



ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ

Σας παραθέτουμε το ενδεικτικό ωρολόγιο πρόγραμμα της ημερίδας 13-14 ετών που θα διεξαχθεί στο κολυμβητήριο του Περιστερίου 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

09.20 100μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ

09.45 50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α

09.50 50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ

10.00 200μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Α

10.10 200μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Γ

10.20 100μ. ΥΠΤΙΟ Α

10.30 100μ. ΥΠΤΙΟ Γ

10.40 200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α

10.45 200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ

10.50-11.10 ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

11.15 400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α

11.25 400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ

11.40 200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α

11.50 200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ

12.00 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α

12.05 50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ

12.15 800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α

12.30 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

09.55 100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α

10.05 100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ

10.10 50μ. ΥΠΤΙΟ Α

10.20 50μ. ΥΠΤΙΟ Γ

10.35 400μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Α

10.50 400μ. Μ.ΑΤΟΜΙΚΗ Γ

11.00-11.20 ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

11.25 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α

11.40 50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ

11.55 200μ. ΥΠΤΙΟ Α

12.05 200μ. ΥΠΤΙΟ Γ

12.15 800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ

12.30 1500μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α