

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΝΑ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΙΛΙΣΙΑ) & Α΄ ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2023 (Κ13 - Κ14 - Κ15/16 - Κ17/18) \_ 30.6. - 1.7.2023**

**Α΄ Αγωνιστική ενότητα - Παρασκευή 30.6.2023 (πρωί 09.30)**

<b>Προθέρμανση: 08.20 - 09.20</b>								<b>08.20</b>
1.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	16	2*	41'	09.30
2.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	13	2*	43'	10.11
<b>* Είναι πολύ πιθανό, να γίνει σύμπτυξη σειρών στις κατηγορίες Παιδών &amp; Εφήβων, Παγκ. Α΄ &amp; Β΄ και Κορασίδων &amp; Νεανίδων</b>								

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← 84' 10.54**

**Β΄ Αγωνιστική ενότητα - Παρασκευή 30.6.2023 (απογ. 17.00)**

<b>Προθέρμανση: 15.50 - 16.50 (2 γκρουπ)</b>								<b>15.50</b>
1.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	97	11*	33'	17.00
2.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	79	9*	28'	17.33
3.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	76	9*	11'	18.01
4.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	75	9*	11'	18.12
5.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	58	7*	12'	18.23
6.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	44	5*	9'	18.35
<b>Προθέρμανση: 18.44 - 19.20</b>								<b>18.44</b>
7.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	74	10*	12'	19.25
8.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	71	10	12'	19.37
9.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	24	3*	18'	19.49
10.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	23	3*	20'	20.07

**\* Είναι πολύ πιθανό βάσει των αρχικών δηλώσεων, να γίνει σύμπτυξη σειρών στα ακόλουθα αγνίσματα & κατηγορίες:**

200 ΕΛ Παμπ. Α΄ & Β, 200 ΕΛ Νεανίδων - Γυναικών

50 ΥΠ Εφήβων & Ανδρών, 50 ΥΠ Κορασίδων (ή Νεανίδων) & Γυναικών

100 ΠΕ Παμπ. Α΄ & Β΄, 100 ΠΕ Παιδών - Εφήβων, 100 ΠΕ Νεανίδων & Γυναικών

50 ΠΡ Παμπ. Α΄ & Β΄

400 ΜΙΚ Παιδών - Εφήβων & Ανδρών, 400 ΜΙΚ Παγκ. Α΄ & Β΄, 400 ΜΙΚ Κορασίδων - Νεανίδων & Γυναικών

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← 166' 20.27**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΝΑ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΙΛΙΣΙΑ) & Α΄ ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2023 (Κ13 - Κ14 - Κ15/16 - Κ17/18) \_ 30.6. - 1.7.2023**

**Γ΄ Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 1.7.2023 (πρωί 08.40)**

<b>Προθέρμανση: 07.30 - 08.30 (2 γκρουπ)</b>							<b>07.30</b>	
1.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	114	13*	22'	08.40
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	154	17	28'	09.02
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	65	8*	16'	09.30
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	55	7*	13'	09.46
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	47	6	21'	09.59
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	42	5*	17'	10.20
<b>Προθέρμανση: 10.37 - 11.10</b>							<b>10.37</b>	
7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	65	8	10'	11.15
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	94	12	13'	11.25
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	26	4*	13'	11.38
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	39	5*	16'	11.51
11.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	24	3*	33'	12.07
12.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	25	3*	31'	12.40
<b>* Είναι πολύ πιθανό βάσει των αρχικών δηλώσεων, να γίνει σύμπτυξη σειρών στα ακόλουθα αγωνίσματα &amp; κατηγορίες:</b>								
<i>100 ΕΛ Παγκ. Α΄ &amp; Β΄,</i>								
<i>100 ΠΡ Παγκ Α΄ &amp; Β΄, 100 ΠΡ Εφήβων &amp; Ανδρών</i>								
<i>200 ΥΠ Παμπ. Α΄ &amp; Β΄ και 200 ΥΠ Εφήβων &amp; Ανδρών</i>								
<i>200 ΜΙΚ Παγκ Α΄ &amp; Β΄, 200 ΜΙΚ Νεανίδων &amp; Γυναικών, 200 ΜΙΚ Εφήβων - Ανδρών</i>								
<i>800 ΕΛ Παγκ Α΄ &amp; Β΄, 800 ΕΛ Κορασ. - Νεαν. &amp; Γυναικών, 800 ΕΛ, 800ΕΛ Παμπ. Α΄ &amp; Β΄, 800 ΕΛ Παίδων - Εφήβων &amp; Ανδρών</i>								

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις** ←

**233'**

**13.11**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΝΑ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΙΛΙΣΙΑ) & Α΄ ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2023 (Κ13 - Κ14 - Κ15/16 - Κ17/18) \_ 30.6. - 1.7.2023**

**Δ΄ Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 1.7.2023 (απογ. 17.00)**

<b>Προθέρμανση: 15.50 - 16.50 (2 γκρουπ)</b>									<b>15.50</b>
1.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	129	14*	16'	17.00	
2.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	166	18*	20'	17.16	
3.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	19	2*	7'	17.36	
4.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	40	5*	16'	17.43	
5.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	61	7*	14'	17.59	
6.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	58	7*	13'	18.13	
<b>Προθέρμανση: 18.26 - 19.05</b>									<b>18.26</b>
7.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	58	8*	30'	19.10	
8.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	51	6*	22'	19.40	
9.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	47	6*	36'	20.02	
10.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	58	7*	38'	20.38	
<p><b>* Είναι πολύ πιθανό βάσει των αρχικών δηλώσεων, να γίνει σύμπτυξη σειρών στα ακόλουθα αγωνίσματα &amp; κατηγορίες:</b></p> <p>50 ΕΛ Παγκ. Α΄ &amp; Β΄, 50 ΕΛ Κορασίδων &amp; Νεανίδων, 50 ΕΛ Παμπ. Α΄ &amp; Β΄, 50 ΕΛ Εφήβων &amp; Ανδρών</p> <p>200 ΠΕ Παγκ. Α΄ &amp; Β΄, 200 ΠΕ Κορασ.ιδων - Νεανίδων &amp; Γυναικών, 200 ΠΕ Εφήβων &amp; Ανδρών</p> <p>100 ΥΠ Νεανίδων &amp; Γυναικών, 100 ΥΠ Παμπ. Α΄ &amp; Β΄, 100 ΥΠ Εφήβων &amp; Ανδρών</p> <p>200 ΠΡ Παγκ. Α΄ &amp; Β΄, 200 ΠΡ Νεανίδων &amp; Γυναικών, 200 ΠΡ Παμπ. Α΄ &amp; Β΄, 200 ΠΡ Εφήβων &amp; Ανδρών</p> <p>400 ΕΛ Νεανίδων &amp; Γυναικών, 400 ΕΛ Παμπ. Α΄ &amp; Β΄, 400 ΕΛ Εφήβων &amp; Ανδρών</p>									

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις** ←

**212'**

**21.16**