

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
AGE GROUP ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΝΟΙΚΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ**

ΑΓΟΡΙΑ

1η Ημέρα - Σάββατο 25/7/2020

| Ωρα | | Κολ/ριο | | Αγώνισμα | Διάρκεια |
|-------|-------------|----------------|--------------|-----------------|----------|
| 8:00 | Προθέρμανση | Αγώνων | Σειρές 1-12 | 50μ. Ελεύθερο | 30´ |
| | | Προθερμαντήριο | Σειρές 13-21 | 50μ. Ελεύθερο | |
| | | | Σειρά 1 | 200μ. Ύπτιο | |
| 9:00 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-12 | 50μ. Ελεύθερο | |
| 9:00 | Αναμονή | | Σειρές 13-21 | 50μ. Ελεύθερο | |
| | | | Σειρά 1 | 200μ. Ύπτιο | |
| 9:00 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρές 2-7 | 200μ. Ύπτιο | 30´ |
| | | | Σειρές 1-4 | 100μ. Πεταλούδα | |
| 9:30 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 13-21 | 50μ. Ελεύθερο | |
| | | | Σειρά 1 | 200μ. Ύπτιο | |
| 9:30 | Αναμονή | | Σειρές 2-7 | 200μ. Ύπτιο | |
| | | | Σειρές 1-4 | 100μ. Πεταλούδα | |
| 9:30 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρές 5-12 | 100μ. Πεταλούδα | 30´ |
| 10:00 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 2-7 | 200μ. Ύπτιο | |
| | | | Σειρές 1-4 | 100μ. Πεταλούδα | |
| 10:00 | Αναμονή | | Σειρές 5-12 | 100μ. Πεταλούδα | |
| 10:45 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 5-12 | 100μ. Πεταλούδα | |

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
AGE GROUP ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΝΟΙΚΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ**

ΑΓΟΡΙΑ

2η Ημέρα - Κυριακή 26/7/2020

| Ωρα | | Κολ/ριο | | Αγώνισμα | Διάρκεια |
|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------------------|----------|
| 8:00 | Προθέρμανση | Αγώνων | Σειρές 1-10 | 200μ. Ελεύθερο | 30´ |
| | | | Σειρές 1-2 | 100μ. Πρόσθιο | |
| | | Προθερμαντήριο | Σειρές 3-12 | 100μ. Πρόσθιο | |
| 9:00 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-10 | 200μ. Ελεύθερο | |
| | | | Σειρές 1-2 | 100μ. Πρόσθιο | |
| | Αναμονή | | Σειρές 3-12 | 100μ. Πρόσθιο | |
| 9:00 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρά 13 | 100μ. Πρόσθιο | 30´ |
| | | | Σειρές 1-5 | 400μ. Μ.Ατομική | |
| 9:45 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 3-12 | 100μ. Πρόσθιο | |
| 9:45 | Αναμονή | | Σειρά 13 | 100μ. Πρόσθιο | |
| | | | Σειρές 1-5 | 400μ. Μ.Ατομική | |
| 10:15 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρά 13 | 100μ. Πρόσθιο | |
| | | | Σειρές 1-5 | 400μ. Μ.Ατομική | |
| ΟΜΑΔΙΚΑ | | | | | |
| 10:15 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική Εφήβων | 30´ |
| | | | 1 Σειρά | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική Παίδων | |
| 10:45 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | 2 Σειρές | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική Παίδων | 30´ |
| | | | | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική ΠΜΠ Α | |
| 11:00 | Αγωνίζονται | Αγώνων | | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική Εφήβων | |
| | | | 1 Σειρά | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική Παίδων | |
| 11:15 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | 2 Σειρές | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική ΠΜΠ Β | 30´ |
| 11:55 | Αγωνίζονται | Αγώνων | 2 Σειρές | 4Χ100μ.Μ.Ομαδική ΠΜΠ Β | 30´ |

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
AGE GROUP ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΝΟΙΚΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ**

ΑΓΟΡΙΑ

3η Ημέρα - Δευτέρα 27/7/2020

| Ωρα | | Κολ/ριο | | Αγώνισμα | Διάρκεια |
|-------|-------------|----------------|--------------|-------------------------|----------|
| 7:30 | Προθέρμανση | Αγώνων | Σειρές 1-12 | 50μ. Πρόσθιο | 30´ |
| | | Προθερμαντήριο | Σειρά 13 | 50μ. Πρόσθιο | |
| | | | Σειρές 1-9 | 100μ. Ελεύθερο | |
| 8:30 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-12 | 50μ. Πρόσθιο | |
| 8:30 | Αναμονή | | Σειρά 13 | 50μ. Πρόσθιο | |
| | | | Σειρές 1-9 | 100μ. Ελεύθερο | |
| 8:30 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρές 10-19 | 100μ. Ελεύθερο | 30´ |
| 8:50 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρά 13 | 50μ. Πρόσθιο | |
| | | | Σειρές 1-9 | 100μ. Ελεύθερο | |
| 9:00 | Αναμονή | | Σειρές 10-19 | 100μ. Ελεύθερο | |
| 9:00 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρές 1-4 | 800μ. Ελεύθερο | 30´ |
| 9:20 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 10-19 | 100μ. Ελεύθερο | |
| 9:30 | Αναμονή | | Σειρές 1-4 | 800μ. Ελεύθερο | |
| 9:50 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-4 | 800μ. Ελεύθερο | |
| 9:50 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | | 4X100μ. Ελεύθερο Εφήβων | 30´ |
| | | | Σειρά 1 | 4X100μ. Ελεύθερο Παίδων | |
| 10:20 | Αναμονή | | | 4X100μ. Ελεύθερο Εφήβων | |
| | | | Σειρά 1 | 4X100μ. Ελεύθερο Παίδων | |
| 10:20 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρά 2 | 4X100μ. Ελεύθερο Παίδων | 30´ |
| | | | | 4X100μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Α | |
| 10:30 | Αγωνίζονται | Αγώνων | | 4X100μ. Ελεύθερο Εφήβων | |
| | | | Σειρά 1 | 4X100μ. Ελεύθερο Παίδων | |
| 10:50 | Αναμονή | | Σειρά 2 | 4X100μ. Ελεύθερο Παίδων | |
| | | | | 4X100μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Α | |
| 10:50 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | | 4X100μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Β | 30´ |
| 11:00 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρά 2 | 4X100μ. Ελεύθερο Παίδων | |
| | | | | 4X100μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Α | |
| 11:20 | Αναμονή | | | 4X100μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Β | |
| 11:30 | Αγωνίζονται | | | 4X100μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Β | |

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
AGE GROUP ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΝΟΙΚΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ**

ΑΓΟΡΙΑ

4η Ημέρα - Τρίτη 28/7/2020

| Ωρα | | Κολ/ριο | | Αγώνισμα | Διάρκεια |
|-------|-------------|----------------|--------------|--------------------------------|----------|
| 7:30 | Προθέρμανση | Αγώνων | Σειρές 1-12 | 50μ. Πεταλούδα | 30´ |
| | | Προθερμαντήριο | Σειρές 13-15 | 50μ. Πεταλούδα | |
| | | | Σειρές 1-6 | 400μ. Ελεύθερο | |
| 8:30 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-12 | 50μ. Πεταλούδα | |
| 8:30 | Αναμονή | | Σειρές 13-15 | 50μ. Πεταλούδα | |
| | | | Σειρές 1-6 | 400μ. Ελεύθερο | |
| 8:30 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρές 1-9 | 100μ. Ύπτιο | 30´ |
| 8:50 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 13-15 | 50μ. Πεταλούδα | |
| | | | Σειρές 1-6 | 400μ. Ελεύθερο | |
| 9:00 | Αναμονή | | Σειρές 1-9 | 100μ. Ύπτιο | |
| 9:00 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρές 1-9 | 200μ. Πρόσθιο | 30´ |
| 9:30 | Αναμονή | | Σειρές 1-9 | 200μ. Πρόσθιο | |
| 9:40 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-9 | 100μ. Ύπτιο | |
| 10:10 | Αγωνίζονται | | Σειρές 1-9 | 200μ. Πρόσθιο | |
| 10:10 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | | 4X200μ. Ελεύθερο Εφήβων-Παίδων | 20´ |
| 10:40 | Αναμονή | | | 4X200μ. Ελεύθερο Εφήβων-Παίδων | |
| 10:40 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | | 4X200μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Α-ΠΜΠ Β | 20´ |
| 10:50 | Αγωνίζονται | Αγώνων | | 4X200μ. Ελεύθερο Εφήβων-Παίδων | |
| 11:10 | Αναμονή | | | 4X200μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Α-ΠΜΠ Β | |
| 11:15 | Αγωνίζονται | Αγώνων | | 4X200μ. Ελεύθερο ΠΜΠ Α-ΠΜΠ Β | |

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ
AGE GROUP ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΝΟΙΚΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΟΑΚΑ**

ΑΓΟΡΙΑ

5η Ημέρα - Τετάρτη 29/7/2020

| Ωρα | | Κολ/ριο | | Αγώνισμα | Διάρκεια | |
|----------------|-------------|----------------|-------------|-------------------------------|------------------|--|
| 7:30 | Προθέρμανση | Αγώνων | Σειρές 1-11 | 50μ. Ύψτιο | 30΄ | |
| | | Προθερμαντήριο | Σειρές 1-7 | 200μ. Πεταλούδα | | |
| | | | Σειρές 1-3 | 1500μ. Ελεύθερο | | |
| 8:30 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-11 | 50μ. Ύψτιο | | |
| 8:30 | Αναμονή | | Σειρές 1-7 | 200μ. Πεταλούδα | | |
| | | | Σειρές 1-3 | 1500μ. Ελεύθερο | | |
| 9:00 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-7 | 200μ. Πεταλούδα | | |
| | | | Σειρές 1-3 | 1500μ. Ελεύθερο | | |
| 9:30 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | Σειρές 1-7 | 200μ. Μ.Ατομική | 30΄ | |
| 10:00 | Αναμονή | | Σειρές 1-7 | 200μ. Μ.Ατομική | | |
| 10:30 | Αγωνίζονται | Αγώνων | Σειρές 1-7 | 200μ. Μ.Ατομική | | |
| ΟΜΑΔΙΚΑ | | | | | | |
| 10:00-10:20 | Προθέρμανση | Προθερμαντήριο | 1 Σειρά | 4X100μ. Μ.Ομαδική mixed | Εφήβων-Νεανίδων | |
| 10:20-10:40 | | | 2 Σειρές | | Παίδων-Κορασίδων | |
| 10:40-11:00 | | | 2 Σειρές | | ΠΜΠ Α-ΠΓΚ Α | |
| 11:00-11:20 | | | 2 Σειρές | | ΠΜΠ Β-ΠΓΚ Β | |
| 11:00 | Αγωνίζονται | Αγώνων | 1 Σειρά | 4X100μ. Μ.Ομαδική mixed | Εφήβων-Νεανίδων | |
| 11:10 | | | 2 Σειρές | | Παίδων-Κορασίδων | |
| 11:30 | | | 2 Σειρές | | ΠΜΠ Α-ΠΓΚ Α | |
| 11:50 | | | 2 Σειρές | | ΠΜΠ Β-ΠΓΚ Β | |