

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 09.04.2022 ΩΡΑ 08:30

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΣΑΒΒΑΤΟ 09.04.2022 ΩΡΑ 16:30

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΝΑΡΞΗ	ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΝΑΡΞΗ
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	07:30	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	15:30
1500 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ (1 ΣΕΙΡΑ)	08:30	50 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (22 ΣΕΙΡΕΣ)	16:30
800 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (2 ΣΕΙΡΕΣ)	08:50	50 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ (29 ΣΕΙΡΕΣ)	16:55
200 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ (18 ΣΕΙΡΕΣ)	09:15	200 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (4 ΣΕΙΡΕΣ)	17:25
200 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (15 ΣΕΙΡΕΣ)	10:05	200 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΑΝΔΡΩΝ (5 ΣΕΙΡΕΣ)	17:40
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	10:50	200 ΠΡΟΣΘΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (6 ΣΕΙΡΕΣ)	17:55
50 ΥΠΤΙΟ ΑΝΔΡΩΝ (10 ΣΕΙΡΕΣ)	11:40	200 ΠΡΟΣΘΙΟ ΑΝΔΡΩΝ (6 ΣΕΙΡΕΣ)	18:20
50 ΥΠΤΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (9 ΣΕΙΡΕΣ)	11:55	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	18:40
50 ΠΡΟΣΘΙΟ ΑΝΔΡΩΝ (10 ΣΕΙΡΕΣ)	12:05	100 ΥΠΤΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (10 ΣΕΙΡΕΣ)	19:15
50 ΠΡΟΣΘΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (9 ΣΕΙΡΕΣ)	12:15	100 ΥΠΤΙΟ ΑΝΔΡΩΝ (10 ΣΕΙΡΕΣ)	19:35
100 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΑΝΔΡΩΝ (12 ΣΕΙΡΕΣ)	12:25	400 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (8 ΣΕΙΡΕΣ)	19:55
100 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (8 ΣΕΙΡΕΣ)	12:45	400 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ (9 ΣΕΙΡΕΣ)	20:45
200 ΜΑ ΑΝΔΡΩΝ (12 ΣΕΙΡΕΣ)	13:05		
200 ΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (11 ΣΕΙΡΕΣ)	13:45		

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΚΥΡΙΑΚΗ 10.04.2022 ΩΡΑ 08:30

ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ	ΕΝΑΡΞΗ	
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	07:30	
800 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ (2 ΣΕΙΡΕΣ)	08:30	
1500 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (2 ΣΕΙΡΕΣ)	08:55	
100 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ (25 ΣΕΙΡΕΣ)	09:40	
100 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (20 ΣΕΙΡΕΣ)	10:20	
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	11:00	
400 ΜΑ ΑΝΔΡΩΝ (4 ΣΕΙΡΕΣ)	12:00	
400 ΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (3 ΣΕΙΡΕΣ)	12:25	
200 ΥΠΤΙΟ ΑΝΔΡΩΝ (4 ΣΕΙΡΕΣ)	12:45	
200 ΥΠΤΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (4 ΣΕΙΡΕΣ)	13:00	
50 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΑΝΔΡΩΝ (16 ΣΕΙΡΕΣ)	13:15	
50 ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (15 ΣΕΙΡΕΣ)	13:30	
100 ΠΡΟΣΘΙΟ ΑΝΔΡΩΝ (8 ΣΕΙΡΕΣ)	13:45	
100 ΠΡΟΣΘΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (7 ΣΕΙΡΕΣ)	14:00	

ΩΡΕΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ:

Σάββατο (09/04):

07:30 – 08:20: 1500ΕΛ, 800ΕΛ & 200ΕΛ/ **10:50 – 11:15:** 50ΥΠ, 50ΠΡ / **11:15 – 11:40:**
100ΠΕΤ & 200ΜΑ

Σάββατο (09/04):

15:30 – 16:20: 50ΕΛ, 200ΠΕΤ & 200ΠΡ / **18:40 – 19:15:** 100ΥΠ & 400ΕΛ

Κυριακή (10/04):

07:30 – 08:20: 800ΕΛ, 1500ΕΛ & 100ΕΛ / **11:00 – 11:30:** 400ΜΑ, 200ΥΠ / **11:30 – 12:00:**
50ΠΕΤ, 100ΠΡ