

1^ο Κύπελλο ΚΟ ΠΟΣΕΙΔΩΝΑ ΙΛΙΣΙΩΝ**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**

1^η Αγωνιστική	Σειρές	Ώρα-Έναρξης	Διάρκεια (λεπτά)
Σάββατο πρωί			
50 Πεταλούδα Γυναικών	11	9.00	12
50 Πεταλούδα Ανδρών	12	9.12	13
200 Ελεύθερο Γυναικών	13	9.25	35
200 Ελεύθερο Ανδρών	15	10.00	40
400 Μ.Α Γυναικών	3	10.40	20
			120 λεπτά

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 11.00-11.25

400 Μ.Α Ανδρών	3	11.30	18
200 Ύπτιο Γυναικών	4	11.48	14
200 Ύπτιο Ανδρών	4	12.08	13
100 Πρόσθιο Γυναικών	6	12.22	10
100 Πρόσθιο Ανδρών	8	12.32	15
800 Ελεύθερο Γυναικών	2	12.47	20
800 Ελεύθερο Ανδρών	2	13.07	20

90 λεπτά

2^η Αγωνιστική	Σειρές	Ώρα-Έναρξης	Διάρκεια (λεπτά)
Σάββατο Απόγευμα			
50 Πρόσθιο Ανδρών	9	17.00	10
50 Πρόσθιο Γυναικών	9	17.10	10
50 Ελεύθερο Ανδρών	17	17.20	18
50 Ελεύθερο Γυναικών	17	17.38	20
100 Πεταλούδα Ανδρών	9	17.58	15
100 Πεταλούδα Γυναικών	7	18.13	12
200 Πρόσθιο Ανδρών	5	18.25	19
			105 λεπτά

2^η Αγωνιστική	Σειρές	Ώρα-Έναρξης	Διάρκεια (λεπτά)
Σάββατο Απόγευμα			
200 Πρόσθιο Γυναικών	4	19.20	15
100 Ύπτιο Ανδρών	7	19.35	13
100 Ύπτιο Γυναικών	10	19.49	18
400 Ελεύθερο Ανδρών	6	20.08	33
1500 Ελεύθερο Γυναικών	1	20.40	20
			105 λεπτά

3^η Αγωνιστική	Σειρές	Ώρα-Έναρξης	Διάρκεια (λεπτά)
Κυριακή πρωί			
50 Ύπτιο Γυναικών	6	9.00	7
50 Ύπτιο Ανδρών	6	9.06	7
100 Ελεύθερο Γυναικών	20	9.15	35
100 Ελεύθερο Ανδρών	19	9.50	33
200 Πεταλούδα Γυναικών	2	10.23	6
200 Πεταλούδα Ανδρών	3	10.31	8
			100 λεπτά

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 10.45- 11.15

200 Μ.Α Γυναικών	6	11.15	18
200 Μ.Α Ανδρών	7	11.33	22
400 Ελεύθερο Γυναικών	3	11.55	17
1500 Ελεύθερο Ανδρών	2	12.12	40

95 λεπτά