

Χειμερινοί αγώνες κολύμβησης Προαγωνιστικών κατηγοριών K11-K12 , ΟΑΚΑ 19-20.3.2022

Σάββατο 19.3.2022 (πρωί) --- 1η αγωνιστική				Αγόρια - Κορίτσια K11 - K12			
Προθέρμανση: από 07.40				Έναρξη:	09.00		
101.	50μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 11 ετών	K11	(12)	16'	09.00
102.	50μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 12 ετών	K12	(9)	12'	09.16
103.	50μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(13)	17'	09.28
104.	50μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(9)	12'	09.45
<i>Απονομές 101 - 102</i>						2'	09.57
105.	50μ.	Ύπτιο	Αγόρια 11 ετών	K11	(7)	10'	09.59
106.	50μ.	Ύπτιο	Αγόρια 12 ετών	K12	(5)	8'	10.09
<i>Απονομές 103 - 104</i>						2'	10.17
107.	50μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(7)	10'	10.19
108.	50μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(5)	9'	10.29
<i>Απονομές 105 - 106</i>						2'	10.38
109.	200μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 11 ετών	K11	(3)	13'	10.40
110.	200μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 12 ετών	K12	(4)	17'	10.53
<i>Απονομές 107 - 108</i>						2'	11.10
111.	200μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(2)	9'	11.12
112.	200μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(4)	17'	11.21
<i>Απονομές 109 - 110</i>						2'	11.38
113.	800μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 12 ετών	K12	(1)	13'	11.40
<i>Απονομές 111 - 112</i>						2'	11.53
114.	4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Κορίτσια 11 ετών	K11	(4)		11.55
115.	4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Αγόρια 11 ετών	K12	(4)		
<i>Απονομές 113 - 114</i>						3'	
116.	4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Κορίτσια 12 ετών	K11	(3)		
117.	4X100μ.	Μικτή Ομαδική	Αγόρια 12 ετών	K12	(3)		
<i>Απονομές 115 - 116 - 117</i>						6'	

Συνολική διάρκεια ατομικών & απονομών

184'

Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο P1 & P4)	
07.40 - 08.05:	50 Ελεύθερο αγόρια K11 - (P1)
08.05 - 08.30:	50 Ελεύθερο αγόρια K12 - (P1)
08.30 - 08.55:	50 Ελεύθερο κορίτσια K11 - (P1)
08.30 - 08.55:	50 Ελεύθερο κορίτσια K12 - (P4)
08.55 - 09.20	50 Ύπτιο αγόρια K11-K12 (P4)
09.20 - 09.45	50 Ύπτιο κορίτσια K11-K12 (P4)
09.45 & μετά	Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (P4)

Χειμερινοί αγώνες κολύμβησης Προαγωνιστικών κατηγοριών K11-K12 , ΟΑΚΑ 19-20.3.2022

Σάββατο 19.3.2022 (απόγευμα) --- 2η αγωνιστική				Κορίτσια - Αγόρια K11 - K12			
Προθέρμανση: από 15.45				Έναρξη:	16.45		
301.	50μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(8)	13'	16.45
302.	50μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(4)	6'	16.58
303.	50μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 11 ετών	K11	(7)	11'	17.04
304.	50μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 12 ετών	K12	(4)	7'	17.15
<i>Απονομές 301 - 302</i>						<i>2'</i>	<i>17.22</i>
305.	100μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(12)	26'	17.24
<i>Απονομές 303 - 304</i>						<i>2'</i>	<i>17.50</i>
306.	100μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(13)	27'	17.52
<i>Απονομή 305</i>						<i>1'</i>	<i>18.19</i>
307.	100μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 11 ετών	K11	(11)	24'	18.20
<i>Απονομή 306</i>						<i>1'</i>	<i>18.44</i>
308.	100μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 12 ετών	K12	(13)	27'	18.45
<i>Απονομή 307</i>						<i>1'</i>	<i>19.12</i>
309.	200μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(2)	9'	19.13
310.	200μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(3)	12'	19.22
<i>Απονομή 308</i>						<i>1'</i>	<i>19.34</i>
311.	200μ.	Ύπτιο	Αγόρια 11 ετών	K11	(2)	9'	19.35
312.	200μ.	Ύπτιο	Αγόρια 12 ετών	K12	(3)	12'	19.44
<i>Απονομές 309-310</i>						<i>2'</i>	<i>19.56</i>
313.	200μ.	Μικτή Ατομική	Κορίτσια 11 ετών	K11	(2)	9'	19.58
314.	200μ.	Μικτή Ατομική	Κορίτσια 12 ετών	K12	(3)	12'	20.07
<i>Απονομές 311-312</i>						<i>2'</i>	<i>20.19</i>
315.	200μ.	Μικτή Ατομική	Αγόρια 11 ετών	K11	(1)	4'	20.21
316.	200μ.	Μικτή Ατομική	Αγόρια 12 ετών	K12	(3)	12'	20.25
<i>Απονομές 313 - 314</i>						<i>2'</i>	<i>20.37</i>
317.	800μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(1)	13'	20.39
<i>Απονομές 315 - 316 -317</i>						<i>3'</i>	<i>20.52</i>

Συνολική διάρκεια ατομικών & απονομών

250'

Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο P4)	
15.45 - 16.10	50 Πρόσθιο κορίτσια K11- K12 - (P4)
16.10 - 16.35	50 Πρόσθιο αγόρια K11- K12 - (P4)
16.35 - 17.00	100 Ελεύθερο κορίτσια K11 - (P4)
17.00 - 17.25	100 Ελεύθερο κορίτσια K12 - (P4)
17.25 - 17.50	100 Ελεύθερο αγόρια K11 - (P4)
17.50 - 18.15	100 Ελεύθερο αγόρια K12 - (P4)
18.15 και μετά	Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (P4)

Χειμερινοί αγώνες κολύμβησης Προαγωνιστικών κατηγοριών Κ11-Κ12 , ΟΑΚΑ 19-20.3.2022

Κυριακή 20.3.2022 (πρωί) --- 3η αγωνιστική				Κορίτσια - Αγόρια Κ11 - Κ12			
Προθέρμανση: από 08.00				Έναρξη:	09.00		
401.	50μ.	Πεταλούδα	Κορίτσια 11 ετών	K11	(3)	5'	09.00
402.	50μ.	Πεταλούδα	Κορίτσια 12 ετών	K12	(3)	4'	09.05
403.	50μ.	Πεταλούδα	Αγόρια 11 ετών	K11	(4)	6'	09.09
404.	50μ.	Πεταλούδα	Αγόρια 12 ετών	K12	(3)	5'	09.15
405.	200μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(4)	15'	09.20
<i>Απονομές 401 - 402 - 403 - 404</i>						4'	09.35
406.	200μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(6)	22'	09.39
<i>Απονομή 405</i>						1'	10.01
407.	200μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 11 ετών	K11	(3)	11'	10.02
408.	200μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 12 ετών	K12	(5)	18'	10.13
<i>Απονομή 406</i>						1'	10.31
409.	100μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(6)	15'	10.32
410.	100μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(8)	19'	10.47
<i>Απονομές 407 - 408</i>						2'	11.06
411.	100μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 11 ετών	K11	(6)	15'	11.08
412.	100μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 12 ετών	K12	(8)	19'	11.23
<i>Απονομές 409 - 410</i>						2'	11.42
413.	400μ.	Μικτή Ατομική	Κορίτσια 12 ετών	K12	(1)	8'	11.44
414.	400μ.	Μικτή Ατομική	Αγόρια 12 ετών	K12	(1)	8'	11.52
<i>Απονομές 411 - 412</i>						2'	12.00
415.	4X100μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 11 ετών	K12			
416.	4X100μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 11 ετών	K12			
<i>Απονομές 413 - 414 - 415</i>						4'	
417.	4X100μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 12 ετών	K12			
418.	4X100μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 12 ετών	K12			
<i>Απονομές 416 - 417 - 418</i>						6'	
Συνολική διάρκεια ατομικών & απονομών						192'	

Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο P1 & P4)	
08.00 - 08.25	50 Πεταλούδα Κ11-Κ12 - (P1 ή P4)
08.25 - 08.50	200 Ελεύθερο κορίτσια Κ11-Κ12 - (P1 η P4)
09.00 - 09.25	200 Ελεύθερο αγόρια Κ11-Κ12 - (P4)
09.25 - 09.50	100 Πρόσθιο κορίτσια Κ11-Κ12 - (P4)
09.50 και μετά	Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (P4)

Κυριακή 20.3.2022 (απόγευμα) --- 4η αγωνιστική				Αγόρια - Κορίτσια Κ11 - Κ12			
Προθέρμανση: από 16.00				Έναρξη:			17.00
601.	100μ.	Πεταλούδα	Αγόρια 11 ετών	K11	(1)	3'	17.00
602.	100μ.	Πεταλούδα	Αγόρια 12 ετών	K12	(3)	7'	17.03
603.	100μ.	Πεταλούδα	Κορίτσια 11 ετών	K11	(1)	3'	17.10
604.	100μ.	Πεταλούδα	Κορίτσια 12 ετών	K12	(2)	4'	17.13
605.	400μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 11 ετών	K11	(1)	7'	17.17
606.	400μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 12 ετών	K12	(2)	13'	17.24
Απονομές 601 - 602 - 603 - 604						4'	17.37
607.	400μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(1)	7'	17.41
608.	400μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(2)	13'	17.48
Απονομές 605 - 606						2'	18.01
609.	100μ.	Ύπτιο	Αγόρια 11 ετών	K11	(5)	12'	18.03
610.	100μ.	Ύπτιο	Αγόρια 12 ετών	K12	(8)	19'	18.15
Απονομές 607 - 608						2'	18.34
611.	100μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 11 ετών	K11	(7)	16'	18.36
612.	100μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 12 ετών	K12	(8)	19'	18.52
Απονομές 609 - 610						2'	19.11
613.	4X200μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 12 ετών	K12			19.13
Απονομές 611 - 612						2'	
614.	4X200μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 12 ετών	K12			
Απονομές 613 - 614						4'	

Συνολική διάρκεια ατομικών & απονομών

139'

Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο P4)	
16.00 - 16.25	100 Πεταλούδα Κ11-Κ12 (P4)
16.25 - 16.50	400 Ελεύθερο Κ11-Κ12 (P4)
16.50 - 17.15	100 Ύπτιο αγόρια Κ11 (P4)
17.15 και μετά	Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (P4)

Χειμερινοί αγώνες κολύμβησης Προαγωνιστικών κατηγοριών Κ9-Κ10 , ΟΑΚΑ 19-20.3.2022

Σάββατο 19.3.2022 (μεσημέρι) --- 1η αγωνιστική				Κορίτσια - Αγόρια Κ9 - Κ10			
Προθέρμανση: από 11.40				Έναρξη:	13.00		
201.	50μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 9 ετών	Κ9	(11)	17'	13.00
202.	50μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(13)	19'	13.17
						Απονομή 201	1' 13.36
203.	50μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 9 ετών	Κ9	(13)	19'	13.37
						Απονομή 202	1' 13.56
204.	50μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(16)	24'	13.57
						Απονομή 203	1' 14.21
205.	50μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 9 ετών	Κ9	(4)	7'	14.22
206.	50μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(7)	12'	14.29
						Απονομή 204	1' 14.41
207.	50μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 9 ετών	Κ9	(4)	7'	14.42
208.	50μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(7)	13'	14.49
						Απονομές 205 - 206	2' 15.02
209.	100μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(3)	8'	15.04
210.	100μ.	Ύπτιο	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(4)	10'	15.12
						Απονομές 207 - 208	2' 15.22
211.	200μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(1)	4'	15.24
212.	200μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(2)	9'	15.28
						Απονομές 209 - 210	2' 15.37
213.	4Χ50μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 9 ετών	Κ9			15.39
214.	4Χ50μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 9 ετών	Κ9			
						Απονομές 211 - 212	2'
215.	4Χ100μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10			
216.	4Χ100μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 10 ετών	Κ10			
						Απονομές 213 - 214 - 215 - 216	8'

Συνολική διάρκεια ατομικών & απονομών

169'

Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο Ρ4)	
11.40 - 12.05:	50 Ελεύθερο κορίτσια Κ9 - (Ρ1)
12.05 - 12.30:	50 Ελεύθερο κορίτσια Κ10 - (Ρ1)
12.30 - 12.55:	50 Ελεύθερο αγόρια Κ9 - (Ρ1)
12.55 - 13.20:	50 Ελεύθερο αγόρια Κ10 - (Ρ4)
13.20 - 13.45	50 Πρόσθιο κορίτσια Κ11-Κ12 (Ρ4)
13.45 - 14.10	50 Πρόσθιο αγόρια Κ11-Κ12 (Ρ4)
14.10 και μετά:	Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (Ρ4)

Χειμερινοί αγώνες κολύμβησης Προαγωνιστικών κατηγοριών Κ9-Κ10 , ΟΑΚΑ 19-20.3.2022

Κυριακή 20.3.2022 (μεσημέρι) --- 2η αγωνιστική				Κορίτσια - Αγόρια Κ9 - Κ10			
Προθέρμανση: από 11.50				Έναρξη:	13.00		
501.	50μ.	Πεταλούδα	Κορίτσια 9 ετών	Κ9	(2)	4'	13.00
502.	50μ.	Πεταλούδα	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(2)	3'	13.04
503.	50μ.	Πεταλούδα	Αγόρια 9 ετών	Κ9	(2)	4'	13.07
504.	50μ.	Πεταλούδα	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(4)	6'	13.11
505.	50μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 9 ετών	Κ9	(10)	16'	13.17
Απονομές 501 - 502						2'	13.33
506.	50μ.	Ύπτιο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(10)	15'	13.35
Απονομές 503 - 504						2'	13.50
507.	50μ.	Ύπτιο	Αγόρια 9 ετών	Κ9	(10)	16'	13.52
508.	50μ.	Ύπτιο	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(10)	15'	14.08
Απονομές 505 - 506						2'	14.23
509.	100μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 9 ετών	Κ9	(4)	10'	14.25
510.	100μ.	Ελεύθερο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(8)	18'	14.35
Απονομές 507 - 508						2'	14.53
511.	100μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 9 ετών	Κ9	(4)	10'	14.55
512.	100μ.	Ελεύθερο	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(10)	22'	15.05
Απονομές 509 - 510						2'	15.27
513.	100μ.	Πρόσθιο	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(3)	8'	15.29
514.	100μ.	Πρόσθιο	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(3)	8'	15.37
Απονομές 511 - 512						2'	15.45
515.	200μ.	Μικτή Ατομική	Κορίτσια 10 ετών	Κ10	(1)	4'	15.47
516.	200μ.	Μικτή Ατομική	Αγόρια 10 ετών	Κ10	(2)	9'	15.51
Απονομές 513 - 514						2'	16.00
517.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Κορίτσια 9 ετών	Κ9			16.02
518.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Αγόρια 9 ετών	Κ9			
Απονομές 515 - 516						2'	
519.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Κορίτσια 10 ετών	Κ10			
520.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Αγόρια 10 ετών	Κ10			
Απονομές 517 - 518 - 519 - 520						8'	
Συνολική διάρκεια ατομικών & απονομών						192'	

Προτεινόμενες επιλογές προθέρμανσης (κολυμβητήριο Ρ4)	
11.50 - 12.15	50 Πεταλούδα Κ9-Κ10 - (Ρ4)
12.15 - 12.40	50 Ύπτιο κορίτσια Κ9 & κορίτσια Κ10 (5 πρώτες σειρές) - (Ρ4)
12.40 - 13.05	50 Ύπτιο κορίτσια Κ10 (5 τελευτ. Σειρές) - αγόρια Κ9 - (Ρ4)
13.05 - 13.30	50 Ύπτιο αγόρια Κ10 - (Ρ4)
13.30 - 13.55	100 Ελεύθερο κορίτσια Κ9 - Κ10 - (Ρ4)
13.55 - 14.20	100 Ελεύθερο αγόρια Κ9 - Κ10 - (Ρ4)
14.20 και μετά:	Κολυμβητές-τριες που κολυμπούν τα υπόλοιπα αγωνίσματα & όσοι άλλοι επιθυμούν (Ρ4)