



Αλεξάνδρεια 2023

Ωρολόγιο Πρόγραμμα

1-3/12/2023 - Thessaloniki, 50m

*Το ωρολόγιο πρόγραμμα είναι ενδεικτικό και υπολογίζεται κατα προσέγγιση. Ενδεχομένως να υπάρχουν αποκλίσεις +/- 15 λεπτών. Παρακολουθείτε την πορεία των αγώνων σε κάθε περίπτωση.

**Οι χρόνοι των αγωνισμάτων έχουν υπολογιστεί με παραδοχή την γρήγορη ροή όπου οι αθλητές που τερματίζουν περιμένουν στη διαδρομή τους και εξέρχονται από την πισίνα αφού δοθεί η εκκίνηση της επόμενης σειράς.(fly-over start)

1/12/2023 - Παρασκευή 17:00				Σειρές	Διάρκεια	Ώρα
A' Αγωνιστική Α-Γ & ΠΚ-ΠΠ α',β'						
1	50m	Υπτιο	Γυναικών	7	0:07	17:00
2	50m	Υπτιο	Ανδρών	9	0:09	17:07
3	50m	Ελεύθερο	Γυναικών	14	0:12	17:16
4	50m	Ελεύθερο	Ανδρών	17	0:15	17:28
5	400m	Μ. Ατομική	Γυν.	4	0:30	17:43
6	400m	Μ. Ατομική	Ανδ.	4	0:30	18:13
7	800m	Ελεύθερο	Γυν.	4	0:40	18:43
8	1500m	Ελεύθερο	Ανδρών	3	1:00	19:23
					2:23	20:23

2/12/2023 - Σάββατο 09:00				Σειρές	Διάρκεια	Ώρα
B' Αγωνιστική	A' Κύκλος					
1	100m	Πρόσθιο	Γυναικών	3	0:06	9:00
2	100m	Πρόσθιο	Ανδρών	3	0:06	9:06
3	100m	Πεταλούδα	Γυναικών	4	0:08	9:12
4	100m	Πεταλούδα	Ανδρών	3	0:06	9:20
5	200m	Ελεύθερο	Γυναικών	3	0:10	9:26
6	200m	Ελεύθερο	Ανδρών	3	0:10	9:36
7	200m	Μ.Ατομική	Γυναικών	3	0:11	9:46
8	200m	Μ.Ατομική	Ανδρών	3	0:11	9:57
9	200m	Υπτιο	Γυναικών	4	0:15	10:08
10	200m	Υπτιο	Ανδρών	3	0:10	10:23
Επιμέλεια Παντής Παντελής					93'	10:33



2/12/2023 - Σάββατο				Σειρές	Διάρκεια	Ώρα
B' Αγωνιστική	B' Κύκλος					
1	100m	Πρόσθιο	Γυναικών	2	0:06	10:45
2	100m	Πρόσθιο	Ανδρών	3	0:06	10:51
3	100m	Πεταλούδα	Γυναικών	-	0:00	10:57
4	100m	Πεταλούδα	Ανδρών	4	0:08	10:57
5	200m	Ελεύθερο	Γυναικών	5	0:15	11:05
6	200m	Ελεύθερο	Ανδρών	7	0:21	11:20
7	200m	Μ.Ατομική	Γυναικών	3	0:12	11:41
8	200m	Μ.Ατομική	Ανδρών	2	0:07	11:53
9	200m	Υπτιο	Γυναικών	-	0:00	12:00
10	200m	Υπτιο	Ανδρών	2	0:08	12:00

1:23 **12.08**

2/12/2023 - Σάββατο 13:00				Σειρές	Διάρκεια	Ώρα
B' Αγωνιστική	ΠΚ & ΠΠ α',β'					
1	50m	Υπτιο	Παγκορασίδων Α,Β	7	0:07	12:30
2	50m	Υπτιο	Παμπαίδων Α,Β	5	0:05	12:37
3	50m	Ελεύθερο	Παγκορασίδων Α,Β	12	0:11	12:42
4	50m	Ελεύθερο	Παμπαίδων Α,Β	9	0:09	12:53
5	100m	Πρόσθιο	Παγκορασίδων Α,Β	6	0:12	13:02
6	100m	Πρόσθιο	Παμπαίδων Α,Β	5	0:10	13:14
7	100m	Πεταλούδα	Παγκορασίδων Α,Β	3	0:06	13:24
8	100m	Πεταλούδα	Παμπαίδων Α,Β	3	0:06	13:30
9	200m	Μ.Ατομική	Παγκορασίδων Α,Β	3	0:11	13:36
10	200m	Μ.Ατομική	Παμπαίδων Α,Β	4	0:14	13:47
11	200m	Υπτιο	Παγκορασίδων Α,Β	4	0:14	14:01
12	200m	Υπτιο	Παμπαίδων Α,Β	3	0:11	14:15
13	200m	Ελεύθερο	Παγκορασίδων Α,Β	10	0:30	14:26
14	200m	Ελεύθερο	Παμπαίδων Α,Β	8	0:24	14:56

2:50 **15.20**

Επιμέλεια Παντής Παντελής

**3/12/2023 - Κυριακή 09:00****Δ' Αγωνιστική****Α' Κύκλος****Σειρές****Διάρκεια****Ώρα**

1	100m	Ελεύθερο	Γυναικών	3	0:05	9:00
2	100m	Ελεύθερο	Ανδρών	3	0:05	9:05
3	50m	Πρόσθιο	Γυναικών	3	0:04	9:10
4	50m	Πρόσθιο	Ανδρών	3	0:03	9:14
5	100m	Ύπτιο	Γυναικών	3	0:07	9:17
6	100m	Ύπτιο	Ανδρών	3	0:06	9:24
7	200m	Πεταλούδα	Γυναικών	2	0:07	9:30
8	200m	Πεταλούδα	Ανδρών	3	0:10	9:37
9	400m	Ελεύθερο	Γυναικών	4	0:23	9:47
10	400m	Ελεύθερο	Ανδρών	4	0:22	10:10
11	200m	Πρόσθιο	Γυναικών	3	0:11	10:32
12	200m	Πρόσθιο	Ανδρών	3	0:11	10:43
13	50m	Πεταλούδα	Γυναικών	3	0:04	10:54
14	50m	Πεταλούδα	Ανδρών	3	0:03	10:58

2:01**11.01****3/12/2023 - Κυριακή****Δ' Αγωνιστική****Β' Κύκλος****Σειρές****Διάρκεια****Ώρα**

1	100m	Ελεύθερο	Γυναικών	13	0:19	11:20
2	100m	Ελεύθερο	Ανδρών	13	0:19	11:39
3	50m	Πρόσθιο	Γυναικών	2	0:03	11:58
4	50m	Πρόσθιο	Ανδρών	4	0:04	12:01
5	100m	Ύπτιο	Γυναικών	4	0:08	12:05
6	100m	Ύπτιο	Ανδρών	4	0:07	12:13
7	200m	Πεταλούδα	Γυναικών	-	0:00	12:20
8	200m	Πεταλούδα	Ανδρών	-	0:00	12:20
9	400m	Ελεύθερο	Γυναικών	-	0:00	12:20
10	400m	Ελεύθερο	Ανδρών	-	0:00	12:20
11	200m	Πρόσθιο	Γυναικών	-	0:00	12:20
12	200m	Πρόσθιο	Ανδρών	2	0:08	12:20
13	50m	Πεταλούδα	Γυναικών	6	0:07	12:28
14	50m	Πεταλούδα	Ανδρών	10	0:10	12:35

Επιμέλεια Παντής Παντελής

1:25**12.45**



3/12/2022 - Κυριακή 13:00				Σειρές	Διάρκεια	Ώρα
Γ' Αγωνιστική ΠΚ & ΠΠ α',β'						
1	100m	Ελεύθερο	Παμπαίδων Α,Β	12	0:18	13:00
2	100m	Ελεύθερο	Παγκορασίδων Α,Β	16	0:24	13:18
3	50m	Πρόσθιο	Παμπαίδων Α,Β	5	0:05	13:42
4	50m	Πρόσθιο	Παγκορασίδων Α,Β	6	0:06	13:47
5	100m	Ύπτιο	Παμπαίδων Α,Β	6	0:11	13:53
6	100m	Ύπτιο	Παγκορασίδων Α,Β	8	0:14	14:04
7	200m	Πεταλούδα	Παμπαίδων Α,Β	2	0:07	14:18
8	200m	Πεταλούδα	Παγκορασίδων Α,Β	1	0:04	14:25
9	400m	Ελεύθερο	Παμπαίδων Α,Β	3	0:18	14:29
10	400m	Ελεύθερο	Παγκορασίδων Α,Β	4	0:23	14:47
11	200m	Πρόσθιο	Παμπαίδων Α,Β	3	0:12	15:10
12	200m	Πρόσθιο	Παγκορασίδων Α,Β	4	0:12	15:22
13	50m	Πεταλούδα	Παμπαίδων Α,Β	5	0:05	15:34
14	50m	Πεταλούδα	Παγκορασίδων Α,Β	6	0:06	15:39

Επιμέλεια Παντής Παντελής

2:45

15.45