

**ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
(ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**

Αθήνα 05 – 06 Απριλίου 2025
Αρένα Ολυμπιακού Ποδηλατοδρομίου του ΟΑΚΑ

ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 04/04/2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ-ΠΑΙΔΩΝ

- 15:00 – 15:20 γενική προθέρμανση
- 15:20 – 17:20 κατευθυνόμενη προπόνηση (20 λεπτά ανά όργανο)

❖ 17:30 ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ - ΓΥΝΑΙΚΩΝ

- 17:30 – 17:50 γενική προθέρμανση
- 17:50 – 19:55 κατευθυνόμενη προπόνηση (25 λεπτά ανά όργανο)

ΣΑΒΒΑΤΟ 05/04/2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

- Α΄ Όμιλος 09:00 – 09:20 γενική προθέρμανση
09:20 – 10:40 κατευθυνόμενη προπόνηση(20 λεπτά ανά όργανο)
- Β΄ Όμιλος 10:20 – 10:40 γενική προθέρμανση
10:40 – 12:20 κατευθυνόμενη προπόνηση(20 λεπτά ανά όργανο)

ΑΓΩΝΑΣ ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ -ΠΑΙΔΩΝ

- 12:00 – 12:20 Γενικό ζέσταμα
- 12:20 – 13:20 Κατευθυνόμενη προπόνηση(10΄ σε κάθε όργανο)
- 13:20 – 16:20 Αγώνας Ομίλου - Ανδρών - Εφήβων - Παιδων
- Απονομές Ανδρών – Εφήβων – Παιδων.

ΑΓΩΝΑΣ ΟΜΙΛΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ – ΝΕΑΝΙΔΩΝ

- 16:20 – 16:40 Γενικό ζέσταμα
- 16:40 – 17:55 Κατευθυνόμενη προπόνηση(15΄ σε κάθε όργανο)
- 18:00 – 20:45 Αγώνας Ομίλου Γυναικών – Νεανίδων

21:15 Απονομές Γυναικών – Νεανίδων

ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
(ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
Αθήνα 05 – 06 Απριλίου 2025
Αρένα Ολυμπιακού Ποδηλατοδρομίου του ΟΑΚΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 06/04/2025

ΑΓΩΝΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

Α΄ Όμιλος

- 08:50 – 09:10 Γενικό ζέσταμα
- 09:10 – 10:00 Κατευθυνόμενη προπόνηση
- 10:00 – 12:00 Αγώνας Α΄ Ομίλου - Κορασίδων(10΄σε κάθε όργανο)

Β΄ Όμιλος

- 12:00 – 12:20 Γενικό ζέσταμα
- 12:20 – 13:20 Κατευθυνόμενη προπόνηση(10΄σε κάθε όργανο)
- 13:20 – 15:50 Αγώνας Β΄ Ομίλου – Κορασίδων

16:15 Απονομές Κορασίδων

ΑΓΩΝΑΣ Α' ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α' - Β' - Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
(ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
Αθήνα 05 – 06 Απριλίου 2025
Αρένα Ολυμπιακού Ποδηλατοδρομίου του ΟΑΚΑ

ΟΜΙΛΟΣ
Α'-Β' -Γ'ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΑΝΔΡΕΣ(Α)-ΕΦΗΒΟΙ(Ε)- ΠΑΙΔΕΣ(Π)

Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(1 Α) (2 Α) (2 Α)	ΑΝΔΡΕΣ & ΕΦΗΒΟΙ	
Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(1Α+4Ε)	ΑΝΔΡΕΣ & ΕΦΗΒΟΙ	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ	(1 Α +2 Ε) (1 Ε +1 Π)	ΑΝΔΡΕΣ/ ΕΦΗΒΟΙ & ΠΑΙΔΕΣ	
Ο.Φ.Ν.Ι. ΑΙΟΛΟΣ Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	(4 Ε) (1 Ε)	ΕΦΗΒΟΙ	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ Α.Γ.Ο. ΠΑΤΡΑΣ	(4 Π) (1Π)	ΠΑΙΔΕΣ	
Γ.Σ.Η. Ν. ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	(1Π) (1Π) (3Ε +1 Π)	ΠΑΙΔΕΣ& ΕΦΗΒΟΙ	

ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
(ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
Αθήνα 05 – 06 Απριλίου 2025
Αρένα Ολυμπιακού Ποδηλατοδρομίου του ΟΑΚΑ
Α΄ ΟΜΙΛΟΣ
Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

Α.Σ. ΕΥ ΦΛΟΓΑ ΗΛΙΟΣ (4) Α.Σ. ΠΥΡΡΟΣ ΑΡΤΑΣ (1) Α.Σ. ΗΦΑΙΣΤΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ (1)	
Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ (5) ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΛΗΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ (1) ΑΘΛΟΔΡΑΣΗ	
ΡΟΔΙΩΝ ΑΘΛΗΣΙΣ (1) Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ (3) Α.Γ.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ (2)	
ΑΘΛΗΣΙΣ ΙΛΙΟΥ (6)	

Β΄ ΟΜΙΛΟΣ
Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ (6)	
Γ.Σ. ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ (6) Γ.Σ.ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ (1)	
ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (6) Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ (2)	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ (4) Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ (2)	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ (6)	

ΑΓΩΝΑΣ Α΄ ΦΑΣΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
(ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Α-Γ-Δ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ
Αθήνα 05 – 06 Απριλίου 2025
Αρένα Ολυμπιακού Ποδηλατοδρομίου του ΟΑΚΑ

ΟΜΙΛΟΣ Α΄ & Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Γ)-ΝΕΑΝΙΔΕΣ(Ν)

Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	(1 Γ) (1 Γ) (4 Γ) (1 Γ) (1 Γ)	
Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ Γ.Α.Σ. ΠΑΤΡΕΑΣ Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ Α.Σ. ΑΡΙΣΤΙΩΝ	(2 Γ) (1 Γ) (1 Γ+1 Ν) (4 Γ)	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ	(5 Γ) (4 Ν)	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	(1 Γ+2 Ν) (1 Ν) (2 Γ) (1 Γ)	
Α.Σ. ΠΥΡΡΟΣ ΑΡΤΑΣ Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ Γ.Σ. ΕΥΡΙΠΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΑΤΩ ΠΑΤΗΣΙΩΝ	(1 Ν) (1 Γ+1 Ν) (1 Ν) (1 Γ+2 Ν)	