



**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 18-19 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Παρασκευή 17 Μαΐου 2024

κατευθυνόμενη προπόνηση

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

11.00 – 11.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

11.15 – 12.15 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

12.00 – 12.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

12.15 – 13.15 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

13.00 – 13.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

13.15 – 14.15 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α' + Β'

14.00 – 14.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

14.15 – 15.45 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α' + Β'

15.30 – 15.45 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

15.45 – 17.15 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

17.00 – 17.15 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

17.15 – 18.30 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

18.15 – 18.30 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

18.30 – 19.45 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ



**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 18-19 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

19.30 – 19.45 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15 ΛΕΠΤΑ

19.45 – 21.00 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

19:00

- Παρακαλούνται όλα τα σωματεία να προσέλθουν στη τεχνική σύσκεψη
- Παρακαλούνται τα σωματεία (αθλητές – προπονητές) να παρευρίσκονται 30' πριν την έναρξη της προθέρμανσης του ομίλου τους.

Σάββατο 18 Μαΐου 2024

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α' + Β'

08.30 – 08.50 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

08.50 – 09.50 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

09.50 – 11.40 – ΑΓΩΝΑΣ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α' + Β'

11.20 – 11.40 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

11.40 – 12.40 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

12.40 – 15.30 – ΑΓΩΝΑΣ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

15.10 – 15.30 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

15.30 – 16.10 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

16.10 – 18.10 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 18-19 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

18.30 – 18.50 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

18.50 – 19.30 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

19.30 – 21.30 – ΑΓΩΝΑΣ

Κυριακή 19 Μαΐου 2024

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

08.30 – 08.50 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

08.50 – 09.30 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

09.30 – 11.30 – ΑΓΩΝΑΣ

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

11.10 – 11.30 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

11.30 – 12.20 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

12.20 – 14.40 – ΑΓΩΝΑΣ

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

14.20 – 14.40 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

14.40 – 15.30 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

15.30 – 18.00 – ΑΓΩΝΑΣ

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

17.40 – 18.00 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

18.00 – 18.50 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

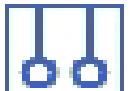
18.50 – 21.10 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

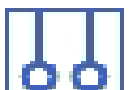
Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ

Θεσσαλονίκη 18-19 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α' + Β'

Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΠΥΡΑΜΙΣ	(2) (3)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α'	
Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ	(5)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ	(5)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	
Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(2) (1)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Σ. ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ	(2) (1)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(4)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α' + Β'

Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1) (1) (5)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	
ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	(6) (1)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α'	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(3) (3)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α'	
ΠΥΡΑΜΙΣ	(6)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(6)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Α'	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Α.Ο. ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ	(6) (1)	ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β' ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ Β'	

**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 18-19 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	(6)	
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(6)	
Γ.Σ. ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ	(1) (2) (4)	
Α.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	(4) (3)	

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(5) (2)	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ	(6) (1)	
Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(6) (1)	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ	(3) (4)	

**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 18-19 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'

Α.Σ. ΥΠΕΡΙΩΝ Δ. ΔΕΛΤΑ (3) Α.Γ.Α. ΠΑΓΓΑΙΟΥ (4)	
ΩΡΙΩΝ ΤΟΥΜΠΑΣ (1) Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ (3) Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ (1) Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ (2)	
Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ (2) ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ (2) Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ (2)	
Σ.Ε.Γ. ΒΑΛΤΕΡΟΥ (3) ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ (4)	

1. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ (6) Σ.Κ.Α. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ (3)	
Α.Ο. ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ (6)	
Γ.Ε. ΚΟΖΑΝΗΣ (4) Α.Π.Σ. ΕΚΚΙΝΗΣΗ (4)	
Α.Γ.Σ. ΠΡΟΤΥΠΟΣ (5) Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ (3)	
ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ (6) Α.Σ. ΥΠΕΡΙΩΝ Δ. ΔΕΛΤΑ (3)	R

**Α' ΦΑΣΗ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β' ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ**

Θεσσαλονίκη 18-19 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

2. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (6) Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ (3)	
Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ (6) Σ.Ε.Γ. ΒΑΛΤΕΡΟΥ (2)	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ (6) Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ (3)	
Α.Γ.Α. ΠΑΓΓΑΙΟΥ (6) Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ (3)	
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ (6) ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ (3)	R

3. ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'

Α.Σ. ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ (5) Α.Σ. ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ (1)	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ (6)	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ (6)	
ΠΥΡΑΜΙΣ (6)	
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ (6)	R