

# Α.Ε.Σ.Γ.Α.

ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Α1' - Α2' - Β' - Γ' - Δ' - Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

Α - Γ - Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ

Κλειστό Γυμναστήριο Δημοτικό Στάδιο Μαρκόπουλου

Αθήνα, 30 Απριλίου 2017

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

**ΣΑΒΒΑΤΟ 29/4/2017**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΩΡΑ ΣΤΟ ΤΑΠΙ
Α.Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	20'	18:00-18:20
Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	40'	18:20-19:00
Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	58'	19:00-19:58
Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	20'	19:58-20:18

**ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2017**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΩΡΑ ΣΤΟ ΤΑΠΙ
Γ.Σ.Η. ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ	10'	10:30-10:40
Γ.Σ.Η.Ν. ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	40'	10:40-11:20

Η Τεχνική Σύσκεψη θα πραγματοποιηθεί την **Κυριακή 30/04/2017 στις 10:00** στο Κλειστό Γυμναστήριο Δημοτικό Στάδιο Μαρκόπουλου.

**ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
**A1' - A2' - B' - Γ'-Δ' - Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**  
**A - Γ - Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**  
**Κλειστό Γυμναστήριο Δημοτικό Στάδιο Μαρκόπουλου**  
**Αθήνα, 30 Απριλίου 2017**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 30 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2017**

ΠΑΡΕΛΑΣΗ - ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ: 11:45

**GROUP 1 – 12:00 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
1	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΓΡΑΜΜΑΤΑΚΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΠΕΤΟΥΣΗ ΜΑΡΙΝΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ ΣΟΦΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
2	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΘΕΟΔΟΣΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ ΜΟΥΖΑΚΗ ΣΤΕΛΛΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
3	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΣΧΙΖΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΣΟΥΜΠΑΚΑΡΗ ΕΥΔΟΚΙΑ ΘΕΟΔΟΣΗ ΙΩΑΝΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
4	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η. ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΜΑΒΙΤΖΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΜΑΒΙΤΖΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**GROUP 2 – 12:20 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
5	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΓΑΛΑΝΟΜΑΤΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
6	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΡΗΣΑΚΗ ΕΛΕΝΑ ΜΑΡΚΑΚΗ ΑΘΗΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
7	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΠΑΠΑΧΕΙΜΩΝΑ ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΑΓΑΛΙΑΝΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**GROUP 3 –12:40 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
8	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΒΑΡΑΝΑΚΗ ΕΜΜΕΛΕΙΑ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
9	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ ΤΣΟΥΛΧΑΪ' ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
10	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΑΓΚΑΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΜΟΥΝΤΡΙΧΑ ΜΑΡΙΑ-ΑΝΝΑ ΑΓΙΑΝΝΙΔΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
11	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΒΟΥΛΓΑΡΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΜΕΡΑΪ' ΒΑΝΕΣΑ ΑΔΑΜ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
12	A1'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΚΟΡΑΝΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΤΡΕΪ' ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**GROUP 4–13:10 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
13	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΑΝΔΡΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΜΠΟΖΙΚΑΣ ΜΑΡΙΟΣ- ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
14	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΚΟΚΑΡΑΚΗ ΑΣΠΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

15	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΒΕΡΔΟΥ ΙΛΙΑΝΝΑ ΔΟΥΚΙΣΣΑ ΧΑΡΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
16	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΜΑΥΡΟΝΙΚΟΛΑ ΜΑΡΙΑ ΤΖΕΛΕΠΗ ΠΕΛΑΓΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

#### GROUP 5 –13:35 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
17	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΖΟΥΓΡΑ ΕΛΑΝΑ ΜΠΟΤΩΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΝΤΟΣΤΙ ΑΝΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
18	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΦΙΛΙΟΥ ΠΑΝΩΡΑΙΑ ΑΛΕΞΙΟΥ ΠΟΘΗΤΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
19	Α1'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΚΟΡΑΝΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΤΡΕΪ' ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

#### 14:00 10' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

#### GROUP 6 – 14:10 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
20	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΓΡΑΜΜΑΤΑΚΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ ΠΕΤΟΥΣΗ ΜΑΡΙΝΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ ΣΟΦΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
21	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΘΕΟΔΟΣΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ ΜΟΥΖΑΚΗ ΣΤΕΛΛΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
22	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΣΧΙΖΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΣΟΥΜΠΑΚΑΡΗ ΕΥΔΟΚΙΑ ΘΕΟΔΟΣΗ ΙΩΑΝΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
23	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η. ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΜΑΒΙΤΖΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΜΑΒΙΤΖΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

#### GROUP 7 –14:30 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
24	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΓΑΛΑΝΟΜΑΤΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
25	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΡΗΣΑΚΗ ΕΛΕΝΑ ΜΑΡΚΑΚΗ ΑΘΗΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
26	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΠΑΠΑΧΕΙΜΩΝΑ ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΑΓΑΛΙΑΝΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

#### GROUP 8–14:50 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
27	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΒΑΡΑΝΑΚΗ ΕΜΜΕΛΕΙΑ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
28	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ ΤΣΟΥΛΧΑΪ' ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
29	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΑΓΚΑΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΜΟΥΝΤΡΙΧΑ ΜΑΡΙΑ-ΑΝΝΑ ΑΓΙΑΝΝΙΔΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
30	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΒΟΥΛΓΑΡΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ ΜΕΡΑΪ' ΒΑΝΕΣΑ ΑΔΑΜ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
31	Α1'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΚΟΡΑΝΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΤΡΕΪ' ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

#### GROUP 9– 15:20 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
32	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ	ΜΠΟΖΙΚΑΣ ΜΑΡΙΟΣ-	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

		ΑΝΔΡΩΝ	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	
33	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ.Η.Ν ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΚΟΚΑΡΑΚΗ ΑΣΠΑΣΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
34	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΘΛΟΣ	ΒΕΡΔΟΥ ΙΛΙΑΝΝΑ ΔΟΥΚΙΣΣΑ ΧΑΡΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
35	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΜΑΥΡΟΝΙΚΟΛΑ ΜΑΡΙΑ ΤΖΕΛΕΠΗ ΠΕΛΑΓΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

**GROUP 10 –15:45 3' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
36	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΖΟΥΓΡΑ ΕΛΑΝΑ ΜΠΟΤΩΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΝΤΟΣΤΙ ΑΝΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
37	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΦΙΛΙΟΥ ΠΑΝΩΡΑΙΑ ΑΛΕΞΙΟΥ ΠΟΘΗΤΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
38	Α1'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΚΟΡΑΝΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΤΡΕΪ ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΜΙΚΤΟ

**16:10 ΤΕΛΟΣ ΑΓΩΝΑ**

**ΑΠΟΝΟΜΕΣ – 16:30**