

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

13.45 – 14.05 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

14.05 – 15.25 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

1.ΟΜΙΛΟΣ MAG

15.05 – 15.25 - ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

15.25 – 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 – 19.50 - 20 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΥΣΚΕΨΗ

20:00

- ο Παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν στην Τεχνική Σύσκεψη τους 4 αθλητές/τριες που **θα αγωνιστούν σε κάθε όργανο**.
- ο Επίσης παρακαλούνται τα σωματεία να δηλώσουν ποιοι αθλητές/τριες θα εκτελέσουν **2 άλματα** για να έχουν δικαίωμα συμμετοχής στον τελικό του οργάνου
- ο 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 – 09.00 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

09.00 – 11.00 – ΑΓΩΝΑΣ

2. ΟΜΙΛΟΣ WAG

10.40 – 11.00 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

11.00 – 11.50 – 12,5 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

11.50 – 14.10 – ΑΓΩΝΑΣ

ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1. ΟΜΙΛΟΣ MAG

14.10 – 14.30 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

14.30 – 15.40 – 10 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

15.40 – 18.40 – ΑΓΩΝΑΣ

3. ΟΜΙΛΟΣ WAG

18.20 – 18.40 – ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20 ΛΕΠΤΑ

18.40 – 19.40 – 15 ΛΕΠΤΑ/ΟΡΓΑΝΟ

19.40 – 21.40 – 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

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

10.00 – 10.30 – ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

10.30 – 12.30 – ΑΓΩΝΑΣ

13.00 – ΑΠΟΝΟΜΕΣ

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

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

ΑΓΩΝΑΣ ΙΙΙ. ΤΕΛΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΩΝ
ΑΝΔΡΩΝ: ΑΛΜΑ - ΔΙΖΥΓΟ - ΜΟΝΟΖΥΓΟ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΔΟΚΟΣ - ΕΔΑΦΟΣ

15.00 – 15.30 – ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

15.30 – 18.00 – ΑΓΩΝΑΣ

18.30 - ΑΠΟΝΟΜΕΣ

- Παρακαλούνται τα σωματεία που θέλουν να ακυρώσουν αθλητή – αθλήτρια από τους τελικούς οργάνων, να το δηλώσουν στη γραμματεία 1 ώρα πριν τον αγώνα

Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΑΝΔΡΩΝ - ΕΦΗΒΩΝ

ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	(3)	ΑΝΔΡΩΝ	
ΠΥΡΑΜΙΣ	(2)	ΑΝΔΡΩΝ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(2)	ΑΝΔΡΩΝ	
Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(2)	ΑΝΔΡΩΝ	
Π.Κ.Ε.Γ. ΑΙΑΣ ΛΟΦΟΣ ΣΚΟΥΖΕ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(2)	ΑΝΔΡΩΝ	
ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΛΑΡΙΣΑΣ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1)	ΑΝΔΡΩΝ	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(5)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Σ. ΥΠΕΡΙΩΝ Δ. ΔΕΛΤΑ	(1)	ΕΦΗΒΩΝ	
Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(3)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	(2)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	(3)	ΕΦΗΒΩΝ	
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(3)	ΕΦΗΒΩΝ	
Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(5)	ΕΦΗΒΩΝ	
Ο.Φ.Ν.Ι. ΑΙΟΛΟΣ	(2)	ΕΦΗΒΩΝ	
ΠΥΡΑΜΙΣ	(4)	ΕΦΗΒΩΝ	R
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(3)	ΕΦΗΒΩΝ	

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

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

1^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Α.Ο. ΚΥΔΩΝ ΧΑΝΙΩΝ	(2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Σ.Κ.Α. ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ ΞΑΝΘΗΣ	(2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΦΛΟΓΑ ΑΧΑΡΝΩΝ	(3)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	(5)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΠΡΟΤΥΠΟΣ Α.Γ.Σ.	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Μ.Π.Α.Σ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Σ. ΛΙΟΝΤΑΡΑΚΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	

2^{ος} ΟΜΙΛΟΣ
Α' - Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ

ΠΥΡΑΜΙΣ	(2)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(4)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΑΘΛ. ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ 2009	(3)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(3)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(4)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	
Α.Γ.Ο. ΠΑΤΡΩΝ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΑΠΑΦΗΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Σ. ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΒΟΛΟΥ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Ο.Ε.Γ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1)	ΝΕΑΝΙΔΩΝ	

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

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

3ος ΟΜΙΛΟΣ
Α' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Α.Π.Σ. ΟΡΦΕΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΝΗΡΕΑΣ Ν. ΠΕΡΑΜΟΥ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Α.Σ. ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Γ.Σ. ΠΡΩΤΕΑΣ ΑΙΓΑΛΕΩ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΑΣΤΕΡΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ	(4)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Σ. ΚΑΛΛΙΘΕΑΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Ο. ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ	(2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Σ. ΑΤΛΑΣ ΠΑΤΡΩΝ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Ο.Κ.Α. ΑΡΚΑΔΙ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Σ. ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ	(1)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Γ.Α.Σ. Ο ΑΡΧΕΛΑΟΣ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ	(2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Ο. ΠΥΡΑΜΙΔΑ	(2)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
ΠΥΡΑΜΙΣ	(5)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	
Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	(3)	ΓΥΝΑΙΚΩΝ	