

**ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ  
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Α ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΓ.ΘΕΟΔΩΡΩΝ "ΚΡΟΜΜΥΩΝΙΟ"  
30-31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 5<sup>ου</sup> ΕΠΙΠΕΔΟΥ**

<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/3 - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ</b>				
		<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ</b>	<b>ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ</b>
14:15	15:00	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ		
15:00	15:45	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ	
15:45	16:30	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ
16:30	17:15	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
17:15	18:00	ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ ΑΣ ΑΛΤΙΣ ΓΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ
18:00	18:45	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ ΑΣ ΑΛΤΙΣ ΓΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΓΑΣ ΕΥΒΟΙΑΣ
18:45	19:30	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ	ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ ΑΣ ΑΛΤΙΣ ΓΕ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ
19:30	20:15		ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	ΓΑΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
20:15	21:00			ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ  
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Α ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΓ.ΘΕΟΔΩΡΩΝ "ΚΡΟΜΜΥΩΝΙΟ"  
30-31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ 5<sup>ου</sup> ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΣΑΒΒΑΤΟ 30/3 - ΑΓΩΝΑΣ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ			
8:45	9:15	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ	
9:15	9:30	ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
			ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
9:30	10:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1	
10:00	10:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1
10:30	11:00	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ1	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2
11:00	11:30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ2	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ1
11:30	12:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ2
12:00	12:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1
12:30	13:00	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2
13:00	13:30	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
13:30	14:00	ΠΑΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
14:00	14:30	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ
14:30	15:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ
15:00	15:30	ΑΝΤΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
15:30	16:00		ΑΝΤΡΕΣ
16:00	16:30		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1
16:30	17:00		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2
17:00	17:30		ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ1
17:30	18:00		ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ2
18:00	18:30		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1
18:30	19:00		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2
19:00	19:30		ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
19:30	20:00		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
20:00	20:30		ΠΑΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ
20:30	21:00		ΝΕΑΝΙΔΕΣ
21:00	21:30		ΓΥΝΑΙΚΕΣ
21:30	22:00		ΑΝΤΡΕΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 Α ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΓ.ΘΕΟΔΩΡΩΝ "ΚΡΟΜΜΥΩΝΙΟ"  
30-31 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4**

ΚΥΡΙΑΚΗ 31/3

ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4				
8:30	9:45	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ		
9:45	10:00	ΠΑΡΕΛΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
10:00	10:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ 1		
10:30	11:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ 1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3 γκρουπ 1
11:00	11:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ 1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3 γκρουπ 2
11:30	12:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ 1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 γκρουπ 1
12:00	12:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3 γκρουπ 1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 γκρουπ 2
12:30	13:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3 γκρουπ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3 γκρουπ 1	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4
13:00	13:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 γκρουπ 1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3 γκρουπ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ 1
13:30	14:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 γκρουπ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 γκρουπ 1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1 γκρουπ 2
14:00	14:30	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 γκρουπ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ 1
14:30	15:00		ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 γκρουπ2
15:00	16:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4		