

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ 1-4 ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΥΟ ΑΟΡΑΚΙΑ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
8-9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2017

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 8/4 ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4				
9:00	10:00	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ		
10:00	10:30	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ - ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		
		ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
				ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
10:30	11:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1		
11:00	11:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2		
11:30	12:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ3	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3-4	
12:00	12:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ4	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3-4
12:30	13:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ5	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4
13:00	13:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ1
13:30	14:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ3	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ2
14:00	14:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ3
14:30	15:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ1
15:00	15:30	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2
15:30	17:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4		
17:15	21:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ		
		ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
				ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
17:15	18:00	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ	ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ	ΣΓ ΣΗΤΕΙΑΣ
18:00	18:45	ΑΣ ΟΔΥΣΣΕΥΣ ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑ	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ ΓΣΗ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ ΟΚΑ ΑΡΚΑΔΙ ΑΟ ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ
18:45	19:30	ΟΚΑ ΑΡΚΑΔΙ ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΑΣ ΟΔΥΣΣΕΥΣ	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ ΓΣΗ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ
19:30	20:15	ΓΣΗ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ	ΟΚΑ ΑΡΚΑΔΙ	ΑΣ ΟΔΥΣΣΕΥΣ
20:15	21:00	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ		ΟΚΑ ΑΡΚΑΔΙ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ 1-4 ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΚΑΙ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΥΟ ΑΟΡΑΚΙΑ - ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
8-9 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2017

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 9/4 ΑΓΩΝΑΣ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ				
ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ				
ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ - ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ				
ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
9:30	10:00			ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β + ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α + ΠΑΙΔΕΣ
10:00	10:30	ΠΡΟΚΡ. ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β
10:30	11:00	ΠΡΟΚΡ. ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α
11:00	11:30	ΠΡΟΚΡ. ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
11:30	12:00	ΠΡΟΚΡ. ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β + Α	ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΓΥΝΑΙΚΕΣ
12:00	12:15		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β + Α
12:15	12:45		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β
12:45	13:15		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α
13:15	13:45		ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
13:45	14:00			ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΓΥΝΑΙΚΕΣ
14:00	14:15	ΤΕΛ. ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β		
14:15	14:30	ΤΕΛ. ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α		
14:30	14:45	ΤΕΛ. ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β		
14:45	15:00	ΤΕΛ. ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α		
15:00	15:15	ΤΕΛ. ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ		
15:15	15:30	ΤΕΛ. ΝΕΑΝΙΔΕΣ		
15:30	15:45	ΤΕΛ. ΠΑΙΔΕΣ - ΤΕΛ. ΕΦΗΒΟΙ		
15:45	16:00	ΤΕΛ. ΑΝΤΡΕΣ -ΤΕΛ. ΓΥΝΑΙΚΕΣ		
16:00	17:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ		