



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Αθήνα, 28 Ιουνίου 2022

Αριθμ. Πρωτ.: 3354/Ε

Προς:

- ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
- ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΕΣ ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας γνωστοποιούμε την Ειδική Προκήρυξη του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κατηγοριών & των Πανελλήνιων Αγώνων Προ-Αγωνιστικών Κατηγοριών.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στις 28-31/07/2022, στο Ποσειδώνιο Κολυμβητήριο, Θεσσαλονίκη.

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ

/γγ

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

1. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγοριών & οι Πανελλήνιοι Αγώνες Προ-Αγωνιστικών Κατηγοριών θα διεξαχθούν στη Θεσσαλονίκη, στο Ποσειδώνιο Κολυμβητήριο, 28-31/07/2022.

2. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Οι δηλώσεις συμμετοχής ατομικών & ομαδικών αγωνισμάτων πρέπει να αποσταλούν το αργότερο έως την Δευτέρα 18/07/2022 στις 15:30 στο email: north.fin2@gmail.com. **Προσοχή**, καμία δήλωση δεν θα γίνει δεκτή μετά το πέρας της συγκεκριμένης ημερομηνίας.

Την Παρασκευή 22/07/2022 θα αναρτηθούν οι λίστες συμμετοχής στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ (www.koe.org.gr), καθώς και τα γκρουπ προπόνησης & προθέρμανσης.

Τα οριστικά φύλλα αγώνων θα αναρτηθούν την Τρίτη 26/07/2022.

Την Τετάρτη 27/07/2022 θα πραγματοποιηθεί Τεχνική Σύσκεψη ώρα 19:30 στο χώρο του κολυμβητηρίου.

3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΟΜΑΔΩΝ

Την Τετάρτη 27/07/2022 από ώρα 16:00 έως 19:30, θα διεξαχθεί προπόνηση των ομάδων. Μετά το τέλος των δηλώσεων συμμετοχής θα ενημερωθείτε αναλυτικότερα.

4. ΓΕΜΙΣΜΑ ΦΙΑΛΩΝ

Το πρόγραμμα γεμίσματος φιαλών:

<u>Τετάρτη 27/07/2022:</u>	16:00 – 19:30
<u>Πέμπτη – Κυριακή 28 – 31/07/2022:</u>	7:00 – 8:00 & 15:00 – 16:00

5. ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΛΙΚΩΝ

Θα πραγματοποιηθεί έλεγχος των υλικών ΜΟΝΟ γι' αυτά, που δεν φέρουν ήδη την ειδική σήμανση, κατά την διάρκεια της προπόνησης την Τετάρτη 27/07/2022 και κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης την Πέμπτη 28/07/2022, στο χώρο της πισίνας. Υπενθυμίζουμε ότι σε όλα τα μονοπέδιλα, με βάση τους κανονισμούς της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας CMAS, θα πρέπει υποχρεωτικά να υπάρχει η σχετική πιστοποίηση (αυτοκόλλητο CMAS).

6. ΩΡΑΡΙΟ ΑΓΩΝΩΝ

<u>Έναρξη πρωϊνών Αγωνιστικών:</u>	ώρα	09:15
<u>Έναρξη Απογευματινών Αγωνιστικών:</u>	«	17:15

7. ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

Για το υγειονομικό πρωτόκολλο που θα ισχύσει κατά την διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος θα γίνει ανακοίνωση την Δευτέρα 25/07/2022, με βάση τις σχετικές ανακοινώσεις της Γ.Γ.Α.

8. ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Για όλους τους συμμετέχοντες στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγοριών & τους Πανελλήνιους Αγώνες Προαγωνιστικών Κατηγοριών Τεχνικής Κολύμβησης, ορίζεται παράβολο συμμετοχής στα δέκα (10€) και θα πρέπει να κατατεθεί στο λογαριασμό της ΚΟΕ:

ΕΘΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ – IBAN: GR6601100800000008048090172

EUROBANK – IBAN: GR8202602770000700201520045

ALPHA BANK – IBAN: GR1501401470147002320003260

(όπου θα αναφέρεται το σωματείο και η διοργάνωση)

Το παράβολο συμμετοχής θα πρέπει να κατατεθεί έως και 3 ημέρες πριν την έναρξη της διοργάνωσης, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να αποστέλλεται στην ΚΟΕ και το σχετικό αντίγραφο της κατάθεσης.

Σημείωση: Οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς της CMAS, για το άθλημα της Τεχνικής Κολύμβησης, καθώς και τον κανονισμό ηθικής ακεραιότητας (Code of Ethics) της CMAS.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ, (Θεσσαλονίκη 28 – 31 / 07 / 2022)

1. Το Πρωτάθλημα Κατηγοριών: ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ, ΝΕΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ, ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ, ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (Α' - Β'), θα γίνει σε Πανελλήνια βάση .

2. Επιτρέπεται η συμμετοχή οποιουδήποτε κολυμβητή-τριας στην κατηγορία του, εφόσον έχει επιτύχει το προβλεπόμενο όριο Α στο συγκεκριμένο αγώνισμα που συμμετέχει.

3. Κάθε Σύλλογος έχει δικαίωμα να συμμετέχει με πέντε (5) κολυμβητές-τριες σε κάθε αγώνισμα και κάθε κολυμβητής-τρια έχει δικαίωμα να συμμετέχει το πολύ μέχρι τέσσερα (4) ατομικά αγωνίσματα.

4. Ομαδικά Αγωνίσματα

Α. Καθίσταται υποχρεωτική η υποβολή δήλωσης συμμετοχής στα ομαδικά αγωνίσματα ταυτόχρονα με αυτή για τα ατομικά.

Τα Σωματεία που δεν θα το εφαρμόσουν, δεν θα επιτρέπεται η συμμετοχή τους σε ομαδικό αγώνισμα, στο οποίο δεν έχει προηγουμένως υποβληθεί αυτή η δήλωση.

Β. Κάθε Σύλλογος έχει το δικαίωμα να δηλώσει στα Ομαδικά αγωνίσματα, κολυμβητές-τριες της ηλικιακά αμέσως μικρότερης κατηγορίας στην αμέσως μεγαλύτερη κατηγορία με την προϋπόθεση ότι θα συμμετέχουν υποχρεωτικά δύο (2) κολυμβητές-τριες από την συγκεκριμένη κατηγορία.

Για τη συμμετοχή στα ομαδικά αγωνίσματα αρκεί, ο κολυμβητής-τρια να έχει επιτύχει ένα (1) προβλεπόμενο όριο σε ατομικό αγώνισμα. Οι αθλητές-τριες των προαγωνιστικών κατηγοριών δεν επιτρέπεται να ανεβούν κατηγορία.

Γ. Οι συνθέσεις των ομαδικών αγωνισμάτων πρέπει να υποβάλλονται στη Γραμματεία των αγώνων το πολύ μέχρι την έναρξη της κάθε αγωνιστικής περιόδου. Μετά την υποβολή των συνθέσεων δεν επιτρέπεται καμία αλλαγή εκτός των περιπτώσεων εξαιρετικής ανάγκης (ασθένεια, τραυματισμός).

5. Βαθμολογούνται οι οκτώ (8) πρώτοι χρόνοι σε κάθε αγώνισμα.

6. Οι φιάλες θα γεμίζονται από την ομοσπονδία και οι έφοροι των ομάδων θα πρέπει:

Να προσκομίσουν στον τεχνικό της Ομοσπονδίας, πιστοποιητικό υδροστατικού ελέγχου.

Να αναγράφεται επάνω στην φιάλη το όνομα του σωματείου

Να είναι εντοπισμένα τα σημεία (με μαρκαδόρο) του τεστ και του αριθμού φιάλης.

Οι φιάλες να είναι αριθμημένες κατά αύξοντα αριθμό σύμφωνα με το πιστοποιητικό ελέγχου.

Η ευθύνη ελέγχου σωστής πληρότητας των φιαλών βαρβαίνει τον προπονητή κάθε ομάδας.

Απαγορεύονται οι αυτοσχέδιοι μετατροπείς για το γέμισμα των φιαλών.

Επιτρέπεται η χρήση φιαλών κατασκευασμένες από χάλυβα και αλουμίνιο.

7. Εάν κολυμβητής μετέχει στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγοριών με το όριο να έχει επιτευχθεί σε κολυμβητήριο 25μ., τότε ο χρόνος του δεν λογίζεται για τη θέση του σε σειρά. Ο εν λόγω κολυμβητής θα μετέχει χωρίς χρόνο.

8. Η τοποθέτηση των κολυμβητών-τριών σε σειρές θα γίνει σύμφωνα με τους Διεθνείς κανονισμούς (πυραμίδα) με βάση τις καλύτερες επιδόσεις, που έχουν επιτευχθεί σε προηγούμενους επίσημους αγώνες από την αρχή της αγωνιστικής χρονιάς (2021 - 2022).

9. Οι αθλητές-τριες της κατηγορίας βετεράνων δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής.

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
(Θεσσαλονίκη, 28-31/7/2022)

1. Διεξάγονται οι Θερινοί αγώνες των ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ Α΄ -Β΄ κατηγοριών Αγοριών - Κοριτσιών, κατά την διάρκεια του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Κατηγοριών.
2. Κάθε Σύλλογος έχει δικαίωμα να συμμετέχει με ΕΞΙ (6) κολυμβητές-τριες σε κάθε αγώνισμα και κάθε κολυμβητής-τρια έχει δικαίωμα να συμμετέχει το πολύ μέχρι τρία (3) ατομικά αγωνίσματα.
3. Η βαθμολογία των Προαγωνιστικών Α΄-Β΄ είναι κοινή. Βαθμολογούνται οι οκτώ (8) πρώτοι χρόνοι σε κάθε αγώνισμα.
4. Για την προαγωνιστική κατηγορία Α΄ τα ατομικά αγωνίσματα για την περίοδο 2021-2022 είναι τα 50, 100, 200 Επιφανείας και 50, 100, 200 Διπλά πέδιλα.
5. Τα αγωνίσματα της προαγωνιστικής κατηγορίας Β΄ είναι 50 – 100 μέτρα επιφανείας με αποκλειστική χρήση πτερυγίου κατασκευασμένο από ομοιογενές ελαστικό υλικό μέγιστων διαστάσεων 42Χ42 εκ. και 50 – 100 μέτρα διπλά πέδιλα. Τα υλικά της συγκεκριμένης κατηγορίας εντάσσονται στους κανονισμούς 2.3.2.3 έως και 2.3.2.6 της CMAS.
6. **Ομαδικά Αγωνίσματα**
 - Α. Καθίσταται υποχρεωτική η υποβολή δήλωσης συμμετοχής στα ομαδικά αγωνίσματα ταυτόχρονα με αυτή για τα ατομικά.**
 - Τα Σωματεία που δεν θα το εφαρμόσουν, δεν θα επιτρέπεται η συμμετοχή τους σε ομαδικό αγώνισμα, στο οποίο δεν έχει προηγουμένως υποβληθεί αυτή η δήλωση.**
 - Β. Τα αγωνίσματα και οι συνθέσεις των ομαδικών αγωνισμάτων 4Χ50 μέτρα Επιφάνεια Μικτή ομάδα και 4Χ100 μέτρα Διπλά πέδιλα Μικτή Ομάδα για τις πρωταγωνιστικές κατηγορίες (Α΄-Β΄) είναι κοινά με τον προβλεπόμενο εξοπλισμό ανά κατηγορία.
 - Γ. Οι συνθέσεις των ομαδικών αγωνισμάτων πρέπει να υποβάλλονται στη Γραμματεία των αγώνων το πολύ μέχρι την έναρξη της κάθε αγωνιστικής περιόδου. Μετά την υποβολή των συνθέσεων δεν επιτρέπεται καμία αλλαγή εκτός των περιπτώσεων εξαιρετικής ανάγκης (ασθένεια, τραυματισμός).
 7. Για τις προαγωνιστικές κατηγορίες (Α΄ – Β΄) **ΔΕΝ** επιτρέπεται η χρήση ολόσωμου μαγιό .
 8. Κατά τα λοιπά ισχύουν οι γενικές διατάξεις που αφορούν την συγκεκριμένη κατηγορία.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ**1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Πέμπτη πρωί 28/07/2022**

1.	1500μ. Επιφάνεια	Ανδρών – Γυναικών
2.	200μ. Επιφάνεια	Παίδων – Κορασίδων
3.	200μ. Διπλά Πέδιλα	Παίδων – Κορασίδων
4.	200μ. Επιφάνεια	Προαγωνιστικά Α
5.	200μ. Διπλά Πέδιλα	Προαγωνιστικά Α
6.	800μ. Επιφάνεια	Νέων-Νεανίδων
7.	800μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Α-Π/κορασίδων Α
8.	4Χ50μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα	Προαγωνιστικά Α-Β
9.	4Χ100μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα	Π/παίδων Α –Β - Π/κορασίδων Α-Β

2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Πέμπτη απόγευμα 28/07/2022

1.	50μ. Επιφάνεια	Ανδρών – Γυναικών
2.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Ανδρών – Γυναικών
3.	50μ. Επιφάνεια	Νέων – Νεανίδων
4.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Νέων – Νεανίδων
5.	50μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
6.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
7.	50μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
8.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
9.	50μ. Επιφάνεια	Προαγωνιστικά Α-Β
10.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Προαγωνιστικά Α-Β
11.	100μ. Υποβρύχιο	Παίδων – Κορασίδων
12.	4Χ200μ.Επιφάνεια	Ανδρών-Γυναικών
13.	4Χ100μ.Επιφάνεια	Παίδων – Κορασίδων

3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Παρασκευή Πρωί 29/07/2022

1.	200μ. Επιφάνεια	Νέων – Νεανίδων
2.	200μ. Διπλά Πέδιλα	Νέων – Νεανίδων
3.	200μ. Επιφάνεια	Ανδρών – Γυναικών
4.	200μ. Διπλά Πέδιλα	Ανδρών – Γυναικών
5.	100μ. Επιφάνεια	Προαγωνιστικά Α-Β
6.	100μ. Διπλά Πέδιλα	Προαγωνιστικά Α-Β
7.	1500μ.Επιφάνεια	Παίδων – Κορασίδων
8.	4Χ100μ.Επιφάνεια	Π/παίδων Α-Β – Π/κορασίδων Α-Β
9.	4Χ100μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα	Προαγωνιστικά Α-Β

4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Παρασκευή (Απόγευμα) 29/07/2022

1.	100μ. Επιφάνεια	Παίδων – Κορασίδων
2.	100μ. Διπλά Πέδουλα	Παίδων – Κορασίδων
3.	100μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
4.	100μ. Διπλά Πέδουλα	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
5.	100μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
6.	100μ. Διπλά Πέδουλα	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
7.	100μ. Υποβρύχιο	Ανδρών – Γυναικών
8.	100μ. Υποβρύχιο	Νέων – Νεανίδων
9.	4Χ200μ. Επιφάνεια	Νέων – Νεανίδων
10.	4Χ100μ. Διπλά Πέδουλα Μικτή Ομάδα	Παίδων - Κορασίδων
11.	4Χ50μ. Μικτή Ομάδα	Ανδρών – Γυναικών
12.	4Χ200μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Α-Β – Π/κορασίδων Α-Β

5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Σάββατο (Πρωί) 30/07/2022

1.	400μ. Υποβρύχιο	Ανδρών – Γυναικών
2.	400μ. Υποβρύχιο	Νέων – Νεανίδων
3.	1500μ. Επιφάνεια	Νέων – Νεανίδων
4.	800μ. Επιφάνεια	Ανδρών – Γυναικών
5.	400μ. Επιφάνεια	Παίδων – Κορασίδων
6.	400μ. Διπλά Πέδουλα	Παίδων – Κορασίδων
7.	400μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
8.	400μ. Διπλά Πέδουλα	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
9.	400μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
10.	400μ. Διπλά Πέδουλα	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
11.	4Χ50μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα	Νέων - Νεανίδων

6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Σάββατο (Απόγευμα) 30/07/2022

1.	100μ. Επιφάνεια	Ανδρών – Γυναικών
2.	100μ. Διπλά Πέδουλα	Ανδρών - Γυναικών
3.	100μ. Επιφάνεια	Νέων - Νεανίδων
4.	100μ. Διπλά Πέδουλα	Νέων - Νεανίδων
5.	50μ. Άπνοη	Παίδων – Κορασίδων
6.	50μ. Άπνοη	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
7.	4Χ100μ.Επιφάνεια	Ανδρών – Γυναικών
8.	4Χ100μ.Επιφάνεια	Παίδων - Κορασίδων

7η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Κυριακή (Πρωί) 31/07/2022

1.	400μ. Υποβρύχιο	Παίδων – Κορασίδων
2.	400μ. Επιφάνεια	Νέων – Νεανίδων
3.	400μ. Διπλά Πέδιλα	Νέων – Νεανίδων
4.	800μ. Επιφάνεια	Παίδων – Κορασίδων
5.	200μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
6.	200μ. Διπλά Πέδιλα	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
7.	200μ. Επιφάνεια	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
8.	200μ. Διπλά Πέδιλα	Π/παίδων Β – Π/κορασίδων Β
9.	4Χ100μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα	Νέων - Νεανίδων

8η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ: Κυριακή (Απόγευμα) 31/07/2022

1.	50μ. Επιφάνεια	Παίδων – Κορασίδων
2.	50μ. Διπλά Πέδιλα	Παίδων – Κορασίδων
3.	50μ. Άπνοη	Ανδρών – Γυναικών
4.	50μ. Άπνοη	Νέων – Νεανίδων
5.	100μ. Υποβρύχιο	Π/παίδων Α – Π/κορασίδων Α
6.	400μ. Επιφάνεια	Ανδρών – Γυναικών
7.	400μ. Διπλά Πέδιλα	Ανδρών – Γυναικών
8.	4Χ100μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα	Ανδρών – Γυναικών
9.	4Χ50μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα	Παίδων – Κορασίδων
10.	4Χ100μ.Επιφάνεια	Νέων – Νεανίδων
11.	4Χ50μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα	Π/παίδων Α-Β – Π/κορασίδων Α-Β

Πίνακας Ορίων για την συμμετοχή των κολυμβητών-τριων στο Πρωτάθλημα Κατηγοριών:

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΝΕΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	ΠΑΙΔΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ	Π/ΠΑΙΔΩΝ Α Π/ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α	Π/ΠΑΙΔΩΝ Β Π/ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β
50 ΑΠΝΟΙΑ	22.74 23.40	24.51 25.38	25.50 26.94	Δ.Υ.
100 ΥΠΟΒΡΥΧΙΟ	47.71 53.78	54.67 57.92	1:01.48 1:02.23	Δ.Υ.
400 ΥΠΟΒΡΥΧΙΟ	4:05.81 4:11.60	4:10.19 4:14.12	Δ/Υ	Δ.Υ.
50 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	22.26 25.48	24.86 26.55	27.84 29.49	32.22 32.76
50 ΔΙΠΛΑ ΠΕΔΙΛΑ	25:90 28.81	27:55 29.70	30:62 31.80	34.27 35.15
100 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	49.22 55.90	54.93 59.65	1:03.19 1:06.63	1:06.87 1:07.88
100 ΔΙΠΛΑ ΠΕΔΙΛΑ	55.60 1:01:53	57.78 1:03.24	1:03.58 1:07:29	1:09.07 1:10.88
200 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	1:53.24 1:59.25	1:59.15 2:09.00	2:15.15 2:27.91	2:18.28 2:30.07
200 ΔΙΠΛΑ ΠΕΔΙΛΑ	2:05.13 2:13.33	2:11.75 2:15.70	2:18.21 2:22.27	2:36.12 2:39.44
400 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	3:54.18 4:07.10	4:02.25 4:16.80	4:22.84 4:37.27	4:39.79 4:50.31
400 ΔΙΠΛΑ ΠΕΔΙΛΑ	4:40.24 4:52.26	4:53.90 4:57.54	5:12.21 5:19.66	5:40.11 5:50.16
800 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	8:21.06 8:35.67	8:38.60 9:21.33	9:02.21 10:05.52	Δ.Υ.
1500 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ	15:18.43 16:18.93	16:14.34 16:35.44	Δ/Υ Δ/Υ	Δ.Υ.

- Τα όρια για την συμμετοχή στο πρωτάθλημα κατηγοριών για τους Άνδρες και τις Γυναίκες είναι όμοια με αυτά του πρωταθλήματος ΟΠΕΝ κατηγορίας.

Κατά τα λοιπά ισχύει η Προκήρυξη Αγώνων Τεχνικής Κολύμβησης 2021 – 2022.