

**Χειμερινό πρωτάθλημα Κολύμβησης Νοτίου Ελλάδος κατηγορίας Παμπαίδων - Παγκορασίδων Α' & Β' (Κ13 - Κ14) , ΟΑΚΑ 11-13.2.2022**

**Παρασκευή 11.2.2022 (απόγευμα)**

<b>Προτεινόμενοι τρόποι προθέρμανσης</b>	
15.30 - 16.20 :	Μεγάλες αποστάσεις (800 & 1500μ. Ελεύθερο) - P1
15.30 - 17.00 :	Μεγάλες αποστάσεις (800 & 1500μ. Ελεύθερο) - P4
17.00 - 17.30 :	50μ. Ελεύθερο Παμπ. Β' & οι κολυμβητές με τις 40 καλύτερες επιδόσεις στα 50μ. Ελεύθερο Παμπ. Α' - P4
17.30 - 18.00 :	50μ. Ελεύθερο Παμπ. Α' (υπόλοιποι) - 50μ. Ελεύθερο Παγκ. Β' - P4
18.00 - 18.30 :	50μ. Ελεύθερο Παγκ. Α' - 200μ. Ύπτιο Παμπ. Α' & Β' - P4
18.30 και μετά :	Κολυμβητές-τριες υπόλοιπων αγωνισμάτων - P4

<b>Σημείωση</b>	
Στα αγωνίσματα των 800μ. Ελεύθερο Παγκορασίδων Β' & Α' θα γίνει σύμπτυξη σειρών	
1η σειρά: 8 κολυμβητριες Παγκ. Β' με τους γρηγορότερους χρόνους	
2η σειρά: σύμπτυξη με κολυμβητριες Παγκ. Β' και κολυμβητριες Παγκ. Α' με τις πιο αργές επιδόσεις	
3η σειρά: 8 πιο γρήγορες κολυμβητριες Παγκ. Α'	
4η σειρά: οι κολυμβητριες Παγκ. Α' που ακολουθούν στη λίστα επιδόσεων	

**Σάββατο 12.2.2022 (πρωί)**

<b>Προθέρμανση: από 07.30</b>		<b>Έναρξη:</b>	<b>09.00</b>
1. 400μ.	Μικτή Ατομική	Παγκ. Β'	Κ13 (1) 7' 09.00
2. 400μ.	Μικτή Ατομική	Παγκ. Α'	Κ14 (2) 13' 09.07
3. 400μ.	Μικτή Ατομική	Παμπ. Β'	Κ13 (1) 7' 09.20
4. 400μ.	Μικτή Ατομική	Παμπ. Α'	Κ14 (2) 13' 09.27
5. 50μ.	Ύπτιο	Παγκ. Β'	Κ13 (8) 10' 09.40
6. 50μ.	Ύπτιο	Παγκ. Α'	Κ14 (6) 7' 09.50
7. 50μ.	Ύπτιο	Παμπ. Β'	Κ13 (5) 6' 09.57
8. 50μ.	Ύπτιο	Παμπ. Α'	Κ14 (7) 9' 10.03
9. 200μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13 (5) 16' 10.12
10. 200μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14 (6) 19' 10.28
11. 200μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13 (7) 22' 10.47
12. 200μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14 (7) 23' 11.09
13. 100μ.	Πρόσθιο	Παγκ. Β'	Κ13 (7) 15' 11.32
14. 100μ.	Πρόσθιο	Παγκ. Α'	Κ14 (6) 13' 11.47
15. 100μ.	Πρόσθιο	Παμπ. Β'	Κ13 (6) 13' 12.00
16. 100μ.	Πρόσθιο	Παμπ. Α'	Κ14 (6) 13' 12.13
17. 4X100μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13 12.26
18. 4X100μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14
19. 4X100μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13
20. 4X100μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

07.40 - 08.15:	400 Μικτή & 50 Ύπτιο Παγκ. Β' (P1)
08.15 - 08.50:	50 Ύπτιο Παγκ. Α' & Παμπ. Β' (P1)
Από 07.30 & μετά όποιοι θέλουν (P4) - Ενδεικτικά:	
09.00 - 09.30:	50 Ύπτιο Παμπ. Α' & 200 Ελεύθερο Παγκ. Β (P4)
09:30 - 10.00:	200 Ελεύθερο Παγκ. Α' & Παμπ. Β' (P4)
10.00 και μετά:	Κολυμβητές-τριες των υπόλοιπων αγωνισμάτων (P4)

**Κυριακή 13.2.2022 (πρωί)**

<b>Προθέρμανση: από 07.30</b>		<b>Έναρξη:</b>	<b>09.00</b>
1. 100μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13 (15) 24' 09.00
2. 100μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14 (13) 21' 09.24
3. 100μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13 (12) 19' 09.45
4. 100μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14 (12) 19' 10.04
5. 200μ.	Πεταλούδα	Παμπ. Β'	Κ13 (2) 7' 10.23
6. 200μ.	Πεταλούδα	Παμπ. Α'	Κ14 (2) 7' 10.30
7. 200μ.	Πεταλούδα	Παγκ. Β'	Κ13 (1) 4' 10.37
8. 200μ.	Πεταλούδα	Παγκ. Α'	Κ14 (2) 7' 10.41
9. 200μ.	Πρόσθιο	Παμπ. Β'	Κ13 (4) 16' 10.48
10. 200μ.	Πρόσθιο	Παμπ. Α'	Κ14 (5) 20' 11.04
11. 200μ.	Πρόσθιο	Παγκ. Β'	Κ13 (4) 16' 11.24
12. 200μ.	Πρόσθιο	Παγκ. Α'	Κ14 (4) 16' 11.40
13. 4X200μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13 11.56
14. 4X200μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14
15. 4X200μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13
16. 4X200μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

07.40 - 08.15:	100 Ελεύθερο Παμπ Β' (P1)
08.15 - 08.50:	100 Ελεύθερο Παμπ. Α' (P1)
08.15 - 08.50:	100 Ελεύθερο Παγκ. Β' (P4)
08.50 - 09.25:	100 Ελεύθερο Παγκ. Α' (P4)
09.25 - 10.00:	200 Πεταλούδα Παμπ. Α' & Β' - Παγκ. Α' & Β' (P4)
10.00 και μετά:	Κολυμβητές-τριες υπόλοιπων αγωνισμάτων - (P4)

**Παρασκευή 11.2.2022 (απόγευμα)**

<b>Προθέρμανση: από 15.30</b>		<b>Έναρξη:</b>	<b>16.30</b>
1. 1500μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13 (1) 20' 16.30
2. 1500μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14 (2) 40' 16.50
3. 800μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13 (2) 23' 17.30
4. 800μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14 (2) 23' 17.53
5. 50μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13 (13) 15' 18.16
6. 50μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14 (12) 13' 18.31
7. 50μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13 (13) 15' 18.44
8. 50μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14 (11) 12' 18.59
9. 200μ.	Ύπτιο	Παμπ. Β'	Κ13 (3) 11' 19.11
10. 200μ.	Ύπτιο	Παμπ. Α'	Κ14 (3) 11' 19.22
11. 200μ.	Ύπτιο	Παγκ. Β'	Κ13 (3) 11' 19.33
12. 200μ.	Ύπτιο	Παγκ. Α'	Κ14 (5) 18' 19.44
13. 100μ.	Πεταλούδα	Παμπ. Β'	Κ13 (4) 7' 20.02
14. 100μ.	Πεταλούδα	Παμπ. Α'	Κ14 (4) 7' 20.09
15. 100μ.	Πεταλούδα	Παγκ. Β'	Κ13 (2) 4' 20.16
16. 100μ.	Πεταλούδα	Παγκ. Α'	Κ14 (4) 8' 20.20
17. 4X100μ.	Μικτή ομαδική mixed	Παμπ-Παγκ.Β'	Κ13 20.32
18. 4X100μ.	Μικτή ομαδική mixed	Παμπ-Παγκ.Α'	Κ14

**Σάββατο 12.2.2022 (απόγευμα)**

<b>Προθέρμανση: από 15.30</b>		<b>Έναρξη:</b>	<b>16.30</b>
1. 800μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13 (2) 21' 16.30
2. 800μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14 (4) 42' 16.51
3. 1500μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13 (1) 22' 17.33
4. 1500μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14 (2) 43' 17.55
5. 50μ.	Πρόσθιο	Παμπ. Β'	Κ13 (6) 7' 18.38
6. 50μ.	Πρόσθιο	Παμπ. Α'	Κ14 (8) 10' 18.45
7. 50μ.	Πρόσθιο	Παγκ. Β'	Κ13 (7) 9' 19.05
8. 50μ.	Πρόσθιο	Παγκ. Α'	Κ14 (8) 10' 19.14
9. 100μ.	Ύπτιο	Παμπ. Β'	Κ13 (6) 12' 19.24
10. 100μ.	Ύπτιο	Παμπ. Α'	Κ14 (5) 10' 19.36
11. 100μ.	Ύπτιο	Παγκ. Β'	Κ13 (6) 12' 19.46
12. 100μ.	Ύπτιο	Παγκ. Α'	Κ14 (6) 12' 19.58
13. 4X100μ.	Ελεύθερο mixed	Παμπ-Παγκ.Β'	Κ13 20.10
14. 4X100μ.	Ελεύθερο mixed	Παμπ-Παγκ.Α'	Κ14

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

15.45 - 16.20 :	Μεγάλες αποστάσεις (800 & 1500μ. Ελεύθερο) - (P1)
15.30 - 17.30 :	Μεγάλες αποστάσεις (800 & 1500μ. Ελεύθερο) - (P4)
17.20 - 17.50 :	50μ. Πρόσθιο Παμπ. Β' & Α' - (P4)
17.50 - 18.20 :	50μ. Πρόσθιο Παγκ. Β' & Α' - (P4)
18.20 - 18.50 :	100μ. Ύπτιο Παμπ. Α' & Β' - (P4)
18.50 και μετά :	Κολυμβητές-τριες υπόλοιπων αγωνισμάτων - (P4)

**Κυριακή 13.2.2022 (απόγευμα)**

<b>Προθέρμανση: από 14.45</b>		<b>Έναρξη:</b>	<b>16.00</b>
1. 50μ.	Πεταλούδα	Παγκ. Β'	Κ13 (5) 6' 16.00
2. 50μ.	Πεταλούδα	Παγκ. Α'	Κ14 (6) 7' 16.06
3. 50μ.	Πεταλούδα	Παμπ. Β'	Κ13 (6) 7' 16.13
4. 50μ.	Πεταλούδα	Παμπ. Α'	Κ14 (6) 7' 16.20
5. 400μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Β'	Κ13 (2) 12' 16.27
6. 400μ.	Ελεύθερο	Παγκ. Α'	Κ14 (4) 23' 16.39
7. 400μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Β'	Κ13 (3) 17' 17.02
8. 400μ.	Ελεύθερο	Παμπ. Α'	Κ14 (5) 28' 17.19
9. 200μ.	Μικτή Ατομική	Παγκ. Β'	Κ13 (2) 7' 17.47
10. 200μ.	Μικτή Ατομική	Παγκ. Α'	Κ14 (3) 11' 17.54
11. 200μ.	Μικτή Ατομική	Παμπ. Β'	Κ13 (3) 10' 18.05
12. 200μ.	Μικτή Ατομική	Παμπ. Α'	Κ14 (3) 10' 18.15
13. 4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Παγκ. Β'	Κ13 18.25
14. 4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Παγκ. Α'	Κ14
15. 4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Παμπ. Β'	Κ13
16. 4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Παμπ. Α'	Κ14

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

15.00 - 15.30:	50 Πεταλούδα Παγκ Β' & Α' - 50 Πεταλούδα Παμπ. Β' (P4)
15.30 - 16.00:	50 Πεταλούδα Παμπ Α' - 400 Ελεύθερο Παγκ. Β' & Α' (P4)
16.00 και μετά:	Οι κολυμβητές-τριες των υπόλοιπων αγωνισμάτων (P4)
* Σε περίπτωση που οι αγώνες των 9-10 ετών ολοκληρωθούν πριν τις 15.30 η πισίνα (P1) θα είναι διαθέσιμη για προθέρμανση μέχρι τις 15.50	