

**ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4
Β ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΙΛΚΙΣ
12-13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 11 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ			
	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
14:00 14:30	ΑΜΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΑΜΠΑΝΗ		
14:30 15:00	ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΑΜΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΑΜΠΑΝΗ	
15:00 15:30	ΑΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΕΣ ΧΑΡΑΥΓΗ	ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	ΑΜΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΑΜΠΑΝΗ
15:30 16:00	ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ	ΑΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΕΣ ΧΑΡΑΥΓΗ	ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
16:00 16:30	ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ - ΙΚΑΡΟΙ	ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ	ΑΟ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΑΕΣ ΧΑΡΑΥΓΗ
16:30 17:00	ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ Α.Ο.ΝΑΟΥΣΑΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ - ΙΚΑΡΟΙ	ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ
17:00 17:30	ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ Α.Ο.ΝΑΟΥΣΑΣ ΗΡΑΚΛΗΣ	ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ - ΙΚΑΡΟΙ
17:30 18:00	ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ Α.Ο.ΝΑΟΥΣΑΣ ΗΡΑΚΛΗΣ
18:00 18:30	ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ	ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
18:30 19:00	ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ
19:00 19:30		ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ
19:30 20:00			ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ



ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4
Β ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΙΛΚΙΣ
12-13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025			
	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
9:00	ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ		
9:00 9:30	Προθέρμανση 1ου γκρουπ εκτός οργάνων		
9:30 10:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 1ο γκρουπ		
10:00 10:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 2ο γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 1ο γκρουπ	
10:30 11:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 3ο γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 2ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 1
11:00 11:30	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β-1ο γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 3ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 2 - 1ο γκρουπ
11:30 12:15	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β 2ο γκρουπ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β-1ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 2 - 2ο γκρουπ
12:15 13:00	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - 1ο γκρουπ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β 2ο γκρουπ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 3 - 1ο γκρουπ
13:00 13:30	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - 2ο γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - 1ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 3 - 2ο γκρουπ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4
13:30 14:00		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - 2ο γκρουπ	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ 1-4
14:00 14:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 1		ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 1ο γκρουπ
14:30 15:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 2 - 1ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 1	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - 2ο γκρουπ
15:00 15:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 2 - 2ο γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 2 - 1ο γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - 1ο γκρουπ
15:30 16:00	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 3 - 1 γκρουπ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 2 - 2ο γκρουπ	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - 2ο γκρουπ
16:00 16:30	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 3 - 2 γκρουπΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 3 - 1 γκρουπ	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β - 1ο γκρουπ
16:30 17:00	ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ 1-4	ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ 3 - 2 γκρουπ ΚΟΡΙΤΣΙΑ ΕΠ4	ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β - 2ο γκρουπ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α
17:00 17:30		ΑΓΟΡΙΑ ΕΠ 1-4	
17:30 18:00	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4		
18:00 20:00	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ		



ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ
Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 1-4
Β ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΙΛΚΙΣ
12-13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2025

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
9:00	9:30	Προθέρμανση 1ου γκρουπ εκτός οργάνων	
9:30	10:00	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ - 1ο γκρουπ	
10:00	10:30	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ - 2ο γκρουπ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ - 1ο γκρουπ
10:30	11:00	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ - 2ο γκρουπ
11:00	11:30	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ - ΝΕΑΝΙΔΕΣ
11:30	12:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ - ΑΝΤΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ - ΑΝΤΡΕΣ
12:00	12:30	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	
12:30	13:00	ΠΑΙΔΕΣ - ΝΕΑΝΙΔΕΣ -	
13:00	13:30	ΕΦΗΒΟΙ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ - ΑΝΤΡΕΣ	