

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΚΥΠΕΛΛΟ ΟΜΑΔΙΚΟΥ (ENSEMBLE)

Γ' - Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ

Θεσσαλονίκη, 15/12/2019

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΩΡΑ	ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ	ΤΑΠΙ 2	ΤΑΠΙ 1
09:45-10:45	6Κ – 7Κ – 8Κ– 1Π – 2Π	3Π – 4Π – 5Π –6Π – 7Π – 8Π	1Κ – 2Κ – 3Κ – 4Κ – 5Κ
10:45-11:45	1Κ – 2Κ – 3Κ – 4Κ – 5Κ	6Κ – 7Κ – 8Κ– 1Π – 2Π	3Π – 4Π – 5Π –6Π – 7Π – 8Π
11:45-12:45	3Π – 4Π – 5Π –6Π – 7Π – 8Π	1Κ – 2Κ – 3Κ – 4Κ – 5Κ	6Κ – 7Κ – 8Κ– 1Π – 2Π

1 <sup>η</sup> ΕΜΦΑΝΙΣΗ				
ΟΜΑΔΑ	ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ	ΤΑΠΙ 2	ΤΑΠΙ 1	
1Κ	<b>12:45-14:20</b> Κοινό για όλες τις ομάδες	12:45-12:55	1Κ	13:00
2Κ		12:50-13:00	2Κ	13:05
3Κ		12:55-13:05	3Κ	13:10
4Κ		13:00-13:10	4Κ	13:15
5Κ		13:05-13:15	5Κ	13:20
6Κ		13:10-13:20	6Κ	13:25
7Κ		13:15-13:25	7Κ	13:30
8Κ		13:20-13:30	8Κ	13:35
1Π		13:25-13:35	1Π	13:40
2Π		13:30-13:40	2Π	13:45
3Π		13:35-13:45	3Π	13:50
4Π		13:40-13:50	4Π	13:55
5Π		13:45-13:55	5Π	14:00
6Π		13:50-14:00	6Π	14:05
7Π		13:55-14:05	7Π	14:10
8Π		14:00-14:10	8Π	14:15

2 <sup>η</sup> ΕΜΦΑΝΙΣΗ				
ΟΜΑΔΑ	ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ	ΤΑΠΙ 2		ΤΑΠΙ 1
1K	<b>14:35-16:10</b> Κοινό για όλες τις ομάδες	14:35-14:45	1K	14:50
2K		14:40-14:50	2K	14:55
3K		14:45-14:55	3K	15:00
4K		14:50-15:00	4K	15:05
5K		14:55-15:05	5K	15:10
6K		15:00-15:10	6K	15:15
7K		15:05-15:15	7K	15:20
8K		15:10-15:20	8K	15:25
1Π		15:15-15:25	1Π	15:30
2Π		15:20-15:30	2Π	15:35
3Π		15:25-15:35	3Π	15:40
4Π		15:30-15:40	4Π	15:45
5Π		15:35-15:45	5Π	15:50
6Π		15:40-15:50	6Π	15:55
7Π		15:45-15:55	7Π	16:00
8Π		15:50-16:00	8Π	16:05

**1K, 2K, 3K, 4K, 5K, 6K, 7K, 8K** : ομάδες **Κορασίδων** σύμφωνα με την κλήρωση

**1Π, 2Π, 3Π, 4Π, 5Π, 6Π, 7Π, 8Π** : ομάδες **Παγκορασίδων** σύμφωνα με την κλήρωση