



5ο Κύπελλο Κολύμβησης 17-18/01/2026, Ν. Σμόρνη

Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα βάσει των δηλώσεων συμμετοχής μετά από διαγραφές

Έκδοση 2η τελική

ΣΑΒΒΑΤΟ 17/01/2026 - Α1' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 08.10 - 08.30 (Group A) - 8.30 - 8.50 (Group B) - Έναρξη: 09.00

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
1.	50μ. Ύψιο	Γυν. 13-14	35	4	6'	09.00
	50μ. Ύψιο	Ανδρ. 13-14	28	3	5'	09.06
2.	200μ. Πεταλούδα	Γυν. 13-14	13	2	7'	09.11
	200μ. Πεταλούδα	Ανδρ. 13-14	9	1	4'	09.18
3.	100μ. Ελεύθερο	Γυν. 13-14	115	12	21'	09.22
	100μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 13-14	107	11	19'	09.43
4.	200μ. Πρόσθιο	Γυν. 13-14	22	3	12'	10.02
	200μ. Πρόσθιο	Ανδρ. 13-14	20	2	7'	10.14
			349	38	81'	10.21

ΣΑΒΒΑΤΟ 17/01/2026 - Α2' Αγωνιστική Ημέρα - 1.500μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΛΟΙ

Προθέρμανση: 10.20 - 10.45 - Έναρξη: 10.50

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
5.	1500μ. Ελεύθερο	Γυναικών	3	1*	22'	10.50
	1500μ. Ελεύθερο	Ανδρών	11	1*	22'	11.12
			14	2	44'	11.34

ΣΑΒΒΑΤΟ 17/01/2026 - Α3' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 11.40 - 12.00 (Group A) - 12.00 - 12.20 (Group B) - Έναρξη: 12.30

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
6.	50μ. Ύψιο	Γυν. 15+	42	5	7'	12.30
	50μ. Ύψιο	Ανδρ. 15+	38	4	6'	12.37
7.	200μ. Πεταλούδα	Γυν. 15+	5	1	4'	12.43
	200μ. Πεταλούδα	Ανδρ. 15+	14	2	6'	12.47
8.	100μ. Ελεύθερο	Γυν. 15+	103	11	19'	12.53
	100μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 15+	125	13	22'	13.12
9.	200μ. Πρόσθιο	Γυν. 15+	18	2	7'	13.34
	200μ. Πρόσθιο	Ανδρ. 15+	21	3	11'	13.41
			366	41	82'	13.52

ΣΑΒΒΑΤΟ 17/01/2026 - Β1' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 16.10 - 16.30 (Group B) - 16.30 - 16.50 (Group A) - Έναρξη: 17.00

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
1.	50μ. Πεταλούδα	Γυν. 13-14	67	7	9'	17.00
	50μ. Πεταλούδα	Ανδρ. 13-14	37	4	6'	17.09
2.	100μ. Πρόσθιο	Γυν. 13-14	48	5	10'	17.15
	100μ. Πρόσθιο	Ανδρ. 13-14	29	3	6'	17.25
3.	200μ. Ελεύθερο	Γυν. 13-14	66	7	23'	17.31
	200μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 13-14	52	6	20'	17.54
4.	400μ. Μ. Ατομική	Γυν. 13-14	7	1*	7'	18.14
	400μ. Μ. Ατομική	Ανδρ. 13-14	11	1*	6'	18.21
			317	34	87'	18.27

ΣΑΒΒΑΤΟ 17/01/2026 - Β2' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 18.30 - 18.50 (Group B) - 18.50 - 19.10 (Group A) - Έναρξη: 19.20

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
5.	50μ. Πεταλούδα	Γυν. 15+	66	7	9'	19.20
	50μ. Πεταλούδα	Ανδρ. 15+	87	9	11'	19.29
6.	100μ. Πρόσθιο	Γυν. 15+	32	4	8'	19.40
	100μ. Πρόσθιο	Ανδρ. 15+	45	5	9'	19.48
7.	200μ. Ελεύθερο	Γυν. 15+	65	7	22'	19.57
	200μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 15+	71	8	24'	20.19
8.	400μ. Μ. Ατομική	Γυν. 15+	2	1*	6'	20.43
	400μ. Μ. Ατομική	Ανδρ. 15+	8			
			376	41	89'	20.49

* Ο αριθμός σειρών με αστερίσκο, είναι πιθανό να μειωθεί ή να γίνει σύμπτυξη σειρών



5ο Κύπελλο Κολύμβησης 17-18/01/2026, Ν. Σμόρνη

Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα βάσει των δηλώσεων συμμετοχής μετά από διαγραφές

Έκδοση 2η τελική

ΚΥΡΙΑΚΗ 18/01/2026 - Γ1' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 08.10 - 08.30 (Group B) - 8.30 - 8:50 (Group A) - Έναρξη: 09.00

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
1.	50μ. Πρόσθιο	Ανδρ. 13-14	37	4	6'	09.00
	50μ. Πρόσθιο	Γυν. 13-14	44	5	7'	09.06
2.	400μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 13-14	18	2	12'	09.13
	400μ. Ελεύθερο	Γυν. 13-14	26	3	18'	09.25
3.	100μ. Πεταλούδα	Ανδρ. 13-14	23	3	6'	09.43
	100μ. Πεταλούδα	Γυν. 13-14	37	4	7'	09.49
4.	200μ. Ύψιο	Ανδρ. 13-14	15	2	7'	09.56
	200μ. Ύψιο	Γυν. 13-14	22	3	11'	10.03
			222	26	74'	10.14

ΚΥΡΙΑΚΗ 18/01/2026 - Γ2' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 10.20 - 10.40 (Group B) - 10.40 - 11:00 (Group A) - Έναρξη: 11.10

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
5.	50μ. Πρόσθιο	Ανδρ. 15+	41	5	7'	11.10
	50μ. Πρόσθιο	Γυν. 15+	38	4	6'	11.17
6.	400μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 15+	23	3	16'	11.23
	400μ. Ελεύθερο	Γυν. 15+	24	3	17'	11.39
7.	100μ. Πεταλούδα	Ανδρ. 15+	52	6	11'	11.56
	100μ. Πεταλούδα	Γυν. 15+	29	3	6'	12.07
8.	200μ. Ύψιο	Ανδρ. 15+	12	2	6'	12.13
	200μ. Ύψιο	Γυν. 15+	14	2	7'	12.19
			233	28	76'	12.26

ΚΥΡΙΑΚΗ 18/01/2026 - Δ1' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 15.40 - 16.00 (Group A) - 16.00 - 16:20 (Group B) - Έναρξη: 16.30

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
1.	50μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 13-14	63	7	9'	16.30
	50μ. Ελεύθερο	Γυν. 13-14	81	9	11'	16.39
2.	200μ. Μ. Ατομική	Ανδρ. 13-14	16	2	7'	16.50
	200μ. Μ. Ατομική	Γυν. 13-14	31	4	15'	16.57
3.	100μ. Ύψιο	Ανδρ. 13-14	25	3	6'	17.12
	100μ. Ύψιο	Γυν. 13-14	30	3	6'	17.18
			246	28	54'	17.24

ΚΥΡΙΑΚΗ 18/01/2026 - Δ2' Αγωνιστική Ημέρα - 800μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΟΛΟΙ

Προθέρμανση: 17.00 - 17.20 - Έναρξη: 17.24

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
4.	800μ. Ελεύθερο	Ανδρών	18	2	23'	17.24
	800μ. Ελεύθερο	Γυναικών	16	2	24'	17.47
			34	4	47'	18.11

ΚΥΡΙΑΚΗ 18/01/2026 - Δ3' Αγωνιστική Ημέρα

Προθέρμανση: 18.10 - 18.30 (Group A) - 18.30 - 18:50 (Group B) - Έναρξη: 19.00

A/a	Αγώνισμα	Κατηγορία	Συμ/χες	Σειρές	Διάρκεια	Ώρα έναρ.
5.	50μ. Ελεύθερο	Ανδρ. 15+	100	10	12'	19.00
	50μ. Ελεύθερο	Γυν. 15+	87	9	11'	19.12
6.	200μ. Μ. Ατομική	Ανδρ. 15+	33	4	13'	19.23
	200μ. Μ. Ατομική	Γυν. 15+	23	3	10'	19.31
7.	100μ. Ύψιο	Ανδρ. 15+	23	3	5'	19.46
	100μ. Ύψιο	Γυν. 15+	31	4	8'	19.51
			297	33	59'	19.59

* Ο αριθμός σειρών με αστερίσκο, είναι πιθανό να μειωθεί ή να γίνει σύμπτυξη σειρών



5ο Κύπελλο Κολύμβησης 17-18/01/2026, Ν. Σμύρνη

Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα βάσει των δηλώσεων συμμετοχής μετά από διαγραφές

Έκδοση 1η

Group Προθέρμανσης

Group A		Group B	
Α1: 8.10, Α3: 11.40 / Β1: 16.30, Β2: 18.50		Α1: 8.30, Α3: 12.00 / Β1: 16.10, Β2: 18.30	
Γ1: 8.30, Γ2: 10.40 / Δ1: 15.40, Δ3: 18.10		Γ1: 8.10, Γ2: 10.20 / Δ1: 16.00, Δ3: 18.30	
Σύλλογος	Αθλητές-τριες	Σύλλογος	Αθλητές-τριες
Α.Ν.Α.Σ.	3	ΑΜΜΟΗΟΣΤΟΣ	1
ΑΕ ΧΑΙΔΑΡ	19	ΑΡΟΕΛ	1
ΑΙΓΑΛΕΩ ΑΟ	45	ΝΕΛΙΜΜΑΣΟΛ	1
ΑΚΟ ΗΛ.ΑΛΜ.	13	ΣΚΑΚΟΥΑΚΛΝ	1
ΑΝΟΓ	20	Α.Σ.Κ.Α.Λ.	17
ΑΟΠΦ	55	ΑΑ ΑΣΤΕΡΙΑ	1
ΓΝΟΑ	17	ΑΕ ΚΕΡΑΤΣΙ	20
ΓΣΑΙΓΑΛ	17	ΑΕΚ	2
ΓΣΗΛΙΟΥΠΟΛ	16	ΑΘΛ.Π.ΑΚΑΔ.	3
ΕΝΟΑ	7	ΑΚΟΧ	8
ΗΛΥΣ Α.Ο.	8	ΑΝΟ ΜΕΤ/ΣΗ	1
ΚΟΠΙ	29	ΑΝΟΑΡΓΥΡ	28
ΜΙΛΩΝ	34	ΑΟ ΜΠΛΟΥ	2
ΝΟΚΑΛΑΜΚ	18	ΑΟΚΟΛΩΝ	16
ΟΣΦΠ	53	ΑΣΚ ΝΤΕΡΗ	1
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	52	Γ.Σ.ΠΕΤΡΟΥ	24
ΠΑΟΚ	2	ΔΟΞΑ ΑΝΟΙΞ	23
ΠΕΡΑ	29	ΕΥΒ.Γ.Α.Σ.	10
		Κ.Ε.ΚΟΖΑΝΗ	2
		ΚΥΜΕΛΙΑ	11
		ΝΗΡΛΑΜ	10
		ΝΟΒΟΥΛ	30
		ΝΟΧΑΛΚ	16
		ΟΦΝΙ	24
		ΠΑΟ	17
		ΠΓΣ	1
		ΠΕΚΕΒ	1
		ΠΙΓΚΟΥΙΝΟΙ	3
		ΠΝΟΚ	2
		ΠΟΣΜΕΣΟΓ	14
		Σ.Α.ΚΟΛΛΕΓ	11
		Σ.Κ. ΡΟΗ	18
		ΥΔΡΙΑ	15
		ΩΚΕΑΝΟΣ	81
	437		416