

Προς
Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού
κ. Γεώργιο Μαυρωτά

Αξιότιμε Κύριε Γενικέ,

Σας αποστέλλουμε απλές οδηγίες που αφορούν την προπόνηση των αθλητών-τριων των αθλημάτων μας στα κολυμβητήρια και συνημμένα σας διαβιβάζουμε σχεδιαγράμματα κολυμβητηρίων διαφορετικών διαστάσεων με την διάταξη των κολυμβητών σε αυτά.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ & ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Το σημείο προσοχής στο άθλημα της Κολύμβησης είναι η φάση της εκπνοής όταν οι κολυμβητές προπονούνται και αγωνίζονται. Η διαδικασία αυτή της εκπνοής γίνεται μέσα στο νερό και όχι στον ελεύθερο αέρα, εκτός του στυλ του υπτίου. Επομένως δεν ενέχει κίνδυνο μεταφοράς σταγονιδίων στην κίνηση. Στη στάση οι διατάξεις που προτείνονται διατηρούν την απόσταση των κολυμβητών μεταξύ τους στα 2 ή και 2,5 μέτρα. Στο στυλ του υπτίου η πορεία της εκπνοής κατευθύνεται σχεδόν κάθετα στον ελεύθερο αέρα πάνω από το επίπεδο του νερού.

- Όταν οι κολυμβητές συναντώνται πλάι από διαφορετικές διαδρομές στιγμιαία κατά την κίνησή τους, η σύσταση θα είναι να αναπνέουν από διαφορετική πλευρά
- Η διάταξη και η κίνηση στην κάθε διαδρομή θα πρέπει να είναι ανάλογη προς την απόσταση των σετ που εφαρμόζονται.
- Οι αποστάσεις στην στάση θα διατηρούνται ανά 2 μέτρα και εκκινούν για σετ των 50,100,150μ. συγχρόνως με την ίδια ταχύτητα και σταματούν στις ίδιες θέσεις, ή και στην απέναντι πλευρά της διαδρομής.

- Έναρξη προσπάθειας και κίνησης σε κύκλο με τις ίδιες ταχύτητες σταθερές και για αποστάσεις συνεχόμενες και για άνω των 200μ. σύσταση χωρίς προσπέρασμα.
- Τοποθετούνται ορατοί δείκτες στα σημεία στάσης και εκκίνησης στο κατάστρωμα του κολυμβητηρίου π.χ κώνοι.
- Στα κλειστά κολυμβητήρια συστήνεται να αυξηθούν τα ανοίγματα ώστε να αυξηθεί το φυσικό ρεύμα αέρα.
- Οργανώνονται οι ομάδες των παιδιών ώστε να είναι πάντα τα ίδια πρόσωπα και να μην αλλάζουν σε κάθε προπόνηση.
- Η γυμναστική εκτός νερού να γίνεται εκτός των κλειστών κολυμβητηρίων στον ελεύθερο χώρο και με τις σχετικές αποστάσεις.
- Το σύστημα κίνησης στις διαδρομές θα εφαρμόζεται πρώτα στις μεγαλύτερες ηλικίες και μετά ακολουθούν οι μικρότερες.
- Ο στόχος στην έναρξη των προπονήσεων είναι να εφαρμόζονται τα προγράμματα κίνησης και η ασφάλεια των κολυμβητών και όχι η απόδοσή τους.

ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ – ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ & ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ

Όσον αφορά τα αθλήματα της Υδατοσφαίρισης, Καλλιτεχνικής Κολύμβησης και των Καταδύσεων, ισχύει ως προς τη χωρητικότητα ο γενικός κανόνας σύμφωνα με το είδος (κλειστό-ανοιχτό-διαστάσεις) του κολυμβητηρίου και τηρείται ο κανόνας της διατήρησης της απόστασης των 2 μέτρων προς κάθε κατεύθυνση μεταξύ των αθλητών-τριών.

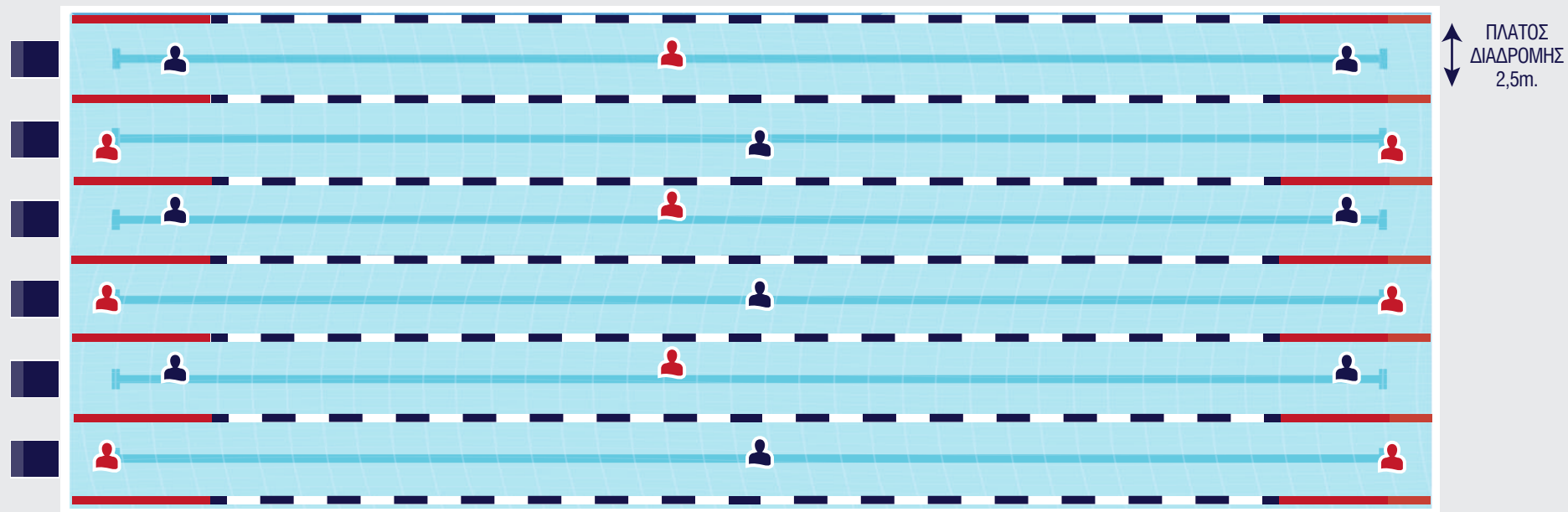
Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιασδήποτε διευκρινίσεις.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Ο Γενικός Γραμματέας Κ.Ο.Ε.

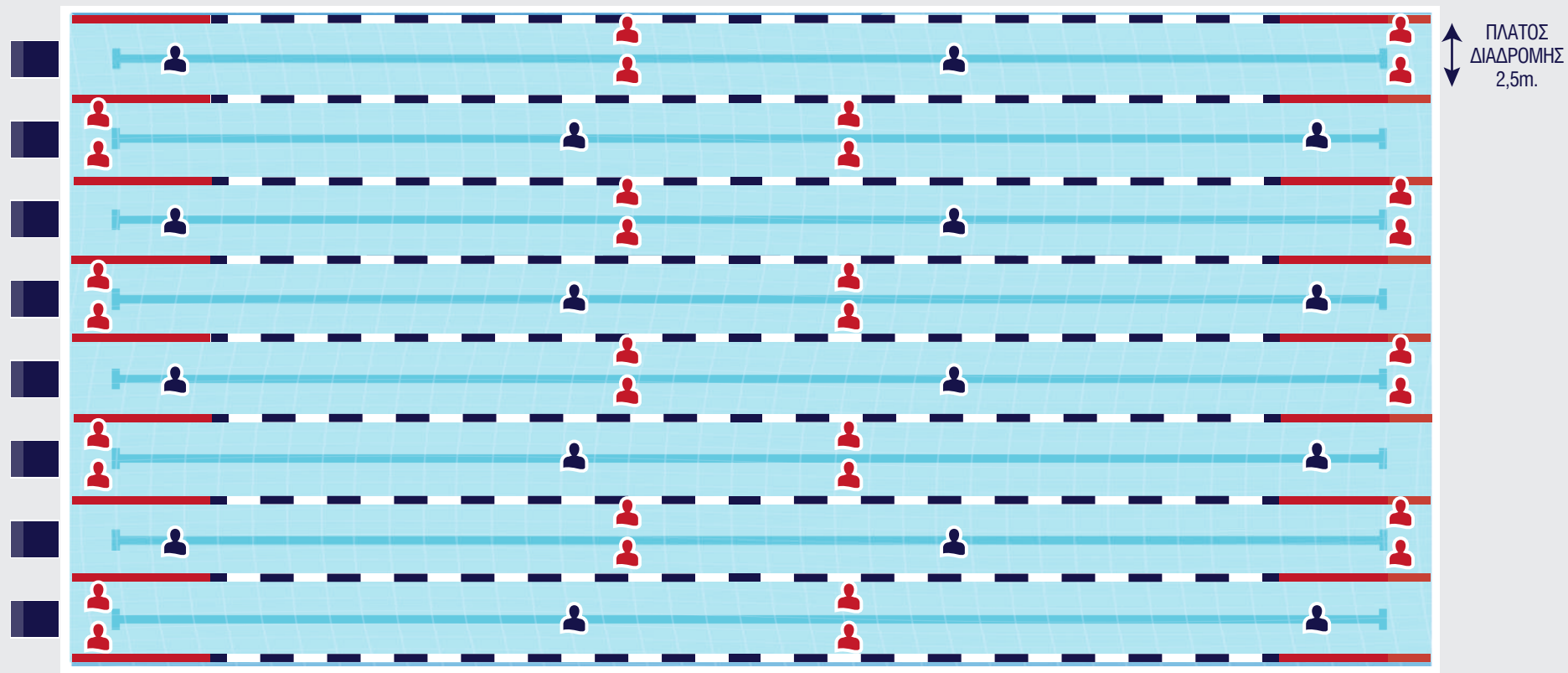
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m. - 6 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ



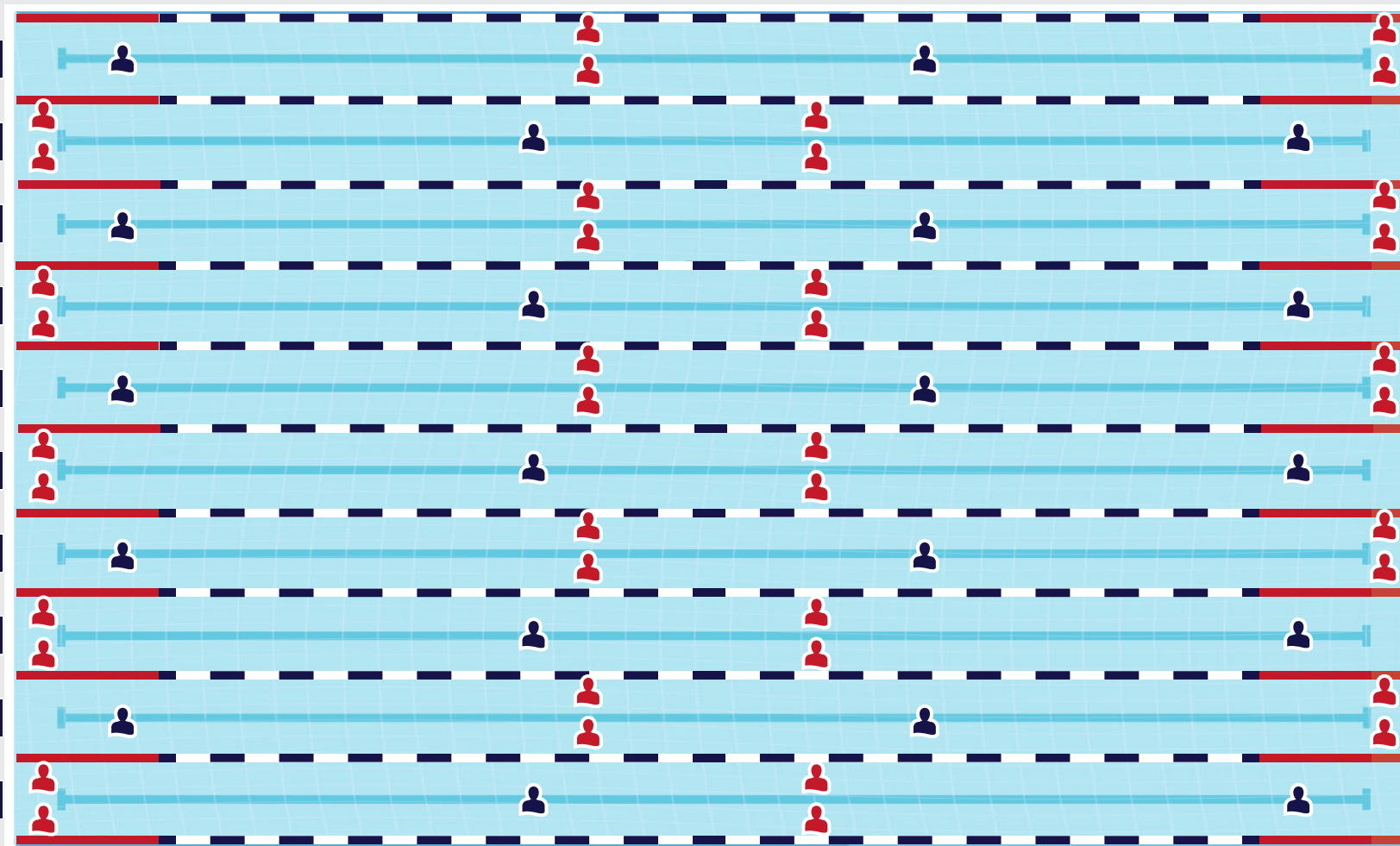
18 ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΣΥΝΟΛΙΚΑ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m. - 8 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ



48 ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΣΥΝΟΛΙΚΑ

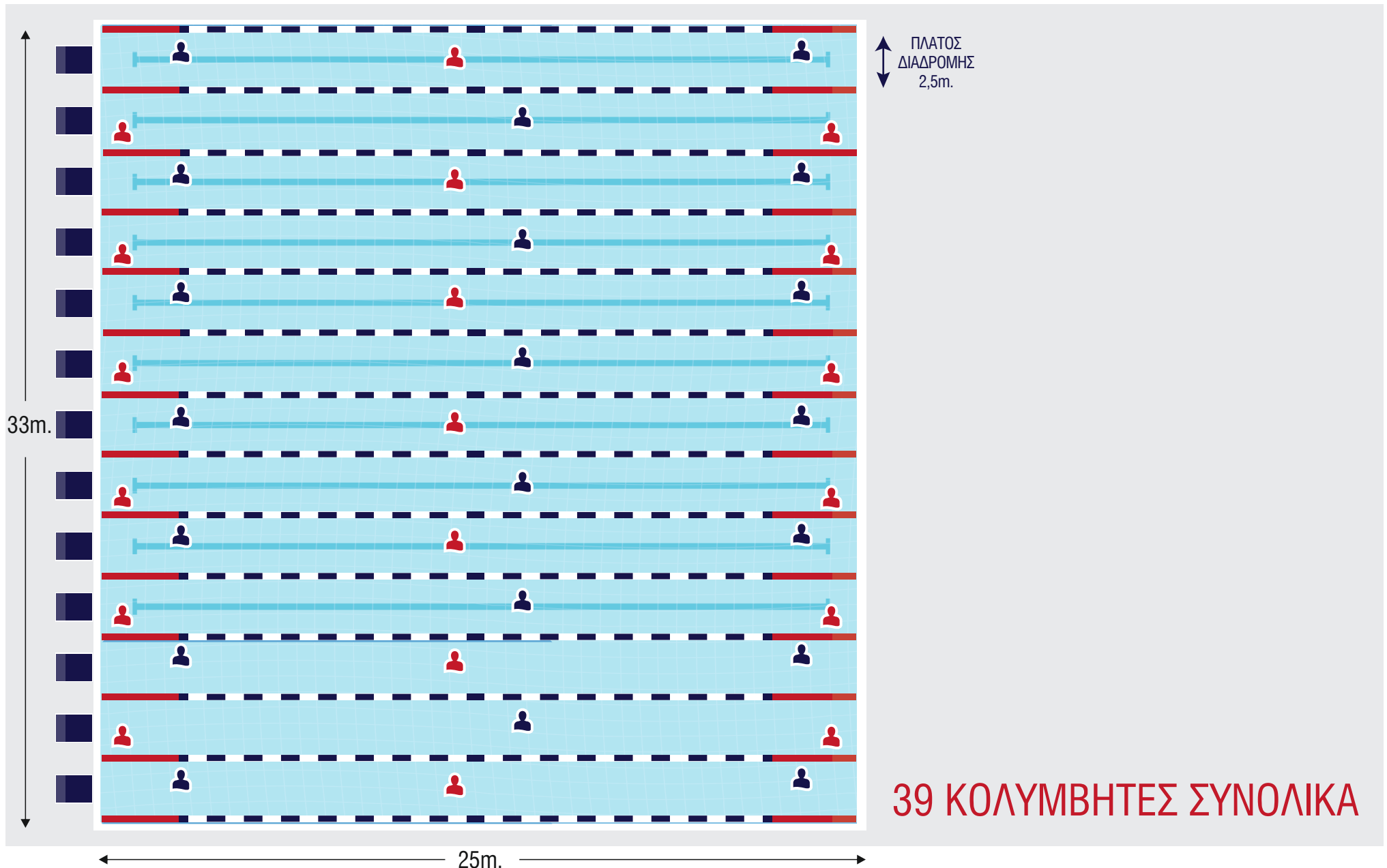
ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m. - 10 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ



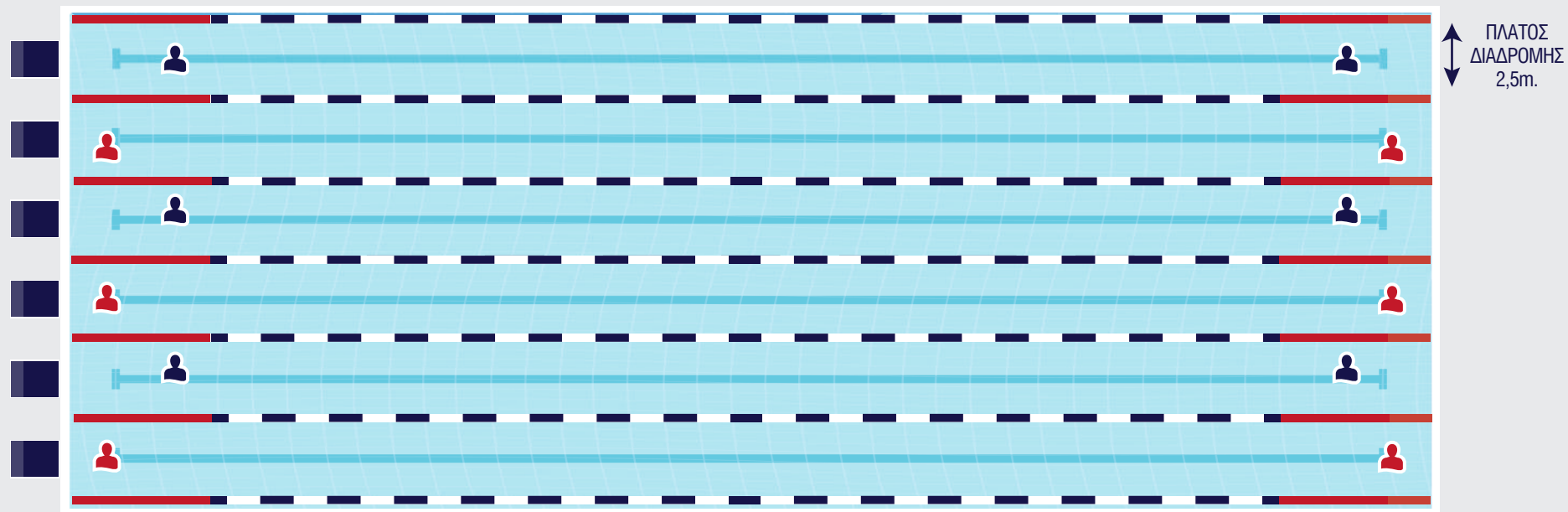
ΠΛΑΤΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ
2,5m.

60 ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΣΥΝΟΛΙΚΑ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΑΝΟΙΚΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 33Χ25m. - 13 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ

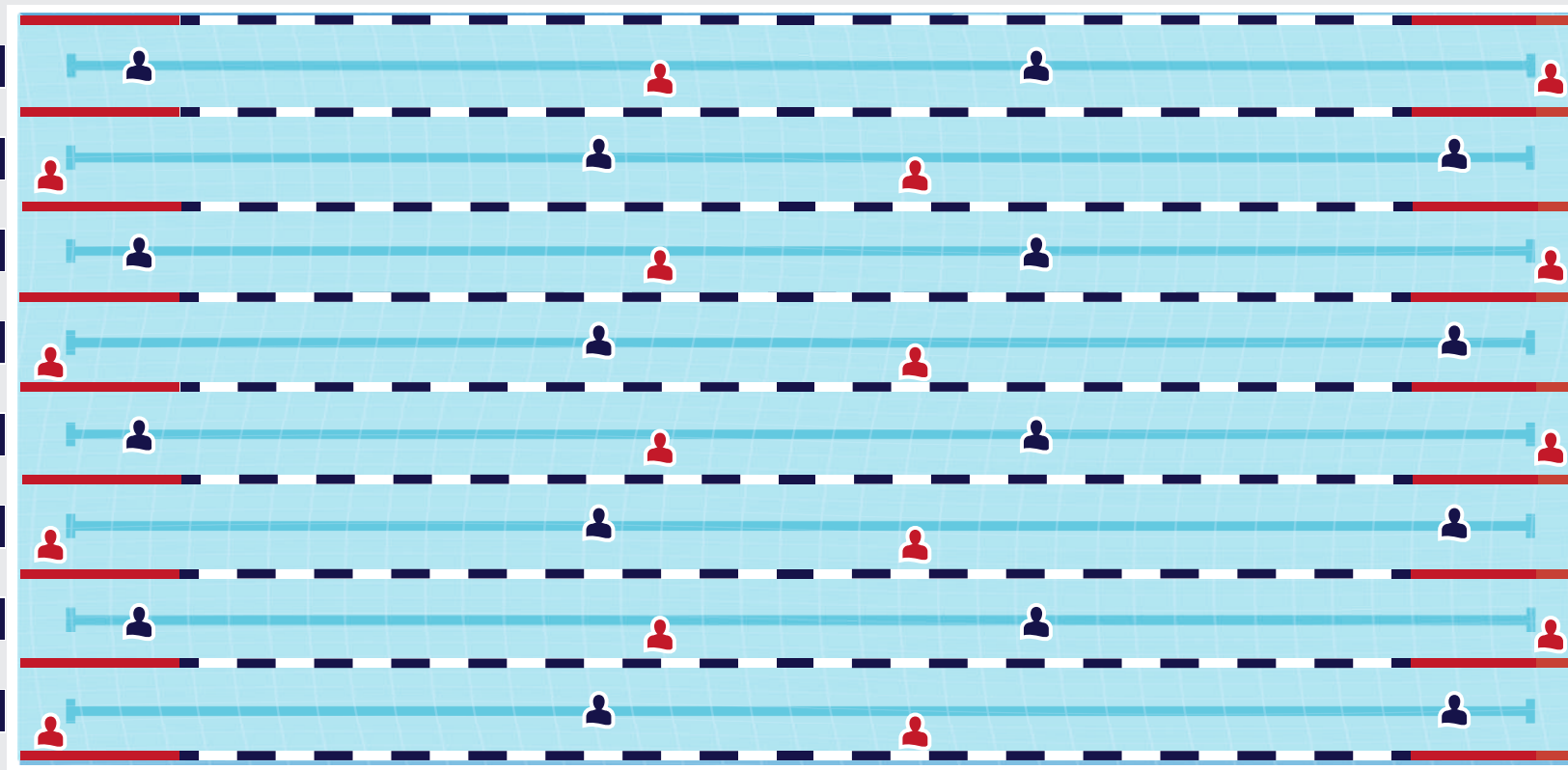


ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 25m. - 6 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ



12 ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΣΥΝΟΛΙΚΑ

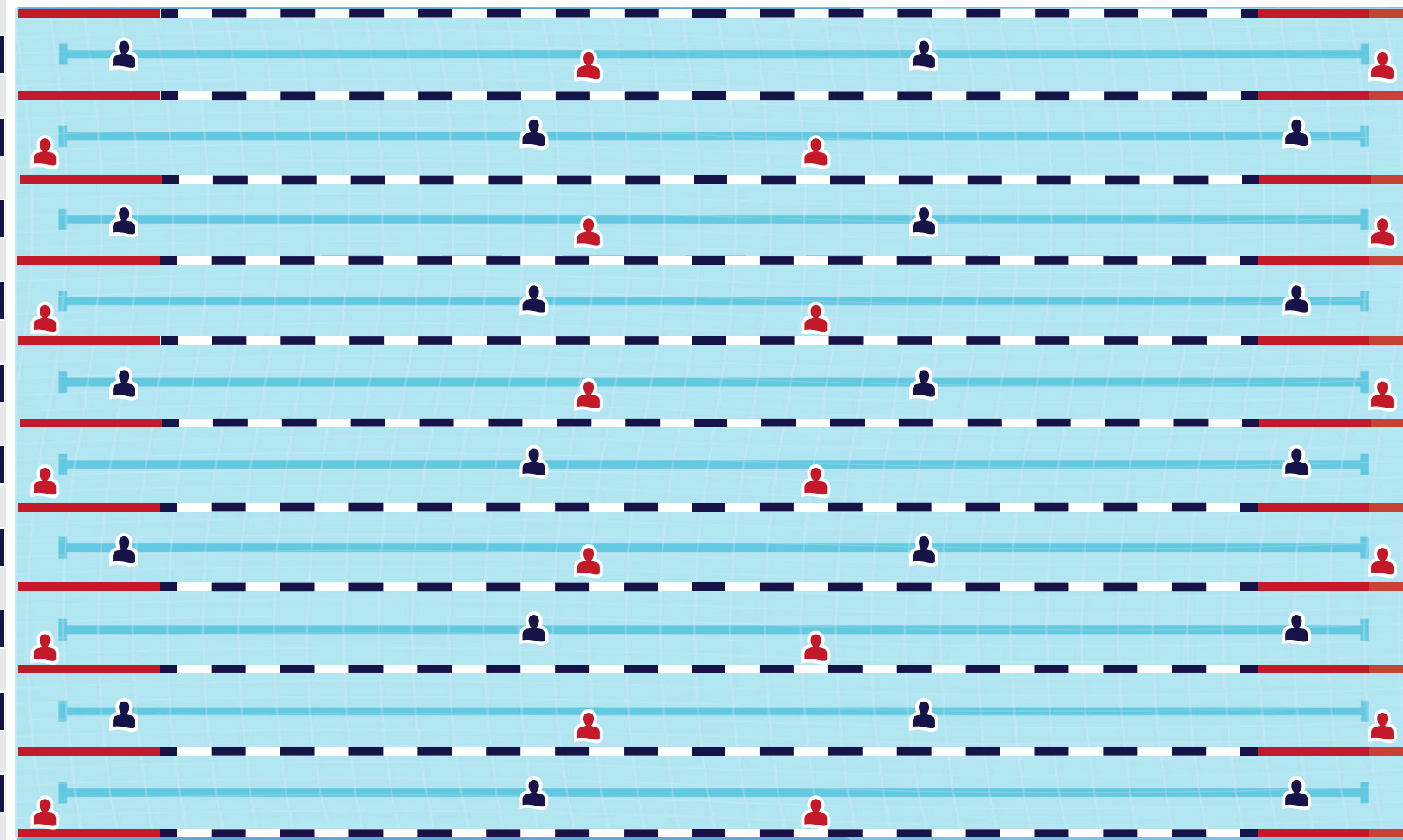
ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m. - 8 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ



ΠΛΑΤΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ
2,5m.

32 ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΣΥΝΟΛΙΚΑ

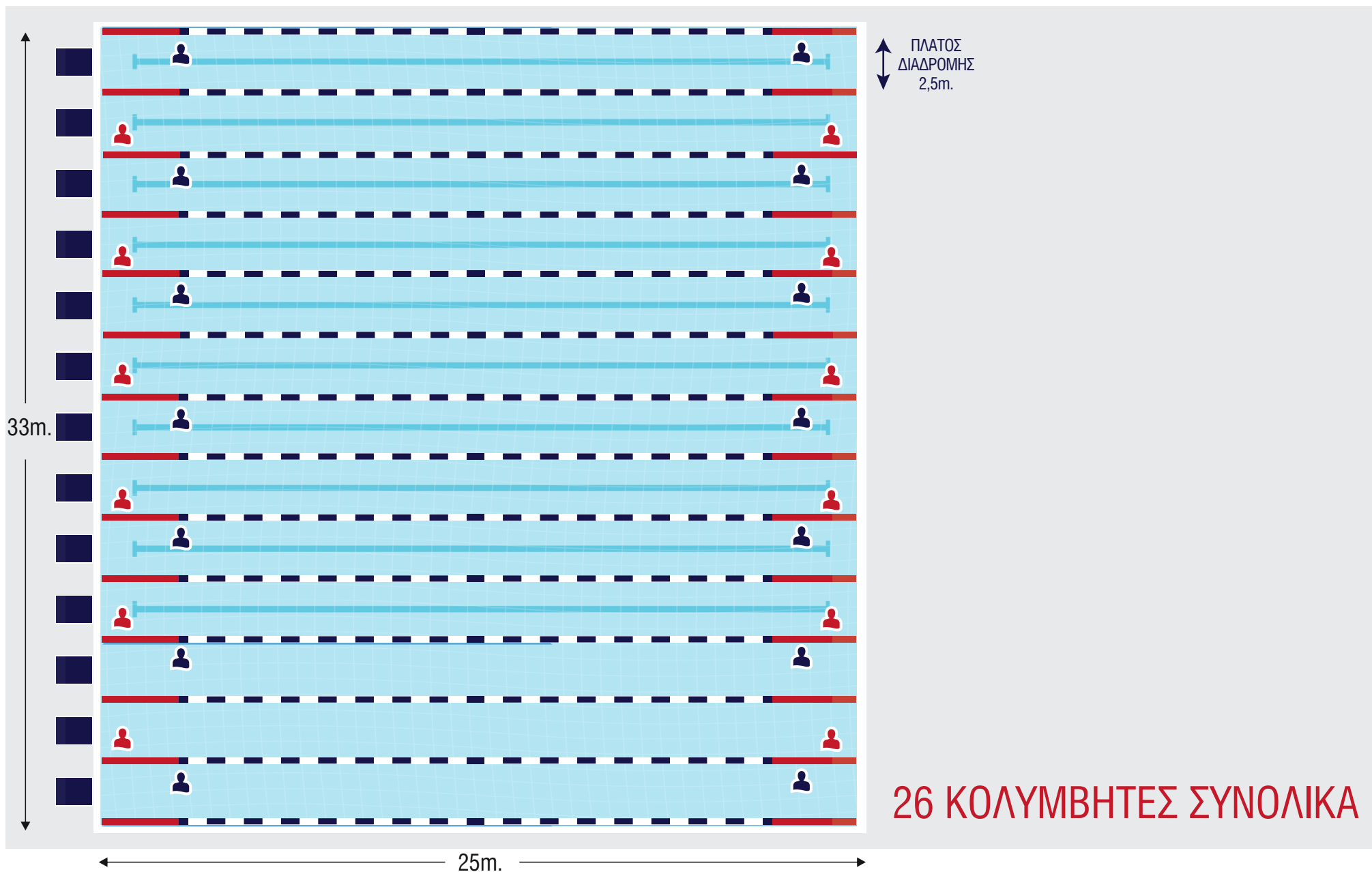
ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 50m. - 10 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ



ΠΛΑΤΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ
2,5m.

40 ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ ΣΥΝΟΛΙΚΑ

ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΚΛΕΙΣΤΗ ΠΙΣΙΝΑ 33Χ25m. - 13 ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ



ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΤΑΣΗΣ - ΕΝΑΡΞΗΣ - ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ 2m.

