



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Θεσσαλονίκη 13-14 Μαΐου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**Παρασκευή 12 Μαΐου 2023**

**κατευθυνόμενη προπόνηση**

**1. ΟΜΙΛΟΣ WAG**

14.00 – 14.20 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

14.20 – 15.40 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

**1.ΟΜΙΛΟΣ MAG**

15.20 – 15.40 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

15.40 – 17.10 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

**2.ΟΜΙΛΟΣ WAG**

16.50 – 17.10 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

17.10 – 18.30 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

**3. ΟΜΙΛΟΣ WAG**

18.10 – 18.30 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

18.30 – 20.10 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

**ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ**

18:30

- Παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν στην Τεχνική Σύσκεψη τους 4 αθλητές/τριες που **θα αγωνιστούν σε κάθε όργανο**.
- Επίσης παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν ποιοι αθλητές/τριες θα εκτελέσουν **2 άλματα** για να έχουν δικαίωμα συμμετοχής στον τελικό του οργάνου



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Θεσσαλονίκη 13-14 Μαΐου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**Σάββατο 13 Μαΐου 2023**

**ΑΓΩΝΑΣ Ι. ΙΙ.**

**1. ΟΜΙΛΟΣ WAG**

08.00 – 08.20 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

08.20 – 09.10 – 12.5 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

09.10 – 11.10 – ΑΓΩΝΑΣ

**2. ΟΜΙΛΟΣ WAG**

10.50 – 11.10 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

11.10 – 12.25 – 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

12.25 – 15.00 – ΑΓΩΝΑΣ

**ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

**1. ΟΜΙΛΟΣ MAG**

14.40 – 15.00 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

15.00 – 16.00 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

16.00 – 19.00 – ΑΓΩΝΑΣ

**ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

**3. ΟΜΙΛΟΣ WAG**

18.40 – 19.00 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

19.00 – 20.00 – 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

20.00 – 22.00 – ΑΓΩΝΑΣ

**ΑΠΟΝΟΜΕΣ**

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Θεσσαλονίκη 13-14 Μαΐου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**Κυριακή 14 Μαΐου 2023**







**ΑΓΩΝΑΣ ΙΙΙ. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ**

11.30 – 12.30 – ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

12.30 – 16.30 – ΑΓΩΝΑΣ

16.30 - ΑΠΟΝΟΜΕΣ





**Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ  
ΑΝΔΡΩΝ - ΕΦΗΒΩΝ**

Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(2)	ΑΝΔΡΩΝ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(3)	ΑΝΔΡΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	(3)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(3)	ΕΦΗΒΩΝ	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(4)	ΑΝΔΡΩΝ	
Γ.Ε. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	(2)	ΑΝΔΡΩΝ	
ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(5)	ΕΦΗΒΩΝ	
Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(2)	ΕΦΗΒΩΝ	
Γ.Σ. ΒΟΛΟΥ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(2)	ΕΦΗΒΩΝ	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	(4)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	
ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	(4)	ΕΦΗΒΩΝ	
Ο.Φ.Ν.Ι. ΑΙΟΛΟΣ	(2)	ΕΦΗΒΩΝ	
Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	
Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Θεσσαλονίκη 13-14 Μαΐου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**1<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ  
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	(5) (3)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(3) (2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ 2009 ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ 2009	(1) (1) (1) (2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ	(1) (1) (1) (1) (1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	




**2<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ  
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(2) (4) (1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ	(3) (5)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ	(2) (2) (2) (1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1) (4) (2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	(2) (1) (2) (2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	<b>R</b>

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ  
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΑΝΔΡΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Θεσσαλονίκη 13-14 Μαΐου 2023  
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

**3<sup>ος</sup> ΟΜΙΛΟΣ  
Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Γ.Σ. ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ	(5) (1) (1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ	(1) (4) (1) (1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	(5) (2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(5) (3)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	