



PA01908.COM



Αθήνα, 3 Οκτωβρίου 20

Προς:

- Πρόεδρο και Δ.Σ. Κ.Ο.Ε.
- Τμήμα Μηχανοργάνωσης
- Σωματεία- μέλη της Κ.Ο.Ε.
- Αναγνωρισμένα Σωματεία από Επίσημες Ομοσπονδίες της αλλοδαπής
- Περιφερειακή Επιτροπή Αττικής
- Σύνδεσμο Κριτών Χρονομετρών

Κύριε Πρόεδρε,

Ο Παναθηναϊκός Αθλητικός Όμιλος διοργανώνει στις εγκαταστάσεις του Ολυμπιακού Αθλητικού Κέντρου Αθηνών (Ο.Α.Κ.Α.) κολυμβητικούς αγώνες, με την επωνυμία:

«6^ο Διεθνές Τρόπαιο Κολύμβησης Παναθηναϊκού ΑΟ - TYR» «6th Panathinaikos AC – TYR International Swimming Trophy»

Προσκαλούμε το σύλλογο σας να συμμετάσχει στη διοργάνωση μας. Η συμμετοχή σας θα είναι τιμή για τον σύλλογο μας.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στις 2-4 Δεκεμβρίου 2022 και δύναται να συμμετάσχουν κολυμβητές και κολυμβήτριες από αναγνωρισμένα σωματεία της Ελλάδος και του εξωτερικού, σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδος (ΚΟΕ), της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας (LEN) και της Παγκόσμιας (FINA).

ΕΝΟΤΗΤΕΣ Α και Β: Διεθνές Τρόπαιο Κολύμβησης Παναθηναϊκού ΑΟ – TYR Κ: 13-18

ΕΝΟΤΗΤΑ SE: Διεθνές Open Star Event Παναθηναϊκού ΑΟ – TYR (Παράρτημα #SE)



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΤΗΛ. +30-2106444401 FAX +30-2106424753 email: info@pao1908.com



PA01908.COM



1. ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ (ΕΝΟΤΗΤΕΣ Α και Β)

- 1.1. **ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ:** Παναθηναϊκός Αθλητικός Όμιλος με την υποστήριξη της Περιφέρειας Αττικής και σε συνεργασία με την εταιρία αθλητικών/κολυμβητικών ειδών TYR, υπό την αιγίδα της Κ.Ο.Ε. και της Περιφερειακής Επιτροπής Αττικής.
- 1.2. **ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Ο.Α.Κ.Α. – Κλειστό Κολυμβητήριο, Λ. Σπύρου Λούη 1, Πύλη Δ. 151 23 Μαρούσι. (Κωδικός τοποθεσίας Google maps Plus: 8GS52QQH+8X)
- 1.3. **ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ:** 50 μέτρων, 8 διαδρομών, χωρητικότητας 5500 θέσεων, θερμοκρασία νερού 26,5°.
- 1.4. **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ & ΩΡΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:** Οι αγώνες θα διεξαχθούν σε συνεχές κυλιόμενο ωράριο σύμφωνα με τον προγραμματισμό που ακολουθεί (Παράρτημα #1), το οποίο θα αναπροσαρμοστεί αναλόγως συμμετοχών / ανά αγώνισμα, όπως είχε γίνει με επιτυχία σε όλες τις προηγούμενες διοργανώσεις μας προ και εν μέσω πανδημίας.
- 1.5. **ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ:** Επίσημη ηλεκτρονική χρονομέτρηση υπό την αιγίδα της ΚΟΕ.
- 1.6. **ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:** Με βάση το αγωνιστικό έτος 2023 και την επίσημη κατηγοριοποίηση της Κολυμβητικής Ομοσπονδίας Ελλάδας (ΚΟΕ)

• 13 ετών (γεν. 2010) Παμπαίδες Β – Παγκορασίδες Β	C13
• 14 ετών (γεν. 2009) Παμπαίδες Α – Παγκορασίδες Α	C14
• 15-16 ετών (γεν. 2007-2008) Παίιδες – Κορασίδες	C15-16
• 17-18 ετών (γεν. 2005-2006) Έφηβοι – Νεανίδες	C17-18
- 1.7. **ΣΕΙΡΕΣ - ΚΑΤΑΤΑΞΗ:** Οι αγώνες για τις ΕΝΟΤΗΤΕΣ Α & Β, θα διεξαχθούν σε μορφή τελικών σειρών (open) για όλες τις κατηγορίες 13 - 18 ετών. Η κατάταξη στα αποτελέσματα θα γίνεται σύμφωνα με τις παραπάνω κατηγορίες. Η σειρά της διεξαγωγής θα είναι από τις αργές σειρές προς την ταχύτερη βάσει επίσημων επιδόσεων.
- 1.8. Στην **ΕΝΟΤΗΤΑ Β** θα λαμβάνουν μέρος οι κολυμβητές/τριες που θα συμμετάσχουν από την πιο αργή σειρά έως και την 4^η ταχύτερη για τα αγωνίσματα 100-200 μ. και έως και την 7^η ταχύτερη για τα αγωνίσματα 50μ. Στην **ΕΝΟΤΗΤΑ Α** αντίστοιχα από 3^η και την 6^η ταχύτερη έως την ταχύτερη. Δε θα εφαρμοστεί το σύστημα της πυραμίδας.



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΤΗΛ. +30-2106444401 FAX +30-2106424753 email: info@pao1908.com



PA01908.COM



1.9. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ Α και Β:

- Στα αγωνίσματα των 400μ. ελεύθερο θα διεξαχθούν κατ' ανώτατο όριο τέσσερις (4) σειρές για κολυμβητές και κολυμβήτριες, δηλαδή έως 32 + 32 καλύτεροι χρόνοι αντίστοιχα.
- Στα αγωνίσματα των 400μ. Μικτής ατομικής θα διεξαχθούν κατ' ανώτατο όριο δύο (2) σειρές για κολυμβητές και κολυμβήτριες, δηλαδή έως 16 + 16 καλύτεροι χρόνοι αντίστοιχα.
- Στα αγωνίσματα των 800μ. θα διεξαχθούν κατ' ανώτατο όριο δύο (2) σειρές για κολυμβήτριες και κολυμβητές, δηλαδή έως 16 + 16 καλύτεροι χρόνοι αντίστοιχα.
- Στα αγωνίσματα των 1500μ. θα διεξαχθούν κατ' ανώτατο όριο δύο (2) σειρές για κολυμβητές και κολυμβήτριες, δηλαδή έως 16 + 16 καλύτεροι χρόνοι αντίστοιχα.
- Στα ατομικά αγωνίσματα των 400μ. και 800μ. ελεύθερο καθώς και στα 400μ. μικτής ατομικής οι καλύτεροι χρόνοι λογίζονται βάσει επίσημων επιδόσεων από τον Μάιο 2022 σε κολυμβητήριο 50μ.
- Κάθε κολυμβητής-τρια έχει δικαίωμα να συμμετάσχει σε έως έξι (6) αγωνίσματα. Προτεινόμενος αριθμός έως τέσσερα (4) αγωνίσματα.
- Για να μην καθυστερούν οι αγώνες θα ισχύσουν ανώτατα όρια για το δικαίωμα συμμετοχής κολυμβητών-τριών όπως εμφανίζονται στο Παράρτημα#1.
- Οι κολυμβητές-τριες του Παναθηναϊκού Α.Ο. που είναι μεγαλύτεροι/ες από 18 ετών δικαιούνται να αγωνίζονται εκτός συναγωνισμού.

1.10. **ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ:** Μετάλλια θα απονεμηθούν στους τρεις (3) πρώτους νικητές-τριες ανά κατηγορία. Επίσης θα βραβευθούν οι ομάδες που θα συγκεντρώσουν τη μεγαλύτερη βαθμολογία ανά ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ κατηγορία. Σε περιπτώσεις ισοβαθμίας θα προσμετρούνται αρχικά τα χρυσά μετάλλια κι αν χρειαστεί τα ασημένια και τα χάλκινα. Πιο συγκεκριμένα:

- | | |
|--|--------|
| • Γενική Βαθμολογία Παμπαίδων – Παγκορασίδων Β | C13 |
| • Γενική Βαθμολογία Παμπαίδων – Παγκορασίδων Α | C14 |
| • Γενική Βαθμολογία Παιδών – Κορασίδων | C15-16 |
| • Γενική Βαθμολογία Εφήβων – Νεανίδων | C17-18 |

Επίσης θα βραβευτεί ο καλύτερος κολυμβητής και η καλύτερη κολυμβήτρια των Ενοτήτων Α & Β, με βάση τη διεθνή βαθμολογία της FINA και θα τους απονεμηθούν χρηματικά έπαθλα 250,00€. Τέλος έπαθλο και ανταμοιβή με δώρα στους καλύτερους και τις καλύτερες όλων των επιμέρους κατηγοριών, όπως ορίζονται.



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΘΛ. +30-2106444401 FAX+30-2106424753 email: info@pao1908.com



PA01908.COM



- 1.11 **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:** Οι προθερμάνσεις θα γίνονται σύμφωνα με το πρόγραμμα που αναφέρεται στο Παράρτημα #1.
- 1.12 **ΑΠΟΝΟΜΕΣ:** Οι απονομές θα πραγματοποιούνται κατά τη διάρκεια των αγωνισμάτων, χωρίς να διακόπτεται η ροή των αγώνων. Δε θα ισχύσει το ίδιο για τα αγωνίσματα SE (Star Event).
- 1.13 **ΤΕΛΕΤΕΣ ΕΝΑΡΞΗΣ - ΛΗΞΗΣ:** Πριν την έναρξη του STAR EVENT, το Σάββατο 3/12 στις 19:30, θα προηγηθεί σύντομη τελετή έναρξης. Η Τελετή λήξης θα είναι η απονομή των επάθλων στις νικήτριες ομάδες και στους/στις νικητές/τριες με βάση τη διεθνή βαθμολογία.
- 1.14 **ΔΙΑΜΟΝΗ - ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ:** Θα ακολουθήσει ειδικό παράρτημα με προτάσεις και οδηγίες.
- 1.15 **ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** 25,00€ (Είκοσι πέντε ευρώ) ανά κολυμβητή ή κολυμβήτρια με δικαίωμα συμμετοχής έως τέσσερα (4) αγωνίσματα και παρουσία στο Star Event. Το 5^ο αγώνισμα έχει επιπλέον επιβάρυνση 8,00€ (Οκτώ Ευρώ) και το 6^ο επιπλέον 12,00€ (Δώδεκα Ευρώ). Τρία ευρώ (3€) αποδίδονται στην ΚΟΕ.

Τα αγωνίσματα της ΕΝΟΤΗΤΑΣ SE (Star Event) είναι ανεξάρτητα από τους υπόλοιπους αγώνες.

Το συνολικό κόστος για κάθε Σωματείο θα υπολογιστεί με βάση τους κολυμβητές και τις κολυμβήτριες που θα λάβουν μέρος στους αγώνες μετά από τυχόν ολικές διαγραφές ή προσθήκες.

1.16 **ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:**

Η διοργάνωση θα φιλοξενήσει έως 1200 κολυμβητές και κολυμβήτριες. Κατά προτεραιότητα 300 από ομάδες του εξωτερικού, 300 από ομάδες εκτός Αττικής και 600 από ομάδες της Αττικής με προτεραιότητα στις ομάδες που προπονούνται στο ΟΑΚΑ λόγω εντοπιότητας.

Τα σωματεία που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν θα πρέπει να αποστείλουν email με αριθμητική πρόθεση συμμετοχής έως την Κυριακή 13/11/2022, ενώ από Πέμπτη 17 Νοεμβρίου 2022 12:00 έως Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2022 στις 24:00 θα πρέπει να σταλούν οι οριστικές δηλώσεις στην ηλεκτρονική διεύθυνση: swimming@koe.org.gr, με κοινοποίηση: pao_aquatics@hotmail.com.

- 1.17 **ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ:** Ζητήστε πληροφορίες για τα οφέλη και δηλώστε συμμετοχή στο πρόγραμμα Εθελοντών της Οργανωτικής Επιτροπής των αγώνων «6ο Διεθνές Τρόπαιο Κολύμβησης Παναθηναϊκού ΑΟ - TYR». Χορηγείται βεβαίωση συμμετοχής για επαγγελματική, φοιτητική και μαθητική χρήση.



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΤΗΛ. +30-2106444401 FAX +30-2106424753 email: info@pao1908.com



PA01908.COM



1.18 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Μπορείτε να απευθύνεστε:

- Στη γραμματεία του Παναθηναϊκού στο ΟΑΚΑ τ. (+30) 210 6826659 (καθημερινά 17:00 – 20:00 και Σάββατο 11:00 –13:00).
- Στον προπονητή κ. Γιάννη Μηλιδάκη, τ. (+30) 6995713759.
- Επίσης στο email του κολυμβητικού τμήματος του Παναθηναϊκού:
pao_aquatics@hotmail.com

2. Διεθνές Open Star Event Παναθηναϊκός ΑΟ – TYR ΕΝΟΤΗΤΑ SE (Παράρτημα#SE)

- 2.1. Τα Ατομικά αγωνίσματα του Star Event θα διεξαχθούν στις 3 Δεκεμβρίου 2022, κατά τη διάρκεια της ΕΝΟΤΗΤΑΣ Α, ενώ κατά τη διάρκεια της ΕΝΟΤΗΤΑΣ Α στις 4 Δεκεμβρίου θα διεξαχθούν δύο ομαδικά αγωνίσματα.
- 2.2. Γενικά ισχύουν οι παραπάνω παράγραφοι από 1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.14, 1.16 και 1.18
- 2.3. Εκδήλωση ενδιαφέροντος έως 1 Νοεμβρίου 2022. Οριστικές δηλώσεις σύμφωνα με 1.16. Δεν υπάρχει κανένα κόστος συμμετοχής.
- 2.4. Το αγωνιστικό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει ΜΟΝΟ τα αγωνίσματα που θα επιλέξουν οι μεγάλοι ξένοι και Έλληνες αστέρες της κολύμβησης που θα αγωνιστούν. Αναμένεται να γίνουν από 8 έως 10 αγωνίσματα υπό τη μορφή τελικού 8άδας. Οι υπόλοιπες θέσεις θα καταρτιστούν βάσει καλύτερων επιδόσεων από το AKROPOLIS MEETING 2022 (13-15/05/2022) και μετά. Συνεπώς μόλις ανακοινωθεί το πρόγραμμα της εκδήλωσης, ταυτόχρονα αρχίζει η εκδήλωση ενδιαφέροντος συμμετοχής από κολυμβητές /τριες, από την Ελλάδα και το Εξωτερικό.
- 2.5. Επίσης θα διεξαχθεί μία σειρά σε μορφή επίδειξης με επίσημη χρονομέτρηση, από διακεκριμένους/ες κολυμβητές/τριες παραολυμπιακών κατηγοριών.
- 2.6. Όλοι οι συμμετέχοντες/ουσες στις ΕΝΟΤΗΤΕΣ Α και Β δικαιούνται και προτρέπονται να παρακολουθήσουν το Star Event, καθώς και οι προπονητές/τριες τους και άλλοι παράγοντες των σωματείων.



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΤΗΛ. +30-2106444401 FAX+30-2106424753 email: info@pao1908.com



PA01908.COM



- 2.7. Η είσοδος των θεατών θα είναι ελεύθερη. Ενδεχομένως θα υπάρχει δυνατότητα να προσφέρουν ποσό της ευχέρειάς τους, με νόμιμη διαδικασία απευθείας σε φιλανθρωπικό/α σωματείο/α.
- 2.8. Θα γίνεται εκτενής παρουσίαση των τριών ταχύτερων (βάσει δηλώσεων) κολυμβητών/τριών κάθε αγωνίσματος.
- 2.9. Θα απονέμονται μετάλλια και βραβεία στους τρεις πρώτους νικητές και στις πρώτες νικήτριες. Αναμνηστικά μετάλλια θα απονεμηθούν και στους/στις υπόλοιπους/ες φιναλίστ. (4^η -8^η θέση).

Στους αγώνες θα τηρηθούν τα υγειονομικά πρωτόκολλα όπως αυτά θα ισχύουν σύμφωνα με τις οδηγίες της Γεν. Γραμματείας Αθλητισμού.

Οι χρόνοι επίτευξης των αθλητών θα αποτελέσουν κριτήριο για την πρόκρισή τους στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανδρών-Γυναικών 2023, το Ευρωπαϊκό και Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Εφήβων – Νεανίδων 2023 και το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 2023 (Μ:U23 & W U21).

Θα υπάρχει συνεχείς σχετική ενημέρωση μέσω του δικτυακού τόπου www.swimming.gr.

Με τιμή,

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ



ΠΑΝΑΓΪΩΤΗΣ ΜΑΛΑΚΑΤΕΣ

ΒΑΣΙΛΗΣ ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΣ



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΤΗΛ. +30-2106444401 FAX+30-2106424753 email: info@pao1908.com



PA01908.COM



FAQ: Συχνές ερωτήσεις / απαντήσεις

- 1. Αν το πρόγραμμα των αγώνων τρέχει ταχύτερα και κάποια αγωνίσματα τελειώνουν νωρίτερα, το επόμενο αγώνισμα θα αρχίζει στην ανακοινωμένη ώρα ή αμέσως μετά;**
Ακόμα και μετά την αναπροσαρμογή αν τα αγωνίσματα τελειώνουν νωρίτερα η ροή των αγώνων δε θα διακόπτεται, γι' αυτό θα πρέπει όλοι να είναι έτοιμοι νωρίτερα για κάθε ενδεχόμενο. Θα γίνονται φωνητικές ανακοινώσεις και μέσα από την ιστοσελίδα που θα ανακοινώνονται τα αποτελέσματα.
- 2. Αν π.χ. από το εξωτερικό ή την επαρχία προσέλθουν λιγότεροι/ες από 300 + 300 κολυμβητές-τριες, οι προβλεπόμενες θέσεις για την Αττική θα παραμείνουν στις 600 ή θα αυξηθούν ανάλογα;**
Σε περίπτωση μη κάλυψης κάποιας πληθυσμιακής ομάδας (μεγάλη πιθανότητα ειδικότερα για ομάδες εξωτερικού), οι θέσεις θα μοιραστούν αναλογικά στις υπόλοιπες πληθυσμιακές ομάδες.
- 3. Από ποια χρονική στιγμή ισχύει η σειρά προτεραιότητας στις δηλώσεις;**
Η σειρά προτεραιότητας μετράει μόνο κατά την περίοδο των οριστικών δηλώσεων και όχι με την αποστολή πρόθεσης συμμετοχής.
- 4. Αν κολυμβητής/τρια συμμετάσχει στο meeting με 4 αγωνίσματα και έχει εξασφαλίσει συμμετοχή σε ένα ή δύο σε αγώνισμα SE καταβάλλει παράβολο συμμετοχής για 5 ή 6 αγωνίσματα;**
Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες στο Star Event δεν πληρώνουν συμμετοχή για την ENOΤΗΤΑ SE. Επίσης τα αγωνίσματα συμμετοχής στο Star Event είναι ανεξάρτητα και δεν αθροίζονται με τα υπόλοιπα των Ενοτήτων Α και Β.
- 5. Γιατί υπάρχει μη αναλογική επιπλέον χρέωση για το 5^ο και 6^ο αγώνισμα;**
Αυτό συμβαίνει διότι ο προγραμματισμός του απαιτούμενου χρόνου διεξαγωγής σε σχέση με το πλήθος συμμετεχόντων έχει υπολογιστεί με βάση τα 4 κατά μέσο όρο αγωνίσματα. Συνεπώς είμαστε υποχρεωμένοι να ακολουθήσουμε τιμολογιακή πολιτική, ώστε να διασφαλίσουμε τη διάρκεια των αγώνων σε λογικά πλαίσια.
- 6. Υπάρχει πρόβλεψη κοινωνικής τιμολογιακής πολιτικής για οικογένειες με περισσότερα από ένα παιδιά;**
Σε περίπτωση κολυμβητών/τριών της ίδιας οικογένειας (Αδέρφια) υπάρχει πλαφόν στο ύψος της συμμετοχής ως εξής: Δύο Αδέρφια έως 40€ και από τρία και περισσότερα έως 50€. Το 5^ο και το 6^ο Αγώνισμα και σε αυτή την περίπτωση θα πληρώνονται επιπλέον με τις αρχικές τιμές.
- 7. Τα αποτελέσματα των Αγώνων είναι επίσημα αναγνωρισμένα;**
Οι αγώνες διεξάγονται υπό την αιγίδα της Περιφερειακής Επιτροπής της Κ.Ο.Ε., σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς. Οι κριτές και οι χρονομέτρες είναι επαγγελματίες και ορίζονται από το Σύνδεσμο Κριτών και Χρονομετρών Κολύμβησης και την ΚΟΕ. Οι επιπλέον επιμέρους κανονισμοί ορίζονται από την παρούσα προκήρυξη. Τα αποτελέσματα είναι αναγνωρισμένα.



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΤΗΛ. +30-2106444401 FAX +30-2106424753 email: info@pao1908.com



PA01908.COM



8. **Θα υπάρχει δυνατότητα προμήθειας γεύματος εντός του κολυμβητηρίου;**
Ο σχεδιασμός μας προβλέπει τη δυνατότητα προμήθειας γεύματος εντός του κολυμβητηρίου. Αν δεν συντρέξουν άλλοι περιοριστικοί λόγοι, ναι θα υπάρχει αυτή η δυνατότητα, όπως είχε γίνει με επιτυχία και σε προηγούμενη διοργάνωσή μας προ Covid19. Θα ακολουθήσουν ειδικές οδηγίες.
9. **Θα υπάρχει δυνατότητα μετακίνησης από ξενοδοχείο προς κολυμβητήριο και αντίστροφα;**
Ο σχεδιασμός μας προβλέπει την υπηρεσία. Θα ακολουθήσουν ειδικές οδηγίες.
10. **Θα υπάρχει δυνατότητα μετακίνησης από αεροδρόμιο προς ξενοδοχείο και αντίστροφα;**
Ο σχεδιασμός μας προβλέπει την υπηρεσία. Θα ακολουθήσουν ειδικές οδηγίες.

Σύντομα θα ακολουθήσουν τα Παραρτήματα για τις μετακινήσεις, τη διαμονή και τη διατροφή.

Ακολουθεί το αγωνιστικό πρόγραμμα.



Παράσχου 143 Τ.Κ. 11475 ΑΘΗΝΑ ΘΛ. +30-2106444401 FAX +30-2106424753 email: info@pao1908.com

Competition Schedule

Friday, December 2nd 2022

Warm Up



P1 15:00
P1 15:00
P1 15:00 / P4
P1 15:00 / P4



P1 15:00 / P4
P1 15:00 / P4
P1 15:00 / P4
P1 15:00 / P4



Event Session A & B

16:00 **1500 Freestyle Men** (2 Heats)
16:40 **1500 Freestyle Women** (2 Heats)
17:20 **400 Ind. Medley Men** (2 Heats)
VC 1500 Freestyle Men
17:42 **400 Ind. Medley Women** (2 Heats)
VC 1500 Freestyle Women

Session B

18:05 50 Freestyle Men (Heats)
VC 400 Ind. Medley Men
VC 400 Ind. Medley Women
18:50 50 Freestyle Women (Heats)
19:25 200 Backstroke Men (Heats)
19:55 200 Backstroke Women (Heats)

P1 17:50 – 18:20 **Warm UP**

P1 18:00 / P3/ P4 **18:40 50 swimmers with disability SE**
P1 18:00 / P3/ P4 **18:45 50 Freestyle Men SE**
P1 18:00 / P3/ P4 18:55 100 Breaststroke Men (3 Heats)
P1 18:00 / P3/ P4 19:05 100 Breaststroke Women (3 Heats)
P1 18:00 / P3/ P4 **19:15 50 Freestyle Women SE**
P1 18:00 / P3/ P4 **19:20 200 Medley Men SE**
VC 50 swimmers with disability SE
VC 50 Freestyle Men SE
P1 18:00 / P3/ P4 19:30 50 Backstroke Men (6 Heats)
VC 100 Breaststroke Men
P1 18:00 / P3/ P4 19:40 50 Backstroke Women (6 Heats)
VC 100 Breaststroke Women
P1 18:00 / P3/ P4 **19:50 50 Fly Women SE**
P1 18:00 / P3/ P4 **19:55 50 Breaststroke Men SE**
VC Freestyle Women SE
VC 200 Medley Men SE
P1 18:00 / P3/ P4 20:05 50 Fly Men (6 Heats)
VC 50 Backstroke Men
P1 18:00 / P3/ P4 20:15 50 Fly Women (6 Heats)
VC 50 Backstroke Women
P1 18:00 / P3/ P4 **20:25 50 Breaststroke Women SE**
P1 18:00 / P3/ P4 **20:30 50 Backstroke Men SE**
VC50 Fly Women SE
VC50 Breaststroke Men SE
P1 18:00 / P3/ P4 20:40 50 Freestyle Men (6 Heats)
VC50 Fly Men
50 Freestyle Women (6 Heats)
P1 18:00 / P3/ P4 20:50 **VC 50 Fly Women**
P1 18:00 / P3/ P4 **21:00 50 Backstroke Women SE**
P1 18:00 / P3/ P4 **21:05 50 Fly Men SE**
VC 50 Breaststroke Women SE
VC 50 Backstroke Men SE
VC 50 Backstroke Women SE
VC 50 Fly Men SE
VC 50 Freestyle Men
VC 50 Freestyle Women



Sunday, December 4th 2022

Warm Up Event Session B

	P1	07:40	09:00 50 Breaststroke Women (Heats)
	P1	07:40	09:20 50 Breaststroke Men (Heats)
	P1	08:20 / P4	09:45 100 Freestyle Women (Heats)
	P1	08:20 / P4	11:00 100 Freestyle Men (Heats)
	P3 / P4		12:15 200 Ind. Medley Women (Heats)
	P3 / P4		13:00 200 Ind. Medley Men (Heats)
	P3 / P4		13:45 100 Fly Women (Heats)
	P3 / P4		14:15 100 Fly Men (Heats)
	P3 / P4		14:55 200 Breaststroke Women (Heats)
	P3 / P4		15:30 200 Breaststroke Men (Heats)
	P3 / P4		16:00 100 Backstroke Women (Heats)
	P3 / P4		16:40 100 Backstroke Men (Heats)



Session A & B

	P3 / P4		17:00 800 Freestyle Women (2 Heats)
	P3 / P4		17:25 800 Freestyle Men (2 Heats)
			VC 800 Freestyle Men
			VC 800 Freestyle Women

Session A & STAR EVENTS (SE)

	P3 / P4		18:00 50 Breaststroke Women (6 Heats)
	P3 / P4		18:04 50 Breaststroke Men (6 Heats)
	P3 / P4		18:08 100 Freestyle Women (3 Heats)
			VC 50 Breaststroke Women
	P3 / P4		18:14 100 Freestyle Men (3 Heats)
			VC 50 Breaststroke Men
	P3 / P4		18:30 4X50 MIXED FREESTYLE
			VC 4X50 MIXED FREESTYLE
	P3 / P4		18:45 200 Ind. Medley Women (3 Heats)
			VC 100 Freestyle Women
	P3 / P4		18:55 200 Ind. Medley Men (3 Heats)
			VC 100 Freestyle Men
	P3 / P4		19:05 4X50 MIXED MEDLEY
			VC 4X50 MIXED MEDLEY
	P3 / P4		19:20 100 Fly Women (3 Heats)
			VC 200 Ind. Medley Women
	P3 / P4		19:26 100 Fly Men (3 Heats)
			VC 200 Ind. Medley Men
	P3 / P4		19:32 200 Breaststroke Women (3 Heats)
			VC 100 Fly Women
	P3 / P4		19:43 200 Breaststroke Men (3 Heats)
			VC 100 Fly Men
	P3 / P4		19:54 100 Backstroke Women (3 Heats)
			VC 200 Breaststroke Women
	P3 / P4		20:00 100 Backstroke Men (3 Heats)
			VC 200 Breaststroke Men
			VC 100 Backstroke Women
			VC 100 Backstroke Men

The timetable is indicative and will be redefined after the final entries

Highest Permitted

Time limits

Men

Women

50 Freestyle	00:43.00	00:45.00
100 Freestyle	01:33.00	01:36.00
200 Freestyle	03:00.00	03:10.00
400 Freestyle	04:50.00	05:00.00
800 Freestyle	09:50.00	10:30.00
1500 Ελεύθερο	20:00.00	20:30:00

50 Backstroke	00:51.00	00:55.00
100 Backstroke	01:38.00	01:41.00
200 Backstroke	03:10.00	03:12.00

50 Fly	00:46.00	00:48.00
100 Fly	01:35.00	01:38.00
200 Fly	03:05.00	03:15.00

50 Breaststroke	00:54.00	00:55.00
100 Breaststroke	01:51.00	01:53.00
200 Breaststroke	03:42.00	03:48.00

200 Ind. Medley	03:20.00	03:25.00
400 Ind. Medley	05:32.00	05:55.00

