

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
«ΤΖΕΛΑΤΕΙΑ 2023»**

	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023</u>		<u>ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023</u>
	<u>ΕΝΑΡΞΗ: 09:00 πμ.</u> <u>Προθέρμανση: 07:30 πμ.</u>		<u>ΕΝΑΡΞΗ: 09:00 πμ.</u> <u>Προθέρμανση: 07:30 πμ.</u>
1	50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Κ-Α (9-10-11-12 ετών)	1	50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α-Κ (9-10-11-12 ετών)
2	50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Κ-Α (9-10-11-12 ετών)	2	50μ. ΥΠΤΙΟ Α-Κ (9-10-11-12 ετών)
3	100μ. ΥΠΤΙΟ Κ-Α (10-11-12 ετών)	3	100μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α-Κ (9-10-11-12 ετών)
4	100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Κ-Α (11-12 ετών)	4	100μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α-Κ (10-11-12 ετών)
5	200μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Κ-Α (10-11-12 ετών)	5	200μ. ΥΠΤΙΟ Α-Κ (11-12 ετών)
6	200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Κ-Α (11-12 ετών)	6	200μ. ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ Α-Κ (10-11-12 ετών)
7	800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Κ-Α (12 ετών)	7	400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α-Κ (11-12 ετών)

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
«ΤΖΕΛΑΤΕΙΑ 2023»**

	<u>ΣΑΒΒΑΤΟ 29 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023</u>		<u>ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2023</u>
	<u>ΕΝΑΡΞΗ: 17:30 μμ.</u> <u>Προθέρμανση: 16:00 μμ.</u>		<u>ΕΝΑΡΞΗ: 17:30 μμ.</u> <u>Προθέρμανση: 16:00 μμ.</u>
1	50μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α-Γ	1	100μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ-Α
2	50μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α-Γ	2	50μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ-Α
3	100μ. ΥΠΤΙΟ Α-Γ	3	50μ. ΥΠΤΙΟ Γ-Α
4	100μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Α-Γ	4	400μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ-Α
5	200μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α-Γ	5	100μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Γ-Α
6	200μ. ΠΡΟΣΘΙΟ Α-Γ	6	200μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ Γ-Α
7	400μ. ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ Α-Γ	7	200μ. ΥΠΤΙΟ Γ-Α
8	800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Α-Γ	8	200μ. ΜΙΚΤΗ ΑΤΟΜΙΚΗ Γ-Α
		9	1500μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ Γ-Α

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ-ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ: Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να απευθύνεστε στη Γραμματεία του Ν.Ο.Β. τηλ. 2108962416, στον έφορο της κολύμβησης Κο Γιώργο Βελλίδη 6972402160, στους προπονητές Μεσσήνη Σπήλιο 6947524369 και Μεσσήνη Σπύρο 6948507089