



Περιφερειακοί Αγώνες
**Ακροβατικής
Γυμναστικής**

**Α' - Β1' - Β2' - Γ' - Δ' - Ε'
<<OPEN>> ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**

ΣΑΒΒΑΤΟ **18**
& ΚΥΡΙΑΚΗ **19**
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ
2023



Κατόπιν προσαρμοσμένης κλήρωσης η σειρά προπόνησης, αγώνων και η διάρκεια στο αγωνιστικό ταπί είναι η ακόλουθη:

<u>A/A</u>	<u>ΣΥΛΛΟΓΟΙ</u>	<u>ΛΕΠΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ</u>	<u>ΩΡΑ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΠΙ</u>
1	Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	15	09:30-09:45
2	Α.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	9	09:45-09:54
3	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	30	09:54-10:24
4	Γ.Α.Σ. ΚΑΛΥΒΙΑ	15	10:24-10:39
5	Α.Σ.ΑΘΛΟΣ	21	10:39-11:00
6	Α.Σ. ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ	6	11:00-11:06
7	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	27	11:06-11:33
8	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	9	11:33-11:42
9	ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	15	11:42-11:57
10	Γ.Σ. ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΛΗΣΣΙΩΝ	15	11:57-12:12
11	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ	18	12:12-12:30
12	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	78	12:30-13:48
13	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	48	13:48 -14:36

- Η προσέλευση των συλλόγων για τη γενική προθέρμανση-προετοιμασία στο προπονητήριο, επιτρέπεται το πολύ 90΄ πριν την προγραμματισμένη προπόνηση στο αγωνιστικό ταπί και θα αποχωρούν μετά από αυτή. Το ίδιο ισχύει και για την προπόνηση του αγώνα.
- Στο τέλος της προπόνησης του κάθε συλλόγου, θα ακολουθεί η υψομέτρηση των αθλητών-τριών στο ιατρείο, παρακαλούνται οι προπονητές να έχουν μαζί τους τις κάρτες αθλητών ή κάρτες υγείας των αθλητών για τον έλεγχο των ηλικιών.
- Η Τεχνική σύσκεψη θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 18/02/2023 στις 15:00 στο Κλειστό Γυμναστήριο Λαυρίου, στις 18 Φεβρουαρίου 2023.
- Παρακαλούμε τους προπονητές να σημειώσουν πάνω στα Φύλλα Ασκήσεων τον αριθμό που αντιστοιχεί το σκίτσο τους στο πρόγραμμα. Πχ. ΖΓ Συλλόγου έχει σειρά εμφάνισης νούμερο 25, να γράψει τον αριθμό 25 πάνω στο αντίστοιχο Φύλλο Ασκήσεων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

ΣΑΒΒΑΤΟ 18/02/2023	
09:30-15:09	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
15:45-16:00	ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΑΓΩΝΩΝ
16:00-18:15	Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΟ & Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΟ (ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ)
18:15-18:30	15' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
18:30 -19:25	Β'2, Α', ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ 1 ^ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ /ΟΡΕΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ- 1 ^ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
19:30-19:40	10' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
19:40-20:25	Β'2, Β'1, Α', ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ 2 ^ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ /ΟΡΕΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ- 2 ^ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΚΥΡΙΑΚΗ 19/02/2023	
09:30-11:20	Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ – ΤΕΤΡΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ /ΜΙΚΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ /ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
11:20-11:30	10' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
11:30-12:55	Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ – ΤΕΤΡΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ /ΜΙΚΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ /ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
12:55-13:00	5' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
13:00-13:55	Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ – ΤΡΙΑΔΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
13:55-14:05	10' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14:05-14:45	Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ – ΤΡΙΑΔΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
14:45-15:05	20' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15:05-16:10	ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ Α'-Β'2-Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ - ΜΙΚΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ <<ΟΡΕΝ>> ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
17:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ

1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 16:00-16:30

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
1	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΜΥΛΩΝΑΚΗ ΕΛΕΝΗ ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΑΠΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
2	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΚΑΠΝΙΣΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ ΖΗΣΗ ΕΛΕΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
3	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΚΑΖΑΝΑ ΜΕΛΙΝΑ ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΔΕΔΕΜΑΔΗ ΜΑΡΙΑ ANNA	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
4	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗ ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΣΜΗ ΓΡΗΓΟΡΙΑ ΦΟΥΝΤΗ ΙΩΑΝΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
5	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 2	ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΠΟΥΛΑΝΘΗ ΚΑΡΟΥΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΚΑΝΤΖΟΥ ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

2^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 16:30-16:55

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
6	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΚΗ ΔΑΝΑΗ ΚΟΥΣΤΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΑΡΔΙΖΗ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
7	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 1	ΠΑΠΑΡΟΥΝΗ ΣΟΦΙΑ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙΜΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
8	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ.ΑΘΛΟΣ	ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΡΑΤΙΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΖΑΧΑΡΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ ΠΟΥΛΗ ΕΙΡΗΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
9	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ ΓΙΑΝΝΑΚΑΡΑ ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
10	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 3	ΖΑΝΝΑΚΗ ΘΕΑΝΩ ΜΩΡΑΤΗ ΜΥΡΤΩ ΣΑΛΩΝΙΚΗ ΜΙΧΑΕΛΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

3^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 16:55-17:15

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
11	Γ'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΤΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
12	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΜΙΓΚΑΡΔΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΕΛΛΗ ΑΓΓΕΛΙΝΑ ΤΙΤΗ ΜΕΛΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
13	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΒΕΝΕΤΟΠΟΥΛΟΥ ΙΡΙΑΝΝΑ ΘΕΟΦΥΛΑΤΟΥ ΩΡΑΙΟΖΗΛΗ ΚΟΥΦΟΠΑΝΤΕΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
14	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΓΚΟΛΙΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΙΓΝΑΤΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΔΡΕΛΛΑ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΠΟΥΛΞΕΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

4^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 17:15-17:35

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
15	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΜΥΛΩΝΑΚΗ ΕΛΕΝΗ ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΑΠΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
16	Δ'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΚΑΖΑΝΑ ΜΕΛΙΝΑ ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΔΕΔΕΜΑΔΗ ΜΑΡΙΑ ANNA	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
17	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΡΟΥΜΕΛΙΩΤΗ ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΣΜΗ ΓΡΗΓΟΡΙΑ ΦΟΥΝΤΗ ΙΩΑΝΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
18	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 2	ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΠΟΛΥΑΝΘΗ ΚΑΡΟΥΣΟΥ ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΚΑΝΤΖΟΥ ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

5^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 17:35-17:55

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
19	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ ΚΑΛΛΙΚΗ ΔΑΝΑΗ ΚΟΥΣΤΕΝΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΚΑΡΔΙΖΗ ΜΕΛΠΟΜΕΝΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
20	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 1	ΠΑΠΑΡΟΥΝΗ ΣΟΦΙΑ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙΜΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
21	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ ΓΙΑΝΝΑΚΑΡΑ ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
22	Δ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 3	ΖΑΝΝΑΚΗ ΘΕΑΝΩ ΜΩΡΑΤΗ ΜΥΡΤΩ ΣΑΛΩΝΙΚΗ ΜΙΧΑΕΛΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

6^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 17:55-18:15

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
23	Γ'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΤΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
24	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΜΙΓΚΑΡΔΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΕΛΛΗ ΑΓΓΕΛΙΝΑ ΤΙΤΗ ΜΕΛΙΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
25	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΒΕΝΕΤΟΠΟΥΛΟΥ ΙΡΙΑΝΝΑ ΘΕΟΦΥΛΑΤΟΥ ΩΡΑΙΟΖΗΛΗ ΚΟΥΦΟΠΑΝΤΕΛΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
26	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΓΚΟΛΙΑ ΚΥΡΙΑΚΗ ΙΓΝΑΤΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΔΡΕΛΛΑ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΠΟΛΥΞΕΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

15' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

7^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 18:30-18:55

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
27	Β'2	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΛΑΤΗ ΕΙΡΗΝΗ ΓΙΑΝΚΟΥ ANNA ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
28	Β'2	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	ΧΡΗΣΤΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΖΩΝΟΥΔΑΚΗ ΕΥΘΥΜΙΑ ΓΩΓΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΩΤΗΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

29	Α'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΠΟΛΥΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΜΠΑΡΚΟΝΙΚΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΒΡΕΤΤΟΥ ΜΕΛΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
----	----	--------------------	--------------------------------	--------------------------------------------------------------------	------------

8^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 18:55-19:30

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
30	ΟΡΕΝ	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	ΚΑΛΑΜΑΤΑΡΑ ΕΥΤΥΧΙΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΒΕΝΕΤΗ ΜΙΡΑ ΕΛΕΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
31	ΟΡΕΝ	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΟΣ Α.Σ.	ΠΑΠΑΧΕΙΜΩΝΑ ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΡΑΤΙΚΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
32	ΟΡΕΝ	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Α.Σ. ΚΑΛΥΒΙΑ	ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΛΙΑΠΠΑ ΜΑΤΘΙΛΔΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
33	ΟΡΕΝ	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΑΛΑΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
34	ΟΡΕΝ	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΚΕΜΠΑ ΑΡΕΤΗ ΟΡΦΑΝΑΚΟΥ ΙΣΑΒΕΛΛΑ ΜΠΟΣΜΗ ΜΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

10' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

9^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 19:40-20:00

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
35	Β'2	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΛΑΤΗ ΕΙΡΗΝΗ ΓΙΑΝΚΟΥ ANNA MARIA	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
36	Β'2	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	ΧΡΗΣΤΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΖΩΝΟΥΔΑΚΗ ΕΥΘΥΜΙΑ ΓΩΓΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΩΤΗΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

10^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 20:00-20:25

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
37	ΟΡΕΝ	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	ΚΑΛΑΜΑΤΑΡΑ ΕΥΤΥΧΙΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΒΕΝΕΤΗ ΜΙΡΑ ΕΛΕΝΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
38	ΟΡΕΝ	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΟΣ Α.Σ.	ΠΑΠΑΧΕΙΜΩΝΑ ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΡΑΤΙΚΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
39	ΟΡΕΝ	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΚΕΜΠΑ ΑΡΕΤΗ ΟΡΦΑΝΑΚΟΥ ΙΣΑΒΕΛΛΑ ΜΠΟΣΜΗ ΜΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΕΛΟΣ ΠΡΩΤΗΣ ΜΕΡΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ, 19/02/2023

11^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 09:30-10:00

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
40	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
41	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ. ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΛΗΣΣΙΩΝ	ΤΑΓΑΡΟΥΛΙΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΟΗΛΑΝΙ ΛΟΥΠΗ ΑΡΙΣΤΕΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
42	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΟΣ Α.Σ. 2	ΤΣΑΜΠΑΖΗ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΡΑΤΙΚΑΚΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
43	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ	ΜΟΥΣΤΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΑΛΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
44	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΟΣ Α.Σ. 1	ΤΡΙΜΠΑΛΗ ΙΦΙΓΕΝΕΙΑ ΜΠΡΑΧΟ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
45	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ 3	ΔΟΣΗ ΕΜΜΕΛΕΙΑ ΣΙΑΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

12^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 10:00-10:25

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
46	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ 1	ΒΕΝΝΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
47	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΝΙΑΡΧΟΥ ΝΕΦΕΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΛΑΜΠΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
48	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ 2	ΚΟΣΜΑ ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΒΑΣΙΛΕΙΚΟΥ ΕΛΠΙΔΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
49	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΣΤΕΡΙΩΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥΡΙΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
50	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Α.Σ. ΚΑΛΥΒΙΑ1	ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΜΑΡΙΑ ΡΑΠΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

13^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 10:25-10:55

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
51	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ 2	ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΙΡΙΔΑ ΔΟΥΛΓΕΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
52	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Α.Σ. ΚΑΛΥΒΙΑ 2	ΣΠΥΡΑΚΟΥ ΑΙΜΙΛΙΑ ΠΡΕΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
53	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ 1	ΡΕΤΖΙΟΥ ΖΩΗ ΣΤΥΛΙΑΝΗ ΒΟΥΡΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
54	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ 1	ΝΤΖΑΚΩΣΤΑ ΑΡΓΥΡΩ ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
55	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΣΗΜΑΙΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΚΑΡΗ ΜΕΛΙΝΑ ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
56	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ 2	ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΑ ΣΙΜΕΟΝΟΒΑ ΑΡΤΕΜΗ ΜΑΡΘΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

14^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 10:55-11:20

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
57	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΤΟΜΑΡΑΣ ΜΑΡΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΠΟΥΛΑ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
58	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 2	ΤΣΕΤΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΥ ΗΛΙΑΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
59	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙΑ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΑΝΑΓΝΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΥΦΟΥΚΩΣΤΑ ΣΟΦΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
60	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 1	ΣΑΚΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΑ ΜΑΡΙΑ ΗΛΙΑΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
61	Ε'	ΤΕΤΡΑΔΑ ΑΝΔΡΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΟΥ ΜΑΞΙΜΟΣ ΔΑΥΙΔ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

10' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

15^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 11:30-12:00

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
62	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΑΥΓΟΥΣΤΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
63	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΟΣ Α.Σ. 2	ΤΣΑΜΠΑΖΗ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΡΑΤΙΚΑΚΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
64	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ	ΜΟΥΣΤΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΑΛΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
65	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ 3	ΔΟΣΗ ΕΜΜΕΛΕΙΑ ΣΙΑΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
66	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΝΙΑΡΧΟΥ ΝΕΦΕΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΛΑΜΠΡΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
67	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ 2	ΚΟΣΜΑ ΜΑΡΙΑΝΝΑ ΒΑΣΙΛΕΙΚΟΥ ΕΛΠΙΔΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

16^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 12:00-12:30

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
68	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	ΣΤΕΡΙΩΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥΡΙΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
69	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Α.Σ. ΚΑΛΥΒΙΑ1	ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΜΑΡΙΑ ΡΑΠΤΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
70	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ 2	ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΙΡΙΔΑ ΔΟΥΛΓΕΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ ΛΥΔΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
71	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Α.Σ. ΚΑΛΥΒΙΑ 2	ΣΠΥΡΑΚΟΥ ΑΙΜΙΛΙΑ ΠΡΕΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΜΑΡΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
72	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ 1	ΝΤΖΑΚΩΣΤΑ ΑΡΓΥΡΩ ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
73	Ε'	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ 2	ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΗΝΑ ΣΙΜΕΟΝΟΒΑ ΑΡΤΕΜΗ ΜΑΡΘΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

17^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 12:30-12:55

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
74	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΤΟΜΑΡΑΣ ΜΑΡΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΠΟΥΛΑ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
75	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 2	ΤΣΕΤΡΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΟΥ ΗΛΙΑΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
76	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	ΑΝΑΓΝΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΟΥΦΟΥΚΩΣΤΑ ΣΟΦΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
77	Ε'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 1	ΣΑΚΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΠΑΠΑ ΜΑΡΙΑ ΗΛΙΑΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
78	Ε'	ΤΕΤΡΑΔΑ ΑΝΔΡΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗΣ ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΟΥ ΜΑΞΙΜΟΣ ΔΑΥΙΔ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

5' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

18^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 13:00-13:25

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
79	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ 2	ΤΟΜΑΡΑ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΣΕΡΕΦΟΓΛΟΥ ΕΥΑ ΖΩΗ ΣΙΑΤΗ ΕΥΓΕΝΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
80	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ. ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΑΗΣΣΙΩΝ 1	ΚΑΛΚΑΒΟΥΡΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ ΚΕΦΑΛΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
81	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΒΕΝΙΕΡΗ ΕΥΡΙΔΙΚΗ ΜΠΕΜΠΕΔΕΛΗ ΛΥΔΙΑ ΓΙΑΝΝΑΤΖΗ ΕΛΕΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
82	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ. ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΑΗΣΣΙΩΝ 3	ΚΡΑΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΚΛΕΙΩ ΧΑΛΚΙΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΟΥΛΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
83	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 2	ΑΡΓΥΡΗ ΜΕΛΙΝΑ ΣΑΡΔΕΛΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΝΙΚΟΛΟΥ ΡΑΦΑΕΛΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

19^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 13:25-13:55

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
84	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ 2	ΠΑΠΑΡΡΗΓΟΠΟΥΛΟΥ ΝΕΦΕΛΗ ΧΑΛΙΑ ΝΟΥΡΑΝ ΒΙΔΟΥ ANNA ΜΑΡΙΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
85	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	ΤΣΕΚΕΡΗ ΜΑΡΙΑΕΛΕΝΑ ΓΡΑΒΑΝΗ ΜΕΛΙΝΑ ΜΑΡΙΝΑ ΚΑΡΑΜΠΑΜΠΑ ΜΕΛΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
86	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ 1	ΒΟΡΒΙΛΑ ΙΩΑΝΝΑ ΚΡΑΤΣΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΣΕΡΕΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
87	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ. ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΑΗΣΣΙΩΝ 2	ΓΚΑΡΓΚΑΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΣΙΟΚΑ ΣΟΦΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
88	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 1	ΣΤΑΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΑΠΗ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΤΙΚΟ ΙΖΑΜΠΕΛΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ
89	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ 1	ΛΟΥΒΑΡΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΚΕΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΕΛΕΝΗ ΑΝΩΓΙΑΤΗ ΑΡΓΥΡΩ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

10' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

20^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 14:05-14:25

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Α/Α	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
90	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Γ.Σ. ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΛΗΣΣΙΩΝ 1	ΚΑΛΚΑΒΟΥΡΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΑ ΚΕΦΑΛΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
91	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 2	ΑΡΓΥΡΗ ΜΕΛΙΝΑ ΣΑΡΔΕΛΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΝΙΚΟΛΟΥ ΡΑΦΑΕΛΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
92	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	ΤΣΕΚΕΡΗ ΜΑΡΙΑΛΕΝΑ ΓΡΑΒΑΝΗ ΜΕΛΙΝΑ ΜΑΡΙΝΑ ΚΑΡΑΜΠΑΜΠΑ ΜΕΛΙΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
93	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ 1	ΒΟΡΒΙΛΑ ΙΩΑΝΝΑ ΚΡΑΤΣΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΣΕΡΕΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

21^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 14:25-14:45

Α/Α	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
94	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ 2	ΤΟΜΑΡΑ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΣΕΡΕΦΟΓΛΟΥ ΕΥΑ ΖΩΗ ΣΙΑΤΗ ΕΥΓΕΝΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
95	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ 1	ΣΤΑΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΑΠΗ ΓΕΡΟΔΗΜΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΤΙΚΟ ΙΖΑΜΠΕΛΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
96	Ε'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ 1	ΛΟΥΒΑΡΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΚΕΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΕΛΕΝΗ ΑΝΩΓΙΑΤΗ ΑΡΓΥΡΩ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ

20' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ Α'-Β'1-Β'2-Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΜΙΚΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ <<ΟΡΕΝ>> ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

22^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 15:05-15:25

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Α/Α	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
97	Γ'	ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΤΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΡΘΕΝΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	ΔΥΝΑΜΙΚΟ
98	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	3ος		ΔΥΝΑΜΙΚΟ
99	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	1ος		ΔΥΝΑΜΙΚΟ
100	Γ'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	2ος		ΔΥΝΑΜΙΚΟ

23^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 15:25-15:50

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
101	ΟΡΕΝ	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	ΚΑΛΑΜΑΤΑΡΑ ΕΥΤΥΧΙΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΒΕΝΕΤΗ ΜΙΡΑ ΕΛΕΝΗ	ΜΙΚΤΟ
102	ΟΡΕΝ	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	ΑΘΛΟΣ Α.Σ.	ΠΑΠΑΧΕΙΜΩΝΑ ΑΝΔΡΙΑΝΑ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΡΑΤΙΚΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΜΙΚΤΟ
103	ΟΡΕΝ	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	ΚΕΜΠΑ ΑΡΕΤΗ ΟΡΦΑΝΑΚΟΥ ΙΣΑΒΕΛΛΑ ΜΠΟΣΜΗ ΜΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ	ΜΙΚΤΟ

24^{ος} ΟΜΙΛΟΣ 15:50-16:10

5' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

A/A	ΚΑΤ.	ΕΙΔΟΣ	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
104	Β'2	ΖΕΥΓΑΡΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΠΛΑΤΗ ΕΙΡΗΝΗ ΓΙΑΝΚΟΥ ANNA ΜΑΡΙΑ	ΜΙΚΤΟ
105	Β'2	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	ΧΡΗΣΤΑΚΟΥ ΕΛΕΝΗ ΖΩΝΟΥΔΑΚΗ ΕΥΘΥΜΙΑ ΓΩΓΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΣΩΤΗΡΙΑ	ΜΙΚΤΟ
106	Α'	ΤΡΙΑΔΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	ΠΟΛΥΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΜΠΑΡΚΟΝΙΚΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΒΡΕΤΤΟΥ ΜΕΛΙΝΑ	ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΛΗΞΗ ΑΓΩΝΑ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ