



ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ



ΔΙΑΣΥΛΛΟΓΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ Α΄ - Β΄ - Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
(ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Ε.Γ. Μίκρας, αίθουσα "Ι. Μελισσανίδης" Θεσσαλονίκη, 09-10/02/2019

1,50' / πρόγραμμα

| Πρόγραμμα προπόνησης | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|------------|--------|-------|-------|
| ΣΥΛΛΟΓΟΣ | Αθλήτριες | Αρ. προγρ. | Χρόνος | από | έως |
| Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ | 9 | 28 | 42 | 10:30 | 11:12 |
| Α.Γ.Ε.Μ.Σ. ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ | 7 | 26 | 39 | 11:12 | 11:51 |
| Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ | 5 | 20 | 30 | 11:51 | 12:21 |
| Α.Σ. ΕΞΑΝΤΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ | 3 | 12 | 18 | 12:21 | 12:39 |
| Α.Σ. ΕΝ ΧΟΡΩ | 7 | 20 | 30 | 12:39 | 13:09 |
| ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ | 4 | 10 | 15 | 13:09 | 13:24 |
| Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ | 10 | 39 | 59 | 13:24 | 14:23 |
| Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ | 10 | 40 | 60 | 14:23 | 15:23 |
| Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ Δ.ΔΕΛΤΑ | 6 | 21 | 32 | 15:23 | 15:55 |
| Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ | 11 | 44 | 66 | 15:55 | 17:01 |
| Γ.Α.Σ. ΕΝΙΠΕΥΣ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ | 6 | 24 | 36 | 17:01 | 17:37 |
| Α.Ο. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΒΕΡΟΙΑΣ | 4 | 10 | 15 | 17:37 | 17:52 |
| Α.Π.Σ. ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΒΕΡΟΙΑΣ | 9 | 35 | 53 | 17:52 | 18:45 |
| Γ.Ο. ΟΛΥΜΠΙΑΔΑ ΣΤΑΥΡΟΥΠΟΛΗΣ | 6 | 23 | 35 | 18:45 | 19:20 |

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
Διασυλλογικός Αγώνας Α΄ - Β΄ - Γ΄ Κατηγοριών
(ΓΥΝΑΙΚΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β΄ Περιφέρειας



Θεσσαλονίκη, 09-10/02/2019
Ε.Γ. Μίκρας, αίθουσα "Ι. Μελισσανίδης"

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

| Σάββατο 09/02/2019 | |
|---------------------------|---|
| 09:00 – 10:20 | ΑΓΩΝΑΣ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-στεφάνι) |
| 10:20 – 10:30 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ |
| 10:30 – 11:50 | ΑΓΩΝΑΣ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-στεφάνι) |
| 11:50 – 12:00 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 3^{ου} ΟΜΙΛΟΥ |
| 12:00 – 13:20 | ΑΓΩΝΑΣ 3^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-στεφάνι) |
| 13:20 – 13:30 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ |
| 13:30 – 14:50 | ΑΓΩΝΑΣ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-στεφάνι) |
| 14:50 – 15:10 | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 15:10 – 16:30 | ΑΓΩΝΑΣ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (μπάλα-κορίνες) |
| 16:30 – 16:40 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ |
| 16:40 – 18:00 | ΑΓΩΝΑΣ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (μπάλα-κορίνες) |
| 18:00 – 18:10 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 3^{ου} ΟΜΙΛΟΥ |
| 18:10 – 19:30 | ΑΓΩΝΑΣ 3^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (μπάλα-κορίνες) |
| 19:30 – 19:40 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ |
| 19:40 – 21:00 | ΑΓΩΝΑΣ 4^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ σε 2 όργανα (μπάλα-κορίνες) |
| 21:20 | ΑΠΟΝΟΜΕΣ |
| Κυριακή 10/02/2019 | |
| 10:00 – 11:00 | ΑΓΩΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ σε 4 όργανα (στεφάνι-μπάλα-κορίνες-κορδέλα) |
| 11:00 – 11:10 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ |
| 11:10 – 13:05 | ΑΓΩΝΑΣ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-μπάλα) |
| 13:05 – 13:15 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ |
| 13:15 – 15:10 | ΑΓΩΝΑΣ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (σχοινί-μπάλα) |
| 15:10 – 15:30 | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ |
| 15:30 – 17:25 | ΑΓΩΝΑΣ 1^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα) |
| 17:25 – 17:35 | ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ |
| 17:35 – 19:30 | ΑΓΩΝΑΣ 2^{ου} ΟΜΙΛΟΥ ΝΕΑΝΙΔΩΝ σε 2 όργανα (κορίνες-κορδέλα) |
| 19:30 – 19:35 | ΑΓΩΝΑΣ ΑΝΣΑΜΠΛ ΝΕΑΝΙΔΩΝ |
| 20:00 | ΑΠΟΝΟΜΕΣ |