



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ
&
ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ (ENSEMBLE)
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Α΄ - Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ (ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ)
Αθήνα, 30 - 31 Μαρτίου 2019

Κλειστό Γυμναστήριο "Σοφία Μπεφόν"

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

Σάββατο 30/03/19	
09:30 – 11:00	ΑΓΩΝΑΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ σε 2 όργανα (στεφάνι-μπάλα)
11:00 – 11:10	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
11:10 – 13:00	ΑΓΩΝΑΣ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-μπάλα)
13:00 – 13:10	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
13:10 – 15:00	ΑΓΩΝΑΣ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-μπάλα)
15:00 – 15:20	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15:20 – 17:10	ΑΓΩΝΑΣ 3^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-μπάλα)
17:10 – 17:20	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
17:20 – 19:20	ΑΓΩΝΑΣ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-μπάλα)
19:20 – 19:40	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ
19:40 – 20:00	ΑΓΩΝΑΣ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ – 1 ^η παρουσίαση (5 στεφάνια)
Κυριακή 31/03/19	
09:00 – 10:30	ΑΓΩΝΑΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα)
10:30 – 10:40	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 3^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
10:40 – 12:30	ΑΓΩΝΑΣ 3^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα)
12:30 – 12:40	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
12:40 – 14:40	ΑΓΩΝΑΣ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα)
14:40 – 15:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15:00 – 16:35	ΑΓΩΝΑΣ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα)
16:35 – 16:45	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ
16:45 – 18:30	ΑΓΩΝΑΣ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα)
18:30 – 18:50	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ
18:50 – 19:10	ΑΓΩΝΑΣ ENSEMBLE ΝΕΑΝΙΔΩΝ – 2 ^η παρουσίαση (5 κορδέλες)
19:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ