



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Προς
ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ/ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας αποστέλλουμε το πρόγραμμα του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Συγχρονισμένης Κολύμβησης Ανοιχτής Κατηγορίας (Open), που θα διεξαχθεί στις 07-10/03/2019 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Νέας Σμύρνης (Τραπεζούντος 13, Νέα Σμύρνη).

ΠΕΜΠΤΗ 07/03/2019

09:00-14:15 Γενική Προθέρμανση με Μουσική
14:30 Τεχνική Σύσκεψη
16:30 Σύσκεψη Κριτών
16:30-17:20 Προθέρμανση Προκριματικός Τεχνικό Σόλο
17:30-18:45 Προκριματικός Τεχνικό Σόλο
19:00-19:50 Προθέρμανση Προκριματικός Τεχνικό Ντουέτο
20:00-21:30 Προκριματικός Τεχνικό Ντουέτο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08/03/2019

09:00-09:50 Προθέρμανση με Μουσική Τεχνικό Ομαδικό
10:00-11:00 **Τελικός Τεχνικό Ομαδικό**
11:00-11:50 Προθέρμανση Προκριματικός Ελεύθερο Σόλο
12:00-14:00 Προκριματικός Ελεύθερο Σόλο
18:00-18:50 Προθέρμανση με Μουσική Ελεύθερο Ομαδικό
19:00 **Τελετή Έναρξης**
18:45-20:30 **Τελικός Ελεύθερο Ομαδικό**

ΣΑΒΒΑΤΟ 09/03/2019

09:00-09:50 Προθέρμανση Προκριματικός Ελεύθερο Ντουέτο
10:00-12:00 Προκριματικός Ελεύθερο Ντουέτο
12:00-12:50 Προθέρμανση με Μουσική Τεχνικό Σόλο
13:00-14:00 **Τελικός Τεχνικό Σόλο**
17:00-17:50 Προθέρμανση με Μουσική Τεχνικό Ντουέτο
18:00-19:00 **Τελικός Τεχνικό Ντουέτο**
19:00-19:50 Προθέρμανση με Μουσική Free Combination
20:00-21:00 **Τελικός Free Combination**

ΚΥΡΙΑΚΗ 10/03/2019

09:00-09:50 Προθέρμανση με Μουσική Ελεύθερο Σόλο
10:00-11:00 **Τελικός Ελεύθερο Σόλο**
11:00-11:50 Προθέρμανση με Μουσική Ελεύθερο Ντουέτο
12:00-13:00 **Τελικός Ελεύθερο Ντουέτο**
13:00-13:50 Προθέρμανση 5°, 6°, 7° Αστέρι
14:00-15:00 5°, 6°, 7° Αστέρι
15:00-15:50 Προθέρμανση με Μουσική Highlight
16:00-17:00 **Τελικός Highlight**
17:15 Απονομές Combo, Highlight, Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό

Πρόγραμμα Γενικής Προθέρμανσης με Μουσική

09:10-09:39 ΑΡΙΩΝ	10:28-10:54 NOB	12:36-12:58 ΗΡΑΚΛΗΣ
09:39-09:56 ΝΗΡΧΑΛ	10:54-11:37 ANOM	12:58-13:45 NOBA
09:56-10:03 ΑΛΜΑ	11:37-12:10 ΩΡΙΩΝ	13:45-14:12 ΠΑΝΣ
10:03-10:28 ΡΟΗ	12:10-12:36 NOX	

Για το Δ.Σ.

Ο Γεν.Γραμματέας

