

**Παρασκευή 18.2.2022 (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                   |
| 16.40 - 17.10 :                          | 50μ. Ελεύθερο Παίδων - P4   |
| 17.10 - 17.40 :                          | 50μ. Ελεύθερο Εφήβων + 50 καλύτερες επιδόσεις Κορασίδων - P4      |
| 17.40 - 18.10 :                          | 50μ. Ελεύθερο Κορασίδων (υπόλοιτες) - 50μ. Ελεύθερο Νεανίδων - P4 |
| 18.00 - 18.30 :                          | 200μ. Ύπτιο Παίδων - Εφήβων - Κορασίδων - P4                      |
| 18.30 και μετά :                         | Κολυμβητές-τριες υπόλοιπων αγωνισμάτων - P4                       |

**Σημείωση**

|  |
|--|
| Στα αγωνίσματα των 1500μ. & 800 Ελεύθερο, θα γίνει σύπτυση σειρών                |
| 1500 - 1η σειρά: 8 κολυμβητές κατ. Παίδων με τους γρηγορότερους χρόνους          |
| 1500 - 2η σειρά: σύπτυση με κολυμβητές κατ. Παιδ. & 1 κολυμβητή κατ. Εφήβων      |
| 800 - 1η - 2η - 3η σειρά: 24 κολυμβητριες (Κορασίδες) με γρηγορότερες επιδόσεις  |
| 800 - 4η σειρά: 2 Κορασίδες + 1 (ή 3) Νεάνιδα κολυμβήτρια με πιο αργές επιδόσεις |
| 800 - 5η σειρά: οι 8 (ή 6) κολυμβήτριες (Νεάνιδες) με τις πιο γρήγορες επιδόσεις |

**Σάββατο 19.2.2022 (πρωί)**

| <b>Προθέρμανση: από 07.30</b> |                     | <b>Έναρξη:</b> | <b>09.00</b>         |
|-------------------------------|---------------------|----------------|----------------------|
| 1.                            | 400μ. Μικτή Ατομική | Κορασίδων      | K15/16 (2) 13' 09.00 |
| 2.                            | 400μ. Μικτή Ατομική | Νεανίδων       | K17/18 (1) 7' 09.13  |
| 3.                            | 400μ. Μικτή Ατομική | Παίδων         | K15/16 (3) 18' 09.20 |
| 4.                            | 400μ. Μικτή Ατομική | Εφήβων         | K17/18 (1) 7' 09.38  |
| 5.                            | 50μ. Ύπτιο          | Κορασίδων      | K15/16 (9) 11' 09.45 |
| 6.                            | 50μ. Ύπτιο          | Νεανίδων       | K17/18 (4) 5' 09.56  |
| 7.                            | 50μ. Ύπτιο          | Παίδων         | K15/16 (7) 8' 10.01  |
| 8.                            | 50μ. Ύπτιο          | Εφήβων         | K17/18 (3) 4' 10.09  |
| 9.                            | 200μ. Ελεύθερο      | Κορασίδων      | K15/16 (8) 25' 10.13 |
| 10.                           | 200μ. Ελεύθερο      | Νεανίδων       | K17/18 (3) 10' 10.38 |
| 11.                           | 200μ. Ελεύθερο      | Παίδων         | K15/16 (8) 23' 10.48 |
| 12.                           | 200μ. Ελεύθερο      | Εφήβων         | K17/18 (3) 9' 11.11  |
| 13.                           | 100μ. Πρόσθιο       | Κορασίδων      | K15/16 (9) 20' 11.20 |
| 14.                           | 100μ. Πρόσθιο       | Νεανίδων       | K17/18 (2) 5' 11.40  |
| 15.                           | 100μ. Πρόσθιο       | Παίδων         | K15/16 (7) 14' 11.45 |
| 16.                           | 100μ. Πρόσθιο       | Εφήβων         | K17/18 (3) 6' 11.59  |
| 17.                           | 4X100μ. Ελεύθερο    | Κορασίδων      | K15/16 12.05         |
| 18.                           | 4X100μ. Ελεύθερο    | Νεανίδων       | K17/18               |
| 19.                           | 4X100μ. Ελεύθερο    | Παίδων         | K15/16               |
| 20.                           | 4X100μ. Ελεύθερο    | Εφήβων         | K17/18               |

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

|   |
|---|
| 07.40 - 08.15: 400 Μικτή & 50 Ύπτιο Κορασίδων (P1)              |
| 08.15 - 08.50: 50 Ύπτιο Νεανίδων & Παίδων - Εφήβων (P1)         |
| Από 07.30 & μετά όποιοι θέλουν (P4) - Ενδεικτικά:               |
| 09.10 - 09.45: 200 Ελεύθερο Κορασίδων - Νεανίδων (P4)           |
| 09:45 - 10.20: 200 Ελεύθερο Παίδων - Εφήβων (P4)                |
| 10.20 και μετά: Κολυμβητές-τριες των υπόλοιπων αγωνισμάτων (P4) |

**Κυριακή 20.2.2022 (πρωί)**

| <b>Προθέρμανση: από 07.30</b> |                  | <b>Έναρξη:</b> | <b>09.00</b>          |
|-------------------------------|------------------|----------------|-----------------------|
| 1.                            | 100μ. Ελεύθερο   | Παίδων         | K15/16 (17) 26' 09.00 |
| 2.                            | 100μ. Ελεύθερο   | Εφήβων         | K17/18 (6) 10' 09.26  |
| 3.                            | 100μ. Ελεύθερο   | Κορασίδων      | K15/16 (15) 24' 09.36 |
| 4.                            | 100μ. Ελεύθερο   | Νεανίδων       | K17/18 (5) 9' 10.00   |
| 5.                            | 200μ. Πεταλούδα  | Παίδων         | K15/16 (5) 16' 10.09  |
| 6.                            | 200μ. Πεταλούδα  | Εφήβων         | K17/18 (1) 3' 10.25   |
| 7.                            | 200μ. Πεταλούδα  | Κορασίδων      | K15/16 (3) 10' 10.28  |
| 8.                            | 200μ. Πεταλούδα  | Νεανίδων       | K17/18 (2) 7' 10.38   |
| 9.                            | 200μ. Πρόσθιο    | Παίδων         | K15/16 (6) 21' 10.45  |
| 10.                           | 200μ. Πρόσθιο    | Εφήβων         | K17/18 (2) 7' 11.06   |
| 11.                           | 200μ. Πρόσθιο    | Κορασίδων      | K15/16 (6) 23' 11.13  |
| 12.                           | 200μ. Πρόσθιο    | Νεανίδων       | K17/18 (1) 4' 11.36   |
| 13.                           | 4X200μ. Ελεύθερο | Παίδων         | K15/16 11.40          |
| 14.                           | 4X200μ. Ελεύθερο | Εφήβων         | K17/18                |
| 15.                           | 4X200μ. Ελεύθερο | Κορασίδων      | K15/16                |
| 16.                           | 4X200μ. Ελεύθερο | Νεανίδων       | K17/18                |

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

|   |
|---|
| 07.40 - 08.15: 100 Ελεύθερο Παίδων (100 καλύτερες επιδόσεις) - (P1) |
| 08.15 - 08.50: 100 Ελεύθερο Παίδων (υπόλοιτοι) - Εφήβων (P1)        |
| 08.25 - 09.00: 100 Ελεύθερο Κορασίδων (P4)                          |
| 09.00 - 09.35: 100 Ελεύθερο Νεανίδων - 200 Πεταλούδα (P4)           |
| 09.35 - 10.10: 200 Πρόσθιο Παίδων - Εφήβων (P4)                     |
| 10.10 και μετά: Κολυμβητές-τριες υπόλοιπων αγωνισμάτων (P4)         |

**Παρασκευή 18.2.2022 (απόγευμα)**

| <b>Προθέρμανση: από 15.30</b> |                             | <b>Έναρξη:</b> | <b>16.30</b>          |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------|-----------------------|
| 1.                            | 1500μ. Ελεύθερο             | Παίδων         | K15/16 (2) 40' 16.30  |
| 2.                            | 1500μ. Ελεύθερο             | Εφήβων         | K17/18 (1)* 0' 16.50  |
| 3.                            | 800μ. Ελεύθερο              | Κορασίδων      | K15/16 (4) 44' 17.10  |
| 4.                            | 800μ. Ελεύθερο              | Νεανίδων       | K17/18 (1)* 11' 17.54 |
| 5.                            | 50μ. Ελεύθερο               | Παίδων         | K15/16 (16) 18' 18.05 |
| 6.                            | 50μ. Ελεύθερο               | Εφήβων         | K17/18 (8) 9' 18.23   |
| 7.                            | 50μ. Ελεύθερο               | Κορασίδων      | K15/16 (17) 19' 18.32 |
| 8.                            | 50μ. Ελεύθερο               | Νεανίδων       | K17/18 (6) 7' 18.51   |
| 9.                            | 200μ. Ύπτιο                 | Παίδων         | K15/16 (5) 17' 18.58  |
| 10.                           | 200μ. Ύπτιο                 | Εφήβων         | K17/18 (2) 7' 19.15   |
| 11.                           | 200μ. Ύπτιο                 | Κορασίδων      | K15/16 (4) 14' 19.22  |
| 12.                           | 200μ. Ύπτιο                 | Νεανίδων       | K17/18 (2) 7' 19.36   |
| 13.                           | 100μ. Πεταλούδα             | Παίδων         | K15/16 (8) 15' 19.43  |
| 14.                           | 100μ. Πεταλούδα             | Εφήβων         | K17/18 (3) 5' 19.58   |
| 15.                           | 100μ. Πεταλούδα             | Κορασίδων      | K15/16 (6) 11' 20.03  |
| 16.                           | 100μ. Πεταλούδα             | Νεανίδων       | K17/18 (2) 4' 20.14   |
| 17.                           | 4X100μ. Μικτή ομαδική mixed | Παίδων - Κορ.  | K15/16 20.18          |
| 18.                           | 4X100μ. Μικτή ομαδική mixed | Εφήβων - Νεαν. | K17/18                |

**Σάββατο 19.2.2022 (απόγευμα)**

| <b>Προθέρμανση: από 15.30</b> |                        | <b>Έναρξη:</b> | <b>16.30</b>          |
|-------------------------------|------------------------|----------------|-----------------------|
| 1.                            | 800μ. Ελεύθερο         | Παίδων         | K15/16 (3) 32' 16.30  |
| 2.                            | 800μ. Ελεύθερο         | Εφήβων         | K17/18 (1)* 11' 17.02 |
| 3.                            | 1500μ. Ελεύθερο        | Κορασίδων      | K15/16 (2) 43' 17.13  |
| 4.                            | 1500μ. Ελεύθερο        | Νεανίδων       | K17/18 (1)* 22' 17.56 |
| 5.                            | 50μ. Πρόσθιο           | Παίδων         | K15/16 (9) 12' 18.18  |
| 6.                            | 50μ. Πρόσθιο           | Εφήβων         | K17/18 (4) 5' 18.30   |
| 7.                            | 50μ. Πρόσθιο           | Κορασίδων      | K15/16 (10) 13' 18.35 |
| 8.                            | 50μ. Πρόσθιο           | Νεανίδων       | K17/18 (3) 4' 18.48   |
| 9.                            | 100μ. Ύπτιο            | Παίδων         | K15/16 (7) 14' 18.52  |
| 10.                           | 100μ. Ύπτιο            | Εφήβων         | K17/18 (3) 6' 19.06   |
| 11.                           | 100μ. Ύπτιο            | Κορασίδων      | K15/16 (8) 17' 19.12  |
| 12.                           | 100μ. Ύπτιο            | Νεανίδων       | K17/18 (4) 9' 19.29   |
| 13.                           | 4X100μ. Ελεύθερο mixed | Παίδων - Κορ.  | K15/16 19.38          |
| 14.                           | 4X100μ. Ελεύθερο mixed | Εφήβων - Νεαν. | K17/18                |

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

|   |
|---|
| 15.45 - 16.20 : Μεγάλες αποστάσεις (800 & 1500μ. Ελεύθερο) - (P1) |
| 15.30 - 17.30 : Μεγάλες αποστάσεις (800 & 1500μ. Ελεύθερο) - (P4) |
| 17.00 - 17.30 : 50μ. Πρόσθιο Παίδων - Εφήβων - (P4)               |
| 17.30 - 18.00 : 50μ. Πρόσθιο Κορασίδων - Νεανίδων - (P4)          |
| 17.50 - 18.20 : 100μ. Ύπτιο Παίδων - Εφήβων - (P4)                |
| 18.50 και μετά : Κολυμβητές-τριες υπόλοιπων αγωνισμάτων - (P4)    |

**Σημείωση**

|   |
|---|
| Στα αγωνίσματα των 1500μ. & 800 Ελεύθερο, θα γίνει σύπτυση σειρών             |
| 800 - 1η - 2η - 3η σειρά: 24 κολυμβητές (Παίδες) με γρηγορότερες επιδόσεις    |
| 800 - 4η σειρά: 2 Παίδες με πιο αργές επιδόσεις + 4 Έφηβοι κολυμβητές         |
| 1500 - 1η - 2η σειρά: 16 κολυμβητριες (Κορασίδες) με γρηγορότερες επιδόσεις   |
| 1500 - 4η σειρά: 3 Κορασίδες με πιο αργές επιδόσεις + 5 Νεάνιδες κολυμβήτριες |

**Κυριακή 20.2.2022 (απόγευμα)**

| <b>Προθέρμανση: από 14.45</b> |                       | <b>Έναρξη:</b> | <b>16.00</b>          |
|-------------------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|
| 1.                            | 50μ. Πεταλούδα        | Κορασίδων      | K15/16 (12) 14' 16.00 |
| 2.                            | 50μ. Πεταλούδα        | Νεανίδων       | K17/18 (4) 5' 16.14   |
| 3.                            | 50μ. Πεταλούδα        | Παίδων         | K15/16 (11) 13' 16.19 |
| 4.                            | 50μ. Πεταλούδα        | Εφήβων         | K17/18 (6) 7' 16.32   |
| 5.                            | 400μ. Ελεύθερο        | Κορασίδων      | K15/16 (5) 28' 16.39  |
| 6.                            | 400μ. Ελεύθερο        | Νεανίδων       | K17/18 (2) 11' 17.07  |
| 7.                            | 400μ. Ελεύθερο        | Παίδων         | K15/16 (5) 27' 17.18  |
| 8.                            | 400μ. Ελεύθερο        | Εφήβων         | K17/18 (1) 6' 17.45   |
| 9.                            | 200μ. Μικτή Ατομική   | Κορασίδων      | K15/16 (4) 14' 17.51  |
| 10.                           | 200μ. Μικτή Ατομική   | Νεανίδων       | K17/18 (2) 7' 18.05   |
| 11.                           | 200μ. Μικτή Ατομική   | Παίδων         | K15/16 (6) 19' 18.12  |
| 12.                           | 200μ. Μικτή Ατομική   | Εφήβων         | K17/18 (3) 10' 18.31  |
| 13.                           | 4X100μ. Μικτή Ομαδική | Κορασίδων      | K15/16 18.41          |
| 14.                           | 4X100μ. Μικτή Ομαδική | Νεανίδων       | K17/18                |
| 15.                           | 4X100μ. Μικτή Ομαδική | Παίδων         | K15/16                |
| 16.                           | 4X100μ. Μικτή Ομαδική | Εφήβων         | K17/18                |

**Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης**

|  |
|--|
| 15.05 - 15.50: 50 Πεταλούδα Κορασίδων - Νεανίδων (P1)              |
| 15.20 - 15.50: 50 Πεταλούδα Παίδων - Εφήβων (P4)                   |
| 15.50 και μετά: Οι κολυμβητές-τριες των υπόλοιπων αγωνισμάτων (P4) |