



ΠΡΟΣ
ΣΩΜΑΤΕΙΑ-ΜΕΛΗ

Πειραιάς 13 Νοεμβρίου 2025
Α.Π.Φ.:38/ 1130/ΑΑ-αα

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 34/2025

Κυρία-Κύριε Πρόεδρε,

Σας γνωστοποιούμε τον σχεδιασμό της Εθνικής Ομάδας Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ, σχετικά με τον τόπο και τις ημερομηνίες διεξαγωγής των δοκιμασιών καθώς και των προπονητικών κοινοβίων για το έτος 2026.

Ο αγωνιστικός σχεδιασμός περιλαμβάνει:

- **Κριτήρια Επιλογής Αθλητών/τριών** στα κοινόβια προετοιμασίας και την Εθνική Ομάδα
- **Διεθνείς Διοργανώσεις** στις οποίες θα λάβουν μέρος οι Εθνικές Ομάδες Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ

Οι Στόχοι του συγκεκριμένου αγωνιστικού σχεδιασμού είναι:

- α) Η πολύπλευρη ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων των αθλητών/τριών
- β) Η παρακολούθηση και εξέλιξη των αθλητών/τριών που θα στελεχώσουν τις εθνικές ομάδες
- γ) Η ενθάρρυνση και ενίσχυση της σωματειακής προπόνησης
- δ) Η δημιουργία σαφών και ξεκάθαρων προπονητικών και αγωνιστικών στόχων από την έναρξη της περιόδου προετοιμασίας.

Επιπλέον, το πλάνο αξιολόγησης αθλητών/τριών (κριτήρια επιλογής) έχει **τριετή ισχύ (2026-2028)**.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Α) ΤΡΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ

1. Σωματομετρήσεις: Ύψος, Βάρος, Άνοιγμα χεριών, Ύψος Κορμού καθήμενος (καταγραφή στην 1^η αξιολόγηση).
2. Αξιολόγηση αερόβιας Ικανότητας : Τρέξιμο, 5.000μ. εάν είναι εφικτό σε στάδιο (καταγραφή στην 1^η, 2^η και 3^η αξιολόγηση).
3. Αξιολόγηση παραμέτρων μέγιστης δύναμης, αντοχής στη δύναμη (στο γυμναστήριο):
 - α) Έλξεις-μέγιστος αριθμός επαναλήψεων σε μια προσπάθεια με πρώτη λαβή
 - β) Μέγιστη δύναμη στα τραβήγματα (κωπηλατικής-bench pull) και 2' στα τραβήγματα με το 40% της μέγιστης δύναμης (καταγραφή στην 1^η, 2^η & 3^η αξιολόγηση).
4. Αξιολόγηση σε εργόμετρο (όταν θα μπορεί να εφαρμοστεί καθολικά)





Η καταγραφή και η αποστολή στοιχείων/αποτελεσμάτων θα γίνει μέσω της google form <https://forms.gle/a1fABSR7z95GUWSQA>

Ημερομηνίες αξιολόγησης αθλητών/τριων στους αθλητικούς συλλόγους από τον σωματειακό προπονητή.

1^η αξιολόγηση: 22-23 Νοεμβρίου 2025, στο σωματείο
2^η αξιολόγηση: 24-25 Ιανουαρίου 2026, στο σωματείο
3^η αξιολόγηση: 21-22 Μαρτίου 2026, στο σωματείο

Β) ΤΡΕΙΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

α) Ανοικτές δοκιμασίες - 1^η αξιολόγηση: Σάββατο 13 Δεκεμβρίου 2025, στον Σχοινιά
Περιλαμβάνει την αξιολόγηση σε μονοθέσια σκάφη (K1/C1) 2*2.000μ. & Τρέξιμο 5.000μ.

Διαδικασία Αξιολόγησης:

Θα πραγματοποιηθούν 2*2.000μ. και η εκκίνηση του δεύτερου 2.000αρου θα γίνει στο μεικτό χρόνο (έργου και ξεκούρασης) 20' στις κατηγορίες (Παίδων-Εφήβων-Ανδρών) και 25' στις κατηγορίες (Κορασίδων-Νεανίδων-Γυναικών).

Η εκκίνηση του κάθε αθλητή θα πραγματοποιείται κάθε 2'.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει αξιολόγηση στα 5.000μ. τρέξιμο. Η εν λόγω αξιολόγηση θα μείνει εκτός κατάταξης και θα καταγραφεί στο πλαίσιο εκτίμησης της γενικής αερόβιας ικανότητας των αθλητών/τριών αλλά και για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων με αυτά που απεστάλησαν από τα σωματεία.

Μετά το πέρας των αξιολογήσεων, η τελική κατάταξη θα προκύψει μέσω «ranking list», όπου η θέση κάθε αθλητή θα υπολογιστεί από το άθροισμα των χρόνων των δύο αποστάσεων.

Παράδειγμα:

Συνολικός χρόνος 2.000μ. + 2.000μ.= 08:15.50 + 08:30.55 = 16:46.05

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΚΟΙΝΟΒΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Μετά την πρώτη αξιολόγηση (Δεκέμβριος 2025), θα πραγματοποιηθεί κοινόβιο προετοιμασίας, με έξοδα της Ομοσπονδίας εφόσον τα οικονομικά της το επιτρέπουν, στο οποίο θα συμμετέχουν αθλητές/τριες σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα (ΠΙΝΑΚΑΣ 1) και με απαραίτητη προϋπόθεση ότι πρέπει να βρίσκονται εντός 3% της απόκλισης από το συνολικό χρόνο του/της πρώτου/της αθλητή/τριας.

Παράδειγμα:

(Τεστ στο νερό 2*2.000μ., Συνολικός χρόνος 2.000μ. + 2000μ.=08:15.50+08:30.55= 16:46.05+3%=17:16.07)





Ο αριθμός των αθλητών/τριων που θα επιλεγούν να συμμετέχουν στα κοινόβια προετοιμασίας, παρουσιάζεται ανά κατηγορία, στον παρακάτω πίνακα, ενώ θα πρέπει να έχουν φέρει συνολικό χρόνο έως **3%** επιπλέον χρόνο από αυτόν του 1^{ου}/1^{ης} αθλητή/τριας των εκάστοτε ενοποιημένων αγωνιστικών κατηγοριών.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

Category	Κοινό Raking List (Μέγιστος αριθμός)
MEN/WOMEN MEN/WOMEN U23	Best 3 + 3 from the raking list K1 Best 1 +1 from the raking list C1
MEN/WOMEN JUNIOR 18 MEN/WOMEN JUNIOR 17 MEN/WOMEN JUNIOR 16 MEN/WOMEN JUNIOR 15	Best 4 + 4 from the raking list K1 Best 1 + 1 from the raking list C1

β) Ανοικτές δοκιμασίες - 2^η αξιολόγηση: στις 27 ή 28 Φεβρουαρίου στον Σχοινιά
(Ακολουθεί ακριβώς την ίδια διαδικασία με την 1^η αξιολόγηση)

Περιλαμβάνει την αξιολόγηση σε μονοθέσια σκάφη (K1/C1) 2*2.000μ. και Τρέξιμο 5.000μ.

Διαδικασία Αξιολόγησης :

Θα πραγματοποιηθούν 2*2.000μ. και η εκκίνηση του δεύτερου 2.000αρου θα γίνει στον μεικτό χρόνο (έργου και ξεκούρασης) 20' στις κατηγορίες (Παιδων-Εφήβων-Ανδρών) και 25' στις κατηγορίες (Κορασίδων-Νεανίδων-Γυναικών).

Η εκκίνηση του κάθε αθλητή θα πραγματοποιείται κάθε 2'.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει αξιολόγηση στα 5.000μ. τρέξιμο. Η εν λόγω αξιολόγηση θα μείνει εκτός κατάταξης και θα καταγραφεί στο πλαίσιο εκτίμησης της γενικής αερόβιας ικανότητας των αθλητών/τριών αλλά και για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων με αυτά που απεστάλησαν από τα σωματεία.

Μετά το πέρας των αξιολογήσεων, η τελική κατάταξη θα προκύψει μέσω «ranking list», όπου η θέση κάθε αθλητή/τριας θα υπολογιστεί από το άθροισμα των χρόνων των δύο αποστάσεων.

Παράδειγμα :

Συνολικός χρόνος 2.000μ. + 2.000μ. = 08:15.50 + 08:30.55 = 16:46.05

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΣΕ ΚΟΙΝΌΒΙΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Μετά την δεύτερη αξιολόγηση σε επίπεδο Ομοσπονδίας (Φεβρουάριος), θα πραγματοποιηθεί προπονητικό κοινόβιο προετοιμασίας, με έξοδα της Ομοσπονδίας εφόσον τα οικονομικά της το επιτρέπουν στο οποίο θα συμμετέχουν αθλητές/τριες σύμφωνα με τον **ΠΙΝΑΚΑ 2** και με απαραίτητη προϋπόθεση ότι πρέπει να βρίσκονται εντός **3%** της απόκλισης από το συνολικό χρόνο του/της πρώτου/της αθλητή/τριας.





Παράδειγμα

Τεστ στο νερό 2*2.000μ.,

Συνολικός χρόνος 2.000μ. + 2.000μ. = 08:15.50+08:30.55= 16:46.05+3%= 17:16.07

Ο αριθμός των αθλητών που θα επιλεγούν να συμμετέχουν στα κοινόβιο προετοιμασίας, παρουσιάζεται ανά κατηγορία, στον παρακάτω πίνακα, ενώ θα πρέπει να έχουν φέρει συνολικό χρόνο έως 3% επιπλέον χρόνο από αυτόν του 1^{ου}/1^{ης} αθλητή/τριας των εκάστοτε ενοποιημένων αγωνιστικών κατηγοριών.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2.

Category	Κοινό Raking List (Μέγιστος αριθμός)
MEN/WOMEN MEN/WOMEN U23	Best 3 + 3 from the raking list K1 Best 1 +1 from the raking list C1
MEN/WOMEN JUNIOR 18 MEN/WOMEN JUNIOR 17 MEN/WOMEN JUNIOR 16 MEN/WOMEN JUNIOR 15	Best 4 + 4 from the raking list K1 Best 1 + 1 from the raking list C1

Εναλλακτικό πλάνο διεξαγωγής του τεστ στο νερό 2*2000μ. (Σχοιιάς), σε περίπτωση δυσμενών συνθηκών ή προβλήματος του αγωνιστικού στίβου, παρουσιάζεται παρακάτω:

Τα 2*2.000μ. θα πραγματοποιηθούν όλα από το μηδέν προς τον πύργο τερματισμού. Θα ολοκληρώσουν πρώτα οι κατηγορίες Ανδρών, Νέων Ανδρών (U23), Έφηβων (15 έως 18) και η εκκίνηση των αθλητών θα είναι κάθε 1'.

Το 2^ο 2.000αρο θα ξεκινήσει 10' μετά την εκκίνηση του τελευταίου αθλητή.

Αντίστοιχα και στις κατηγορίες των Γυναικών, Νέων Γυναικών (U23), Νεανίδων (15 έως 18) όπου θα ξεκινήσουν μετά από 10' από την εκκίνηση του τελευταίου αθλητή.

Επιπλέον, το μήνα Μάρτιο, από την παραπάνω «ranking list» θα προκύψει και η ενιαία ομάδα (ηλικιών 15-18 ετών) που θα στελεχώσει την αποστολή για τη διεθνή διοργάνωση «**PRESIDENT CUP**» στο **AZERBAITZAN**. Συγκεκριμένα, σε χρόνο που θα προβλεφθεί με σχετική εγκύκλιο, θα πραγματοποιηθεί εσωτερικό τεστ σε αριθμό Εφήβων/Νεανίδων διπλάσιο από αυτόν που θα προβλέπεται από την προκήρυξη/πρόσκληση της διοργάνωσης («PRESIDENT CUP») σε μονοθέσια K1/C1 στην απόσταση 500μ. και 1.000μ.

γ) Ανοικτές δοκιμασίες - 3^η αξιολόγηση: 14 ή 15 Απριλίου στον Σχοιιά.

Περιλαμβάνει την αξιολόγηση στο νερό σε μονοθέσια σκάφη **K1 Ανδρών-Γυναικών 500μ. και 1.000μ., C1 Ανδρών 500μ. & 1.000μ., C1 Γυναικών 200μ. & 500μ.**



Διαδικασία αξιολόγησης: Οι αθλητές/τριες θα αγωνιστούν σε σειρές των 9 αθλητών/τριων σύμφωνα με τη διαδικασία διεξαγωγής του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ (προκριματικά, ημιτελικά, τελικά).

Στις κατηγορίες Έφηβων/Νεανίδων στις ηλικίες από 16 έως 18 θα πραγματοποιηθούν, εάν απαιτηθεί, Final B ή Final C έως ότου συμπληρωθεί ο αριθμός των αθλητών/τριων της **διευρυμένης Προ-εθνικής ομάδας.**

Οι αθλητές/τριες θα αγωνιστούν ως ακολούθως:

Άνδρες και Νέοι Άνδρες (U23) μαζί.

Έφηβοι 16-17-18 ετών μαζί και 15 ετών χωριστά.

Γυναίκες και Νέες Γυναίκες (U23) μαζί.

Νεάνιδες 16-17-18 ετών μαζί και 15 ετών χωριστά.

Από την τρίτη και τελική αξιολόγηση του Απριλίου θα βγει η διευρυμένη προ-εθνική ομάδα όλων των κατηγοριών **(ΠΙΝΑΚΑΣ 3)**, βάσει κατάταξης, οι οποίοι θα καλούνται σε εσωτερικές αξιολογήσεις, σε χρόνους που θα καθορίζονται από την προκήρυξη του εκάστοτε αγώνα, τις προθεσμίες που έχει και τα οικονομικά δεδομένα της ομοσπονδίας.

Συμμετέχουν στη διευρυμένη προ-εθνική ομάδα Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ μετά το τελικό 3^ο τεστ αξιολόγησης του Απριλίου σύμφωνα με την κατάταξη τους στο εκάστοτε αγώνισμα:

Εάν υπάρχουν κοινοί/νές αθλητές/τριες στην κατάταξη των αγωνισμάτων θα αναπληρώνονται από τον/την επόμενο/νη.

Βασικό αγώνισμα σε περίπτωση κοινής κατάταξης είναι το K1/C1 1.000μ. στους Άνδρες και K1 500μ., C1 200μ. στις Γυναίκες.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3. (Διευρυμένη Προ-Εθνική ομάδας Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ)

	K1 500μ. MEN/WOMEN	K1 1000μ. MEN/WOMEN	C1 200μ. WOMEN	C1 500μ. MEN/WOMEN	C1 1000μ. MEN
MEN/WOMEN	1+2	2+1	1	1+1	2
MEN/WOMEN U23	3+3	2+1	1	1+1	1
MEN/WOMEN, JUNIOR 18	2+2	2+2	1	1+1	1
MEN/WOMEN, JUNIOR 17	2+2	2+2	1	1+1	1
MEN/WOMEN, JUNIOR 16	3+3	2+2	1	1+1	1
MEN/WOMEN, JUNIOR 15	4+4	2+2	1	1+1	1

Όλες οι αξιολογήσεις είναι υποχρεωτικές (τρεις σε επίπεδο ομοσπονδίας)

ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ

Όταν ο/η αθλητής/τρια απουσιάζει από τις Δοκιμασίες/Αγώνες Εθνικών Ομάδων θεωρείται ότι είναι αιτιολογημένος/νη εφόσον ικανοποιείται μια από τις παρακάτω περιπτώσεις:



1. Φοιτά σε σχολή του εξωτερικού, με βεβαίωση της οικείας σχολής για το χρόνο που υπάρχει η υποχρέωση των Εθνικών Ομάδων.
2. Συμμετέχει σε κάθε είδους σχολικές, φοιτητικές εξετάσεις που προβλέπονται από το Υπουργείο Παιδείας, με βεβαίωση της οικείας σχολικής μονάδας ή της σχολής του ή άλλου είδους εξετάσεις (π.χ. proficiency) (δεν συμπεριλαμβάνονται ενδεικτικά και μόνο: Φροντιστήριο-κ.λ.π.)
3. Είναι ασθενής με βεβαίωση αποκλειστικά από Δημόσια Δομή Υγείας για τον χρόνο που υπάρχει η υποχρέωση των Εθνικών Ομάδων.
4. Δεν μπορεί να συμμετάσχει λόγω στρατιωτικών υποχρεώσεων.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΚΟΙΝΟΒΙΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Μετά το πέρας του 3^{ου} τεστ αξιολόγησης του Απριλίου θα πραγματοποιηθεί κοινόβιο προετοιμασίας, εφόσον το επιτρέπουν τα οικονομικά της ομοσπονδίας και κατόπιν εισήγησης του επικεφαλής ομοσπονδιακού προπονητή. Δεδομένου ότι πλησιάζει η αγωνιστική περίοδος στο εν λόγω κοινόβιο θα συμμετέχουν, όπως περιγράφονται στον παρακάτω πίνακα (**ΠΙΝΑΚΑΣ 4**), με την προϋπόθεση ότι οι χρόνοι θα βρίσκονται εντός **2%** για την κατηγορία **SENIOR & U23 MEN/WOMEN** και **3%** για την κατηγορία **MEN/WOMEN JUNIOR 16-18** της απόκλισης από τον χρόνο του/της πρώτου/της αθλητή/τριας στο εκάστοτε αγώνισμα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.

	K1 500μ. WOMEN	K1 1000μ. MEN	K1 500μ. MEN	C1 200μ. WOMEN	C1 1000μ. MEN
SENIOR & U23, MEN/WOMEN	ΕΩΣ 3	ΕΩΣ 2	ΕΩΣ 3	1	1
MEN/WOMEN, JUNIOR 16-18	ΕΩΣ 4	ΕΩΣ 2	ΕΩΣ 4	1	1

Εάν ένας/μία (U23) MEN/WOMEN ξεπεράσει έναν/μία SENIOR MEN/WOMEN τότε θα επιλεγεί αυτός/τη με την προϋπόθεση ότι βρίσκεται εντός του 2% από τον/την πρώτο/τη αθλητή/τρια.

Εάν υπάρχουν κοινοί/νες αθλητές/τριες στην κατάταξη των αγωνισμάτων θα αναπληρώνονται από τον/την επόμενο/νη.

Βασικό αγώνισμα σε περίπτωση κοινής κατάταξης είναι το K1/C1 1.000μ. στους Άνδρες και K1 500μ., C1 200μ. στις Γυναίκες.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Θα διεξάγονται εσωτερικές αξιολογήσεις με βάση τις επικείμενες αθλητικές διοργανώσεις σε συνδυασμό με τις ημερομηνίες/ανακοινώσεις των διοργανώσεων (σε εύλογο χρονικό διάστημα πριν τη διοργάνωση).



Εσωτερικές αξιολογήσεις, πριν από τις διοργανώσεις, μπορούν να πραγματοποιούνται στους αθλητές/τριες της διευρυμένης προ-εθνικής ομάδας στο Κάνοε-Καγιακ Σπριντ σύμφωνα με τα παρακάτω δεδομένα:

α) αξιολόγηση σε όλες στις αποστάσεις 200μ., 500μ., 1.000μ., σε σκάφη K1 και C1 και εάν κρίνει ο επικεφαλής προπονητής της εθνικής ομάδας σε K2, K4, C2.

β) αξιολόγηση στο Σχοιινιά ή σε άλλο διαθέσιμο αγωνιστικό στίβο εφόσον υπάρχει κώλυμα με τον Σχοιινιά.

γ) εξειδίκευση των αθλητών/τριών σε απόσταση και πλήρωμα, σύμφωνα με απόφαση του επικεφαλής ομοσπονδιακού προπονητή.

Η συμμετοχή αθλητών/τριών σε διεθνείς αγώνες θα πραγματοποιείται:

α) Μόνο εφόσον ο αθλητής/τρια έχει πιάσει το όριο** στο εκάστοτε αγώνισμα του συγκεκριμένου αθλητικού γεγονότος (**ΠΙΝΑΚΑΣ 5** -Πηγή British Canoeing)

β) Ειδικά στην κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων εάν δεν υπάρχουν αθλητές που έχουν φτάσει τα όρια, με σύσταση του επικεφαλής ομοσπονδιακού προπονητή της εθνικής ομάδας θα αξιολογείται η συμμετοχή στον αγώνα στόχο.

Ο Διεθνής Αγώνας στην Κύπρο αποτελεί το κύριο σκαλοπάτι για την αγωνιστική είσοδο αθλητών/τριών στην εθνική ομάδα και για το λόγο αυτό θα συμμετάσχουν μόνο αθλητές/τριες ηλικίας 15-16 ετών με σκοπό να αποκτήσουν τις πρώτες τους αγωνιστικές εμπειρίες. Θα πραγματοποιηθεί εσωτερική διαδικασία αξιολόγησης (από τη ranking list της διευρυμένης προ-εθνικής ομάδας).

Τα όρια πρόκρισης για κάθε αγώνισμα καθορίζονται με βάση τον Μ.Ο. των καλύτερων χρόνων σε 40 επίσημες διεθνείς διοργανώσεις της αντίστοιχης ηλικιακής κατηγορίας. (Πηγή: British Canoeing) Αναλυτικά τα όρια παρουσιάζονται στον επισυναπτόμενο **ΠΙΝΑΚΑ 6.

ΠΙΝΑΚΑΣ 5. Συνοπτικά τα όρια ανά ηλικιακή κατηγορία

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΟΡΙΟ %
SENIOR MEN	K1 200μ.	6
SENIOR MEN	K1 500μ.	7
SENIOR MEN	K1 1000μ.	5
SENIOR MEN	K2 500μ.	7
SENIOR WOMEN	K1 200μ.	6
SENIOR WOMEN	K1 500μ.	7
SENIOR WOMEN	K1 1000μ.	5
SENIOR WOMEN	K2 500μ.	7
MEN U23	K1 200μ.	8



MEN U23	K1 500μ.	9
MEN U23	K1 1000μ.	9
MEN U23	K2 500μ.	9
WOMEN U23	K1 200μ.	8
WOMEN U23	K1 500μ.	9
WOMEN U23	K1 1000μ.	9
WOMEN U23	K2 500μ.	9
JUNIOR MEN /JUNIOR WOMEN (18 ΕΤΩΝ)	ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	14
JUNIOR MEN /JUNIOR WOMEN (17 ΕΤΩΝ)	ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	17
JUNIOR MEN /JUNIOR WOMEN (15-16 ΕΤΩΝ)	ΟΛΑ ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	20
SENIOR MEN/WOMEN	C1 200μ., 500μ. & 1000μ.	7
U23 MEN/WOMEN	C1 200μ., 500μ. & 1000μ.	9
JUNIOR MEN /JUNIOR WOMEN (18 ΕΤΩΝ)	C1 200μ., 500μ. & 1000μ.	14
JUNIOR MEN /JUNIOR WOMEN (17 ΕΤΩΝ)	C1 200μ., 500μ. & 1000μ.	17
JUNIOR MEN /JUNIOR WOMEN (15-16 ΕΤΩΝ)	C1 200μ., 500μ. & 1000μ.	20

Σημείωση 1: Στην κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων (15-18) έχουν διαχωριστεί τα όρια για τις διοργανώσεις που υπάρχει διαχωρισμός κατηγοριών (π.χ. Olympic Hopes), ενώ για τις υπόλοιπες διοργανώσεις (Παγκόσμιο-Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα) θα ισχύει το όριο της υψηλότερης ηλικιακής κατηγορίας (17-18).

Σημείωση 2: Τα όρια δύναται να τροποποιηθούν κατ' έτος και μετά το πέρας της αγωνιστικής περιόδου, με απόφαση της Τεχνικής Επιτροπής, μετά από εισήγηση του επικεφαλής ομοσπονδιακού προπονητή.

Σημείωση 3: Σε περίπτωση δυσμενών καιρικών συνθηκών τα όρια δύναται να διαμορφώνονται ως εξής:

α) Σε περίπτωση πρώτα, μείωση ποσόστωσης 1%-2% και **β)** σε περίπτωση κόντρα, αύξηση ποσόστωσης 1% - 2% με απόφαση του επικεφαλής ομοσπονδιακού προπονητή.

Πέραν του βασικού κριτηρίου επιλογής των αθλητών στην Εθνική Ομάδα (Κατάταξη, επίτευξη ορίων) θα πρέπει να σημειωθεί ότι θα συνυπολογιστούν και συμπληρωματικά κριτήρια όπως:

α) Σημαντικές επιδόσεις/κατατάξεις στις διεθνείς διοργανώσεις

β) Γενική αθλητική Κατάσταση (αποτελέσματα εργομετρικών, συμμετοχή σε προπονητικά κοινόβια, συμμετοχή στα τεστ αξιολόγησης των σωματείων, συνεπής προπονητική παρουσία και πειθαρχία).





γ) Ηλικιακή κατηγορία και Αναπτυξιακό πλάνο-Πρώθηση νέων ταλέντων για μακρόχρονη ενίσχυση της εθνικής ομάδας

δ) Συνεργασία/συμβατότητα σε ομαδικά σκάφη (K2,K4,C2)

ε) Γενική συμπεριφορά και πειθαρχία (αθλητική συμπεριφορά εντός και εκτός αγωνιστικών χώρων, σεβασμός προς προπονητές, συναθλητές, κανονισμό Εθνικών Ομάδων)

ΚΟΙΝΟΒΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ

Κοινόβια προετοιμασίας προγραμματίζονται να πραγματοποιηθούν, όπως παρουσιάζονται παρακάτω, **εφόσον οι οικονομικές δυνατότητες της Ομοσπονδίας το επιτρέπουν.**

Συγκεκριμένα :

• ΗΛΙΚΙΑ 12-14 ΕΤΩΝ

Με την ολοκλήρωση των αγώνων της Πανελλήνιας Συνάντησης Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ (Α+Β ΦΑΣΗ) οι αθλητές/τριες της κατηγορίας Παμπαίδων-Παγκορασίδων (13-14 ετών) και οι αθλήτες/τριες της Κατηγορίας Παίδων Αρχαρίων-Κορασίδων Αρχαρίων (12 ετών) που έχουν καταταγεί στις 3 πρώτες θέσεις στα αγωνίσματα K1/C1 500μ. και 1.000μ. αποτελούν την αναπτυξιακή ομάδα για τη μελλοντική Εθνική Ομάδα.

Πρόθεση της Ε.Ο.Κ.-Κ. είναι αυτά τα παιδιά να παρακολουθούν τουλάχιστον δύο τριήμερα κοινόβιο ανάπτυξης (Δεκέμβριο-Απρίλιο), όπου θα δίνεται έμφαση στη γνώση της λειτουργίας της εθνικής ομάδας, της τεχνικής του αθλήματος, της διατροφής κ.λ.π.

• ΗΛΙΚΙΑ 15-18 ΕΤΩΝ

Από το Δεκέμβριο και μετά, θα πραγματοποιούνται κοινόβιο προετοιμασίας από 4 έως 9 ημέρες μέχρι την ημερομηνία του αγώνα-στόχου (εξαιρουμένης της σχολικής εξεταστικής περιόδου). Μέχρι τότε, πρέπει να ακολουθήσουν το προτεινόμενο πρόγραμμα προπόνησης και να συνεργαστούν με τον εθνικό προπονητή για την ανάπτυξη της προπόνησής του.

• ΑΝΔΡΕΣ/ΓΥΝΑΙΚΕΣ 19+

Σε συνέχεια των χειμερινών κοινόβιο (μετά τις δύο πρώτες αξιολογήσεις Δεκεμβρίου και Φεβρουαρίου) από τον Μάρτιο ή Απρίλιο μέχρι τον αγώνα-στόχο θα πραγματοποιούνται επαναλαμβανόμενα κοινόβια προετοιμασίας (6-10 ημέρες το μήνα). Μέχρι τότε, πρέπει να ακολουθήσουν το προτεινόμενο πρόγραμμα προπόνησης και να συνεργαστούν με τον εθνικό προπονητή για την ανάπτυξη της προπόνησής του.

Οι αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου (αυτοί που έχουν πιάσει όρια) υποχρεούνται να κάνουν προπονήσεις και να ακολουθούν τα προπονητικά κοινόβια στο εξωτερικό με παρόμοιους-καλύτερους αθλητές και εάν είναι δυνατόν να συμμετέχουν σε κοινόβιο ξένων ομάδων που πραγματοποιούνται στη χώρα μας (π.χ. Μεσολόγγι, Σχοινιάς κ.α.), με έξοδα της ομοσπονδίας.



ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

ΕΤΗΣΙΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΝΟΕ-ΚΑΓΙΑΚ ΣΠΡΙΝΤ 2026

	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ/ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
1	ICF WORLD Canoe Sprint Cup SZEGED 1	8-10 Μαΐου	SZEGED HUNGARY	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου Ανδρών/Γυναικών & U23 K1/C1. Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)
2	ICF WORLD Canoe Sprint Cup BRANDENBURG 2	14-17 Μαΐου	BRANDENBURG GERMANY	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου Ανδρών/Γυναικών & U23 (K1/C1) Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)
3	ECA Canoe Sprint and Paracanoe and Masters EUROPEAN CHAMPIONSHIPS	10-14 Ιουνίου	MONTE MORO -VELHO PORTUGAL	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου Ανδρών/Γυναικών & U23, (K1/C1) Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)
4	ICF WORLD Canoe Kayak Sprint Cup & Paracanoe CUP 3	9-12 Ιουλίου	MONTREAL CANADA	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου Ανδρών/Γυναικών & U23 (K1/C1) Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)
5	ICF Canoe Sprint WORLD CHAMPIONSHIPS	26-30 Αυγούστου	POZNAN POLAND	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου Ανδρών/Γυναικών & U23 (K1/C1) Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)
6	20οι Μεσογειακοί Αγώνες «Taranto 2026»	21 Αυγούστου-03 Σεπτεμβρίου	TARANTO ITALY	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου Ανδρών/Γυναικών & U23 (K1/C1). Θα επιλεγούν από το RANKING LIST ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΗΣ ΕΟΕ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΝΟΕ ΚΑΓΙΑΚ ΚΑΤΑ ΤΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΔΗΛΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΠΟΥ ΚΑΛΥΠΤΕΙ . (Σχετική εγκύκλιος ΕΟΕ)
	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ U23& JUNIOR/MEN-WOMEN	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
1	President Cup AZERBAITZAN Canoe kayak Sprint	Απρίλιος	AZERBAITZAN	Εσωτερικό τεστ στην ομάδα Εφήβων/ Νεανίδων. Raking List από το τεστ Φεβρουαρίου. Συμμετέχει στο τεστ αξιολόγησης ο διπλάσιος αριθμός αθλητών/τριων που καλύπτει η προκήρυξη των αγώνων. Συμμετοχή με την κατάταξη . (Σχετική εγκύκλιος)
2	ICF Junior and U23 Canoe Sprint WORLD CHAMPIONSHIPS	01-05 Ιουλίου	HALIFAX CANADA	Εσωτερικό τεστ στην διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου U23 & Εφήβων/Νεανίδων (K1/C1) Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)
3	ECA Junior and U23 Canoe Sprint EUROPEAN CHAMPIONSHIPS	23-26 Ιουλίου	SZEGED HUNGARY	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου U23 & Εφήβων/ Νεανίδων (K1/C1) Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)
4	OLYMPIC HOPES Canoe kayak Sprint	10-13 Σεπτεμβρίου	BRATISLAVA SLOVAKIA	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το Τεστ Απριλίου Εφήβων/Νεανίδων ηλικίας 15 & 16 ετών (K1/C1) Συμμετέχουν στη διοργάνωση όσοι πιάνουν τα όρια . (Σχετική εγκύκλιος)





5	CYPRUS International Regatta Canoe kayak Sprint	Οκτώβριος	LIMASSOL CYPRUS	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα από το τεστ Απριλίου Εφήβων/Νεανίδων ηλικίας 15-16 ετών (σε αναλογία 50%-50%), C1 σε αποστάσεις που ορίζει η εγκύκλιος). Συμμετοχή από την κατάταξη (Σχετική εγκύκλιος) ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ ΣΕ 12 ΑΘΛΗΤΕΣ
	ΑΓΩΝΕΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΣΤΟ ΩΚΕΑΝΙΟ ΚΑΓΙΑΚ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ	ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ
1	ECA Canoe Ocean Racing EUROPEAN CHAMPIONSHIPS	24-30 Αυγούστου	BREST FRANCE	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα που θα προκύψει από το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ωκεάνιου Ανδρών/Γυναικών & Εφήβων /Νεανίδων & Παιδων/Κορασίδων στο (SS1). Συμμετοχή από την κατάταξη (Σχετική εγκύκλιος)
2	ICF Canoe Ocean Racing WORLD CHAMPIONSHIPS	09-11 Οκτωβρίου	VILA JOIOSA, SPAIN	Εσωτερικό τεστ στη διευρυμένη ομάδα που θα προκύψει από το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ωκεάνιου Ανδρών/Γυναικών & Εφήβων /Νεανίδων & Παιδων/Κορασίδων στο (SS1) Συμμετοχή από την κατάταξη (Σχετική εγκύκλιος)

Παρακαλούμε για την ενημέρωση των υπευθύνων του Σωματίου σας.

Ο Πρόεδρος

Γεώργιος Ν. Αθανασίου

για την Ε.Ο.Κ.-Κ.,



Ο Γενικός Γραμματέας

Αθανάσιος Π. Βουλγαρίδης



Co-funded by
the European Union

