

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΒΔ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ) & Α΄ ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2025 (Κ13 - Κ14 - Κ15/16 - Κ17/18) _ 28-29.6.2025**

Α΄ Αγωνιστική ενότητα - ΣΑΒΒΑΤΟ 28.6.2025 (πρωί 09.30)

Προθέρμανση: 08.30 - 09.20

1.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	17	3	62'	09.30
2.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	8	1	22'	10.32

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **84'** **10.54**

Β΄ Αγωνιστική ενότητα - ΣΑΒΒΑΤΟ 28.6.2025 (απογ. 17.30)

Προθέρμανση: 16.30 - 17.20 (2 γκρουπ)

15.50

1.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	80	10	32'	17.30
2.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	80	10	33'	18.02
3.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	52	7	12'	18.35
4.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	68	9	15'	18.47
5.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	48	6	11'	19.02
6.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	44	6	12'	19.13

Προθέρμανση: 19.25 - 19.50

7.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	65	9	12'	19.55
8.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	62	8	13'	20.07
9.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	17	3*	19'	20.20
10.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	25	3*	19'	20.39

* Στα 400μ. Μ. Ατομ. ενδέχεται γίνει σύμπτυξη σειρών

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **178'** **20.58**

Γ΄ Αγωνιστική ενότητα - ΚΥΡΙΑΚΗ 29.6.2025 (πρωί 09.00)

Προθέρμανση: 08.00 - 08.50 (2 γκρουπ)

1.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	126	16	28'	09.00
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	123	16	28'	09.28
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	42	6	13'	09.56
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	60	8	16'	10.09
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	38	5	17'	10.25
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	29	4	13'	10.42

Προθέρμανση: 10.55 - 11.20

7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	70	9	12'	11.25
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	73	10	14'	11.37
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	30	4	13'	11.51
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	32	4	13'	12.04
11.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	22	3	33'	12.17
12.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	25	4	40'	12.50

* Στα 800μ. Ελεύθ. ενδέχεται να γίνει σύμπτυξη σειρών

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **240'** **13.30**

Δ΄ Αγωνιστική ενότητα - ΚΥΡΙΑΚΗ 29.6.2025 (απογ. 17.30)

Προθέρμανση: 16.30 - 17.20 (2 γκρουπ)

1.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	138	18	21'	17.30
2.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	129	17	23'	17.51
3.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	33	5	17'	18.14
4.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	28	4	14'	18.31
5.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	55	7	14'	18.45
6.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	41	6	12'	18.59

Προθέρμανση: 19.10 - 19.35

7.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	36	5	19'	19.40
8.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	45	6	22'	19.59
9.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	40	5	30'	20.21
10.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	54	7	38'	20.51

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **210'** **21.29**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΝΑ ΤΟΜΕΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (ΙΛΙΣΙΑ) & Α΄ ΦΑΣΗ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 2025 (Κ13 - Κ14 - Κ15/16 - Κ17/18) _ 28-29.6.2025**

Α΄ Αγωνιστική ενότητα - ΣΑΒΒΑΤΟ 28.6.2025 (πρωί 09.30)

Προθέρμανση: 08.30 - 09.20

1.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	17	2	42'	09.30
2.	1500μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	17	2	43'	10.12

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **85'** **10.55**

Β΄ Αγωνιστική ενότητα - ΣΑΒΒΑΤΟ 28.6.2025 (απογ. 17.30)

Προθέρμανση: 16.30 - 17.20 (2 γκρουπ)

1.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	90	9	28'	17.30
2.	200μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	87	9	28'	17.58
3.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	75	8	13'	18.26
4.	50μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	74	8	13'	18.39
5.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	58	6	11'	18.52
6.	100μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	48	5	9'	19.03

Προθέρμανση: 19.10 - 19.35

7.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	69	7	10'	19.40
8.	50μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	75	8	12'	19.50
9.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	18	2	12'	20.02
10.	400μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	23	3	20'	20.14

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **156'** **20.34**

Γ΄ Αγωνιστική ενότητα - ΚΥΡΙΑΚΗ 29.6.2025 (πρωί 09.00)

Προθέρμανση: 08.00 - 08.50 (2 γκρουπ)

1.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	137	14	23'	09.00
2.	100μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	151	16	25'	09.23
3.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	59	6	12'	09.48
4.	100μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	56	6	12'	10.00
5.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	47	5	18'	10.12
6.	200μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	38	4	14'	10.30

Προθέρμανση: 10.45 - 11.10

7.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	82	9	11'	11.15
8.	50μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	105	11	16'	11.26
9.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	37	4	14'	11.42
10.	200μ.	ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	30	4	13'	11.56
11.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	24	3	33'	12.09
12.	800μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	21	2	21'	12.42

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **212'** **13.03**

Δ΄ Αγωνιστική ενότητα - ΚΥΡΙΑΚΗ 29.6.2025 (απογ. 17.30)

Προθέρμανση: 16.30 - 17.20 (2 γκρουπ)

1.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	142	15	18'	17.30
2.	50μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	165	17	22'	17.48
3.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	19	2	7'	18.10
4.	200μ.	ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	31	4	13'	18.17
5.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	74	8	16'	18.30
6.	100μ.	ΥΠΤΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	61	7	12'	18.46

Προθέρμανση: 19.00 - 19.25

7.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	51	6	21'	19.30
8.	200μ.	ΠΡΟΣΘΙΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	49	5	18'	19.51
9.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παγκ. Β-Α, Κορ., Νεανίδων, Γυναικών	Τελικές σειρές	53	6	35'	20.09
10.	400μ.	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	Παμπ. Β-Α, Παιδ., Εφήβων, Ανδρών	Τελικές σειρές	47	5	28'	20.44

Συν. Διάρκεια χωρίς τις προθερμάνσεις ← **190'** **21.12**