



**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α'-Β'-Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ  
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 01-02 Απριλίου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 31/03/2023**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

- Α' Όμιλος 15:00 – 16:30
- Β' Όμιλος 16:30 – 18:00

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

- Γ' Όμιλος 18:00 – 19:30

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

- Δ' Όμιλος 19:30 – 21:00

Πριν από κάθε όμιλο θα προηγείται 15' γενική προθέρμανση

**18.00 ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 01/04/2023**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ-ΠΑΙΔΩΝ**

- Α' Όμιλος 08:00 – 10:00

**ΑΓΩΝΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**

**Α' Όμιλος**

- 09:40 – 10:00 Γενικό ζέσταμα
- 10:00 – 10:40 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 10:45 – 12:45 Αγώνας Α' Ομίλου - Κορασίδων

**Β' Όμιλος**

- 12:25 – 12:45 Γενικό ζέσταμα
- 12:45 – 13:25 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 13:30 – 15:30 Αγώνας Β' Ομίλου - Κορασίδων



**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α'-Β'-Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ  
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 01-02 Απριλίου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**ΑΓΩΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

**Γ' Όμιλος**

- 15:10 – 15:30 Γενικό ζέσταμα
- 15:30 – 16:10 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 16:15 – 18:15 Αγώνας Γ' Ομίλου - Γυναικών

**18:15 Απονομές Κορασίδων**

**ΑΓΩΝΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

**Δ' Όμιλος**

- 17:55 – 18:15 Γενικό ζέσταμα
- 18:15 – 18:55 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 19:00 – 21:00 Αγώνας Δ' Ομίλου - Νεανίδων

**21:30 Απονομές Γυναικών - Νεανίδων**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 02/04/2023**

**ΑΓΩΝΑΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ-ΠΑΙΔΩΝ**

**Α' Όμιλος**

- 10:00 – 10:30 Γενικό ζέσταμα
- 10:30 – 11:30 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 11:30 – 14:45 Αγώνας Α' Ομίλου – Ανδρών-Εφήβων-Παίδων

**15:30 Απονομές Ανδρών – Εφήβων – Παίδων**

**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
**Α' -Β' -Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**  
**ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**  
**Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 01-02 Απριλίου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**Α' ΟΜΙΛΟΣ**  
**Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**  
**ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ**

Γ.Σ. ΒΟΛΟΥ Σ.Ε.Γ. ΒΑΛΤΕΡΟΥ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	(4) (1) (2)	
Α.Σ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ Ο.Ε.Γ.Α.	(1) (4) (3)	
ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Γ.Σ. ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(3) (4) (1)	
Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(3) (4)	

**Β' ΟΜΙΛΟΣ**  
**Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**  
**ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ**

Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ	(4) (2)	
Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(5) (1)	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(6)	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(6)	

**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
**Α' -Β' -Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**  
**ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**  
**Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 01-02 Απριλίου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**Γ' ΟΜΙΛΟΣ**  
**Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**  
**ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	(2) (4)	
ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ 2009 Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	(2) (2) (2) (1)	
Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	(5) (2)	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Σ. ΠΥΡΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(4) (2) (1)	






**Δ' ΟΜΙΛΟΣ**  
**Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ**  
**ΝΕΑΝΙΔΕΣ**

Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ 2009	(4) (1)	
Α.Σ. ΠΥΡΡΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ Ο.Ε.Γ.Α.	(1) (2) (2)	
Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	(3) (1)	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1) (2) (2)	

**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
**Α'-Β'-Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**  
**ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**  
**Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 01-02 Απριλίου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**Α' ΟΜΙΛΟΣ**  
**Α'-Β'-Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ**  
**ΑΝΔΡΕΣ-ΕΦΗΒΟΙ-ΠΑΙΔΕΣ**

Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(2) (2) (2) (1) (1)	ΑΝΔΡΕΣ	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ο.Ε.Γ.Α. Γ.Σ. ΒΟΛΟΥ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	(2) (1) (1) (1) (1)	ΕΦΗΒΟΙ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	(3) (4)	ΕΦΗΒΟΙ	
Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	(6) (1)	ΠΑΙΔΕΣ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Ο.Ε.Γ.Α.	(6) (2)	ΠΑΙΔΕΣ	
Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(3) (4) (1)	ΠΑΙΔΕΣ	