ : έως την Τρίτη 26/5/2026 στην πλατφόρμα της ΚΟΕ , καθώς και στην γραμματεία 30 λεπτά πριν την έναρξη των αγώνων.

ΕΠ//ΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ – ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ

Γεωργακόπουλος Χρήστος : Προπονητής Αγωνιστικής Ομάδας 6974125560

Αρνιακός Σπύρος : Προπονητής Προαγωνιστικής και MASTERS 6981421177

Γαλατιανός Γρηγόρης : Πρόεδρος Κ.Ο.Π.Ι. 6945544704

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ Κ.Ο. ΠΟΣΕΙΔΩΝ ΙΛΙΣΙΩΝ

Η Γραμματεία του Ομίλου , όπου θα γίνονται οι πληρωμές, βρίσκεται στο χώρο του Κολυμβητηρίου.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ 5^ο ΚΥΠΕΛΛΟΥ Κ.Ο ΠΟΣΕΙΔΩΝΑ ΙΛΙΣΙΩΝ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**

Α΄ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ – Παρασκευή 29 Μαΐου, ώρα 17:00

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : A group : 15:40-16:15 B group: 16.15-16.50

1+2	50	Πεταλούδα	Γυναικών – Ανδρών
3+4	200	Ελεύθερο	Γυναικών – Ανδρών
5+6	400	Μ. Ατομική	Γυναικών – Ανδρών
7+8	200	Ύπτιο	Γυναικών – Ανδρών
9+10	100	Πρόσθιο	Γυναικών – Ανδρών
11+12	800	Ελεύθερο	Γυναικών – Ανδρών

Β΄ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ – Σάββατο 30 Μαΐου, ενδεικτική ώρα 17.30

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : A group : 16.10 - 16:45 B group 16:45 – 17:20

1+2	50	Πρόσθιο	Ανδρών - Γυναικών
3+4	50	Ελεύθερο	Ανδρών - Γυναικών
5+6	100	Πεταλούδα	Ανδρών - Γυναικών
7+8	200	Πρόσθιο	Ανδρών - Γυναικών
9+10	100	Ύπτιο	Ανδρών - Γυναικών
11	400	Ελεύθερο	Ανδρών
12	1500	Ελεύθερο	Γυναικών

Γ΄ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ –Κυριακή 31 Μαΐου, ενδεικτική ώρα 17:00

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : A group : 15:40-16:15 B group: 16:15-16:50

1+2	50	Ύπτιο	Γυναικών – Ανδρών
3+4	100	Ελεύθερο	Γυναικών – Ανδρών
5+6	200	Πεταλούδα	Γυναικών – Ανδρών
7+8	200	Μ. Ατομική	Γυναικών – Ανδρών

9	400	Ελεύθερο	Γυναικών
10	1500	Ελεύθερο	Ανδρών

ΠΡΟ - ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Α΄ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ – Σάββατο 30 Μαΐου, ώρα 08:45

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : 07:50 – 08:35

1+2	50	Πεταλούδα	Κοριτσιών – Αγοριών 10-11-12 ετών
3+4	50	Ύπτιο	Κοριτσιών – Αγοριών 10-11-12 ετών
5+6	100	Ελεύθερο	Κοριτσιών – Αγοριών 10-11-12 ετών
7+8	100	Πρόσθιο	Κοριτσιών – Αγοριών 10-11-12 ετών
9+10	200	Ύπτιο	Κοριτσιών – Αγοριών 11-12 ετών
11+12	200	Μ. Ατομική	Κοριτσιών – Αγοριών 10-11-12 ετών
13+14	400	Ελεύθερο	Κοριτσιών – Αγοριών 11-12 ετών
15	4*50	Ελεύθερο MIXED	2 Αγόρια- 2 Κορίτσια 10 ετών
16	4*50	Ελεύθερο MIXED	2 Αγόρια- 2 Κορίτσια 11 ετών
17	4*50	Ελεύθερο MIXED	2 Αγόρια- 2 Κορίτσια 12 ετών

Β΄ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ – Κυριακή 31 Μαΐου, ώρα 08:45

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : 07:50 – 08:35

1+2	50	Ελεύθερο	Αγοριών – Κοριτσιών 10-11-12 ετών
3+4	50	Πρόσθιο	Αγοριών – Κοριτσιών 10-11-12 ετών
5+6	100	Ύπτιο	Αγοριών – Κοριτσιών 10-11-12 ετών
7+8	100	Πεταλούδα	Αγοριών – Κοριτσιών 11-12 ετών
9+10	200	Ελεύθερο	Αγοριών – Κοριτσιών 10-11-12 ετών
11+12	200	Πρόσθιο	Αγοριών – Κοριτσιών 11-12 ετών
13	4*50	Μικτή Ομαδική MIXED	2 Αγόρια- 2 Κορίτσια 10 ετών
14	4*50	Μικτή Ομαδική MIXED	2 Αγόρια- 2 Κορίτσια 11 ετών
15	4*50	Μικτή Ομαδική MIXED	2 Αγόρια- 2 Κορίτσια 12 ετών

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ MASTERS

Α΄ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ – Σάββατο 30 Μαΐου, ενδεικτική ώρα 13:00

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : 12:00 – 12:50

1+2	50	Πεταλούδα	Γυναικών – Ανδρών
3+4	400	Ελεύθερο	Γυναικών – Ανδρών
5+6	100	Ύπτιο	Γυναικών – Ανδρών
7+8	100	Πρόσθιο	Γυναικών – Ανδρών
9+10	200	Πεταλούδα	Γυναικών – Ανδρών
11+12	100	Ελεύθερο	Γυναικών – Ανδρών
13+14	200	Μικτή	Γυναικών – Ανδρών

15	4*50	Μικτή Ομαδική	MIXED (2 Άνδρες – 2 Γυναίκες)
----	------	---------------	-------------------------------

Β' ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ – Κυριακή 31 Μαΐου, ενδεικτική ώρα 13:00

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : 12:00 – 12:50

1+2	200	Ελεύθερο	Ανδρών – Γυναικών
3+4	50	Πρόσθιο	Ανδρών – Γυναικών
5+6	100	Πεταλούδα	Ανδρών – Γυναικών
7+8	50	Ύπτιο	Ανδρών – Γυναικών
9+10	400	Μικτή	Ανδρών – Γυναικών
11+12	50	Ελεύθερο	Ανδρών – Γυναικών
13+14	200	Πρόσθιο	Ανδρών – Γυναικών
15+16	200	Ύπτιο	Ανδρών – Γυναικών
17	4*50	Ελεύθερο	MIXED (2 Άνδρες – 2 Γυναίκες)

Για το Δ. Σ. του Κολυμβητικού Ομίλου Ποσειδώνα Ιλισίων

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΓΑΛΑΤΙΑΝΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ