

ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ
ΗΜΕΡΙΔΑ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΙΩΑΝΝΙΝΑ 14 - 16/05/2021

ΚΥΡΙΑΚΗ 16/05/2021 (5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	07:50 - 08:20	08:50-09:00	6	100μ. Επιφ. Ανδρών	18'
B	08:20 - 08:50		6	100μ. Επιφ. Γυναικών	18'
09:40 - 09:50 ΕΚΚΕΝΩΣΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ					
Γ	09:50 - 10:20	10:50-11:00	7	100μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	21'
Δ	10:20 - 10:50		8	100μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	24'
11:45 - 11:55 ΕΚΚΕΝΩΣΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ					
Ε	12:00-12:30	12:30-12:45	1	800μ. Επιφ. Ανδρών - Σύμπτυξη	10'
			2	800μ. Επιφ. Γυναικών -1η Σειρά Σύμπτυξη	10'
			0	400μ. Υ/Β Ανδρών	0'
			0	400μ. Υ/Β Γυναικών	0'
			0	4Χ100μ. Επιφ. Ανδρών	0'
			2	4Χ100μ. Επιφ. Γυναικών	20'
					13:25

ΚΥΡΙΑΚΗ 16/05/2021 (6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Α	16:40 - 17:10	17:50 - 18:00	1	100μ. Επιφ. Ανδρών	3'
			1	100μ. Επιφ. Γυναικών	3'
			1	100μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	3'
			1	100μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	3'
			1	800μ. Επιφ. Ανδρών	10'
			1	800μ. Επιφ. Γυναικών	10'
Β	17:20 - 17:50		1	400μ. Υ/Β Ανδρών	6'
			1	400μ. Υ/Β Γυναικών	6'
			1	4Χ100μ. Επιφ. Ανδρών	6'
			1	4Χ100μ. Επιφ. Γυναικών	6'
					19:00

- Οι αθλητές-τριες θα πρέπει να βρίσκονται στο χώρο του κολυμβητηρίου 20' λεπτά πριν από τον προκαθορισμένο χρόνο προθέρμανσης.
- Η χρήση μάσκας καθώς και η τήρηση όλων των υγειονομικών πρωτοκόλλων θα τηρηθεί **ΑΥΣΤΗΡΑ**.
- Δεν θα γίνει χρήση των αποδυτηρίων.
- Η είσοδος και η έξοδος είναι μόνο μία.
- Οι αθλητές-τριες έχουν διαρκώς μαζί τους τα ατομικά τους είδη & όταν τελειώνουν το αγώνισμα τους αποχωρούν από την εγκατάσταση.