

Το πρόγραμμα διεξαγωγής των αγώνων της SENIOR και JUNIOR κατηγορίας που θα διεξαχθούν στο Σεράφειο Κολυμβητήριο του Δήμου Αθηναίων στις 9-10/03/2024 έχει ως εξής:

#### **ΣΑΒΒΑΤΟ 09/03/2024**

17:00-18:00 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (TEAM) **SENIOR**

18:00-19:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ TEAM TECH ROUTINE

19:40 ΑΠΟΝΟΜΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ

19:30-20:15 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΣΤΕΡΙΑ

20:15-21:00 3ο-4ο-6ο-7ο ΑΣΤΕΡΙ

#### **ΚΥΡΙΑΚΗ 10/03/2024**

08:00-09:30 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (DUET/MIXED DUET) **SENIOR**

09:30-11:30 ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ/ ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ DUET TECH ROUTINE/MIXED DUET TECH ROUTINE

11:40 ΑΠΟΝΟΜΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ

12:00-13:30 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (TEAM) **JUNIOR**

13:30-15:30 ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΤΕΛΙΚΟΣ TEAM TECH ROUTINE

15:40 ΑΠΟΝΟΜΗ ΟΜΑΔΙΚΟ ΤΕΧΝΙΚΟ ΤΕΛΙΚΟΣ TEAM TECH ROUTINE

17:00-18:30 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ WARM UP WITH MUSIC (DUET/MIXED DUET) **JUNIOR**

18:30-20:00 ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ/ ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ ΤΕΧΝΙΚΟ DUET TECH ROUTINE/MIXED DUET TECH ROUTINE

20:10 ΑΠΟΝΟΜΗ ΝΤΟΥΕΤΟ/ΜΙΚΤΟ ΝΤΟΥΕΤΟ

Η προθεσμία για την υποβολή δηλώσεων συμμετοχής και coach cards λήγει στις 26/02/2024 και ανοίγει σήμερα 14/2/2024.

Η πλατφόρμα για τροποποιήσεις στις coach cards θα ανοίξει, όπως γίνεται σε κάθε αγώνα, τη Δευτέρα 04/03/2024 (10:00-23:30).

Παραμένουμε στη διαθεσή σας για κάθε διευκρίνιση!

Με εκτίμηση,

Κατιάννα Φίλιου

Τμήμα Καλλιτεχνικής Κολύμβησης ΚΟΕ