

ΚΥΠΕΛΛΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΡ. ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ
ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ ΑΤΤΙΚΗΣ
19-20 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2024

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ – ΣΑΒΒΑΤΟ 19/10		
ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
12:00	13:00	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ ΣΗΓΑ ΓΥΜΝΑΘΛΟΣ
13:00	14:00	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
14:00	15:00	ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ ΓΣ ΦΟΙΝΙΚΑΣ
15:00	16:00	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ ΑΣ ΑΛΤΙΣ Γ.Α.Σ.ΚΑΛΥΒΙΑ ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ
16:00	17:00	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΑΓΣ ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ
17:00	18:00	ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ ΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
18:00	19:00	Α.Γ.Ε..Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ Α.Μ.Σ. ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΑΜΠΑΝΗ ΑΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
19:00	20:00	ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ

Η Τεχνική Σύσκεψη θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 19/10 και ώρα 16:00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ - ΚΥΡΙΑΚΗ 20/10		
ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ
9:30	10:00	Προθέρμανση εκτός οργάνων
10:00	10:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β
10:30	11:00	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β
11:00	11:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α
11:30	12:00	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
12:00	12:30	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
12:30	13:00	ΝΕΑΝΙΔΕΣ
13:00	13:30	ΠΑΙΔΕΣ – ΕΦΗΒΟΙ
13:30	14:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΑΝΤΡΕΣ
14:00	14:30	ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΑΝΤΡΕΣ
14:30	15:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ