

# MATCH PROGRAMME



6-7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

ΚΛΕΙΣΤΟ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ Ο.Α.Κ.Α.

3<sup>ο</sup>

ΤΡΟΠΑΙΟ ΠΑΝΑΘΗΝΑΪΚΟΥ Α.Ο.



**Ο Παναθηναϊκός Α.Ο.  
σας καλωσορίζει  
στο 3ο Τρόπαιο Κολύμβησης  
που διοργανώνει στο κλειστό  
κολυμβητήριο του Ο.Α.Κ.Α.  
το διήμερο 6 & 7 Απριλίου 2019.**

Σε μία διοργάνωση που έχει γίνει θεσμός, ο Σύλλογος μας σε συνεργασία με την Περιφέρεια Αττικής, την Κολυμβητική Ομοσπονδία Ελλάδος και την διοίκηση του Ολυμπιακού Σταδίου, είναι στην ευχάριστη θέση να φιλοξενεί εκατοντάδες αθλητές και αθλήτριες από όλη την Ελλάδα αλλά και την Ευρώπη δίνοντάς τους την ευκαιρία να αγωνιστούν στις αριότερες εγκαταστάσεις της χώρας, εκείνες που φιλοξένησαν τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004.

Στους αγώνες θα συμμετάσχουν και φέτος αθλητές και αθλήτριες τόσο των προ-αγωνιστικών κατηγοριών (ηλικίας 9-12 ετών) όσο και αθλητές και αθλήτριες όλων των αγωνιστικών κατηγοριών και θα λάβουν χώρα ειδικές βραβεύσεις και διάφορα επιμορφωτικά events.

Σας ευχαριστούμε πολύ για την εμπιστοσύνη και την παρουσία σας, και ευχόμαστε καλή επιτυχία σε όλους και όλες, με σεβασμό στις αξίες του αθλητισμού και το ευ αγωνίζεσθαι.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



# ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ

ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 17:00 (50Μ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ)

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

### ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 13:00

800Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ

400Μ ΜΙΚΤΗ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ

4Χ100Μ ΜΙΚΤΗ ΜΙΧ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ

4Χ100Μ ΜΙΚΤΗ ΜΙΧ ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ

4Χ100Μ ΜΙΚΤΗ ΠΑΙΔΩΝ

4Χ100Μ ΜΙΚΤΗ ΠΚΑ

4Χ100Μ ΜΙΚΤΗ ΜΙΧ ΠΠΒ-ΠΚΒ

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 12:00 - 12:45

Η διαδρομή 8 θα διατίθεται αποκλειστικά και μόνο για ταχύτητες (sprints). Για προθέρμανση και τουλάχιστον τέσσερις (4) διαδρομές στη μεγάλη ανοικτή πισίνα 50μ. Παρακαλούμε για την καλύτερη εξυπηρέτηση των ομάδων και την ασφάλεια των αθλητών να τηρηθούν τα ωράρια και οι κανονισμοί της προθέρμανσης.

### ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 17:30

50Μ ΠΡΟΣΘΙΟ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ

50Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ

100Μ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ

100Μ ΥΠΤΙΟ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ

200Μ ΠΡΟΣΘΙΟ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ

200Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ

200Μ ΜΙΚΤΗ ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 16:30 - 17:15

Η διαδρομή 8 θα διατίθεται αποκλειστικά και μόνο για ταχύτητες (sprints). Για προθέρμανση και τουλάχιστον τέσσερις (4) διαδρομές στη μεγάλη ανοικτή πισίνα 50μ. Παρακαλούμε για την καλύτερη εξυπηρέτηση των ομάδων και την ασφάλεια των αθλητών να τηρηθούν τα ωράρια και οι κανονισμοί της προθέρμανσης.

### ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 16:00

50Μ ΥΠΤΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΑΝΔΡΩΝ

50Μ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΑΝΔΡΩΝ

100Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΑΝΔΡΩΝ

100Μ ΠΡΟΣΘΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΑΝΔΡΩΝ

200Μ ΥΠΤΙΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΑΝΔΡΩΝ

200Μ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΑΝΔΡΩΝ

400Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΑΝΔΡΩΝ

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 15:00 - 15:45

Η διαδρομή 8 θα διατίθεται αποκλειστικά και μόνο για ταχύτητες (sprints). Για προθέρμανση και τουλάχιστον τέσσερις (4) διαδρομές στη μεγάλη ανοικτή πισίνα 50μ. Παρακαλούμε για την καλύτερη εξυπηρέτηση των ομάδων και την ασφάλεια των αθλητών να τηρηθούν τα ωράρια και οι κανονισμοί της προθέρμανσης.

## ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

### ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΑΠΡΙΛΙΟΥ / 9:00 ΠΡΩΙ

50Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΑΓΟΡΙΑ 9-12 ΕΤΩΝ

50Μ ΠΡΟΣΘΙΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΑΓΟΡΙΑ 9-12 ΕΤΩΝ

100Μ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΑΓΟΡΙΑ 11-12 ΕΤΩΝ

100Μ ΥΠΤΙΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΑΓΟΡΙΑ 10-12 ΕΤΩΝ

200Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΑΓΟΡΙΑ 10-12 ΕΤΩΝ

200Μ ΠΡΟΣΘΙΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΑΓΟΡΙΑ 12 ΕΤΩΝ

4Χ50Μ ΜΙΚΤΗ ΜΙΧ (1/9-12 ΕΤΩΝ)

### ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ / 9:00 ΠΡΩΙ

50Μ ΥΠΤΙΟ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ 9-12 ΕΤΩΝ

50Μ ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ 9-12 ΕΤΩΝ

100Μ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ 9-12 ΕΤΩΝ

100Μ ΠΡΟΣΘΙΟ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ 10-12 ΕΤΩΝ

200Μ ΥΠΤΙΟ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ 12 ΕΤΩΝ

200Μ ΜΙΚΤΗ ΑΓΟΡΙΑ – ΚΟΡΙΤΣΙΑ 10-12 ΕΤΩΝ

4Χ50 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΜΙΧ (1/9-12 ΕΤΩΝ)

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ: 8:00 - 8:45

Η διαδρομή 8 θα διατίθεται αποκλειστικά και μόνο για ταχύτητες (sprints). Για προθέρμανση και τουλάχιστον τέσσερις (4) διαδρομές στη μεγάλη ανοικτή πισίνα 50μ. Παρακαλούμε για την καλύτερη εξυπηρέτηση των ομάδων και την ασφάλεια των αθλητών να τηρηθούν τα ωράρια και οι κανονισμοί της προθέρμανσης.



# ΟΡΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ (ΚΟΛ/ΡΙΟ 50Μ.)

ΑΓΩΝΙΣΜΑ	ΑΝΔΡΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΜΠ. Α ΠΑΓΚ. Α	ΠΑΜΠ. Β ΠΑΓΚ. Β
ΕΛΕΥΘ. 50μ. A K	25.00 28.80	26.70 30.60	27.20 30.90	29.30 32.00	30.70 32.35
ΕΛΕΥΘ. 100μ. A K	55.40 1:02.50	58.00 1:04.80	58.80 1:05.50	1:04.20 1:09.80	1:06.50 1:10.40
ΕΛΕΥΘ. 200μ. A K	2:00.50 2:13.50	2:08.90 2:22.00	2:11.50 2:24.00	2:19.70 2:29.70	2:25.10 2:33.70
ΕΛΕΥΘ. 400μ. A K	4:18.00 4:41.50	4:33.70 4:55.90	4:37.00 5:03.00	4:54.00 5:16.00	5:04.40 5:23.60
ΕΛΕΥΘ. 800μ. A K	8:50.00 9:38.00	9:16.50 10:07.00	9:20.00 10:16.00	10:17.00 10:50.00	10:35.00 11:03.30
ΕΛΕΥΘ. 1500μ. A K	17:15.00 18:15.00	18:05.50 18:47.00	18:10.00 18:56.00	19:03.00 19:40.00	19:49.00 20:10.00
ΥΠΤΙΟ 50μ. A K	30.30 33.30	31.70 35.80	32.70 36.50	34.00 37.60	35.80 38.40
ΥΠΤΙΟ 100μ. A K	1:04.30 1:12.00	1:08.20 1:16.50	1:09.80 1:18.10	1:15.10 1:21.20	1:17.90 1:22.75
ΥΠΤΙΟ 200μ. A K	2:18.50 2:33.50	2:27.30 2:43.40	2:32.70 2:45.20	2:42.50 2:52.00	2:47.30 2:56.20
ΠΡΟΣΘ. 50μ. A K	32.30 37.40	35.00 40.20	35.80 41.00	37.50 42.30	38.85 43.35
ΠΡΟΣΘ. 100μ. A K	1:11.20 1:20.40	1:15.90 1:26.10	1:17.30 1:28.20	1:24.80 1:32.00	1:28.60 1:33.60
ΠΡΟΣΘ. 200μ. A K	2:35.50 2:53.50	2:45.90 3:05.80	2:49.50 3:08.10	3:02.80 3:13.30	3:10.10 3:18.00
ΠΕΤΑΛ. 50μ. A K	27.40 31.20	29.30 34.00	29.80 35.20	31.50 36.70	32.70 37.70
ΠΕΤΑΛ. 100μ. A K	1:01.00 1:10.00	1:06.00 1:15.00	1:07.70 1:16.80	1:15.40 1:22.30	1:19.80 1:25.15
ΠΕΤΑΛ. 200μ. A K	2:15.00 2:33.40	2:27.10 2:45.00	2:32.50 2:51.50	2:46.80 3:06.10	3:02.15 3:13.00
Μ.ΑΤΟΜ. 200μ. A K	2:19.00 2:34.50	2:27.80 2:44.90	2:32.00 2:46.50	2:42.50 2:51.50	2:49.40 2:56.30
Μ.ΑΤΟΜ. 400μ. A K	4:58.50 5:26.00	5:13.00 5:49.50	5:19.00 5:53.00	5:42.00 6:11.00	5:59.40 6:20.15



**опан**

[greekbooks.gr](http://greekbooks.gr)

ΒΟΥΤΙΑ  
ΣΤΗ ΓΝΩΣΗ



ΒΙΒΛΙΑ-ΔΩΡΑ-ΤΕΧΝΗ



☎ 210 2588151

[www.greekbooks.gr](http://www.greekbooks.gr)

✉ [sales@greekbooks.gr](mailto:sales@greekbooks.gr)