



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ & ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΓΥΝΑΙΚΩΝ)

ΑΘΗΝΑ, Κλειστό Γυμναστήριο Ο.Σ.Κ. Μοσχάτου (Καποδιστρίου & Ποσειδώνος)

2' / πρόγραμμα

Πρόγραμμα προπόνησης - Παρασκευή, 10-03-2017

Α/Α	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	Αθλήτριες	Αρ. προγρ.	Χρόνος	από	έως
1	Σ.Φ.Ι.Γ.ΜΟΣΧΑΤΟΥ	2	8	16	13:00	13:16
2	Γ.Ο.Π.Φ. Η ΑΡΜΟΝΙΑ	1	4	8	13:16	13:24
3	Α.Γ.Ο. ΕΥΡΥΑΛΗ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	3	12	24	13:24	13:48
4	Α.Ο. ΠΑΛΜΟΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	1	4	8	13:48	13:56
5	Α.Ε.Σ. ΕΝΩΣΗ ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ	1	4	8	13:56	14:04
6	Α.Σ. ΡΥΘΜΟΣ & ΚΙΝΗΣΗ	1	4	8	14:04	14:12
7	Γ.Α.Σ. ΧΟΛΑΡΓΟΥ	1	4	8	14:12	14:20
8	ΕΘΝΙΚΟΣ Ο.Φ.Π.Φ.	4	16	32	14:20	14:52
9	Α.Σ. ΗΕΤΙΩΝ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ	1	4	8	14:52	15:00
10	Α.Κ.Ο. ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	1	4	8	15:00	15:08
11	Γ.Α.Σ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	1	4	8	15:08	15:16
12	Γ.Ε. ΠΑΤΡΑΣ	2	8	16	15:16	15:32
13	Π.Α.Ο. ΦΙΛΙΑ ΠΑΤΡΩΝ	1	4	8	15:32	15:40
14	Α.Σ. ΕΞΑΝΤΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	1	4	8	15:40	15:48
15	Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	1	4	8	15:48	15:56
16	ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	1	4	8	15:56	16:04
17	Γ.Ε. ΛΑΡΙΣΑΣ	3	12	24	16:04	16:28
18	Α.Π.Σ. ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΒΕΡΟΙΑΣ	1	4	8	16:28	16:36
19	Ομάδες Ensemble Νεανίδων				16:36	17:06



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ
Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΓΥΝΑΙΚΩΝ)
01-02 Απριλίου 2017

ΑΘΗΝΑ, Κλειστό Γυμναστήριο Ο.Σ.Κ. Μοσχάτου (Καποδιστρίου & Ποσειδώνος)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Σάββατο 01/04/17	
11:30 – 13:15	ΑΓΩΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι-μπάλα)
13:15 – 13:40	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ
13:40 – 14:00	ΑΓΩΝΑΣ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 10 κορίνες (1^η παρουσίαση)
14:00 – 14:15	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:15 – 16:00	ΑΓΩΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα)
16:00 – 16:20	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ
16:20 – 16:40	ΑΓΩΝΑΣ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 10 κορίνες (2^η παρουσίαση)
17:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Κυριακή 02/04/17	
10:00 – 10:10	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
10:10 – 11:40	ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΟΡΓΑΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
11:40 – 12:00	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ENSEMBLE ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
12:00 – 12:10	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ENSEMBLE ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
12:10 – 12:30	ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 10 κορίνες
13:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ