



ΑΟ ΠΕΝΤΕΛΙΚΟΥ	ΩΚΕΑΝΟΣ
ΑΝΘΑ	ΚΟΠΙ
ΔΕΛΦΙΝΙΑ ΜΕΤ/ΣΗΣ	ΝΟ ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ
ΓΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ	ΠΑΟΚ
ΝΟ ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ	ΑΜΕΡΙΚΑΝΑ
ΝΤΕΡΗ	ΚΩΣΤΕΑ ΓΕΙΤΟΝΑ
ΑΣΤΕΡΙΑ	ΜΝΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
	ΝΟ ΑΛΕΞ/ΛΗΣ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΕΩΝ & ΑΓΩΝΩΝ ΑΝΑ ΓΚΡΟΥΠ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

#### Σάββατο 5.11.2022

#### Κυριακή 6.11.2022

<b>Α ΓΚΡΟΥΠ</b>	07.30 - 08.00	ΠΡΟΘ.	<b>Β ΓΚΡΟΥΠ</b>	07.30 - 08.15	ΠΡΟΘ.
	08.00 - 10.15	ΑΓΩΝΕΣ		08.15 - 10.30	ΑΓΩΝΕΣ
<b>Β ΓΚΡΟΥΠ</b>	10.15 - 10.45	ΠΡΟΘ.	<b>Α ΓΚΡΟΥΠ</b>	10.30 - 11.15	ΠΡΟΘ.
	10.45 - 12.45	ΑΓΩΝΕΣ		11.15 - 13.15	ΑΓΩΝΕΣ
<b>Γ ΓΚΡΟΥΠ</b>	15.15 - 16.00	ΠΡΟΘ.	<b>Γ ΓΚΡΟΥΠ</b>	15.00 - 15.45	ΠΡΟΘ.
	16.00 - 18.30	ΑΓΩΝΕΣ		15.45 - 18.15	ΑΓΩΝΕΣ
<b>Δ ΓΚΡΟΥΠ</b>	18.30 - 19.15	ΠΡΟΘ.	<b>Δ ΓΚΡΟΥΠ</b>	18.15 - 19.00	ΠΡΟΘ.
	19.15 - 21.15	ΑΓΩΝΕΣ		19.00 - 21.00	ΑΓΩΝΕΣ

**Οδηγία:** Στο πρόγραμμα του Σαββάτου, το αγώνισμα των 1500μ. Ανδρών-Γυναικών θα διεξαχθεί για το Α & Β ΓΚΡΟΥΠ Σωματείων στο τέλος του αγωνιστικού προγράμματος του Α ΓΚΡΟΥΠ. Αντίστοιχα, για το ίδιο αγώνισμα, του Γ & Δ ΓΚΡΟΥΠ, θα διεξαχθεί στο τέλος του αγωνιστικού προγράμματος του Γ ΓΚΡΟΥΠ.

Στο πρόγραμμα της Κυριακής, το αγώνισμα, των 800μ. Ανδρών- Γυναικών, θα διεξαχθεί με την ολοκλήρωση του προγράμματος του Β ΓΚΡΟΥΠ για το Β & Α ΓΚΡΟΥΠ των σωματείων, και με την ολοκλήρωση του προγράμματος του Γ ΓΚΡΟΥΠ για το Γ & Δ ΓΚΡΟΥΠ των σωματείων.



## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### Α' αγωνιστική ημέρα

1.	50μ.	Πεταλούδα	Ανδρών	Γυναικών
2.	400μ.	Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών
3.	100μ.	Ύπτιο	Ανδρών	Γυναικών
4.	100μ.	Πρόσθιο	Ανδρών	Γυναικών
5.	200μ.	Πεταλούδα	Ανδρών	Γυναικών
6.	100μ.	Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών
7.	200μ.	Μ. Ατομική	Ανδρών	Γυναικών
8.	1500μ.	Ελεύθερο	Ανδρών	Γυναικών

### Β' αγωνιστική ημέρα

1.	200μ.	Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών
2.	50μ.	Πρόσθιο	Γυναικών	Ανδρών
3.	100μ.	Πεταλούδα	Γυναικών	Ανδρών
4.	50μ.	Ύπτιο	Γυναικών	Ανδρών
5.	400μ.	Μ. Ατομική	Γυναικών	Ανδρών
6.	50μ.	Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών
7.	200μ.	Πρόσθιο	Γυναικών	Ανδρών
8.	200μ.	Ύπτιο	Γυναικών	Ανδρών
9.	100μ.	Μ. Ατομική	Γυναικών	Ανδρών
10.	800μ.	Ελεύθερο	Γυναικών	Ανδρών

**Αγωνιστική διαδικασία :** Οι κολυμβητές-τριες μετά τον τερματισμό της αγωνιστικής τους προσπάθειας, θα πρέπει να παραμένουν στην άκρη της διαδρομής τους, προκειμένου να ακολουθήσει η εκκίνηση της επόμενης σειράς του αγωνίσματος. Παρακαλούνται, οι προπονητές να ενημερώσουν τους κολυμβητές τους ότι θα παραμένουν στο σημείο τερματισμού του αγωνίσματός τους και δεν θα εξέρχονται της δεξαμενής, μέχρι να δοθεί η επόμενη εκκίνηση. Τα αγωνίσματα των 800-1500 μ. θα διεξαχθούν σύμφωνα με την ανωτέρω αναφορά.

### Διαγραφές:

Μέχρι την **Τετάρτη βράδυ 2.11.2022**, παρακαλείσθε να αποστείλετε το σύνολο των διαγραφών που προτίθεστε να καταθέσετε στο [swimming@koe.org.gr](mailto:swimming@koe.org.gr) προκειμένου, να αναρτηθεί ένα ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα διεξαγωγής των αγωνισμάτων.

Διαγραφές μπορούν να πραγματοποιηθούν έως και 30λεπτά πριν την έναρξη της κάθε αγωνιστικής ενότητας. Υπενθυμίζουμε στους προπονητές να προχωρήσουν σε διαγραφές των αθλητών-τριων των αγωνισμάτων 400, 800 & 1500 μ. οι οποίοι δεν έχουν την πρόθεση να αγωνιστούν. Με την ολοκλήρωση των διαγραφών σε κάθε αγωνιστική ενότητα θα ανακοινώνονται οι σειρές των αγωνισμάτων που θα πραγματοποιηθούν.

Σας υπενθυμίζουμε ότι οι προγραμματισμένοι αγώνες, θα πραγματοποιηθούν με αυστηρή εφαρμογή όλων των επικαιροποιημένων υγειονομικών πρωτοκόλλων της Γ.Γ.Α. που θα ισχύουν στη διάρκεια των αγώνων ( Διευκρινιστικές οδηγίες της Γ.Γ.Α. για άθληση σε όλη την επικράτεια ).

Με τιμή,

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ Γ. ΑΥΓΟΥΛΕΑΣ