



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ) 2022**

Δημοτικό Κλειστό Γυμναστήριο Καλλιθέας (διεύθυνση Νίκonos), Αθήνα
14 – 15 Μαΐου 2022

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13 ΜΑΪΟΥ 2022

❖ **Τεχνική Σύσκεψη 18:00**

15:00 - 16:30	Ελεύθερη προπόνηση Παίδων
16:30 - 16:50	Γενική Προθέρμανση Α' Ομίλου Κορασίδων
16:50 – 18:30	Προπόνηση Α' Ομίλου Κορασίδων (20 λεπτά ανά όργανο)
18:30 – 18:50	Γενική Προθέρμανση Β' Ομίλου Κορασίδων
18: 50 –20:30	Προπόνηση Β' Ομίλου Κορασίδων (20 λεπτά ανά όργανο)

ΣΑΒΒΑΤΟ 14 ΜΑΪΟΥ 2022

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

09:00 - 09:20	Γενική Προθέρμανση
09:20 - 11:30	Προπόνηση Παίδων (15 λεπτά σε κάθε όργανο)

11:30 - 11:50	Γενική Προθέρμανση
11:50 - 12:50	Κατευθυνόμενη προπόνηση (12 λεπτά σε κάθε όργανο)
12:50 - 15:20	Αγώνας Α' Ομίλου Κορασίδων
15:20 - 15:40	Γενική Προθέρμανση
15:40 - 16:40	Κατευθυνόμενη προπόνηση (12 λεπτά σε κάθε όργανο)
16:40 - 19:10	Αγώνας Β' Ομίλου Κορασίδων
19:45	Απονομές

ΑΓΩΝΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΚΥΡΙΑΚΗ 15 ΜΑΙΟΥ 2022

ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΙΔΩΝ

10:30 – 10:50	Γενική Προθέρμανση
10:50 – 12:00	Κατευθυνόμενη προπόνηση (10 λεπτά σε κάθε όργανο)
12:00 – 15:30	Αγώνας Παιδων
16:00	Απονομές