

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

ΣΑΒΒΑΤΟ 01/08/2020 (1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30 30'	08:30 - 08:45 15'	1 - 10	100μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	08:45 - 09:15 30'
B	09:20 - 09:50 30'	09:50 - 10:05 15'	1 - 8	100μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	24'
			2	100μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	6'
			1	100μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	3'
					10:05 - 10:40
Γ	10:40 - 11:00 20'	11:00 - 11:10 10'	1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Νέων-Νεαν.	6'
			1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Π/π - Π/γκ.	6'
			1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Ανδρών - Γυν.	6'
			1	4X100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Παίδων - Κορ.	6'
					11:10 - 11:34

ΣΑΒΒΑΤΟ 01/08/2020 (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'	1	1500μ. Επιφ. Γυναικών	17'
A			5	100μ. Επιφ. Αδρών	15'
A			6	100μ. Επιφ. Γυναικών	18'
A			1	100μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια	3'
A			1	100μ. Επιφ. Προαγ. Κορίτσια	3'
A			0	400μ. Υποβρύχιο Ανδρών	0
A			1	400μ. Υποβρύχιο Γυναικών	6'
					17:15 - 18:35

- 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
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

ΚΥΡΙΑΚΗ 02/08/2020 (3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	7	400μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	45'
	30'	15'	5	400μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	35'
					08:45 - 10:05
B	10:05 - 10:35	10:35 - 10:50	2	50μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	6'
B	30'	15'	1	50μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	3'
B			1	50μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια	3'
B			1	50μ. Επιφ. Προαγ. Κορίτσια	3'
					10:50 - 11:05

ΚΥΡΙΑΚΗ 02/08/2020 (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'	4	400μ. Επιφ. Γυναικών	24'
A			3	50μ. Άπνοια Ανδρών	9'
A			4	50μ. Άπνοια Γυναικών	12'
					17:15 - 18:20
B	18:20 - 18:40	18:40 - 18:50	1	4X200μ. Επιφ. Νέων - Νεαν.	(ΣΥΜ.) 10'
B	20'	10'	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'
					18:55 - 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 απαρέγκλιτα.

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

ΔΕΥΤΕΡΑ 03/08/2020 (5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	10	50μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	30'
	30'	15'			08:45 - 09:15
B	09:15 - 09:45	09:45 - 10:00	9	50μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	27'
B	30'	15'	1	200μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	4'
B			1	200μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	4'
B			1	200μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια - Κορίτσια	(ΣΥΜ.) 4'
					10:00 - 10:40

ΔΕΥΤΕΡΑ 03/08/2020 (6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	4	50μ. Επιφ. Ανδρών	12'
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			0	4X100μ. Επιφ. Π/π - Π/κ	0
B			1	4X100μ. Επιφ. Ανδρών - Γυναικών	(ΣΥΜ) 6'
B			1	4X100μ. Επιφ. Παίδων - Κορασίδων	(ΣΥΜ) 6'
					18:30 - 19:30

- 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
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ**

ΤΡΙΤΗ 04/08/2020 (7η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	9	200μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	27'
	30'	15'			08:45 - 09:15
B	09:15 - 09:45	09:45 - 10:00	5	200μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	15'
B	30'	15'	1	100μ. Υποβρύχιο Ανδρών	3'
B			1	100μ. Υποβρύχιο Γυναικών	3'
B				4Χ100μ. Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Προαγ.	8'
					10:00 - 10:30

ΤΡΙΤΗ 04/08/2020 (8η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	4	200μ. Επιφ. Ανδρών	16'
A	30'		5	200μ. Επιφ. Γυναικών	20'
					17:15 - 17:45
B	17:45 - 18:05	18:05 - 18:15	0	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Προαγωνιστικά	0
B	20'	10'	1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Νέων - Νεανίδων	5'
B			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Π/π - Π/κ	5'
B			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Ανδρών - Γυναικών	5'
B			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Παίδων - Κορασίδων	5'
					18:15 - 18:35

- 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.