

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ (ΑΝΔΡΩΝ – ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ -
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
& ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ-ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ "ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ"
Αθήνα, 09 – 10 Ιουλίου 2022**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, 08 ΙΟΥΛΙΟΥ 2022

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ (15:00 – 21:00)

| ΣΥΛΛΟΓΟΣ | ΩΡΕΣ |
|----------------------------|---------------|
| Α.Σ. ΓΑΙΑ | 15:00 – 15:10 |
| Ο.Γ.ΗΡ.Α. | 15:10 – 16:20 |
| ΕΛΑΙΑ Γ.Σ. | 16:20 – 16:35 |
| Α.Σ.Ο.Χ. ΑΘΗΝΑ | 16:35 – 16:55 |
| Γ.Α.Σ ΧΟΛΑΡΓΟΥ | 16:55 - 18:05 |
| Α.Σ. ΝΕΑ ΠΑΙΔΕΙΑ | 18:05 – 19:00 |
| Α.Ο. ΑΘΛΟΚΙΝΗΣΗ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ | 19:00 – 19:35 |
| Α.Σ. ΦΩΣΦΟΡΟΣ ΑΠΟΛΛΩΝ | 19:35 – 19:45 |
| Α.Σ. ΕΥΡΥΘΜΙΑ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ | 19:45 – 20:20 |
| Α.Σ. ΛΑΡΙΣΑΣ | 20:20 – 20:30 |
| Α.Κ.Ο ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ | 20:30 – 20:55 |
| Σ.Ρ.Γ. ΟΛΥΜΠΙΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ | 20:55 – 21:00 |

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ: 19:00

ΣΑΒΒΑΤΟ, 09 ΙΟΥΛΙΟΥ 2022

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΡΙΤΩΝ: 9:30 – 11:30

ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (12:30 – 18:00)

| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΩΡΕΣ |
|-------------------------|---------------|
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄ | 12:30 – 13:10 |
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄ | 13:10 – 15:20 |
| ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | 15:20 – 15:40 |
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | 15:40 – 17:00 |
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ | 17:00 – 18:00 |

ΚΥΡΙΑΚΗ, 10 ΙΟΥΛΙΟΥ 2022

ΤΕΛΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ (12:00 – 16:10)

| ΑΓΩΝΙΣΜΑ | ΩΡΑ |
|---------------------------|---------------|
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄ | 12:00 – 12:30 |
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄ | 12:30 – 13:00 |
| ΤΡΙΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ | 13:00 – 13:05 |
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | 13:05 – 13:35 |
| ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ | 13:35 – 14:15 |
| ΤΡΙΟ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | 14:15 – 14:45 |
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ | 14:45 – 15:00 |
| ΤΡΙΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | 15:00 – 15:15 |
| ΑΤΟΜΙΚΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ | 15:15 – 15:45 |
| ΑΕΡΟΚΟΜΒΟ | 15:45 – 16:00 |
| ΠΕΝΤΑΔΑ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | 16:00 – 16:15 |
| ΠΕΝΤΑΔΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ | 16:15 – 16:30 |
| ΖΕΥΓΑΡΙ ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ | 16:00 – 16:10 |
| ΑΠΟΝΟΜΕΣ | 16:30 |