

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

11-12 ΕΤΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	Α' ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΑΒΒΑΤΟ 10/06/23: 15:30-15:55 ΚΥΡΙΑΚΗ 11/6/23: 08:10-08:35 ΚΥΡΙΑΚΗ 11/6/23: 15:45-16:10	Β' ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ ΣΑΒΒΑΤΟ 10/06/23: 15:55-16:20 ΚΥΡΙΑΚΗ 11/6/23: 07:45-08:10 ΚΥΡΙΑΚΗ 11/6/23: 16:10-16:35
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1	Α.Ο.Π.ΦΑΛΗΡΟΥ	Ν.Ο. ΚΟΡΙΝΘΟΥ Κ.Ο.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΓΛΑΥΚΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2	Α.Ο.Π.ΦΑΛΗΡΟΥ Γ.Σ.ΑΙΓΑΛΕΩ	Ν.Ο.ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ ΑΘΛ.ΠΑΙΔ.ΑΚΑΔ. ΔΕΛΦΙΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3	Γ.Ν.Ο.ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	Σ.Κ.ΡΟΗ Α.Ε. ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4	Α.Ο.Ν.Σ Ο ΜΙΛΩΝ Α.Ν.Α.Σ	Ν.Ε.ΠΑΤΡΩΝ KAUSERSLAUTERER SK ΔΕΛΦ.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5	Ν.Ο.ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ ΑΚΟΒΒ	Α.Ο.ΩΚΕΑΝΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	Α.Ο.ΩΚΕΑΝΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7	Α.Σ.ΠΕΡΑ Ε.Ν.Ο.ΑΙΓΥΠΤΙΩΤΩΝ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8	ΑΝΟΓ ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞΗΣ ΘΟΥΚΙΔΙΔΗΣ	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ε. ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ

ΓΚΡΟΥΠ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

9-10 ΕΤΩΝ

ΔΙΑΔΡΟΜΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ 10/06/23: 19:30-19:50 ΚΥΡΙΑΚΗ 11/6/23: 12:15-12:35 ΚΥΡΙΑΚΗ 11/6/23: 18:30-18:50
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 1	Α.Ο.Π.ΦΑΛΗΡΟΥ Γ.Σ ΑΙΓΑΛΕΩ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 2	ΑΝΟΓ Α.Ε.ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 3	ΩΚΕΑΝΟΣ ΝΕ ΠΑΤΡΩΝ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 4	Α.Σ.ΠΕΡΑ Κ.Ο.ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΓΛΑΥΚΟΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 5	ΑΡΗΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ Γ.Σ.
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 6	Σ.Κ.ΡΟΗ, Ν.Ο.ΚΟΡΙΝΘΟΥ, Ν.Ο.ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ Ν.Ο.ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ, ΟΣΦΠ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 7	ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΣ Α.Ν.Α.Σ. Κ.Ο.ΔΕΛΦΙΣ
ΔΙΑΔΡΟΜΗ 8	Α.Ο.Ν.Σ Ο ΜΙΛΩΝ, ΕΝΟΑ, Α.Ε.ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ, ΑΚΟΒΒ, ΑΘΛ.ΠΑΙΔ.ΑΚΑΔ., ΘΟΥΚΥΔΙΔΗΣ, ΑΕΚ ΑΡΙΩΝ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

Ώρες και ημέρες έναρξης

Τελετή έναρξης Σάββατο 16:30

Σάββατο απόγευμα 10/6 – Α΄ Αγωνιστική

- 11-12 ετών ώρα έναρξης **16:45**
- 9-10 ετών ώρα έναρξης **20:00**

Κυριακή πρωί 11/6 – Β΄ Αγωνιστική

- 11-12 ετών ώρα έναρξης **08:45**
- 9-10 ετών ώρα έναρξης **12:45**

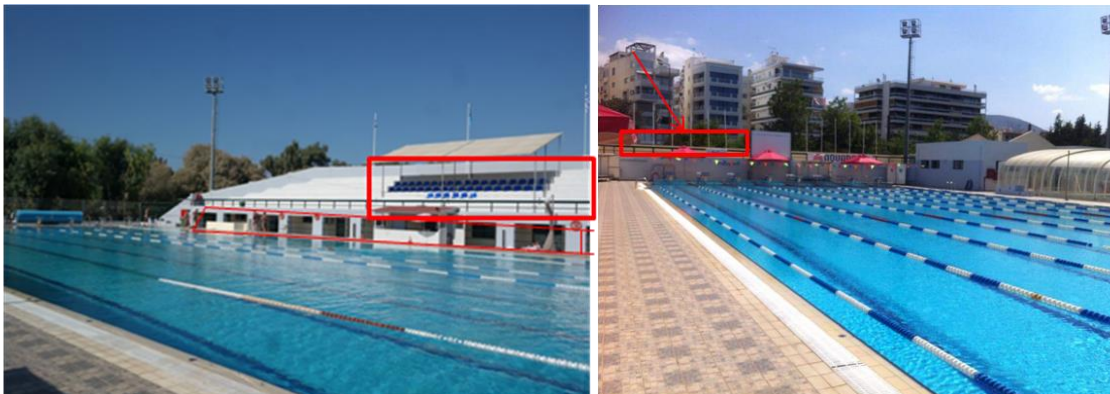
Κυριακή απόγευμα 11/6 – Γ΄ Αγωνιστική

- 11-12 ετών ώρα έναρξης **16:45**
- 9-10 ετών ώρα έναρξης **19:00**

Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε πως στους κολυμβητικούς αγώνες "ΡΕΣΤΕΙΑ 2023" που διοργανώνει ο σύλλογός μας στις 10-11/06/2023 μετέχουν συνολικά 30 ομάδες με περίπου 750 κολυμβητές και κολυμβήτριες. Σας επισυνάπτουμε τα γκρουπ προθέρμανσης για την καλύτερη διεξαγωγή των αγώνων.

Παρακάτω σας επισυνάπτουμε φωτογραφίες με τον χώρο των αθλητών που θα είναι:

1) Η κερκίδα που έχει οριοθετηθεί, 2) ο χώρος κάτω από την κερκίδα και, 3) ο διάδρομος πάνω από τους βατήρες



Για την παρέλαση των ομάδων το Σάββατο το απόγευμα θα χρειαστούν 5 παιδιά από κάθε ομάδα
(4 παιδιά για να κρατάνε τη σημαία+1 παιδί για τη ταμπέλα της ομάδας).

Σημειώσεις:

1. Η δήλωση των ομαδικών αγωνισμάτων να γίνεται μέχρι 30' πριν την έναρξη των αγώνων, όπως και οι διαγραφές
2. Η κλήση των αθλητών θα γίνεται στην μικρή πισίνα, καθώς και οι απονομές.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων!