

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

Θεσσαλονίκη 11-12 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Παρασκευή 10 Μαΐου 2024

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 – 19.50 - 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
- Παρακαλούνται τα σωματεία (αθλητές – προπονητές) να παρευρίσκονται 1 ώρα πριν την έναρξη της προθέρμανσης του ομίλου τους.



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

Θεσσαλονίκη 11-12 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Σάββατο 11 Μαΐου 2023

ΑΓΩΝΑΣ Ι. Π.

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 11-12 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Κυριακή 12 Μαΐου 2023

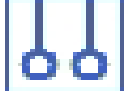
ΑΓΩΝΑΣ III. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ

11.30 – 12.30 – ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

12.30 – 16.30 – ΑΓΩΝΑΣ

16.30 - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

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

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

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

Θεσσαλονίκη 11-12 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	(5)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΑΘΛΗΣΙΣ ΙΛΙΟΥ	(3)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ	(3)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	

2^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(3)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	(3)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΠΥΡΑΜΙΣ	(5)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΑΘΛ. ΑΚΑΔ. ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Σ. ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	(2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ.	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	

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

Θεσσαλονίκη 11-12 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

3^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(5) (2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	(5) (1) (1) (1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	(4) (3) (1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΠΥΡΑΜΙΣ Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(5) (1) (1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	