

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

Θεσσαλονίκη 30-31 Μαρτίου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 29/03/2024

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

18.30 ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

Το Σάββατο 30/03/2024 κατά την διάρκεια του αγώνα Γυναικών-Νεανίδων θα διεξαχθεί το τεστ για τη συγκρότηση των Εθνικών ομάδων που θα λάβουν μέρος στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα 2024 RIMINI ITA.

ΣΑΒΒΑΤΟ 30/03/2024

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 30-31 Μαρτίου 2024
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 31/03/2024

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/Εφήφων/Παίδων

15:30 Απονομές Ανδρών – Εφήβων – Παίδων

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

Θεσσαλονίκη 30-31 Μαρτίου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Α΄ ΟΜΙΛΟΣ
Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Γ.Σ. ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	(4) (2) (2)	
Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ Σ.Ε.Γ. ΒΑΛΤΕΡΟΥ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	(4) (1) (3)	
Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	(1) (6) (1)	
ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(5) (3)	

Β΄ ΟΜΙΛΟΣ
Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(6) (1)	
Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ	(3) (2) (2)	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(6) (1)	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(6) (1)	

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

Θεσσαλονίκη 30-31 Μαρτίου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Γ' ΟΜΙΛΟΣ
Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(5) (1)	
Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(3) (1) (1)	
ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ	(2) (1) (1) (2)	
ΠΥΡΑΜΙΣ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(4) (2)	

Δ' ΟΜΙΛΟΣ
Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΝΕΑΝΙΔΕΣ

Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(1) (1) (1) (3)	
ΠΥΡΑΜΙΣ Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ	(5) (2)	
Γ.Σ. ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(4) (2) (1)	
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(1) (1) (1) (1) (2)	

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

Θεσσαλονίκη 30-31 Μαρτίου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

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

ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(5) (1) (1) (1)	ΑΝΔΡΕΣ	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	(2) (1) (1) (2)	ΕΦΗΒΟΙ	
ΠΥΡΑΜΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ	(4) (1)	ΕΦΗΒΟΙ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(5)	ΕΦΗΒΟΙ	
ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	(4) (3)	ΠΑΙΔΕΣ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(3) (2) (2)	ΠΑΙΔΕΣ	