

**ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ (ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ  
/ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**

**Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**

Λαύριο 01 – 02 Απριλίου 2023  
Κλειστό Γυμναστήριο Λαυρίου

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/03/2023**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ-ΠΑΙΔΩΝ**

- Α΄ Όμιλος 18:30 – 20:30

**ΣΑΒΒΑΤΟ 01/04/2023**

- **12:00 ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ**

- Σε κάθε όμιλο θα δίνεται 20΄ γενική προθέρμανση στο χώρο και 20΄ σε κάθε όργανο.
- Η γενική προθέρμανση τόσο κατά τη διάρκεια της προπόνησης όσο και κατά τη διάρκεια του αγώνα θα γίνεται σε χώρο που βρίσκεται δίπλα στον αγωνιστικό χώρο.
- Η κατευθυνόμενη προπόνηση μόνο θα γίνεται στον αγωνιστικό χώρο.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

- Α΄ Όμιλος 09:00 – 09:20 γενική προθέρμανση  
09:20 – 10:40 κατευθυνόμενη προπόνηση
- Β΄ Όμιλος 10:20 – 10:40 γενική προθέρμανση  
10:20 – 11:40 κατευθυνόμενη προπόνηση

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

- Γ΄ Όμιλος 11:20 – 11:30 γενική προθέρμανση  
11:30 – 12:50 κατευθυνόμενη προπόνηση

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

- Δ΄ Όμιλος 12:30 – 12:50 γενική προθέρμανση  
12:50 – 14:10 κατευθυνόμενη προπόνηση

**ΑΓΩΝΑΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ**

**Α΄ Όμιλος**

- 14:00 – 14:00 Γενικό ζέσταμα
- 14:20 – 15:20 Κατευθυνόμενη προπόνηση(10΄ σε κάθε όργανο)
- 15:20 – 17:20 Αγώνας Α΄ Ομίλου - Ανδρών – Εφήβων

**ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
**Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ (ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**/ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**  
**Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**  
Λαύριο 01 – 02 Απριλίου 2023  
Κλειστό Γυμναστήριο Λαυρίου

**ΑΓΩΝΑΣ ΠΑΙΔΩΝ**

**Β΄ Όμιλος**

- 17:00 – 17:20 Γενικό ζέσταμα
- 17:20 – 18:20 Κατευθυνόμενη προπόνηση (10΄ σε κάθε όργανο)
- 18:20 – 20:20 Αγώνας Β΄ Ομίλου Παίδων

**21:00 Απονομές Ανδρών – Εφήβων – Παίδων.**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 02/04/2023**

**ΑΓΩΝΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

**Α΄ Όμιλος**

- 08:50 – 09:10 Γενικό ζέσταμα
- 09:10 – 10:00 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 10:00 – 12:00 Αγώνας Α΄ Ομίλου - Κορασίδων

**Β΄ Όμιλος**

- 11:40 – 12:00 Γενικό ζέσταμα
- 12:00 – 12:50 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 12:50 – 14:50 Αγώνας Β΄ Ομίλου – Κορασίδων

**ΑΓΩΝΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

**Γ΄ Όμιλος**

- 14:30 – 15:00 Γενικό ζέσταμα
- 15:00 – 15:50 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 15:50 – 17:50 Αγώνας Γ΄ Ομίλου – Νεανίδων

**17:50 Απονομές Κορασίδων**

**ΑΓΩΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

**Δ΄ Όμιλος**

- 18:00 – 18:20 Γενικό ζέσταμα
- 18:20 – 19:00 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 19:00 – 21:00 Αγώνας Δ΄ Ομίλου – Γυναικών



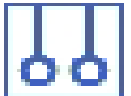
**21:30 Απονομές Γυναικών – Νεανίδων**

**ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
**Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ (ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**/ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**



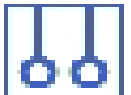
**Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**

Λαύριο 01 – 02 Απριλίου 2023  
Κλειστό Γυμναστήριο Λαυρίου

**Α΄ ΟΜΙΛΟΣ**  
**Α΄-Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**  
**ΑΝΔΡΕΣ(Α)-ΕΦΗΒΟΙ(Ε)**

Α.Γ.Ο. ΠΑΤΡΑΣ (Α) ΕΛΛΙΑ Γ.Σ. (Ε) Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ (1Α+1Ε) Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ (Ε) Γ.Ν.Ο. ΝΙΚΑΙΑΣ Ο ΑΡΗΣ(Α)	(4) (1) (2) (1) (1)	ΑΝΔΡΕΣ & ΕΦΗΒΟΙ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ (3 Α+1Ε) Γ.Ε. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ (Α) Ο.Φ.Ν.Ι. ΑΙΟΛΟΣ (Ε)	(4) (2) (2)	ΑΝΔΡΕΣ & ΕΦΗΒΟΙ	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ (Ε) Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ (2 Ε+1Α) Ο.Φ.Ν.Ι. ΑΙΟΛΟΣ (Ε) ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ (Α) Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ(Ε)	(4) (3) (1) (1) (1)	ΑΝΔΡΕΣ & ΕΦΗΒΟΙ	

**Β΄ ΟΜΙΛΟΣ**  
**Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**  
**ΠΑΙΔΕΣ(Π)**

Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ (Π) Ο.Φ.Ν.Ι. ΑΙΟΛΟΣ (Π)	(4) (4)	ΠΑΙΔΕΣ	
Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ (Π) ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ (Π) Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ (Π)	(5) (1) (2)	ΠΑΙΔΕΣ	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ (Π) Α.Γ.Ο. ΠΑΤΡΑΣ (Π) Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ (Π)	(4) (3) (1)	ΠΑΙΔΕΣ	





**ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ (ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ  
/ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**

**Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**





Λαύριο 01 – 02 Απριλίου 2023

Κλειστό Γυμναστήριο Λαυρίου

**Α΄ ΟΜΙΛΟΣ  
Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ  
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ**

Α.Γ.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ Γ.Α.Σ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΑΤΩ ΠΑΤΗΣΙΩΝ	(1) (1) (1) (2)	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ	(6)	
Γ.Α.Σ. ΠΑΤΡΕΑΣ Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ Γ.Ο.Η. ΑΣΤΕΡΙΩΝΑΣ Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	(1) (2) (1) (1)	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Σ. ΠΥΡΡΟΣ ΑΡΤΑΣ	(4) (2)	

**Β΄ ΟΜΙΛΟΣ  
Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ  
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ**

Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ Γ.Ε. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	(6) (2)	
Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ Γ.Σ. ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ	(5) (2)	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ	(5) (4)	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ	(2) (3)	

**ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
**Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ (ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**/ ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**

**Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**

Λαύριο 01 – 02 Απριλίου 2023

Κλειστό Γυμναστήριο Λαυρίου

**Γ΄ ΟΜΙΛΟΣ**  
**Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**  
**ΝΕΑΝΙΔΕΣ**

Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	(1)	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	(1)	
Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ	(1)	
Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(1)	
Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ	(1)	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(2)	
Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ	(2)	
Γ.Σ. ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ	(4)	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ	(5)	
Γ.Ν.Ο. ΝΙΚΑΙΑΣ Ο ΑΡΗΣ	(2)	
Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	(3)	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(1)	
ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	(1)	
Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ	(1)	

**Δ΄ ΟΜΙΛΟΣ**  
**Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**  
**ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ	(5)	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(1)	
Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ	(3)	
Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	(2)	
Φ.Ο.Μ. ΚΟΤΙΝΟΣ	(2)	
Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ	(1)	
Ο.Φ.Ν.Ι.	(1)	
Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ	(2)	
ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	(1)	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	(1)	
Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	(5)	
Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ	(1)	