



ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Σας παραθέτουμε το ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα της ημερίδας 15+ που θα διεξαχθεί στο κολυμβητήριο του Περιστερίου 15-16/5 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
09.20 100μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ
09.35 50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α
09.40 50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ
09.50 200μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Α
10.05 200μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Γ
10.10 100μ. ΥΠΤΙΟ Α
10.20 100μ. ΥΠΤΙΟ Γ
10.30 200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α
10.45 200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ
10.55-11.15 ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ
11.20 400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α
11.35 400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ
11.45 200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α
11.55 200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ
12.05 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α
12.15 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ
12.25 800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α
12.35 1500μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ

Β΄ ΗΜΕΡΑ

09.00 200μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α
09.20 200μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ
09.35 100μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α
09.45 100μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ
10.00 100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α
10.10 100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ
10.20 50μ. ΥΠΤΙΟ Α
10.25 50μ. ΥΠΤΙΟ Γ
10.30 400μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Α
10.45 400μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Γ
10.55-11.15 ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ
11.20 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α
11.35 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ
11.45 200μ. ΥΠΤΙΟ Α
11.55 200μ. ΥΠΤΙΟ Γ
12.05 800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ
12.15 1500μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α