

**1<sup>η</sup> Ημερίδα Χειμ. Περιόδου Αγωνιστικών Κατηγοριών**  
**Ωρολόγιο Πρόγραμμα**  
**(Πριν τις ΔΙΑΓΡΑΦΕΣ)**  
**18-19/11/2023 - Thessaloniki**

\*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)

\*\*\*Ενδέχεται να γίνουν συμπτυξεις στις σειρές των αποστάσεων για εξοικονόμηση χρόνου.

<b>18/11/2023 - Σάββατο 09:00</b>				<b>Σειρές</b>	<b>Διάρκεια</b>	<b>Ώρα Έναρξης</b>
<b>A' Αγωνιστική</b>						
<b>1</b>	50m	Πεταλούδα	Ανδρών	14	0:14	9:00
<b>2</b>	50m	Πεταλούδα	Γυναικών	15	0:15	9:14
<b>3</b>	400m	Ελεύθερο	Ανδρών	6*	0:30	9:29
<b>4</b>	400m	Ελεύθερο	Γυναικών	8*	0:38	9:59
<b>5</b>	100m	Υπτιο	Ανδρών	10	0:16	10:37
<b>6</b>	100m	Υπτιο	Γυναικών	11	0:17	10:53
<b>7</b>	100m	Πρόσθιο	Ανδρών	8	0:14	11:10
<b>8</b>	100m	Πρόσθιο	Γυναικών	9	0:16	11:24
<b>9</b>	200m	Πεταλούδα	Ανδρών	2	0:07	11:40
<b>10</b>	200m	Πεταλούδα	Γυναικών	1	0:03	11:47
<b>11</b>	100m	Ελεύθερο	Ανδρών	24	0:40	11:50
<b>12</b>	100m	Ελεύθερο	Γυναικών	25	0:42	12:30
<b>13</b>	200m	Μ.Ατομική	Ανδρών	7	0:24	13:12
<b>14</b>	200m	Μ.Ατομική	Γυναικών	9	0:32	13:36
<b>15</b>	1500m	Ελεύθερο	Ανδρών	2*	0:40	14:08
<b>16</b>	1500m	Ελεύθερο	Γυναικών	2*	0:20	14:48
						<b>15:08</b>

Επιμέλεια Παντής Παντελής

<b>19/11/2023 - Κυριακή 09:30</b>				<b>Σειρές</b>	<b>Διάρκεια</b>	<b>Ώρα Έναρξης</b>
<b>B' Αγωνιστική</b>						
<b>1</b>	200m	Ελεύθερο	Γυναικών	14	0:42	9:30
<b>2</b>	200m	Ελεύθερο	Ανδρών	14	0:42	10:12
<b>3</b>	50m	Πρόσθιο	Γυναικών	13	0:13	10:54
<b>4</b>	50m	Πρόσθιο	Ανδρών	11	0:11	11:07
<b>5</b>	100m	Πεταλούδα	Γυναικών	5	0:08	11:18
<b>6</b>	100m	Πεταλούδα	Ανδρών	6	0:10	11:26
<b>7</b>	50m	Υπτιο	Γυναικών	17	0:17	11:36
<b>8</b>	50m	Υπτιο	Ανδρών	14	0:14	11:53
<b>9</b>	400m	Μ.Ατομική	Γυναικών	2*	0:14	12:07
<b>10</b>	400m	Μ.Ατομική	Ανδρών	3*	0:07	12:21
<b>11</b>	50m	Ελεύθερο	Γυναικών	24	0:24	12:28
<b>12</b>	50m	Ελεύθερο	Ανδρών	23	0:23	12:52
<b>13</b>	200m	Πρόσθιο	Γυναικών	4	0:16	13:15
<b>14</b>	200m	Πρόσθιο	Ανδρών	3	0:12	13:31
<b>15</b>	200m	Υπτιο	Γυναικών	7	0:24	13:43
<b>16</b>	200m	Υπτιο	Ανδρών	6	0:21	14:07
<b>17</b>	800m	Ελεύθερο	Γυναικών	4	0:40	14:28
<b>18</b>	800m	Ελεύθερο	Ανδρών	3	0:30	15:08
						<b>15:38</b>

Επιμέλεια Παντής Παντελής