

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΒΔ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ) & 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)

Προθέρμανση: 08.20 - 09.20								08.20
1.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	30	4	82'	09.30
2.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	12	2	43'	10.52

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ←

125' 11.35

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

Προθέρμανση: 15.50 - 16.50 (2 γκρουπ)								15.50
1.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	68	9	28'	17.00
2.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	75	10	31'	17.28
3.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	56	7	9'	17.59
4.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	79	10	12'	18.08
5.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	50	7	13'	18.20
6.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	35	5	9'	18.33
Προθέρμανση: 18.42 - 19.15								18.42
7.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	76	10	12'	19.20
8.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	76	10	12'	19.32
9.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	25	4	24'	19.44
10.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	21	3	20'	20.08

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ←

170' 20.28

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

Προθέρμανση: 07.30 - 08.20 (2 γκρουπ)					07.30			
1.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	132	17	29'	08.40
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	119	15	25'	09.09
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	58	8	16'	09.34
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	63	8	15'	09.50
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	37	5	17'	10.05
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	27	4	13'	10.22
Προθέρμανση: 10.35 - 11.10					10.35			
7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	85	11	13'	11.15
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	72	9	10'	11.28
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	30	4	13'	11.38
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	38	5	16'	11.51
11.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	22	3	33'	12.07
12.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	34	5	50'	12.40

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **250'** **13.30**

Δ΄ Αγωνιστική ενότητα - ΚΥΡΙΑΚΗ 30.6.2024 (απογ. 17.00)

Προθέρμανση: 15.50 - 16.50 (2 γκρουπ)					15.50			
1.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	165	21	23'	17.00
2.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	129	17	19'	17.23
3.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	27	4	14'	17.42
4.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	30	4	14'	17.56
5.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	61	8	16'	18.10
6.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	42	6	12'	18.26
Προθέρμανση: 18.38 - 19.10					18.38			
7.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	37	5	19'	19.15
8.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	51	7	25'	19.34
9.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α , Κορ. , Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	40	5	30'	19.59
10.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	54	7	38'	20.29

Συνολική Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **210'** **21.07**