



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ
ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΛΙΔΑΣ
ΑΜΑΛΙΑΔΑ, 13-14 ΜΑΪΟΥ 2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΜΑΪΟΥ				
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ				
	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
12:00	12:45	ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ		
12:45	13:15	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
13:15	14:00	ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ ΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
14:00	14:45	ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ ΑΣ ΑΛΤΙΣ	ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
14:45	15:30	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ	ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ ΑΣ ΑΛΤΙΣ	ΑΟ ΠΕΥΚΗΣ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ
15:30	16:15	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ	ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ ΑΣ ΑΛΤΙΣ
16:15	17:00	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ	ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ
17:00	17:45	ΓΣ ΦΟΙΝΙΚΑΣ ΑΘΗΝΩΝ ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ
17:45	18:30	ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ	ΓΣ ΦΟΙΝΙΚΑΣ ΑΘΗΝΩΝ ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ ΣΓ ΣΗΤΕΙΑΣ ΚΡΗΤΗΣ
18:30	19:15	ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΙΚΑΡΟΙ	ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ ΓΣ ΦΟΙΝΙΚΑΣ ΑΘΗΝΩΝ
19:15	20:00		ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΙΚΑΡΟΙ	ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ
20:00	20:30			ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΙΚΑΡΟΙ

Η τεχνική σύσκεψη θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 12/5 στις 17:00
και θα πρέπει να παραδοθούν οι Κάρτες Υγείας καθώς και οι Κάρτες Αγώνων



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ
ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΛΙΔΑΣ
ΑΜΑΛΙΑΔΑ, 13-14 ΜΑΪΟΥ 2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΜΑΪΟΥ

**ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ - ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
ΚΑΙ ΑΓΩΝΑΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΕΠΙΠΕΔΩΝ**

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
8:30 9:15	Γενική προθέρμανση 1ου γκρουπ εκτός οργάνων		
9:15 10:00	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1ο γκρουπ		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ1
10:00 10:45	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2ο γκρουπ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ2
10:45 11:30	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ3
11:30 12:15	ΠΑΙΔΕΣ		ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4 ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ1-4
12:15 13:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΓΩΝΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4		
13:00 13:30	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 1ο γκρουπ		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1ο γκρουπ
13:30 14:00	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 2ο γκρουπ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 1ο γκρουπ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2ο γκρουπ
14:00 14:30	ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 2ο γκρουπ	ΠΑΙΔΕΣ
14:30 15:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1ο γκρουπ	ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 1ο γκρουπ
15:00 15:30	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 2ο γκρουπ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1ο γκρουπ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 2ο γκρουπ
15:30 16:00	ΑΝΤΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 2ο γκρουπ	ΕΦΗΒΟΙ
16:00 16:45	ΑΝΤΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1ο γκρουπ
16:45 17:15		ΓΥΝΑΙΚΕΣ 2ο γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β
17:15 17:45		ΑΝΤΡΕΣ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
17:45 18:30			ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ - ΠΑΙΔΕΣ
18:30 19:15			ΝΕΑΝΙΔΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ
19:15 20:00			ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΑΝΤΡΕΣ
20:00 20:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ - ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ		



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ 5ου ΕΠΙΠΕΔΟΥ
ΑΓΩΝΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4 ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΗΛΙΔΑΣ
ΑΜΑΛΙΑΔΑ, 13-14 ΜΑΪΟΥ 2023

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΜΑΪΟΥ

ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ - ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
9:00 10:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		
10:00 10:30	ΑΓΩΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		
10:30 10:50		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β
10:50 11:10		ΠΑΙΔΕΣ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
11:10 11:30		ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ ΠΑΙΔΕΣ
11:30 11:50		ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ ΕΦΗΒΟΙ
11:50 12:10		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΝΤΡΕΣ
12:10 12:30	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ	
12:30 12:50	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	
12:50 13:10	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ	
13:10 13:30	ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	
13:30 13:50	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ	
13:50 14:10	ΑΝΤΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
14:10 14:30		ΑΝΤΡΕΣ	
14:30 15:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ - ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ - ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ		