

**Περιφερειακός Αγώνας Ενόργανης Γυμναστικής Δ΄ κατηγορίας  
(Παμπαίδων - Παγκορασίδων)  
B Περιφέρειας**

**Ε.Γ. Μίκρας, αίθουσα «Ι. Μελισσανίδης»  
Θεσσαλονίκη 09-10 Οκτωβρίου 2021**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 08-10-2021 (Προπονήσεις)  
(Κατευθυνόμενη Προπόνηση Παμπαίδων)**

16:00 - 16:30 Γενικό ζέσταμα

16:30 – 18:30 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (20 λεπτά ανά όργανο)

**ΣΑΒΒΑΤΟ 09-10-2021 (Αγώνες)  
(Αγώνας Παμπαίδων)**

10:10 - 10:30 Γενικό ζέσταμα

10:30 – 11:30 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (10 λεπτά ανά όργανο)

11:30 - 14:30 **Αγώνας**

**(Κατευθυνόμενη Προπόνηση Παγκορασίδων 1<sup>ος</sup> όμιλος)**

15:30- 16:00 Γενικό ζέσταμα

16:00-17:20 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (20 λεπτά ανά όργανο)

**(Κατευθυνόμενη Προπόνηση Παγκορασίδων 2<sup>ος</sup> όμιλος)**

17:30- 18:00 Γενικό ζέσταμα

18:00-19:20 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (20 λεπτά ανά όργανο)

**ΚΥΡΙΑΚΗ 10-10-2021 (Αγώνες)**

**(Αγώνας Παγκορασίδων 1<sup>ος</sup> όμιλος)**

09:30 - 10:00 Γενικό ζέσταμα

10:00 – 11:05 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (12 λεπτά ανά όργανο)

11:05 - 13:35 **Αγώνας**

**(Αγώνας Παγκορασίδων 2<sup>ος</sup> όμιλος)**

13:45 - 14:15 Γενικό ζέσταμα

14:15 – 15:05 Κατευθυνόμενη Προπόνηση (12 λεπτά ανά όργανο)

15:05 - 17:05 **Αγώνας**