



Τελική Φάση
Ενόργανης Γυμναστικής
Δ' Κατηγορίας (Παμπαίδων/Παγκορασίδων)
Β' Περιφέρειας

Αλεξανδρούπολη, 10-11 Ιουνίου 2023
Κλειστό Γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος»

Παρασκευή 09 Ιουνίου 2023

κατευθυνόμενη προπόνηση

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ

13.00 – 13.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

13.15 – 14.45 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α

14.45 – 15.00 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

15.00 – 16.00 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α

16.00 – 16.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

16.15 – 17.15 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β

17.15 – 17.30 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

17.30 – 18.30 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β

18.30 – 18.45 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

18.45 – 20.00 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β

20.00 – 20.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

20.15 – 21.30 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

18:30



Τελική Φάση
Ενόργανης Γυμναστικής
Δ' Κατηγορίας (Παμπαίδων/Παγκορασίδων)
Β' Περιφέρειας

Αλεξανδρούπολη, 10-11 Ιουνίου 2023
Κλειστό Γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος»

Σάββατο 10 Ιουνίου 2023

ΑΓΩΝΑΣ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ

09.00 – 09.20 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

09.20 – 10.20 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

10.20 – 13.10 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α

14.00 – 14.20 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

14.20 – 15.00 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

15.00 – 17.00 – ΑΓΩΝΑΣ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α

17.00 – 17.20 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

17.20 – 18.00 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

18.00 – 20.00 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α



Τελική Φάση
Ενόργανης Γυμναστικής
Δ' Κατηγορίας (Παμπαίδων/Παγκορασίδων)
Β' Περιφέρειας

Αλεξανδρούπολη, 10-11 Ιουνίου 2023
Κλειστό Γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος»

Κυριακή 11 Ιουνίου 2023

ΑΓΩΝΑΣ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β

09.00 – 09.15 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

09.15 – 09.55 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

10.00 – 12.00 – ΑΓΩΝΑΣ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β

12.00 – 12.15 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

12.15 – 13.05 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

13.10 – 15.30 – ΑΓΩΝΑΣ

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β

15.30 – 15.45 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

15.45 – 16.35 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

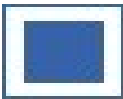
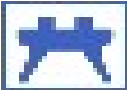




16.40 – 19.00 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β





Τελική Φάση
Ενόργανης Γυμναστικής
Δ' Κατηγορίας (Παμπαίδων/Παγκορασίδων)
Β' Περιφέρειας

Αλεξανδρούπολη, 10-11 Ιουνίου 2023
Κλειστό Γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος»

**Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α-Β**

Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(5) (1) (2)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(6) (1)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(3) (5)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Σ. ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ	(1) (3) (1) (1) (1)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β	
Α.Ο. ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ Α.Ο. ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	(1) (2) (2) (1) (1)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β	
Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ Γ.Σ. ΒΟΛΟΥ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(3) (1) (1) (2)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β	

**1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α**

Σ.Ε.Γ. ΒΑΛΤΕΡΟΥ Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ	(5) (1)		
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Γ.Σ. ΒΟΛΟΥ	(1) (5)		
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(2) (2) (2)		
Α.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ	(3) (2)		

Τελική Φάση
Ενόργανης Γυμναστικής
Δ' Κατηγορίας (Παμπαίδων/Παγκορασίδων)
Β' Περιφέρειας

Αλεξανδρούπολη, 10-11 Ιουνίου 2023
Κλειστό Γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος»

2^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α

Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(5) (1)	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(6)	
Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	(6) (1)	
Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(3) (2) (2)	





1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β

Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(6)	
Α.Ο. ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(6) (2)	
Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	(6)	
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	(6)	


Τελική Φάση
Ενόργανης Γυμναστικής
Δ' Κατηγορίας (Παμπαίδων/Παγκορασίδων)
Β' Περιφέρειας

Αλεξανδρούπολη, 10-11 Ιουνίου 2023
Κλειστό Γυμναστήριο «Μιχάλης Παρασκευόπουλος»

2ος ΟΜΙΛΟΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β

Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ Γ.Σ. ΒΟΛΟΥ	(3) (3)	
Α.Γ.Α. ΠΑΓΓΑΙΟΥ Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	(5) (1)	
Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(6)	
Α.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ Α.Σ. ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ	(5) (2)	
Σ.Ε.Γ. ΒΑΛΤΕΡΟΥ	(6)	R

3ος ΟΜΙΛΟΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β

Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	(6)	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(6)	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(6)	
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(6)	
Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	(6)	R