



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Δ.ΤΟΦΑΛΟΣ"  
ΠΑΤΡΑ, 8-10 ΜΑΪΟΥ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΠΕΜΠΤΗ 7 ΜΑΪΟΥ		
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ		
13:00	14:00	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
14:00	15:00	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
15:00	16:00	ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ
16:00	17:00	ΑΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ - ΑΓΣ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ
17:00	18:00	Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ - ΓΑΣ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ
18:00	19:00	ΓΣ ΦΟΙΝΙΚΑΣ ΑΘΗΝΩΝ - ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ - ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ
19:00	20:00	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ Γ.Σ.Η.
13:00	20:00	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΑΙ ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ

Η τεχνική σύσκεψη για τον Ακροβατικό Διάδρομο θα πραγματοποιηθεί την Πέμπτη 7/5 στις 18:00 και θα πρέπει να παραδοθούν οι Κάρτες Υγείας καθώς και οι Κάρτες Αγώνων

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Δ.ΤΟΦΑΛΟΣ"  
ΠΑΤΡΑ, 8-10 ΜΑΪΟΥ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΜΑΪΟΥ	
ΑΓΩΝΑΣ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ	
9:30	10:15 ΠΑΙΔΕΣ - ΝΕΑΝΙΔΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ προπόνηση
10:15	10:45 ΠΑΙΔΕΣ - ΝΕΑΝΙΔΕΣ - ΕΦΗΒΟΙ προκριματικός
10:45	11:30 ΓΥΝΑΙΚΕΣ- ΑΝΤΡΕΣ προπόνηση
11:30	12:00 ΓΥΝΑΙΚΕΣ- ΑΝΤΡΕΣ προκριματικός
12:00	12:30 ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1ο γκρουπ προπόνηση
12:30	12:50 ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1ο γκρουπ προκριματικός
12:50	13:20 ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2ο γκρουπ προπόνηση
13:20	13:40 ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2ο γκρουπ προκριματικός
13:40	14:00 <b>ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Α-Β-Γ</b>
14:00	14:30 ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β προπόνηση
14:30	15:00 ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β προκριματικός <b>ΚΑΙ τελικός</b>
15:00	15:30 ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α 1ο γκρουπ προπόνηση
15:30	15:50 ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α 1ο γκρουπ προκριματικός
15:50	16:20 ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α 2ο γκρουπ - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α προπόνηση
16:20	16:40 ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α 2ο γκρουπ - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α προκριματικός
16:40	17:00 ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α - ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α <b>τελικός</b>
17:00	17:30 <b>ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ Δ</b>



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Δ.ΤΟΦΑΛΟΣ"  
ΠΑΤΡΑ, 8-10 ΜΑΪΟΥ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 8 ΜΑΪΟΥ**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΑΙ ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ**

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ
11:00 12:00	ΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ	
12:00 13:00	ΓΣ ΦΟΙΝΙΚΑΣ ΑΘΗΝΩΝ - ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ	
13:00 14:00	ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ - ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ	
14:00 15:00	ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ	
15:00 16:00	ΑΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ - ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ - ΓΑΣ ΚΑΛΥΒΙΑ	
16:00 17:00	ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ - ΑΣ ΑΛΤΙΣ - ΑΓΣ ΕΠΤΑΝΗΣΩΝ	
17:00 18:00	ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ - ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ - ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΗΤΕΙΑΣ	
18:00 19:00	ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ - ΓΣ ΕΡΜΗΣ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ - ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ - ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ ΙΚΑΡΟΙ - ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ	
19:00 20:00	ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ - ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ - ΑΜΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΚΑΜΠΑΝΗ	

Η τεχνική σύσκεψη για το Τραμπολίνο-ΔΜΤ θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή 9/5 στις 16:00 και θα πρέπει να παραδοθούν οι Κάρτες Υγείας καθώς και οι Κάρτες Αγώνων



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Δ.ΤΟΦΑΛΟΣ"  
ΠΑΤΡΑ, 8-10 ΜΑΪΟΥ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ 9 ΜΑΪΟΥ				
ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ				
ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ		ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ	
9:00	9:30	Γενική 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	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 3ο γκρουπ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2ο γκρουπ	
11:00	11:30	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 3ο γκρουπ	
11:30	12:00	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 1ο γκρουπ	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1ο γκρουπ
12:00	12:40	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 2ο γκρουπ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 1ο γκρουπ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2ο γκρουπ
12:40	13:20	ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 2ο γκρουπ	ΠΑΙΔΕΣ
13:20	14:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1ο γκρουπ	ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 1ο γκρουπ
14:00	14:40	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 2ο γκρουπ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1ο γκρουπ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ 2ο γκρουπ
14:40	15:20	ΑΝΤΡΕΣ 1ο γκρουπ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ 2ο γκρουπ	ΕΦΗΒΟΙ
15:20	16:00	ΑΝΤΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ 1ο γκρουπ
16:00	16:30			ΓΥΝΑΙΚΕΣ 2ο γκρουπ
16:30	17:00			ΑΝΤΡΕΣ
17:00	17:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΚΑΙ ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ		

17:30 19:30

Ελεύθερη προπόνηση συγχρονισμένου τραμπολίνο

9:30 11:30

Ελεύθερη προπόνηση αθλητών/τριών που έχουν προκριθεί στους τελικούς του Ακροβατικού Διαδρόμου



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ "Δ.ΤΟΦΑΛΟΣ"  
ΠΑΤΡΑ, 8-10 ΜΑΪΟΥ 2026

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

ΚΥΡΙΑΚΗ 10 ΜΑΪΟΥ

ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ - ΔΙΠΛΟΥ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ - ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ	ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ	ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ
9:30 10:15	ΑΓΩΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ		
10:15 11:00	ΑΓΩΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΥ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΝΤΡΩΝ ΚΑΙ MIXED		
11:00 11:20		ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ
11:20 11:40		ΠΑΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ
11:40 12:10		ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ
12:10 12:40		ΕΦΗΒΟΙ	ΕΦΗΒΟΙ
12:40 13:10		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ
13:10 13:40	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ	ΑΝΤΡΕΣ
13:40 14:00	ΠΑΙΔΕΣ	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ	
14:00 14:20	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	ΠΑΙΔΕΣ	
14:20 14:40	ΕΦΗΒΟΙ	ΝΕΑΝΙΔΕΣ	
14:40 15:00	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΕΦΗΒΟΙ	
15:00 15:20	ΑΝΤΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
15:20 15:40		ΑΝΤΡΕΣ	
15:40 16:15	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΥ		