

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΒΔ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ) & 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)

Προθέρμανση: 08.20 - 09.20							08.20	
1.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	23	4*	82'	09.30
2.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	16	2*	43'	10.52

** Είναι πολύ πιθανό, να γίνει σύμπτυξη σειρών στις κατηγορίες Παμπ. Α & Β, Παγκ. Α & Β και Κορασίδων & Νεανίδων*

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← 125' 11.35

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

Προθέρμανση: 15.50 - 16.50 (2 γκρουπ)							15.50	
1.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	77	11*	33'	17.00
2.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	76	10*	31'	17.33
3.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	70	9*	11'	18.04
4.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	81	11*	13'	18.15
5.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	55	8*	14'	18.28
6.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	42	6*	11'	18.42
Προθέρμανση: 18.53 - 19.30							18.53	
7.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	71	10*	12'	19.35
8.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	71	10*	12'	19.47
9.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	27	4*	24'	19.59
10.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	16	2*	13'	20.23

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

*200 ΕΛ Εφήβων & Ανδρών, 200 ΕΛ Παγκ. Α΄ και Κορασίδων
50 ΥΠ Εφήβων & Ανδρών, 50 ΥΠ Νεανίδων και Γυναικών
100 ΠΕ Παίδων - Εφήβων & Ανδρών, 100 ΠΕ Παγκ. Α΄ & Β΄, 100 ΠΕ Νεανίδων & Γυναικών
50 ΠΡ Εφήβων & Ανδρών, 50 ΠΡ Παγκ. Α΄ & Β΄ (ίσως και 50ΠΡ Κορασίδων & Νεανίδων)
400 ΜΙΚ Παίδων & Ανδρών, 400 ΜΙΚ Παγκ. Α΄ & Β΄, 400 ΜΙΚ Κορασίδων & Νεανίδων*

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← 174' 20.36

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΒΔ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ) & 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)

Προθέρμανση: 07.30 - 08.20 (2 γκρουπ)						07.30			
1.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	139	19*	32'	08.40	
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	126	18*	30'	09.12	
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	62	8*	16'	09.32	
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	59	9*	17'	09.58	
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	37	5*	17'	10.15	
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	37	6*	19'	10.32	
Προθέρμανση: 10.51 - 11.25						10.51			
7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	67	10	11'	11.30	
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	77	11*	12'	11.41	
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	25	4*	13'	11.53	
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	33	5*	16'	12.06	
11.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	18	3*	33'	12.22	
12.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	32	5*	50'	12.55	
<p>* Είναι πολύ πιθανό βάσει των αρχικών δηλώσεων, να γίνει σύμπτυξη σειρών στα ακόλουθα αγωνίσματα & κατηγορίες:</p> <p>100 ΕΛ Νεανίδων & Γυναικών (ίσως να προκύψει και 100 ΕΛ Παμπ Α΄ & Β΄ και 100 ΕΛ Εφήβων & Ανδρών)</p> <p>100 ΠΡ Παγκ Α΄ & Κορασίδων, 100 ΠΡ Νεανίδων και Γυναικών, (ίσως και 100 ΠΡ Παμπ Α΄ & Β΄)</p> <p>200 ΥΠ Παγκ. Α΄ & Β΄, 200 ΥΠ Κορασίδων & Νεανίδων),</p> <p>50 ΠΕ Παιδων & Εφήβων</p> <p>200 ΜΙΚ Παγκ Α΄ & Β΄, 200 ΜΙΚ Παμπ. Α΄ & Β΄</p> <p>800 ΕΛ Παγκ Α΄ & Β΄, (ίσως προκύψει και 800 ΕΛ Παιδων & Εφήβων)</p>									

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ←

266'

13.45

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΒΔ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ) & 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)

Προθέρμανση: 15.50 - 16.50 (2 γκρουπ)						15.50		
1.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	158	21*	23'	17.00
2.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	140	19	21'	17.23
3.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	27	4*	14'	17.44
4.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	32	5	16'	17.58
5.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	56	8*	16'	18.14
6.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	64	9*	17'	18.30
Προθέρμανση: 18.47 - 19.25						18.47		
7.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	45	7*	26'	19.30
8.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	41	6*	22'	19.56
9.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	39	6	36'	20.18
10.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	47	7*	38'	20.54
* Είναι πολύ πιθανό βάσει των αρχικών δηλώσεων, να γίνει σύμπτυξη σειρών στα ακόλουθα αγωνίσματα & κατηγορίες:								
<p>50 ΕΛ Νεανίδων & Γυναικών, 200 ΠΕ Παγκ. Α΄ & Β΄, 200 ΠΕ Νεανίδων & Γυναικών, 100 ΥΠ Παγκ. Α΄ & Β΄, 100 ΥΠ Νεανίδων & Γυναικών, 100 ΥΠ Παμπ. Α΄ & Β΄, 100 ΥΠ Εφήβων & Ανδρών 200 ΠΡ Νεανίδων & Γυναικών, 200 ΠΡ Παμπ. Α΄ & Παιδων 400 ΕΛ 400 ΕΛ Παμπ. Α΄ & Β΄, 400 ΕΛ Εφήβων & Ανδρών</p>								

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ←

229'

21.32