



ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 (Α-Β-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ)
ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
16-17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2022

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 15 ΑΠΡΙΛΙΟΥ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
14:00	15:00	ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ		ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
15:00	16:00		ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ	
16:00	17:00			
17:00	18:00	ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ		ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ
18:00	19:00	ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ		ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ
19:00	20:00	Α.Σ.ΟΔΥΣΣΕΥΣ		ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
20:00	21:00			ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ Α.Σ.ΟΔΥΣΣΕΥΣ



ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 (Α-Β-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ)
ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
16-17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2022

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ 16 ΑΠΡΙΛΙΟΥ				
ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΕΠΙΠΕΔΩΝ				
ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ		ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
8:30	9:00	Γενική προθέρμανση 1ου γκρουπ (ζέσταμα στο χώρο προθέρμανσης)		
9:00	9:45	Προπόνηση	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β+Α	
9:45	10:15	Αγώνας	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β+Α	
10:15	11:00	Προπόνηση	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ-ΠΑΙΔΕΣ- ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β+Α ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β+Α
11:00	11:30	Αγώνας		
11:30	12:00	Προπόνηση	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ-ΠΑΙΔΕΣ- ΝΕΑΝΙΔΕΣ	
12:00	12:30	Αγώνας	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ-ΠΑΙΔΕΣ- ΝΕΑΝΙΔΕΣ	
12:30	13:00	Προπόνηση	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 1 - ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 3 - ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 4
13:00	13:30	Αγώνας	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 1 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 2 - ΑΓΟΡΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 1-4
13:30	14:00	Προπόνηση	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 3 - ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 4 - ΑΓΟΡΙΑ ΕΠΙΠΕΔΑ 1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 3 ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 4
14:00	14:30	Αγώνας	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 2	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 2 - ΑΓΟΡΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 1-4
14:30	15:00		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 3	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 1
15:00	15:30		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠΙΠΕΔΟ 4	
15:30	16:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΓΩΝΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4		
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ				
16:30	17:30	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ		
17:30	18:30	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ - ΑΣ ΟΔΥΣΣΕΥΣ		
18:30	19:30	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ - - ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ - ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ		
19:30	20:30	ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ - ΑΓΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ		



ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 (Α-Β-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ)
ΝΕΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
16-17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2022

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 17 ΑΠΡΙΛΙΟΥ	
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ	
9:30 10:00	Γενική προθέρμανση 1ου γκρουπ
10:00 11:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΟΣ
11:00 12:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΟΣ
12:00 13:00	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ - ΠΑΙΔΕΣ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΟΣ
13:00 14:00	ΝΕΑΝΙΔΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΟΣ
14:00 15:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΑΝΤΡΕΣ ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΟΣ
15:00 16:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ