

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

ΧΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ 10/08/2020 (1η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	2	100μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	6'
A	30'	15'	1	100μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	3'
A			1	100μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	3'
A			1	100μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	3'
					08:45 - 09:00
B	09:00 - 09:20	09:20- 09:30	1	4Χ100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Νέων-Νεαν.	6'
B	20'	10'	1	4Χ100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Π/π - Π/γκ.	6'
B			1	4Χ100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Ανδρών - Γυν.	6'
B			1	4Χ100 Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Παίδων - Κορ.	6'
					09:30 - 10:10

ΔΕΥΤΕΡΑ 10/08/2020 (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'	0	1500μ. Επιφ. Γυναικών	0
A			1	100μ. Επιφ. Αδρών	6'
A			2	100μ. Επιφ. Γυναικών	6'
A			1	100μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια	3'
A			1	100μ. Επιφ. Προαγ. Κορίτσια	3'
A			1	400μ. Υποβρύχιο Ανδρών	6'
A			1	400μ. Υποβρύχιο Γυναικών	6'
					17:15 - 18:00

- 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**

ΧΙΟΣ

ΤΡΙΤΗ 11/08/2020 (3η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	1	400μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	6'
A	30'	15'	1	400μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	6'
A			1	50μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Αγόρια	3'
A			1	50μ. Διπλά Πέδιλα Προαγ. Κορίτσια	3'
A			1	50μ. Επιφ. Προαγ. Αγόρια	3'
A			1	50μ. Επιφ. Προαγ. Κορίτσια	3'
					08:45 - 09:10

ΤΡΙΤΗ 11/08/2020 (4η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	1	400μ. Επιφ. Ανδρών	6'
A	30'	15'	1	400μ. Επιφ. Γυναικών	6'
A			1	50μ. Άπνοια Ανδρών	3'
A			2	50μ. Άπνοια Γυναικών	6'
					17:15 - 17:35
B	17:35 - 17:55	17:55 - 18:05	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'
					18:05 - 18:45

- 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**

ΧΙΟΣ

ΤΕΤΑΡΤΗ 12/08/2020 (5η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	2	50μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	6'
A	30'	15'	1	50μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	3'
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 - 09:15

ΤΕΤΑΡΤΗ 12/08/2020 (6η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)					
ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	1	50μ. Επιφ. Ανδρών	3'
A	30'	15'	1	50μ. Επιφ. Γυναικών	3'
A			1	800μ. Επιφ. Ανδρών	(ΣΥΜ) 10'
A			0	800μ. Επιφ. Γυναικών	0
					17:15-17:30
B	17:30 - 17:50	17:50 - 18:00	1	4X100μ. Επιφ. Νέων - Νεαν.	(ΣΥΜ) 6'
B	20'	10'	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'
					18:00 - 18:25

- 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**

ΧΙΟΣ

ΠΕΜΠΤΗ 13/08/2020 (7η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Πρωί)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	08:00 - 08:30	08:30 - 08:45	1	200μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών	4'
A	30'	15'	1	200μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών	4'
A			1	100μ. Υποβρύχιο Ανδρών	3'
A			1	100μ. Υποβρύχιο Γυναικών	3'
A			1	4Χ100μ. Διπλά Πέδιλα Μ.Ο. Προαγ.	8'
					08:45 - 09:10

ΠΕΜΠΤΗ 13/08/2020 (8η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ Απόγευμα)

ΓΚΡΟΥΠ	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	ΣΕΙΡΕΣ	ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ
A	16:30 - 17:00	17:00 - 17:15	1	200μ. Επιφ. Ανδρών	4'
A	30'	15'	1	200μ. Επιφ. Γυναικών	4'
A			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Προαγωνιστικά	5'
A			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Νέων - Νεανίδων	5'
A			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Π/π - Π/κ	5'
A			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Ανδρών - Γυναικών	5'
A			1	4Χ50μ. Επιφ. Μ.Ο. Παίδων - Κορασίδων	5'
					17:15 - 17:50

- 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.