



# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ

ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

ΣΥΛΛΟΓΩΝ & ΑΤΟΜΙΚΟΥ

Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)

Α' - Γ' - Δ' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ

Αθήνα, 08-09/07/2017

Δημοτικό Αθλητικό Κέντρο Κορυδαλλού

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Σάββατο, 08-07-2017

09:00 – 09:45	ΑΓΩΝΑΣ 1 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο- σχοινί-στεφάνι-μπάλα)
09:45 – 10:00	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
10:00 – 11:20	ΑΓΩΝΑΣ 2 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο - σχοινί)
11:20 – 11:30	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 3 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
11:30 – 12:50	ΑΓΩΝΑΣ 3 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο - σχοινί)
12:50 – 13:00	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 4 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
13:00 – 14:20	ΑΓΩΝΑΣ 4 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο - σχοινί)
14:20 – 14:40	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
14:40 – 16:00	ΑΓΩΝΑΣ 5 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο - σχοινί)
16:00 – 16:10	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 6 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
16:10 – 17:30	ΑΓΩΝΑΣ 6 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο - σχοινί)
17:30 – 17:40	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 7 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
17:40 – 19:00	ΑΓΩΝΑΣ 7 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο - σχοινί)
19:00 – 19:10	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 8 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
19:10 – 20:30	ΑΓΩΝΑΣ 8 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (Χ.Ο - σχοινί)

Κυριακή, 09-07-2017

09:00 – 10:20	ΑΓΩΝΑΣ 5 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι - μπάλα)
10:20 – 10:30	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 6 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
10:30 – 11:50	ΑΓΩΝΑΣ 6 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι - μπάλα)
11:50 – 12:00	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 7 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
12:00 – 13:20	ΑΓΩΝΑΣ 7 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι - μπάλα)
13:20 – 13:30	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 8 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
13:30 – 14:50	ΑΓΩΝΑΣ 8 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι - μπάλα)
14:50 – 15:10	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
15:10 – 16:30	ΑΓΩΝΑΣ 2 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι - μπάλα)
16:30 – 16:40	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 3 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
16:40 – 18:00	ΑΓΩΝΑΣ 3 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι - μπάλα)
18:00 – 18:10	ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 4 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ
18:10 – 19:30	ΑΓΩΝΑΣ 4 <sup>ου</sup> ΟΜΙΛΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι - μπάλα)
19:50	ΑΠΟΝΟΜΕΣ