



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ**

**Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ακροβατικής
Γυμναστικής
Ε' Κατηγοριών**

**ΑΘΗΝΑ
2025**

Κατόπιν προσαρμοσμένης κλήρωσης η σειρά προπόνησης, αγώνων και η διάρκεια στο αγωνιστικό ταπί είναι η ακόλουθη:

A/A	ΣΥΛΛΟΓΟΙ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΤΟ ΤΑΠΙ/ 2.5MIN ΑΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΤΑΠΙ
1	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΓΕΡΑΚΑ	14	35	14:00-14:35
2	ΘΟΥΚΥΔΙΔΕΙΟΣ Γ.Σ. ΑΛΙΜΟΥ	4	10	14:35-14:45
3	Α.Γ.Σ. ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ	6	15	14:45-15:00
4	Γ.Α.Σ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ	2	5	15:00-15:05
5	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΚΡΟΒΑΤΕΣ	2	5	15:05-15:10
6	Φ.Ο. ΝΙΚΗ ΑΧΑΡΝΩΝ	6	15	15:10-15:25
7	Α.Σ. ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗΣ ΤΕΜΠΟ	12	30	15:25-15:55
8	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ	4	10	15:55-16:05
9	Α.Σ. ΑΝΔΡΟΜΕΔΑ	2	5	16:05-16:10
10	ΑΘΛΟΣ Α.Σ.	4	10	16:10-16:20
11	Φ.Ο. ΚΟΤΙΝΟΣ	2	5	16:20-16:25
12	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ Γ.Σ.Η.	4	10	16:25-16:35
13	Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	4	10	16:35-16:45
14	Γ.Σ. ΔΥΝΑΜΗ ΒΡΙΛΗΣΣΙΩΝ	8	20	16:45-17:05
15	Α.Σ. ΜΕΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	8	20	17:05-17:25
16	Γ.Α.Σ. ΚΑΛΥΒΙΑ	4	10	17:25-17:35
17	Α.Γ.Ε.Μ.Σ. Ο ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ	2	5	17:35-17:40
18	Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	8	20	17:40-18:00
19	Α.Σ. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ ΠΥΡΡΟΣ	6	15	18:00-18:15
20	Α.Σ. ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΑΡΙΣΤΟΜΑΧΟΣ	2	5	18:15-18:20
21	Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	10	25	18:20-18:45
22	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ. ΔΕΛΤΑ	10	25	18:45-19:10
23	Α.Π.Σ. ΒΕΡΟΗ ΒΕΡΟΙΑΣ	4	10	19:10-19:20
24	Γ.Ο.Η. ΑΣΤΕΡΙΩΝΑΣ	2	5	19:20-19:25
25	Α.Γ.Σ. ΠΥΡΑΜΙΣ	14	35	19:25-20:00
26	Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	2	5	20:00-20:05
27	Α.Γ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΖΑΚΥΝΘΟΥ	8	20	20:05-20:25

- Η προσέλευση των συλλόγων για τη γενική προθέρμανση-προετοιμασία στο προπονητήριο, επιτρέπεται το πολύ 90΄ πριν την προγραμματισμένη προπόνηση στο αγωνιστικό ταπί και θα αποχωρούν μετά από αυτή. Το ίδιο ισχύει και για την προπόνηση του αγώνα.
- Στο τέλος της προπόνησης του κάθε συλλόγου, θα ακολουθεί η υψομέτρηση των αθλητών-τριών στο ιατρείο. Παρακαλούνται οι προπονητές να έχουν μαζί τους τις κάρτες αθλητών ή τις κάρτες υγείας των αθλητών για τον έλεγχο των ηλικιών.
- Η Τεχνική σύσκεψη θα πραγματοποιηθεί στις 20:30 την Παρασκευή 7/5/2025 στο Εθνικό Αθλητικό – Προπονητικό Κέντρο Ολυμπιακού Χωριού (Ανατολικό Κλειστό Γυμναστήριο), περιοχή Ολυμπιακού Χωριού, Αχαρνές Αττικής, ΤΚ 136 77.
- Παρακαλούμε τους προπονητές να σημειώσουν πάνω στα Φύλλα Ασκήσεων τον αριθμό που αντιστοιχεί το σκίτσο τους στο πρόγραμμα. Πχ. ΖΓ Συλλόγου έχει

σειρά εμφάνισης νούμερο 25, να γράψει τον αριθμό 25 πάνω στο αντίστοιχο Φύλλο Ασκήσεων.

- Για τη διευκόλυνση της ομαλής ροής της διαδικασίας, παρακαλούμε τους προπονητές, την ημέρα της προπόνησης να έχουν μαζί τους σε λίστα τη σειρά που επιθυμούν να εκτελεστούν τα προγράμματά των αθλητών τους.