

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/05/2021 (1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Α	07:50 - 08:20	08:50 - 09:00	3	200μ. Επιφ. Ανδρών	12'
			4	200μ. Επιφ. Γυναικών	16'
Β	08:20 - 08:50		7	200μ. Διπλά Πέδιλα Αδρών	28'
10:00 - 10:10 ΕΚΚΕΝΩΣΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ					
Γ	10:15 - 10:45	11:15 - 11:25	7	200μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	28'
Δ	10:45 - 11:15		4	50μ. Άπνοια Αδρών	8'
12:05 - 12:15 ΕΚΚΕΝΩΣΗ ΔΕΞΑΜΕΝΗΣ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ					
Ε	12:15 - 12:45	12:45 - 13:00	5	50μ. Άπνοια Γυναικών	10'
			0	1500μ. Επιφ. Ανδρών	0
			1	1500μ. Επιφ. Γυναικών	17'
			0	4X100μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα	0'
			0	4X50μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα	0'
					13:30

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14/05/2021 (2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
Α	16:40-17:10	17:50-18:00	1	200μ. Επιφ. Ανδρών	4'
			1	200μ. Επιφ. Γυναικών	4'
			1	200μ. Διπλά Πέδιλα Αδρών	4'
			1	200μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	4'
			1	50μ. Άπνοια Αδρών	3'
Β	17:20-17:50		1	50μ. Άπνοια Γυναικών	3'
			1	1500μ. Επιφ. Ανδρών	17'
			1	1500μ. Επιφ. Γυναικών	17'
			1	4X100μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα	6'
			1	4X50μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα	5'
					19:10