



**ΠΡΟΣ
ΣΩΜΑΤΕΙΑ-ΜΕΛΗ**

Πειραιάς 27 Νοεμβρίου 2025
Α.Π.Φ.:37/1193/ΑΑ-αα

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 37/2025

Κυρία/Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε σχετικά με τον τρόπο διεξαγωγής των 1^{ων} δοκιμασιών (1^ο τεστ αξιολόγησης) και της επιλογής αθλητών/τριών όλων των αγωνιστικών κατηγοριών (Ανδρών, Νέων Ανδρών (U23), Έφηβων (18 έως 15), Γυναικών, Νέων Γυναικών (U23), Νεανίδων (18 έως 15), σύμφωνα με το σχεδιασμό των Εθνικών Ομάδων Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ 2026, που θα πραγματοποιηθούν στο Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο του Σχοινιά το **Σάββατο 13 Δεκεμβρίου 2025**.

1. ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ – ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

- I. Οι δοκιμασίες περιλαμβάνουν **2Χ2.000μ. βάρκα & Τρέξιμο 5.000μ.**
- II. Οι αθλητές/τριες θα συμμετέχουν με σκάφη K1 και C1
- III. Στις δοκιμασίες έχουν τη δυνατότητα να λάβουν μέρος όσοι ανήκουν στις κατηγορίες Ανδρών, Νέων Ανδρών (U23), Εφήβων (15 έως 18), Γυναικών, Νέων Γυναικών (U23), Νεανίδων (15 έως 18).

Η κατανομή των αθλητών/τριών στα φύλλα αγώνα θα γίνει με την ηλικιακή κατηγορία που θα ανήκει ο/η κάθε αθλητής/τρια για την αγωνιστική περίοδο 2026.

- A. Κατηγορία Ανδρών-Γυναικών: Γεννηθέντες το έτος 2002 και παλαιότερα
- B. Κατηγορία Νέων Ανδρών-Νέων Γυναικών: Γεννηθέντες τα έτη 2003-2007
- Γ. Κατηγορία Εφήβων-Νεανίδων, Παίδων-Κορασίδων: Γεννηθέντες τα έτη 2008-2011

IV. Τα σωματεία πρέπει να υποβάλουν τις δηλώσεις συμμετοχής μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας της ΕΟΚ-Κ έως και τη **Δευτέρα 08 Δεκεμβρίου 2025** και ώρα **13:00**.

Μετά την ολοκλήρωση των δηλώσεων συμμετοχής, θα καταρτιστούν λίστες εκκίνησης, οι οποίες θα αποσταλούν στα σωματεία έως την Πέμπτη 11/12/2025.

2. ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ - ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

Το Σάββατο 13 Δεκεμβρίου 2025 στις 09:00, στην αίθουσα του εστιατορίου θα πραγματοποιηθεί η Τεχνική Σύσκεψη και ο έλεγχος «Δελτίων Αθλητών» και «Καρτών Υγείας».

Αθλητής/τρια χωρίς θεωρημένη Κάρτα Υγείας δεν θα συμμετέχει στις δοκιμασίες.

Οι δοκιμασίες θα ξεκινήσουν στις 10:30. Οι αθλητές/τριες θα πρέπει να έχουν ήδη ζυγίσει τα σκάφη τους, με δική τους ευθύνη, πριν την εκκίνηση της κούρσας τους (θα υπάρχει ζυγαριά και άμμος στο χώρο της εκκίνησης).

Σκάφος που θα κληθεί για ζύγιση και δεν θα έχει το απαιτούμενο βάρος, θα αποκλείεται από τις δοκιμασίες.



Θα πραγματοποιηθούν 2*2.000μ., το πρώτο με τη φορά του στίβου (0→2.000μ.) και το δεύτερο ανάποδα της φοράς του στίβου (2.000μ.→0). **Η εκκίνηση του δεύτερου 2.000αρου θα γίνει στο μεικτό χρόνο (έργου και ξεκούρασης) 20΄**, στις κατηγορίες Ανδρών, Νέων Ανδρών (U23), Εφήβων (15 έως 18) και 25΄ στις κατηγορίες Γυναικών, Νέων Γυναικών (U23), Νεανίδων (15 έως 18).

Η εκκίνηση του/της κάθε αθλητή/τριας από το **0 - 2000μ. - 0** θα πραγματοποιείται κάθε 2΄.

Η ώρα έναρξης θα είναι 10:30 π.μ. και σειρά εκκίνησης θα είναι ως εξής:

Καγιάκ: Ανδρών→ Νέων Ανδρών (U23)→ Εφήβων (18 έως 15)→ **Κάνοε** (Ανδρών-Εφήβων) και στη συνέχεια θα ακολουθήσουν οι κατηγορίες **Καγιάκ:** Γυναικών→ Νέων Γυναικών (U23)→ Νεανίδων (18 έως 15)→ **Κάνοε** (Γυναικών-Νεανίδων)

Η εκκίνηση των γυναικών θα γίνει 15΄ μετά την εκκίνηση του τελευταίου Κάνοε (Ανδρών-Εφήβων).

Οι αθλητές/τριες με την ολοκλήρωση του 1^{ου} 2000αρου θα παραμένουν στο χώρο αναμονής (**περιοχή μετά τον πύργο τερματισμού**) στην αριστερή πλευρά έως την κλήση τους από την διαιτησία για την εκκίνηση του 2^{ου} 2000αρου.

Εναλλακτικό πλάνο διεξαγωγής του τεστ στη βάρκα 2*2000μ.

Σε περίπτωση δυσμενών συνθηκών ή προβλήματος του αγωνιστικού στίβου και τα 2*2.000μ. θα πραγματοποιηθούν με τη φορά του στίβου, δηλαδή από το σημείο 0 (πύργος άφεσης) προς τον πύργο τερματισμού (2000μ.).

Θα ολοκληρωθούν πρώτα οι κατηγορίες Καγιάκ Ανδρών→ Νέων Ανδρών (U23)→ Εφήβων (18 έως 15)→ Κάνοε (Ανδρών-Εφήβων). Η εκκίνηση του/της κάθε αθλητή/τριας από το **0 - 2000μ. - 0** θα πραγματοποιείται κάθε 1΄.

Το 2^ο 2.000αρο θα ξεκινήσει 10΄ μετά την εκκίνηση του τελευταίου αθλητή με την ίδια σειρά.

Αντίστοιχη θα είναι η διαδικασία στις κατηγορίες των Καγιάκ Γυναικών→ Νέων Γυναικών (U23)→ Νεανίδων (18 έως 15)→ Κάνοε (Γυναικών-Νεανίδων), όπου η εκκίνηση θα γίνει 10΄ από την εκκίνηση της τελευταίας αθλήτριας.

Στη συνέχεια θα ακολουθήσει αξιολόγηση στα 5.000μ. τρέξιμο (ένας πλήρης κύκλος του αγωνιστικού στίβου). Η εν λόγω αξιολόγηση θα μείνει εκτός κατάταξης, αλλά 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.

Στη συγκεκριμένη διαδικασία αξιολόγησης **μπορούν να συμμετέχουν αθλητές/τριες που έχουν γεννηθεί το 2011, δεδομένου ότι από 01/01/2026**, θα ανήκουν στην αγωνιστική κατηγορία παιδων-κορασίδων.

Κατά τη διάρκεια των δοκιμασιών θα υπάρχει γιατρός καθώς και σωστική ομάδα από πιστοποιημένους ναυαγοσώστες.



3. ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ 1^{ΕΣ} ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ

Όταν ο/η αθλητής/τρια απουσιάζει από τις Δοκιμασίες 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/Αξιολογήσεων.
2. Συμμετέχει σε κάθε είδους σχολικές ή φοιτητικές εξετάσεις που προβλέπονται από το Υπουργείο Παιδείας, με βεβαίωση της οικείας σχολικής μονάδας ή της σχολής του ή άλλου είδους εξετάσεις ξένων γλωσσών (π.χ. proficiency). Δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτά το Φροντιστήριο κ.α.
3. Είναι ασθενής με βεβαίωση αποκλειστικά από Δημόσια Δομή Υγείας για τον χρόνο που υπάρχει η υποχρέωση των Εθνικών Ομάδων/Αξιολογήσεων.
4. Δεν μπορεί να συμμετάσχει λόγω στρατιωτικών υποχρεώσεων.

Η μετακίνηση των αθλητών και αθλητριών για όλες τις δοκιμασίες θα γίνει με δική τους οικονομική επιβάρυνση.

4. ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

Εγκύκλιος 34/2025 παράγραφος Β(α)

5. 1^ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΟΙΝΟΒΙΟ

Μετά την πρώτη αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί κοινόβιο προετοιμασίας, με έξοδα της ομοσπονδίας εφόσον τα οικονομικά της το επιτρέπουν, στο οποίο θα συμμετέχουν αθλητές/τριες σύμφωνα με την Εγκύκλιο 34/2025 (παράγραφος Β (α) - ΠΙΝΑΚΑΣ 1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΘΛΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΕ ΚΟΙΝΟΒΙΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ) και με απαραίτητη προϋπόθεση ότι πρέπει να βρίσκονται εντός **3%** της απόκλισης από το συνολικό χρόνο του/της πρώτου/της αθλητή/τριας των εκάστοτε ενοποιημένων αγωνιστικών κατηγοριών.

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

Οι αθλητές/τριες των κατηγοριών, Ανδρών-Νέων Ανδρών U23 και Εφήβων 18 έως 15 ετών καθώς και Γυναικών-Νέων Γυναικών U23 και Νεανίδων 18 έως 15 ετών που θα επιλέγουν από την 1^η αξιολόγηση θα συμμετέχουν σε προπονητικό κοινόβιο που θα διεξαχθεί στο Σχοιινιά-Ολυμπιακό Κωπηλατοδρόμιο από τις **13 Δεκεμβρίου (μετά το περάς των δοκιμασιών) έως τις 17 Δεκεμβρίου το μεσημέρι.**

Οι αθλητές/τριες θα πρέπει να φέρουν μαζί τους:

- Κλινοσκεπάσματα (σεντόνια, κουβέρτα, μαξιλαροθήκες, πετσέτες κ.λ.π.)
- Ατομικό αθλητικό εξοπλισμό (σκάφος, κουπί, ποδιές καθώς και αθλητικά παπούτσια, αντιανεμικό μπουφάν κ.λ.π.)



- Κάρτα Υγείας Αθλητή σε ισχύ για το σύνολο των ημερών του κοινοβίου, σύμφωνα με το άρθρο 33 παρ. 9 του Ν.2725/99, όπως αυτός ισχύει σήμερα.

Η μετακίνηση, καθώς και η μεταφορά του εξοπλισμού προς και από τον χώρο διεξαγωγής του κοινοβίου, θα πραγματοποιηθούν με ίδια έξοδα.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με την Έφορο Εθνικών Ομάδων Κάνοε-Καγιάκ Σπριντ κα. Αλεξοπούλου Αθηνά (6944692950).

Παρακαλούμε για την ενημέρωση των υπευθύνων του Σωματείου σας.

Ο Πρόεδρος

Γεώργιος Ν. Αθανασίου

για την Ε.Ο.Κ.-Κ.,



Ο Γενικός Γραμματέας

Αθανάσιος Π. Βουλγαρίδης