

**Β΄ ΦΑΣΗ (ΤΕΛΙΚΗ) - ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2023  
(AGE GROUP : Κ13 - Κ14 - Κ15/16 & ΕΦ.-ΝΕΑΝ.: Κ17/18) \_ 14-17.7.2023**

Α1΄ Αγωνιστική ενότητα - Παρασκευή 14.7.2023 (απόγευμα 15.00)						Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 14.00 -14.55 (P1) και 14.30-> ... (P4)									
1.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπαίδων Β-Α	Τελικές σειρές	32	5	98'	15.00	
2.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκορασίδων Β-Α	Τελικές σειρές	33	5	105'	16.38	
							<b>203'</b>	<b>18.23</b>	

Α2΄ Αγωνιστική ενότητα - Παρασκευή 14.7.2023 (απόγευμα 18.30)						Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 17.30 -> .... (P4)									
1.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παίδων, Εφήβων	Τελικές σειρές	32	5	94'	18.30	
2.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Κορασίδων, Νεανίδων	Τελικές σειρές	31	4*	81'	20.04	
							<b>175'</b>	<b>21.25</b>	

\* Όλοι οι κολυμβητές-τριες θα αγωνιστούν στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ (P1)

**Β΄ ΦΑΣΗ (ΤΕΛΙΚΗ) - ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2023  
(AGE GROUP : K13 - K14 - K15/16 & ΕΦ.-NEAN.: K17/18) \_ 14-17.7.2023**

B1΄ Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 15.7.2023 (πρωί 08.15)					Κολυμβητήριο P5			
Προθέρμανση: 07.30 - 08.10 (P5) και 07.30 ->.... (P4)								
1.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	58	7	21'	08.15
2.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	60	6	18'	08.36
3.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	77	8	10'	08.54
4.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	78	8	9'	09.04
5.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	80	8	15'	09.13
6.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	80	8	15'	09.28
7.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	80	9	11'	09.43
8.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	80	8	9'	09.54
							<b>108'</b>	<b>10.03</b>

B1΄ Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 15.7.2023 (πρωί 08.15)					Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 07.30 - 08.10 (P1) και 07.30 ->.... (P4)								
1.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	52	7	20'	08.15
2.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Κορ., Νεανίδων	Προκριματικοί	56	8	24'	08.35
3.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	66	9	11'	08.59
4.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Κορ., Νεανίδων	Προκριματικοί	79	10	12'	09.10
5.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	66	9*	15'	09.22
6.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Κορ., Νεανίδων	Προκριματικοί	57	8	15'	09.37
7.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	81	11	13'	09.52
8.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Κορ., Νεανίδων	Προκριματικοί	74	10	11'	10.05
9.	4X200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α	Τελικές σειρές	25	4	44'	10.16
10.	4X200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παιδ., Εφήβων	Τελικές σειρές	23	3	30'	11.00
11.	4X200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Κορ., Νεανίδων	Τελικές σειρές	22	3	33'	11.30
							<b>228'</b>	<b>12.03</b>

\* Η ώρα έναρξης των πρωϊνών αγωνιστικών ενότητων αλλάζει λόγω καύσωνα (από 09.00 γίνεται 08.15)  
\* Ενδέχεται να γίνει σύμπτυξη σειρών, όπου κριθεί αναγκαίο, θα εξαρτηθεί από τις τελικές συμμετοχές  
\* Τα ομαδικά αγωνίσματα των Παμπ-Παγκ. Α-Β θα πραγματοποιηθούν στη P1 λόγω καύσωνα

B2΄ Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 15.7.2023 (απόγευμα 15.00)					Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 14.00 - 14.55 (P1) και 14.30 -> .... (P4)								
1.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α	Τελικές σειρές	32	4	28'	15.00
2.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α	Τελικές σειρές	32	4	27'	15.28
3.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Κορ., Νεαν.	Τελικές σειρές	45	6*	39'	15.55
4.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παιδ., Εφήβ.	Τελικές σειρές	45	6	36'	16.34
							<b>130'</b>	<b>17.10</b>

\* Ενδέχεται να γίνει σύμπτυξη σειρών, όπου κριθεί αναγκαίο, θα εξαρτηθεί από τις τελικές συμμετοχές

B3΄ Αγωνιστική ενότητα - Σάββατο 15.7.2023 (απόγευμα 17.50)					Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 17.10 - 17.45 (P1) και 16.50 -> .... (P4)								
3.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	20'	17.50
4.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων	Τελικοί	32	4	20'	18.10
5.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	10'	18.30
6.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων	Τελικοί	32	4	10'	18.40
7.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	16'	18.50
8.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων	Τελικοί	32	4	16'	19.06
9.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	10'	19.22
10.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων	Τελικοί	32	4	10'	19.32
11.	4X200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α	Τελικές σειρές	27	4	44'	19.42
12.	4X100μ.	ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ mixed	Παιδ./Κορ., Εφήβων/Νεαν.	Τελικές σειρές	29	4	24'	20.26
							<b>180'</b>	<b>20.50</b>

**Β' ΦΑΣΗ (ΤΕΛΙΚΗ) - ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2023**  
(AGE GROUP : K13 - K14 - K15/16 & ΕΦ.-NEAN.: K17/18) \_ 14-17.7.2023

Γ1' Αγωνιστική ενότητα - Κυριακή 16.7.2023 (πρωί 08.15)					Κολυμβητήριο P5			
Προθέρμανση: 07.30 - 08.10 (P5) και 07.30 ->.... (P4)								
1.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	79	8	13'	08.15
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	80	9	15'	08.28
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	80	8	18'	08.43
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	78	8	17'	09.01
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	60	6	21'	09.18
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	59	6	21'	09.39
7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	77	8	10'	10.00
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	79	8	9'	10.10
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α	Προκριματικοί	51	6	21'	10.19
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α	Προκριματικοί	53	6	21'	10.40
							<b>166'</b>	<b>11.01</b>

Γ1' Αγωνιστική ενότητα - Κυριακή 16.7.2023 (πρωί 08.15)					Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 07.30 - 08.10 (P1) και 07.30 ->.... (P4)								
1.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Κορ. , Νεανίδων	Προκριματικοί	74	10*	17'	08.15
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	72	10	15'	08.32
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Κορ. , Νεανίδων	Προκριματικοί	63	9	18'	08.47
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	68	9	17'	09.05
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Κορ. , Νεανίδων	Προκριματικοί	49	7	24'	09.22
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	49	7	22'	09.46
7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Κορ. , Νεανίδων	Προκριματικοί	77	10*	12'	10.08
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	81	11	12'	10.20
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Κορ. , Νεανίδων	Προκριματικοί	52	7	23'	10.32
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παιδ., Εφήβων	Προκριματικοί	49	7	22'	10.55
11.	4X100μ.	ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ	Παγκ. Β-Α	Τελικές σειρές	19	3	19'	11.17
12.	4X100μ.	ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ	Παμπ. Β-Α	Τελικές σειρές	22	3*	19'	11.36
11.	4X100μ.	ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ	Κορ. , Νεανίδων	Τελικές σειρές	20	3	19'	11.55
12.	4X100μ.	ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ	Παιδ., Εφήβων	Τελικές σειρές	19	3*	18'	12.14
							<b>257'</b>	<b>12.32</b>

\* Η ώρα έναρξης των πρωινών αγωνιστικών ενότητων αλλάζει λόγω καύσωνα (από 09.00 γίνεται 08.15)

\* Ενδέχεται να γίνει σύμπτυξη σειρών, όπου κριθεί αναγκαίο, θα εξαρτηθεί από τις τελικές συμμετοχές

\* Τα ομαδικά αγωνίσματα των Παμπ-Παγκ. Α-Β θα πραγματοποιηθούν στη P1 λόγω καύσωνα

Γ2' Αγωνιστική ενότητα - Κυριακή 16.7.2023 (απόγευμα 14.30)					Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 13.30 - 14.25 (P1) και 14.00 -> .... (P4)								
1.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α	Τελικές σειρές	36	5*	57'	14.30
2.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α	Τελικές σειρές	32	4	45'	15.27
3.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Κορ., Νεαν.	Τελικές σειρές	37	5	56'	16.12
4.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παιδ., Εφηβ.	Τελικές σειρές	33	5	50'	17.08
							<b>208'</b>	<b>17.58</b>

\* Ενδέχεται να γίνει σύμπτυξη σειρών, όπου κριθεί αναγκαίο, θα εξαρτηθεί από τις τελικές συμμετοχές

\* Αν μειωθούν οι σειρές μετά τις διαγραφές, η αγωνιστική ενότητα θα ξεκινήσει 15.00, όπως είχε αρχικά σχεδιαστεί.

Γ3' Αγωνιστική ενότητα - Κυριακή 16.7.2023 (απόγευμα 18.00)					Κολυμβητήριο P1			
Προθέρμανση: 17.00 .....								
3.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων	Τελικοί	32	4	14'	18.00
4.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	14'	18.14
5.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων	Τελικοί	32	4	16'	18.28
6.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	16'	18.44
7.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων	Τελικοί	32	4	20'	19.00
8.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	20'	19.20
9.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων	Τελικοί	32	4	10'	19.40
10.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	10'	19.50
11.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων	Τελικοί	32	4	20'	20.00
12.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων	Τελικοί	32	4	20'	20.20
13.	4X100μ.	ΜΙΚΤΗ ΟΜΑΔΙΚΗ mixed	Παγκ./Παμπ. Β-Α	Τελικές σειρές	27	4	24'	20.40
							<b>184'</b>	<b>21.04</b>

