

Εαρινό Κύπελλο Προ-αγωνιστικών κατηγοριών (Κ10) σε κολ/ριο 50μ.

Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα αγώνων βάσει αρχικών δηλώσεων συμμετοχής (8-9.3.2025, ΟΑΚΑ)

V1_5.3.2025

Σάββατο 8.3.2025 - Α' αγωνιστική ημέρα - πρωινή ενότητα (08.15) - Προθ.: 07.30 - 08.05								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα εναρ.
Τα Α' & Β' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P1 & P4 αντίστοιχα (50μ.), 07.30-08.05								
1.	50μ.	Ελεύθερο	Κ10	Αγόρια	133	17	22'	08.15
2.	50μ.	Ελεύθερο	Κ10	Κορίτσια	151	19	24'	08.37
3.	100μ.	Ύπτιο	Κ10	Αγόρια	26	4	9'	09.01
4.	100μ.	Ύπτιο	Κ10	Κορίτσια	36	5	12'	09.10
5.	4Χ100μ.	Ελεύθερο (mixed)	Κ10	2αγ / 2κορ	23	3	23'	09.22
					369	48	90'	09.45

* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό

369

48

90'

09.45

Σάββατο 8.3.2025 - Β' αγωνιστική ημέρα - απογευματινή ενότητα (16.30) - Προθ.: 15.45 - 16.20								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα εναρ.
Τα Β' & Α' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P1 & P4 αντίστοιχα (50μ.), 15.45-16.20								
1.	50μ.	Πεταλούδα	Κ10	Κορίτσια	26	4	5'	16.30
2.	50μ.	Πεταλούδα	Κ10	Αγόρια	23	3	5'	16.35
3.	100μ.	Πρόσθιο	Κ10	Κορίτσια	48	6	15'	16.40
4.	100μ.	Πρόσθιο	Κ10	Αγόρια	31	4	10'	16.55
5.	200μ.	Ελεύθερο	Κ10	Κορίτσια	17	3	12'	17.05
6.	200μ.	Ελεύθερο	Κ10	Αγόρια	23	3	12'	17.17
7.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Κ10	Κορίτσια	18	3	13'	17.29
8.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	Κ10	Αγόρια	14	2	8'	17.42
					200	28	80'	17.50

* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό

200

28

80'

17.50

Κυριακή 9.3.2025 - Γ' αγωνιστική ημέρα - πρωινή ενότητα (08.15) - Προθ.: 07.30 - 08.05								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα εναρ.
Τα Β' & Α' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P1 & P4 αντίστοιχα (50μ.), 07.30-08.05								
1.	50μ.	Πρόσθιο	Κ10	Κορίτσια	86	11	16'	08.15
2.	50μ.	Πρόσθιο	Κ10	Αγόρια	61	8	12'	08.31
3.	100μ.	Ελεύθερο	Κ10	Κορίτσια	103	13	26'	08.43
4.	100μ.	Ελεύθερο	Κ10	Αγόρια	95	12	24'	09.09
5.	4Χ50μ.	Ελεύθερο	Κ10	Κορίτσια	17	3	13'	09.33
6.	4Χ50μ.	Ελεύθερο	Κ10	Αγόρια	15	2	8'	09.46
					377	49	99'	09.54

* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό

377

49

99'

09.54

Κυριακή 9.3.2025 - Δ' αγωνιστική ημέρα - απογ/νή ενότητα (17.00) - Προθ.: 15.45 - 16.50								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα εναρ.
Τα Α' & Β' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P1 & P4 αντίστοιχα (50μ.), 15.45-16.50								
1.	50μ.	Ύπτιο	Κ10	Αγόρια	83	11	15'	17.00
2.	50μ.	Ύπτιο	Κ10	Κορίτσια	111	14	20'	17.15
3.	200μ.	Μικτή Ατομική	Κ10	Αγόρια	13	2	8'	17.35
4.	200μ.	Μικτή Ατομική	Κ10	Κορίτσια	14	2	9'	17.43
5.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική (mixed)	Κ10	2αγ / 2κορ	24	3	13'	17.52
					245	32	65'	18.05

* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό

245

32

65'

18.05

Εαρινό Κύπελλο Προ-αγωνιστικών κατηγοριών (Κ11-Κ12) σε κολ/ριο 50μ.

Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα αγώνων βάσει αρχικών δηλώσεων συμμετοχής (8-9.3.2025, ΟΑΚΑ)

V1_5.3.2025

Σάββατο 8.3.2025 - Α' αγωνιστική ημέρα - πρωινή ενότητα (09.45) - Προθ.: 08.40 - 09.55								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
Τα Α' - Β' - Γ' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P4 (50μ.), 08.20-08.45 / 08.45-09.10 / 09.10-09.35								
1.	50μ.	Ελεύθερο	K11	Αγόρια	95	12	15'	09.45
2.	50μ.	Ελεύθερο	K12	Αγόρια	74	9	12'	10.00
3.	50μ.	Ελεύθερο	K11	Κορίτσια	102	13	17'	10.12
4.	50μ.	Ελεύθερο	K12	Κορίτσια	98	13	17'	10.29
5.	200μ.	Πρόσθιο	K11	Αγόρια	20	3	13'	10.46
6.	200μ.	Πρόσθιο	K12	Αγόρια	18	2	9'	10.59
7.	200μ.	Πρόσθιο	K11	Κορίτσια	34	5	22'	11.08
8.	200μ.	Πρόσθιο	K12	Κορίτσια	36	4	17'	11.30
9.	100μ.	Ύπτιο	K11	Αγόρια	38	5	11'	11.47
10.	100μ.	Ύπτιο	K12	Αγόρια	48	6	13'	11.58
11.	100μ.	Ύπτιο	K11	Κορίτσια	41	5	11'	12.11
12.	100μ.	Ύπτιο	K12	Κορίτσια	70	9	20'	12.22
13.	800μ.	Ελεύθερο	K12	Αγόρια	11	2	24'	12.42
14.	800μ.	Ελεύθερο	K12	Κορίτσια	13	1	13'	13.06
15.	4Χ50μ.	Ελεύθερο (mixed)	K11	2αγ / 2κορ	23	3	13'	13.19
16.	4Χ50μ.	Ελεύθερο (mixed)	K12	2αγ / 2κορ	27	4	17'	13.32
P4: Η Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." και μετά, προτείνεται να γίνει αργότερα								
* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό					748	96	244'	13.49

Σάββατο 8.3.2025 - Β' αγωνιστική ημέρα - απογευματινή ενότητα (17.45) - Προθ.: 16.20 - 17.35								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
Τα Γ' - Α' - Β' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P4 (50μ.), 16.20-16.45 / 16.45-17.10 / 17.10-17.35								
1.	50μ.	Πεταλούδα	K11	Κορίτσια	29	4	6'	17.45
2.	50μ.	Πεταλούδα	K12	Κορίτσια	32	4	5'	17.51
3.	50μ.	Πεταλούδα	K11	Αγόρια	44	6	9'	17.56
4.	50μ.	Πεταλούδα	K12	Αγόρια	23	3	4'	18.05
5.	100μ.	Πρόσθιο	K11	Κορίτσια	48	6	14'	18.09
6.	100μ.	Πρόσθιο	K12	Κορίτσια	70	9	20'	18.23
7.	100μ.	Πρόσθιο	K11	Αγόρια	44	6	14'	18.43
8.	100μ.	Πρόσθιο	K12	Αγόρια	61	8	17'	18.57
9.	200μ.	Ελεύθερο	K11	Κορίτσια	31	4	15'	19.14
10.	200μ.	Ελεύθερο	K12	Κορίτσια	53	7	25'	19.29
11.	200μ.	Ελεύθερο	K11	Αγόρια	27	4	15'	19.54
12.	200μ.	Ελεύθερο	K12	Αγόρια	41	5	18'	20.09
13.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	K11	Κορίτσια	20	3	13'	20.27
14.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	K11	Αγόρια	17	2	9'	20.40
15.	4Χ100μ.	Μικτή Ομαδική	K12	Κορίτσια	17	2	15'	20.49
16.	4Χ100μ.	Μικτή Ομαδική	K12	Αγόρια	14	2	15'	21.04
P4: Η Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." και μετά, προτείνεται να γίνει αργότερα								
* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό					571	75	214'	21.19

Εαρινό Κύπελλο Προ-αγωνιστικών κατηγοριών (Κ11-Κ12) σε κολ/ριο 50μ.

Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα αγώνων βάσει αρχικών δηλώσεων συμμετοχής (8-9.3.2025, ΟΑΚΑ)

V1_5.3.2025

Κυριακή 9.3.2025 - Γ' αγωνιστική ημέρα - πρωινή ενότητα (09.50) - Προθ.: 08.25 - 09.40								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
Τα Β' - Γ' - Α' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P4 (50μ.), 08.25-08.50 / 08.50-09.15 / 09.15-09.40								
1.	50μ.	Πρόσθιο	K11	Κορίτσια	71	9	15'	09.50
2.	50μ.	Πρόσθιο	K12	Κορίτσια	57	7	10'	10.05
3.	50μ.	Πρόσθιο	K11	Αγόρια	52	7	11'	10.15
4.	50μ.	Πρόσθιο	K12	Αγόρια	37	5	8'	10.26
5.	100μ.	Ελεύθερο	K11	Κορίτσια	82	11	22'	10.34
6.	100μ.	Ελεύθερο	K12	Κορίτσια	136	17	34'	10.56
7.	100μ.	Ελεύθερο	K11	Αγόρια	93	12	24'	11.30
8.	100μ.	Ελεύθερο	K12	Αγόρια	103	13	26'	11.54
9.	200μ.	Ύπτιο	K11	Κορίτσια	17	3	12'	12.20
10.	200μ.	Ύπτιο	K12	Κορίτσια	29	3	12'	12.32
11.	200μ.	Ύπτιο	K11	Αγόρια	14	2	8'	12.44
12.	200μ.	Ύπτιο	K12	Αγόρια	19	3	11'	12.52
13.	4Χ100μ.	Ελεύθερο	K11	Κορίτσια	19	3	22'	13.03
14.	4Χ100μ.	Ελεύθερο	K12	Κορίτσια	22	3	22'	13.25
15.	4Χ100μ.	Ελεύθερο	K11	Αγόρια	18	3	22'	13.47
16.	4Χ100μ.	Ελεύθερο	K12	Αγόρια	17	2	14'	14.09
P4: Η Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "9." και μετά, προτείνεται να γίνει αργότερα								
* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό					786	103	273'	14.23

Κυριακή 9.3.2025 - Δ' αγωνιστική ημέρα - απογ/νή ενότητα (18.00) - Προθ.: 16.35 - 17.50								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
Τα Α' - Β' - Γ' γκρουπ θα κάνουν προθέρμανση στη P4 (50μ.), 16.35-17.00 / 17.00-17.25 / 17.25-17.50								
1.	50μ.	Ύπτιο	K11	Αγόρια	64	8	11'	18.00
2.	50μ.	Ύπτιο	K12	Αγόρια	32	4	6'	18.11
3.	50μ.	Ύπτιο	K11	Κορίτσια	73	9	14'	18.17
4.	50μ.	Ύπτιο	K12	Κορίτσια	48	6	9'	18.31
5.	100μ.	Πεταλούδα	K11	Αγόρια	8	1	2'	18.40
6.	100μ.	Πεταλούδα	K12	Αγόρια	11	2	4'	18.42
7.	100μ.	Πεταλούδα	K11	Κορίτσια	8	1	2'	18.46
8.	100μ.	Πεταλούδα	K12	Κορίτσια	24	3	7'	18.48
9.	200μ.	Μικτή Ατομική	K11	Αγόρια	19	3	12'	18.55
10.	200μ.	Μικτή Ατομική	K12	Αγόρια	19	2	8'	19.07
11.	200μ.	Μικτή Ατομική	K11	Κορίτσια	18	3	12'	19.15
12.	200μ.	Μικτή Ατομική	K12	Κορίτσια	26	3	12'	19.27
13.	400μ.	Ελεύθερο	K11	Αγόρια	7	1	7'	19.39
14.	400μ.	Ελεύθερο	K12	Αγόρια	13	2	13'	19.46
15.	400μ.	Ελεύθερο	K11	Κορίτσια	11	2	13'	19.59
16.	400μ.	Ελεύθερο	K12	Κορίτσια	16	2	13'	20.12
17.	4Χ100μ.	Μικτή Ομαδική (mixed)	K11	2αγ / 2κορ	17	3	22'	20.25
18.	4Χ100μ.	Μικτή Ομαδική (mixed)	K12	2αγ / 2κορ	24	2	14'	20.47
P4: Η Προθέρμανση κολυμβητών που συμμετέχουν στα αγωνίσματα "11." και μετά, προτείνεται να γίνει αργότερα								
* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό					438	57	181'	21.01

Εαρινοί Αγώνες κατηγοριών "MINI" (K8-K9) σε κολ/ριο 50μ.

Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα αγώνων βάσει αρχικών δηλώσεων συμμετοχής (8-9.3.2025, ΟΑΚΑ)

V1_5.3.2025

Σάββατο 8.3.2025 - Α' αγωνιστική ημέρα - μεσ/νή ενότητα (13.45) - Προθ.: 12.55 - 13.35								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα εναρ.
Το Α' γκρουπ θα κάνει προθέρμανση στη P4 (50μ.), 12.55 - 13.15								
Το Β' γκρουπ θα κάνει προθέρμανση στη P4 (50μ.), 13.15 - 13.35								
1.	50μ.	Ελευθερο	K8	Κορίτσια	66	9	13'	13.45
2.	50μ.	Ελευθερο	K9	Κορίτσια	128	16	23'	13.58
3.	50μ.	Ελευθερο	K8	Αγόρια	55	7	10'	14.21
4.	50μ.	Ελευθερο	K9	Αγόρια	148	19	28'	14.31
5.	50μ.	Πρόσθιο	K8	Κορίτσια	22	3	5'	14.59
6.	50μ.	Πρόσθιο	K9	Κορίτσια	66	8	13'	15.04
7.	50μ.	Πρόσθιο	K8	Αγόρια	24	3	5'	15.17
8.	50μ.	Πρόσθιο	K9	Αγόρια	71	9	16'	15.22
9.	4Χ50μ.	Ελευθερο	K8	Κορίτσια	11	2	9'	15.38
10.	4Χ50μ.	Ελευθερο	K9	Κορίτσια	17	2	9'	15.47
11.	4Χ50μ.	Ελευθερο	K8	Αγόρια	8	1	5'	15.56
12.	4Χ50μ.	Ελευθερο	K9	Αγόρια	18	3	13'	16.01
13.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική (mixed)	K8-K9 (mixed)	Κορίτσια	11	2	9'	16.14
14.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική (mixed)	K8-K9 (mixed)	Αγόρια	13	1	4'	16.23
Διευκρινίζεται ότι στα ομαδικά αγωνίσματα "4Χ50μ. Μικτή Ομαδική K8-K9 mixed", συμμετέχουν παιδιά ίδιου φύλου και από τις δύο (2) ηλικίες (8 & 9 ετών), σε αναλογία 2:2 ή 1:3 ή 3:1								
* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό					658	85	162'	16.27

Κυριακή 9.3.2025 - Β' αγωνιστική ημέρα - μεσ/νή ενότητα (14.15) - Προθ.: 13.25 - 14.05								
A/α	Αγώνισμα		Κατηγορία	Φύλο	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα εναρ.
Το Β' γκρουπ θα κάνει προθέρμανση στη P4 (50μ.), 13.25 - 13.45								
Το Α' γκρουπ θα κάνει προθέρμανση στη P4 (50μ.), 13.45 - 14.05								
1.	100μ.	Ελεύθερο	K9	Κορίτσια	48	6	13'	14.15
2.	100μ.	Ελεύθερο	K9	Αγόρια	60	8	18'	14.28
3.	50μ.	Ύπτιο	K8	Κορίτσια	68	9	14'	14.46
4.	50μ.	Ύπτιο	K9	Κορίτσια	111	14	22'	15.00
5.	50μ.	Ύπτιο	K8	Αγόρια	58	8	13'	15.22
6.	50μ.	Ύπτιο	K9	Αγόρια	115	15	23'	15.35
7.	50μ.	Πεταλούδα	K8	Κορίτσια	9	2	3'	15.58
8.	50μ.	Πεταλούδα	K9	Κορίτσια	24	3	5'	16.01
9.	50μ.	Πεταλούδα	K8	Αγόρια	8	1	2'	16.06
10.	50μ.	Πεταλούδα	K9	Αγόρια	21	3	5'	16.08
11.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική (mixed)	K8	2αγ / 2κορ	9	2	9'	16.13
12.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	K9	Κορίτσια	15	2	9'	16.22
13.	4Χ50μ.	Μικτή Ομαδική	K9	Αγόρια	14	2	9'	16.31
14.	4Χ50μ.	Ελεύθερο (mixed)	K8-K9 (mixed)	Κορίτσια	12	2	9'	16.40
15.	4Χ50μ.	Ελεύθερο (mixed)	K8-K9 (mixed)	Αγόρια	16	2	9'	16.49
Διευκρινίζεται ότι στα ομαδικά αγωνίσματα "4Χ50μ. Ελεύθερο K8-K9 mixed", συμμετέχουν παιδιά ίδιου φύλου και από τις δύο (2) ηλικίες (8 & 9 ετών), σε αναλογία 2:2 ή 1:3 ή 3:1								
* Θα γίνεται και σύμπτυξη σειρών όπου είναι εφικτό					588	79	163'	16.58