

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**

Θεσσαλονίκη 25-26 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Παρασκευή 24 Μαΐου 2024

κατευθυνόμενη προπόνηση

ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΙΔΩΝ

14.30 – 14.50 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

14.50 – 16.20 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

Α' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

16.00 – 16.20 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

16.20 – 17.20 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

Β' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

17.00 – 17.20 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

17.20 – 18.20 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

Γ' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

18.00 – 18.20 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

18.20 – 19.20 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

19.20 – 20.45 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

19:00

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



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**

Θεσσαλονίκη 25-26 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Σάββατο 25 Μαΐου 2024

ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΙΔΩΝ

08.30 – 08.50 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

08.50 – 09.50 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

09.50 – 12.00 – ΑΓΩΝΑΣ

Α' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

11.40 – 12.00 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

12.00 – 12.40 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

12.40 – 14.40 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΠΑΙΔΩΝ

Β' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

14.50 – 15.10 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

15.10 – 15.50 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

15.50 – 17.50 – ΑΓΩΝΑΣ

Γ' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

17.30 – 17.50 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

17.50 – 18.30 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

18.30 – 20.30 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)

Θεσσαλονίκη 25-26 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

ΟΜΙΛΟΣ ΠΑΙΔΩΝ

ΠΥΡΑΜΙΣ	(4)	
Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(1) (3)	
Ο.Φ.Ν.Ι. ΑΙΟΛΟΣ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(2) (2)	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(3) (2)	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ. Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(2) (1) (1)	
Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ Γ.Α.Σ. ΕΙΡΗΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	(3) (1)	

Α' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

Ο.Α. ΛΑΥΡΙΟΥ Σ.Ε.Γ. ΒΑΛΤΕΡΟΥ Α.Σ. ΥΠΕΡΙΩΝ Δ. ΔΕΛΤΑ	(2) (1) (3)	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ Α.Σ. ΕΥ ΦΛΟΓΑ ΗΛΙΟΣ Α.Γ.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ	(3) (2) (1)	
Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Γ.Σ. ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ Γ.Σ.Η. Ν. ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ	(2) (2) (1) (1)	
Α.Σ. ΙΑΣΩΝ ΒΟΛΟΥ Α.Ο. ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ Ο ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(2) (4) (1)	

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)

Θεσσαλονίκη 25-26 Μαΐου 2024
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Β' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ	(6) (1)	
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ Γ.Ε. ΛΥΚΟΒΡΥΣΗΣ	(2) (3) (2)	
ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ.Σ. Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	(4) (3)	
Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(3) (1) (3)	

Γ' ΟΜΙΛΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΠΥΡΑΜΙΣ Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(6) (1)	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ Γ.Α.Σ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	(5) (2) (1)	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(6) (1)	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	(6) (2)	