

**Ωρολόγιο Πρόγραμμα Αγώνων και Προθερμάνσεων  
 Ημερίδας Ορίων Κολύμβησης  
 Αιγάλεω & Περιστέρι 26-27/6/2021**

**Α΄ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ, (26 Ιουνίου - Πρωί)**

7:40	8:05	Προθέρμανση	50μ.	Ύπτιο	Γυναικών
8:05	8:30	Προθέρμανση	50μ.	Ύπτιο	Ανδρών
8:30	8:55	Προθέρμανση	400μ.	Ελεύθερο	Γυναικών-Ανδρών
	9:00	Αγώνες	50μ.	Ύπτιο	Γυναικών-Ανδρών
	9:15	Αγώνες	400μ.	Ελεύθερο	Γυναικών-Ανδρών
10:15	10:40	Προθέρμανση	200μ.	Πεταλούδα	Γυναικών-Ανδρών &
			200μ.	Μ.Α.	Γυναικών
10:40	11:05	Προθέρμανση	200μ.	Μ.Α.	Ανδρών
	11:05	Αγώνες	200μ.	Πεταλούδα	Γυναικών-Ανδρών
	11:20	Αγώνες	200μ.	Μ.Α.	Γυναικών-Ανδρών

**Β΄ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (26 Ιουνίου - Απόγευμα)**

16:10	16:35	Προθέρμανση	50μ.	Πρόσθιο	Ανδρών-Γυναικών
16:35	17:00	Προθέρμανση	100μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
17:00	17:25	Προθέρμανση	100μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
	17:30	Αγώνες	50μ.	Πρόσθιο	Ανδρών-Γυναικών
	17:45	Αγώνες	100μ.	Ελεύθερο	Ανδρών-Γυναικών
18:45	19:10	Προθέρμανση	400μ.	Μ.Α.	Ανδρών-Γυναικών &
			800μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
			1500μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
	19:10	Αγώνες	400μ.	Μ.Α.	Ανδρών-Γυναικών
			800μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
			1500μ.	Ελεύθερο	Γυναικών

**Γ΄ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (27 Ιουνίου - Πρωί)**

7:40	8:05	Προθέρμανση	50μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
8:05	8:30	Προθέρμανση	50μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
8:30	8:55	Προθέρμανση	100m.	Ύπτιο	Γυναικών-Ανδρών
	9:00	Αγώνες	50μ.	Ελεύθερο	Γυναικών-Ανδρών
			100μ.	Ύπτιο	Γυναικών-Ανδρών
9:45	10:10	Προθέρμανση	100μ.	Πεταλούδα	Γυναικών-Ανδρών
10:10	10:35	Προθέρμανση	200μ.	Πρόσθιο	Γυναικών-Ανδρών &
			800μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
			1500μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
	10:35	Αγώνες	200μ.	Πρόσθιο	Γυναικών-Ανδρών
			800μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
			1500μ.	Ελεύθερο	Ανδρών



**Ωρολόγιο Πρόγραμμα Αγώνων και Προθερμάνσεων  
Ημερίδας Ορίων Κολύμβησης  
Αιγάλεω & Περιστέρι 26-27/6/2021  
Δ' ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (27 Ιουνίου - Απόγευμα)**

16:10	16:35	Προθέρμανση	50μ.	Πεταλούδα	Ανδρών
16:35	17:00	Προθέρμανση	50μ.	Πεταλούδα	Γυναικών
17:00	17:25	Προθέρμανση	200μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
	17:30	Αγώνες	50μ.	Πεταλούδα	Ανδρών-Γυναικών
			200μ.	Ελεύθερο	Ανδρών
18:25	18:50	Προθέρμανση	200μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
18:50	19:15	Προθέρμανση	100μ.	Πρόσθιο	Ανδρών-Γυναικών &
			200μ.	Ύπτιο	Ανδρών-Γυναικών
	19:15	Αγώνες	200μ.	Ελεύθερο	Γυναικών
			100μ.	Πρόσθιο	Ανδρών-Γυναικών
			200μ.	Ύπτιο	Ανδρών-Γυναικών

Το ωρολόγιο πρόγραμμα είναι κατ' εκτίμηση και με ταχεία ροή αγωνισμάτων οπότε μπορεί να υπάρχουν μικρές αποκλίσεις.

**Παρακαλούμε θερμά να τηρηθεί το πρόγραμμα προθερμάνσεων με ευθύνη των προπονητών και όποιος αθλητής ολοκληρώνει το αγώνισμά του να αποχωρεί άμεσα από την εγκατάσταση.**