



## ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΙΛΙΣΙΟ

Σας παραθέτουμε το ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα της ημερίδας 13-14 ετών που θα διεξαχθεί στο Ιλίσιο κολυμβητήριο 22-23/5 2021. Κάνοντας χρήση αυτού, σας παρακαλούμε να ενημερώσετε τους αθλητές για το πότε ακριβώς αγωνίζονται, ώστε να αποφευχθεί ο οποιοσδήποτε συνωστισμός. Η ενδιάμεση προθέρμανση αφορά μόνο τους αθλητές που συμμετέχουν στα εναπομείναντα αγωνίσματα.

### Α΄ ΗΜΕΡΑ

09.00 100μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α  
09.25 100μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ  
09.50 50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α  
09.55 50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ  
10.05 200μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Α  
10.10 200μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Γ  
10.25 100μ. ΥΠΤΙΟ Α  
10.35 100μ. ΥΠΤΙΟ Γ  
10.45 200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α  
10.50 200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ  
**11.00-11.20 ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**  
11.25 400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α  
11.40 400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ  
11.55 200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α  
12.05 200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ  
12.15 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α  
12.25 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ  
12.35 800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α

### Β΄ ΗΜΕΡΑ

09.00 200μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α  
09.20 200μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ  
09.40 100μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α  
09.50 100μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ  
10.05 100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α  
10.15 100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ  
10.25 50μ. ΥΠΤΙΟ Α  
10.30 50μ. ΥΠΤΙΟ Γ  
10.40 400μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Α  
10.50 400μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Γ  
**10.55-11.15 ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**  
11.20 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α  
11.35 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ  
11.50 200μ. ΥΠΤΙΟ Α  
12.00 200μ. ΥΠΤΙΟ Γ  
12.10 800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ  
12.25 1500μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α