



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
HELLENIC GYMNASTICS FEDERATION

**ΚΥΠΕΛΛΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α' - Β' - Γ' - Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ  
21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 20/10 – ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

<b>13:00-14:30</b>	Γ.Ο. ΚΑΒΑΛΑΣ Α.Ο. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ
<b>14:30-16:00</b>	Α.Ο. ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ Σ.Ε.Α.Γ. ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Α.Σ. ΕΡΑΤΩ ΞΑΝΘΗΣ
<b>16:00-17:30</b>	Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Ε.Γ.ΑΚ. ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ Φ.Ο.Η. ΑΡΙΑΔΝΗ Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
<b>17:30-19:00</b>	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ Α.Ο. ΠΕΥΚΗΣ
<b>19:00-20:30</b>	Γ.Ο. ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ Γ.Α.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ Δ.Α.Σ. ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ

**ΚΥΡΙΑΚΗ 21/10 – ΑΓΩΝΑΣ**

<b>08:00-10:00</b>	<b>ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>	
<b>10:00</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ</b>	
<b>10:15</b>	<b>ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ</b>	
	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ</b>
<b>10:30-11:00</b>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β	
<b>11:00-11:30</b>	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β
<b>11:30-12:00</b>	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β
<b>12:00-12:30</b>	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α
<b>12:30-13:00</b>	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ ΠΑΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
<b>13:00-13:30</b>	ΝΕΑΝΙΔΕΣ ΕΦΗΒΟΙ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ ΠΑΙΔΕΣ
<b>13:30-14:00</b>	ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΤΡΕΣ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ ΕΦΗΒΟΙ
<b>14:00-14:30</b>		ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΤΡΕΣ
<b>14:30-15:00</b>	<b>ΑΠΟΝΟΜΕΣ</b>	