

**ΠΡΟΚΙΡΙΜΑΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ GRAND PRIX ΚΑΙ ΗΜΕΡΙΔΑ 9-12 ΕΤΩΝ
ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ 23-24.11.2019**

ΩΡΕΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΩΝ: 16:30	ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΡΩΙ ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΩΝ: 09:10	ΚΥΡΙΑΚΗ ΑΠΟΓΕΥΜΑ ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΩΝ: 17:00
ΓΚΡΟΥΠ Α: 15:00 – 15:20	ΓΚΡΟΥΠ Δ: 07:40-08:00	ΓΚΡΟΥΠ Γ: 15:30 – 15:50
ΓΚΡΟΥΠ Β: 15:20 – 15:40	ΓΚΡΟΥΠ Α: 08:00 – 08:20	ΓΚΡΟΥΠ Δ: 15:50 – 16:10
ΓΚΡΟΥΠ Γ: 15:40 – 16:00	ΓΚΡΟΥΠ Β: 08:20 – 08:40	ΓΚΡΟΥΠ Α: 16:10 – 16:30
ΓΚΡΟΥΠ Δ: 16:00 – 16:20	ΓΚΡΟΥΠ Γ: 08:40 – 09:00	ΓΚΡΟΥΠ Β: 16:30 – 16:50

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΓΚΡΟΥΠ	ΣΩΜΑΤΕΙΟ	ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ
A	ΩΚΕΑΝΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ	1-2
	Α.Ο.ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ	2-3-4
	ΤΡΙΤΩΝΑΣ	5-6
B	ΑΡΓΟΝΑΥΤΕΣ	1-2-3
	ΩΡΙΩΝΑΣ	3-4-5
	ΕΓΟΗ	6
Γ	ΔΕΛΦΙΝΙΑ	1-2-3
	ΗΡΑΚΛΕΙΟ 91	3-4
	ΝΟΗ-ΟΦΗ	5
	ΚΟΗ	6
Δ	ΝΟ ΧΑΝΙΩΝ	1-2-3
	ΝΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ	4-5
	ΝΟ ΑΓ ΝΙΚΟΛΑΟΥ	5-6

Διαγραφές αθλητών: Παρακαλούνται τα σωματεία να καταθέτουν στη γραμματεία τις διαγραφές τους **το αργότερο 40 λεπτά πριν την έναρξη της εκάστοτε αγωνιστικής**. Τα ονόματα των αθλητών να είναι ταξινομημένα ανά ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ και ΦΥΛΟ (ΑΝΔΡΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ – ΑΓΟΡΙΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ).