



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Α', Β'1, Β'2, Γ'

ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

2021



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30/07/2021

Οι σύλλογοι θα προπονηθούν στο ταπί προθέρμανσης και στο αγωνιστικό ταπί με την ακόλουθη σειρά και διάρκεια:

<u>A/A</u>	<u>ΣΥΛΛΟΓΟΙ</u>	<u>ΩΡΑ ΣΤΟ ΚΑΤΩ ΤΑΠΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</u>	<u>ΛΕΠΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</u>	<u>ΩΡΑ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΠΙ</u>
1	ΑΣΚΑ ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	15:00	24'	16:30-16:54
2	ΑΓΣ ΠΥΡΑΜΙΣ	15:24	60'	16:54-17:54
3	ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	16:24	24'	17:54-18:18
4	Α.Π.Σ.ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	16:48	42'	18:18-19:00
5	ΜΑΟΚ. ΜΕΛΙΚΗΣ «Ο ΦΙΛΙΠΠΟΣ»	17:30	24'	19:00-19:24
6	ΑΓΣ. ΚΑΤΑΚΟΥΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	17:54	24'	19:24-19:48
7	ΑΣ ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	18:18	28'	19:48-20:16

- Οι ομάδες παρακαλούνται να προσέρχονται στο γυμναστήριο 30' πριν την προπόνησή τους. Η είσοδος στο γυμναστήριο θα πραγματοποιείται από την πίσω πλευρά του. Εκεί θα διεξάγεται η θερμομέτρηση, ο έλεγχος των απαραίτητων για τον αγώνα εγγράφων και όσων ορίζει το υγειονομικό πρωτόκολλο. Έπειτα οι ομάδες θα προσέρχονται στο ιατρείο του γυμναστηρίου όπου θα γίνεται η υψομέτρηση των αθλητών-τριών.
- Μετά το τέλος της προπόνησής τους παρακαλούνται να αποχωρούν άμεσα από το γυμναστήριο.
- Σύμφωνα με το πρόσφατο υγειονομικό πρωτόκολλο η χρήση μάσκας είναι υποχρεωτική σε κλειστούς χώρους και συστήνεται η χρήση της σε ανοικτούς χώρους όπου παρατηρείται συνωστισμός. Εξαιρούνται οι αθλητές κατά την διάρκεια της άσκησης.
- **Οδηγίες προληπτικού ελέγχου (testing)** : Ο έλεγχος μπορεί να είναι μοριακός (RT-PCR) ή με



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Θεσσαλονίκη, Σάββατο 31/07/2021
ΕΑΚ Μίκρας, αίθουσα <<Ιωάννης Μελισσανίδης>>

άμεσο τεστ αντιγόνου (Rapid Antigen Test, RAT) εντός 48ώρου πριν τους αγώνες. Συστήνεται το άμεσο τεστ αντιγόνου να γίνεται την ημέρα του αγώνα ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν, το τελευταίο 24ώρο πριν τον αγώνα. Αν υπάρχουν διαδοχικές μέρες αγώνες, π.χ. Παρ-Σαβ-Κυρ, 1 τεστ πριν τον πρώτο αγώνα. Αν οι αγωνιστικές μέρες είναι πάνω από τρεις (3) τότε 1 τεστ ανά τρία (3) 24ωρα. Εάν θα γίνει ομαδική μετακίνηση των αθλητών για τους αγώνες, συστήνεται το testing να γίνει πριν την μετακίνηση (πριν την επιβίβαση σε αεροπλάνο, πούλμαν κτλ.), εφόσον όμως τηρούνται τα όρια της ως άνω παραγράφου. Σε ερασιτεχνικές κατηγορίες και μόνο για αθλητές έως και 17 ετών, εκτός από τη διενέργεια εργαστηριακών τεστ (PCR και rapid) 48 ωρών παρέχεται και η δυνατότητα διεξαγωγής self test παρουσία του υπεύθυνου COVID19 της ομάδας την ημέρα του αγώνα και κατόπιν υποβάλλεται η σχετική κατάσταση όσων έχουν αρνητικό αποτέλεσμα και μπορούν να αγωνισθούν, στη γραμματεία, από τον υπεύθυνο COVID19 της ομάδας.

- Τα PCR ή rapid tests για αγώνες (PCR ή rapid), ισχύουν για έως και 48 ώρες, κατόπιν προκειμένου για συμμετοχή σε αγώνα θα πρέπει η διαδικασία ελέγχου covid19 να επαναληφθεί. Τα self tests για αγώνες ισχύουν για έως 24 ώρες. Κατόπιν για συμμετοχή σε αγώνα θα πρέπει η διαδικασία ελέγχου covid19 να επαναληφθεί. Αν υπάρχουν διαδοχικές μέρες αγώνες, π.χ. Παρ-Σαβ-Κυρ, 1 τεστ πριν τον πρώτο αγώνα. Αν οι αγωνιστικές μέρες είναι πάνω από τρεις (3) τότε 1 τεστ ανά τρία (3) 24ωρα.
- Από τους προληπτικούς ελέγχους με τεστ αντιγόνου COVID-19, εξαιρούνται όσοι προσκομίζουν πιστοποιητικό εμβολιασμού ή πιστοποιητικό νόσησης (εκδίδεται 30 ημέρες μετά τον πρώτο θετικό έλεγχο και ισχύει έως 180 ημέρες μετά τη νόσηση)
- Οι προπονητές ακολουθούν το testing που εφαρμόζεται στο άθλημά τους.
- Ο αγώνας θα διεξαχθεί χωρίς θεατές.
- Τελετές απονομών : δεν επιτρέπονται. Μπορεί να γίνει όμως μια προσαρμογή και οι αθλητές να παραλαμβάνουν οι ίδιοι τα μετάλλιά τους από ένα τραπέζι, χωρίς επαφή, χωρίς συνωστισμό.



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Θεσσαλονίκη, Σάββατο 31/07/2021
ΕΑΚ Μίκρας, αίθουσα <<Ιωάννης Μελισσανίδης>>

ΑΓΩΝΑΣ
ΣΑΒΒΑΤΟ 31/07/2021

11:10 ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 11:20-11:40

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
1	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΠΟΛΥΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΠΑΡΚΟΝΙΚΟΥ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
2	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΒΑΛΑΒΑΝΗ ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
3	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Π.Σ. ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	ΝΕΦΕΛΗ ΚΕΦΑΛΑ ΕΡΜΙΟΝΗ ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΙΟΥ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

2^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 11:40-12:00

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
4	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΝΕΦΕΛΗ ΚΑΤΣΙΚΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΥΣΗΙΣ ΓΚΑΒΕΡΑ ΑΝΝΑ ΜΑΡΙΑ ΓΙΑΝΚΟΥ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
5	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΜΑΡΙΑ ΕΙΡΗΝΗ ΧΑΤΖΗΠΑΡΑΔΕΙΣΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΑΡΙΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΟΥΡΕΛΑΤΟΥ ΕΛΕΝΑ ΤΑΝΓΚΟΥ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
6	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Μ.Α.Ο.Κ. ΜΕΛΙΚΗΣ Ο ΦΙΛΙΠΠΟΣ	ΕΥΘΑΛΙΑ ΔΑΛΛΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΠΕΡΠΕΡΑ ΝΑΤΑΛΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

3^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 12:00-12:20

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
7	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΜΠΟΤΣΙΟΓΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ ΧΑΤΖΗΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΠΑΡΔΑΚΙΔΟΥ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
8	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Π.Σ. ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	ΣΟΦΙΑ ΚΟΛΕΤΣΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΘΗ ΠΑΓΟΥΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
9	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΙΑΝΝΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Θεσσαλονίκη, Σάββατο 31/07/2021
ΕΑΚ Μίκρας, αίθουσα <<Ιωάννης Μελισσανίδης>>

4^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 12:20-12:45

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
10	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Π.Σ. ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΣΑΛΑΣΙΔΗΣ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
11	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΑΤΟΣ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
12	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΔΙΩΝΗ ΚΑΤΙΚΑΡΙΔΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
13	Β'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΤΕΠΕΤΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗΣ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

20' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 13:05-13:25

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
14	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΠΟΛΥΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΠΑΡΚΟΝΙΚΟΥ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
15	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΒΑΛΑΒΑΝΗ ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
16	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Π.Σ. ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	ΝΕΦΕΛΗ ΚΕΦΑΛΑ ΕΡΜΙΟΝΗ ΜΑΡΙΑ ΑΡΓΥΡΙΟΥ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

2^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 13:25-13:45

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
17	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΝΕΦΕΛΗ ΚΑΤΣΙΚΟΓΙΑΝΝΗ ΧΡΥΣΗΙΣ ΓΚΑΒΕΡΑ ΑΝΝΑ ΜΑΡΙΑ ΓΙΑΝΚΟΥ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
18	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΜΑΡΙΑ ΕΙΡΗΝΗ ΧΑΤΖΗΠΑΡΑΔΕΙΣΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΑΡΙΑ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΟΥΡΕΛΑΤΟΥ ΕΛΕΝΑ ΤΑΝΓΚΟΥ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
19	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Μ.Α.Ο.Κ. ΜΕΛΙΚΗΣ Ο ΦΙΛΙΠΠΟΣ	ΕΥΘΑΛΙΑ ΔΑΛΛΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΠΕΡΠΕΡΑ ΝΑΤΑΛΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Θεσσαλονίκη, Σάββατο 31/07/2021
ΕΑΚ Μίκρας, αίθουσα <<Ιωάννης Μελισσανίδης>>

3^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 13:45-14:05

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
20	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΜΠΟΤΣΙΟΓΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ ΧΑΤΖΗΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΠΑΡΔΑΚΙΔΟΥ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
21	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Π.Σ. ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	ΣΟΦΙΑ ΚΟΛΕΤΣΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΘΗ ΠΑΓΟΥΝΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
22	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΙΑΝΝΑΚΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

4^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 14:05-14:30

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
23	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Π.Σ. ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΣΑΛΑΣΙΔΗΣ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
24	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΑΤΟΣ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
25	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΔΙΩΝΗ ΚΑΤΙΚΑΡΙΔΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
26	Β'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΤΕΠΕΤΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΘΕΟΧΑΡΟΥΔΗΣ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

30' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Θεσσαλονίκη, Σάββατο 31/07/2021
ΕΑΚ Μίκρας, αίθουσα <<Ιωάννης Μελισσανίδης>>

ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ

1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 15:00-15:20

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ	ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
1	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1 ^{ος}	1	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
2	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2 ^{ος}	2	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
3	Γ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	3 ^{ος}	3	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

2^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 15:20-15:40

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ	ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
4	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	6 ^{ος}	1	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
5	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	5 ^{ος}	2	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
6	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	3 ^{ος}	3	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

3^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 15:40-16:00

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ	ΕΙΔΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ	ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
7	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1 ^{ος}	4	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
8	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	4 ^{ος}	5	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
9	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2 ^{ος}	6	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

4^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 16:00-16:25

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΕΙΡΑ ΚΑΤΑΤΑΞΗΣ	ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
10	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	2 ^{ος}	1	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
11	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	1 ^{ος}	2	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
12	Γ'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	3 ^{ος}	3	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
13	Β'	ΜΕΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	1 ^{ος}	1	ΜΕΙΚΤΟ

16:25 - ΛΗΞΗ ΑΓΩΝΑ