

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΝΑ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΙΛΙΣΙΑ) & Α΄ ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2024 (Κ13 - Κ14 - Κ15/16 - Κ17/18 - Κ19/23) \_ 29-30.6.2024**

**Α΄ Αγωνιστική ενότητα - ΣΑΒΒΑΤΟ 29.6.2024 (πρωί 09.30)**

<b>Προθέρμανση: 08.20 - 09.20</b>								<b>08.20</b>
<b>1.</b>	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	22	3	62'	09.30
<b>2.</b>	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	22	3	63'	10.32

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις** ←

**125' 11.35**

**Β΄ Αγωνιστική ενότητα - ΣΑΒΒΑΤΟ 29.6.2024 (απογ. 17.00)**

<b>Προθέρμανση: 15.50 - 16.50 (2 γκρουπ)</b>								<b>15.50</b>
<b>1.</b>	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	103	11	33'	17.00
<b>2.</b>	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	92	10	31'	17.33
<b>3.</b>	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	86	9	11'	18.04
<b>4.</b>	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	78	8	10'	18.15
<b>5.</b>	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	61	7	12'	18.25
<b>6.</b>	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	53	6	11'	18.37
<b>Προθέρμανση: 18.48 - 19.25</b>								<b>18.48</b>
<b>7.</b>	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	76	8	10'	19.30
<b>8.</b>	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	85	9	11'	19.40
<b>9.</b>	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	29	3	18'	19.51
<b>10.</b>	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	22	3	20'	20.09

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις** ←

**167' 20.29**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΝΑ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΙΛΙΣΙΑ) & Α΄ ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2024 (Κ13 - Κ14 - Κ15/16 - Κ17/18 - Κ19/23) \_ 29-30.6.2024**

**Γ΄ Αγωνιστική ενότητα - ΚΥΡΙΑΚΗ 30.6.2024 (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	141	15	25'	08.40
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	158	16	26'	09.05
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	69	7	14'	09.31
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	63	7	13'	09.45
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	50	5	18'	09.58
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	48	5	17'	10.16
<b>Προθέρμανση: 10.33 - 11.10</b>					<b>10.33</b>			
7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	62	7	9'	11.15
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	95	10	12'	11.24
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	45	5	18'	11.36
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	37	4	13'	11.54
11.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	30	3	33'	12.07
12.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	38	4	41'	12.40

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις** ←

**239'**

**13.21**

**Δ΄ Αγωνιστική ενότητα - ΚΥΡΙΑΚΗ 30.6.2024 (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	151	16	18'	17.00
2.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	171	18	20'	17.18
3.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	31	4	13'	17.38
4.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	46	5	16'	17.51
5.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	74	8	16'	18.07
6.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	58	6	12'	18.23
<b>Προθέρμανση: 18.35 - 19.05</b>					<b>18.35</b>			
7.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	61	7	26'	19.10
8.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	59	6	21'	19.36
9.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	49	5	30'	19.57
10.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	60	6	33'	20.27

**Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις** ←

**205'**

**21.00**