

2ος αγώνας κολύμβησης Χειμερινής περιόδου Προαγωνιστικών κατηγοριών 11 ετών (Κ11) , ΟΑΚΑ 18-20.2.2022

| Παρασκευή 18.2.2022 (μεσημέρι) | | | | | | | |
|--------------------------------|-------|---------------|------------------|---------|-----|------------|-------|
| Προθέρμανση: από 12.20 | | | | Έναρξη: | | | 13.30 |
| 1. | 400μ. | Ελεύθερο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (1) | 8' | 13.30 |
| 2. | 400μ. | Ελεύθερο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (1) | 8' | 13.38 |
| 3. | 100μ. | Ύπτιο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (4) | 10' | 13.46 |
| 4. | 100μ. | Ύπτιο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (4) | 10' | 13.56 |
| 5. | 50μ. | Πρόσθιο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (6) | 10' | 14.06 |
| 6. | 50μ. | Πρόσθιο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (6) | 10' | 14.16 |
| 7. | 200μ. | Μικτή Ατομική | Αγόρια 11 ετών | K11 | (2) | 8' | 14.26 |
| 8. | 200μ. | Μικτή Ατομική | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (2) | 8' | 14.34 |
| Σύνολο | | | | | | 72' | |

| Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο P1 & P4) | |
|--|---|
| 12.20 - 12.50: | 400 Ελεύθερο & 100 Ύπτιο K11 - (P1 ή P4) |
| 12.50 - 13.20: | 50 Πρόσθιο K11 - (P1 ή P4) |
| 13.20 και μετά: | Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (P4) |

| Σάββατο 19.2.2022 (μεσημέρι) | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-----------|------------------|---------|------|-------------|-------|
| Προθέρμανση: από 12.20 | | | | Έναρξη: | | | 13.30 |
| 1. | 50μ. | Ελεύθερο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (8) | 12' | 13.30 |
| 2. | 50μ. | Ελεύθερο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (12) | 18' | 13.42 |
| 3. | 100μ. | Πρόσθιο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (5) | 13' | 14.00 |
| 4. | 100μ. | Πρόσθιο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (4) | 10' | 14.13 |
| 5. | 50μ. | Ύπτιο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (6) | 10' | 14.23 |
| 6. | 50μ. | Ύπτιο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (7) | 12' | 14.33 |
| 7. | 100μ. | Πεταλούδα | Αγόρια 11 ετών | K11 | (1) | 3' | 14.45 |
| 8. | 100μ. | Πεταλούδα | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (1) | 2' | 14.48 |
| 9. | 200μ. | Ελεύθερο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (3) | 11' | 14.50 |
| 10. | 200μ. | Ελεύθερο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (4) | 14' | 15.01 |
| Σύνολο | | | | | | 105' | |

| Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο P4) | |
|---|--|
| 12.20 - 12.50: | 50 Ελεύθερο K11 αγόρια + 40 καλύτερες κολυμβήτριες 50 ΕΛ K11 κορίτσια - (P4) |
| 12.50 - 13.20: | 50 Ελεύθερο K11 κορίτσια (41η επίδοση & κάτω) - 100 Πρόσθιο K11 - (P4) |
| 13.20 - 13.50: | 50 Ύπτιο K11 - (P4) |
| 13.50 - 14.20: | Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα - (P4) |
| * Αν έχει ολοκληρωθεί η 2η αγωνιστική ενότητα του Χειμερινού πρωταθλήματος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προθέρμανση και η "P1" μέχρι 13.20 | |

| Κυριακή 20.2.2022 (μεσημέρι) | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-----------|------------------|---------|------|------------|-------|
| Προθέρμανση: από 12.20 | | | | Έναρξη: | | | 13.30 |
| 1. | 50μ. | Πεταλούδα | Αγόρια 11 ετών | K11 | (5) | 9' | 13.30 |
| 2. | 50μ. | Πεταλούδα | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (5) | 9' | 13.39 |
| 3. | 200μ. | Πρόσθιο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (2) | 8' | 13.48 |
| 4. | 200μ. | Πρόσθιο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (1) | 4' | 13.56 |
| 5. | 100μ. | Ελεύθερο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (11) | 24' | 14.00 |
| 6. | 100μ. | Ελεύθερο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (11) | 24' | 14.24 |
| 7. | 200μ. | Ύπτιο | Αγόρια 11 ετών | K11 | (1) | 4' | 14.48 |
| 8. | 200μ. | Ύπτιο | Κορίτσια 11 ετών | K11 | (2) | 8' | 14.52 |
| Σύνολο | | | | | | 90' | |

| Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο P4) | |
|---|---|
| 12.20 - 12.50: | 50 Πεταλούδα & 200 Πρόσθιο κορίτσια K11 - (P4) |
| 12.50 - 13.20: | 100 Ελεύθερο αγόρια K11 - (P4) |
| 13.20 και μετά: | Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (P4) |
| * Αν έχει ολοκληρωθεί η 4η αγωνιστική ενότητα του Χειμερινού πρωταθλήματος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προθέρμανση και η "P1" μέχρι 13.20 | |