

**ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ  
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Β ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ  
6-7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019**

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

<b>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5/4 - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ</b>			
	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</b>	<b>ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ</b>	<b>ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ</b>
17:00 17:30	ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΓΕ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ		
17:30 18:00	ΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΟΖΑΝΗΣ ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ	ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΓΕ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ	
18:00 18:30	ΑΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΟΖΑΝΗΣ ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ	ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ ΓΕ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ
18:30 19:00	ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΓΟΚ ΙΚΑΡΟΙ	ΑΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΟΖΑΝΗΣ ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ
19:00 19:30	ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ ΑΕΣ ΧΑΡΑΥΓΗ ΣΕΓ ΒΑΛΤΕΡΟΥ	ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΓΟΚ ΙΚΑΡΟΙ	ΑΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
19:30 20:00	ΓΟ ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ ΑΕΣ ΧΑΡΑΥΓΗ ΣΕΓ ΒΑΛΤΕΡΟΥ	ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΓΟΚ ΙΚΑΡΟΙ
20:00 20:30		ΓΟ ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ ΑΕΣ ΧΑΡΑΥΓΗ ΣΕΓ ΒΑΛΤΕΡΟΥ
20:30 21:00			ΓΟ ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ  
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Β ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ  
6-7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

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

ΣΑΒΒΑΤΟ 6/4 - ΑΓΩΝΑΣ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ			
9:00	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	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ3	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2
11:00	11:30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ1	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ3
11:30	12:00	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ2 ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ1
12:00	12:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β γκρουπ2 ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
12:30	13:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1
13:00	13:30	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ1	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2
13:30	14:00	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ2 ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ1
14:00	14:30	ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ2 ΠΑΙΔΕΣ
14:30	15:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ + ΑΝΤΡΕΣ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ
15:00	15:30		ΓΥΝΑΙΚΕΣ + ΑΝΤΡΕΣ
15:30	16:00		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ1
16:00	16:30		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ2
16:30	17:00		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β γκρουπ3
17:00	17:30		ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β
17:30	18:00		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ1
18:00	18:30		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α γκρουπ2 ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
18:30	19:00		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ1
19:00	19:30		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ2 ΠΑΙΔΕΣ
19:30	20:00		ΝΕΑΝΙΔΕΣ + ΕΦΗΒΟΙ
20:00	20:30		ΓΥΝΑΙΚΕΣ + ΑΝΤΡΕΣ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 Β ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ  
6-7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2019

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4**

ΚΥΡΙΑΚΗ 7/4

ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4				
9:00	11:00	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ		
		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
11:00	11:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1		
11:30	12:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4
12:00	12:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1
12:30	13:00		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3
13:00	14:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4		