

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α'-Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Θεσσαλονίκη 07-10 Μαΐου 2026
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Πέμπτη 07 Μαΐου 2026

κατευθυνόμενη προπόνηση

1. ΟΜΙΛΟΣ WAG

14.00 – 14.20 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

14.20 – 15.40 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

1.ΟΜΙΛΟΣ MAG

15.20 – 15.40 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

15.40 – 17.10 - 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

2.ΟΜΙΛΟΣ WAG

16.50 – 17.10 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

17.10 – 18.30 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

3. ΟΜΙΛΟΣ WAG

18.10 – 18.30 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

18.30 – 20.10 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

20:15

- Παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν στην Τεχνική Σύσκεψη τους 4 αθλητές/τριες που **θα αγωνιστούν σε κάθε όργανο**.
- Επίσης παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν ποιοι αθλητές/τριες θα εκτελέσουν **2 άλματα** για να έχουν δικαίωμα συμμετοχής στον τελικό του οργάνου
- Παρακαλούνται τα σωματεία (αθλητές - προπονητές) να παρευρίσκονται 1 ώρα πριν την έναρξη της προθέρμανσης του ομίλου τους.



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α'-Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Θεσσαλονίκη 07-10 Μαΐου 2026
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Παρασκευή 08 Μαΐου 2026

ΑΓΩΝΑΣ Ι. ΙΙ. ΙV.

1. ΟΜΙΛΟΣ WAG

08.00 – 08.20 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

08.20 – 09.10 – 12.5 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

09.10 – 11.10 – ΑΓΩΝΑΣ

2. ΟΜΙΛΟΣ WAG

10.50 – 11.10 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

11.10 – 12.25 – 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

12.25 – 15.00 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

1. ΟΜΙΛΟΣ MAG

14.40 – 15.00 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

15.00 – 16.00 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

16.00 – 19.00 – ΑΓΩΝΑΣ

3. ΟΜΙΛΟΣ WAG

18.40 – 19.00 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

19.00 – 20.00 – 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

20.00 – 22.00 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Α'-Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ-ΓΥΝΑΙΚΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ**

Θεσσαλονίκη 07-10 Μαΐου 2026
Ε.Γ. Μίκρας, αιθ. "Ι. Μελισσανίδης"

Σάββατο 09 Μαΐου 2026

ΑΓΩΝΑΣ ΙΙΙ. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ

ΕΦΗΒΩΝ: ΕΔΑΦΟΣ - ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ - ΚΡΙΚΟΙ
ΝΕΑΝΙΔΩΝ: ΑΛΜΑ - ΔΙΖΥΓΟ

10.00 - 10.30 - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

10.30 - 12.30 - ΑΓΩΝΑΣ

13.00 - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

ΑΓΩΝΑΣ ΙΙΙ. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ

ΑΝΔΡΩΝ: ΕΔΑΦΟΣ - ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ - ΚΡΙΚΟΙ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΑΛΜΑ - ΔΙΖΥΓΟ

15.00 - 15.30 - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

15.30 - 18.00 - ΑΓΩΝΑΣ

18.30 - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Κυριακή 10 Μαΐου 2026

ΑΓΩΝΑΣ ΙΙΙ. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ

ΑΓΩΝΑΣ ΙΙΙ. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ

ΕΦΗΒΩΝ: ΑΛΜΑ - ΔΙΖΥΓΟ - ΜΟΝΟΖΥΓΟ
ΝΕΑΝΙΔΩΝ: ΔΟΚΟΣ - ΕΔΑΦΟΣ

10.00 - 10.30 - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

10.30 - 12.30 - ΑΓΩΝΑΣ

13.00 - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

ΑΓΩΝΑΣ ΙΙΙ. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ

ΑΝΔΡΩΝ: ΑΛΜΑ - ΔΙΖΥΓΟ - ΜΟΝΟΖΥΓΟ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΔΟΚΟΣ - ΕΔΑΦΟΣ

15.00 - 15.30 - ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

15.30 - 18.00 - ΑΓΩΝΑΣ

18.30 - ΑΠΟΝΟΜΕΣ