

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ &
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΘΗΝΑ**

ΠΕΜΠΤΗ 06/08/2020 (1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	3	100μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	9'
A	30'	15'	4	100μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	12'
A			1	100μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	3'
A			1	100μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	3'
					08:45 - 09:15
B	09:15 - 09:35	09:35 - 09:45	1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Νέων-Νεαν.	6'
B	20'	10'	1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Π/π - Π/γκ.	6'
B			1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Ανδρών - Γυν.	6'
B			1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Παίδων - Κορ.	6'
					09:45 - 10:10

ΠΕΜΠΤΗ 06/08/2020 (2η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	1	1500μ. Επιφ. Ανδρών	17'
A	30'	15'	2	1500μ. Επιφ. Γυναικών	34'
A			4	100μ. Επιφ. Ανδρών	12'
A			5	100μ. Επιφ. Γυναικών	15'
					17:15 - 18:35
B	18:35 - 19:05	19:05 - 19:20	2	100μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια	6'
B	30'	15'	1	100μ. Επιφ. Προαγ. Κορίτσια	3'
B			2	400μ. Υποβρύχιο Ανδρών	12'
B			2	400μ. Υποβρύχιο Γυναικών	12'
					19:20 - 19:55

- Η κατανομή των διαδρομών για την προθέρμανση των ομάδων είναι ελεύθερη.
- 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 απαραίτητα.

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ &
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΘΗΝΑ**

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07/08/2020 (3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	3	400μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	18'
A	30'	15'	2	400μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	12'
A			1	50μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	3'
A			1	50μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	3'
A			2	50μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια	6'
A			2	50μ. Επιφ. Προαγ. Κορίτσια	6'
					08:45 - 09:35

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 07/08/2020 (4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	3	400μ. Επιφ. Ανδρών	18'
A	30'	15'	3	400μ. Επιφ. Γυναικών	18'
A			4	50μ. Άπνοια Ανδρών	12'
					17:15 - 17:55
B	17:55 - 18:25	18:25 - 18:40	3	50μ. Άπνοια Γυναικών	9'
B	30'	15'	1	4X200μ. Επιφ. Νέων - Νεαν.	(ΣΥΜ.) 10'
B			1	4X200μ. Επιφ. Π/π. - Π/κ.	(ΣΥΜ.) 10'
B			1	4X200μ. Επιφ. Ανδρών - Γυναικών	(ΣΥΜ.) 10'
B			1	4X200μ. Επιφ. Παίδων-Κορασίδων	(ΣΥΜ.) 10'
					18:40 - 19:10

• Η κατανομή των διαδρομών για την προθέρμανση των ομάδων είναι ελεύθερη.
• 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 απαρέγκλιτα.

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ &
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΘΗΝΑ**

ΣΑΒΒΑΤΟ 08/08/2020 (5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	4	50μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	12'
A	30'	15'	4	50μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	12'
A			1	200μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	5'
A			1	200μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	5'
A			1	200μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια	5'
A			1	200μ. Επιφ. Προαγ. Κορίτσια	5'
					08:45 - 09:45

ΣΑΒΒΑΤΟ 08/08/2020 (6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	5	50μ. Επιφ. Ανδρών	15'
A	30'	15'	5	50μ. Επιφ. Γυναικών	15'
					17:15 - 17:45
B	17:45 - 18:15	18:15 - 18:30	2	800μ. Επιφ. Ανδρών	20'
B	30'	15'	2	800μ. Επιφ. Γυναικών	20'
B			1	4X100μ. Επιφ. Νέων - Νεαν.	(ΣΥΜ) 6'
B			1	4X100μ. Επιφ. Π/π - Π/κ	(ΣΥΜ) 6'
B			1	4X100μ. Επιφ. Ανδρών - Γυναικών	(ΣΥΜ) 6'
B			1	4X100μ. Επιφ. Παίδων - Κορασίδων	(ΣΥΜ) 6'
					18:30 - 19:35

- Η κατανομή των διαδρομών για την προθέρμανση των ομάδων είναι ελεύθερη.
- 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 απαραίτητα.

**ΩΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ &
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΘΗΝΑ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 09/08/2020 (7η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	3	200μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	12'
A	30'	15'	3	200μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	12'
A			3	100μ. Υποβρύχιο Ανδρών	9'
A			3	100μ. Υποβρύχιο Γυναικών	9'
A			1	4X100μ. Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Προαγ.	8'
					08:45 - 09:30

ΚΥΡΙΑΚΗ 09/08/2020 (8η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	3	200μ. Επιφ. Ανδρών	12'
A	30'		4	200μ. Επιφ. Γυναικών	16'
					17:15 - 17:45
B	17:45 - 18:05	18:05 - 18:15	1	4X50μ. Επιφ. Μ.Ο. Προαγωνιστικά	5'
B	20'	10'	1	4X50μ. Επιφ. Μ.Ο. Νέων - Νεανίδων	5'
B			1	4X50μ. Επιφ. Μ.Ο. Π/π - Π/κ	5'
B			1	4X50μ. Επιφ. Μ.Ο. Ανδρών - Γυναικών	5'
B			1	4X50μ. Επιφ. Μ.Ο. Παίδων - Κορασίδων	5'
					18:15 - 18:40

- Η κατανομή των διαδρομών για την προθέρμανση των ομάδων είναι ελεύθερη.
- 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 απαραίτητα.