

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ενόργανης Γυμναστικής Α΄ & Β΄ κατηγοριών

(Ανδρών-Γυναικών/Εφήβων-Νεανίδων)

Ε.Γ.Μίκρας, αίθουσα «Ι. Μελισσανίδης»

Θεσσαλονίκη 16 – 18 Ιουλίου 2021

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 16-07-2021

(Προπονήσεις)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

15:30 - 16:00 Γενικό ζέσταμα

16:00 – 17:00 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (15 λεπτά ανά όργανο)

ΝΕΑΝΙΔΩΝ

17:00 - 17:30 Γενικό ζέσταμα

17:30 – 18:30 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (15 λεπτά ανά όργανο)

ΑΝΔΡΩΝ – ΕΦΗΒΩΝ

18:30 - 19:00 Γενικό ζέσταμα

19:00 – 20:30 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (15 λεπτά ανά όργανο)

ΣΑΒΒΑΤΟ 17-07-2021

(Αγώνας Νο I & Νο II)

ΝΕΑΝΙΔΩΝ

09:00 - 09:20 Γενικό ζέσταμα

09:20 – 10:10 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (12 λεπτά ανά όργανο)

10:10 – 12:10 Αγώνας

ΓΥΝΑΙΚΩΝ

12:15 – 12:35 Γενικό ζέσταμα

12:35 – 13:25 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (12 λεπτά ανά όργανο)

13:25 – 15:25 Αγώνας

ΑΝΔΡΩΝ – ΕΦΗΒΩΝ

15:30 – 15:50 Γενικό ζέσταμα

15:50 – 16:50 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (10 λεπτά ανά όργανο)

16:50 – 19:50 Αγώνας

ΚΥΡΙΑΚΗ 18-07-2021

(Αγώνας Νο III)

ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ ΑΝΔΡΩΝ – ΕΦΗΒΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ

09:00 – 10:00 Γενική προπόνηση

10:00 – 13:00 αγώνας