



**Α΄ ΦΑΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ & ΑΤΟΜΙΚΟΥ Γ΄ ΚΑΤ. (ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β΄ - Δ΄ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**

**Βέροια, 14 Μαΐου 2016
Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο «ΦΙΛΙΠΠΕΙΟ»**



2΄/πρόγραμμα

Πρόγραμμα προπόνησης - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/05/16					
Α/ Α	ΣΥΛΛΟΓΟΣ	Αρ. προγρ.	Χρόνος	από	έως
1	Α.Ο.Ρ.Γ. ΒΕΡΟΙΑΣ	1	2	12:00	12:02
2	Α.Π.Σ. ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΒΕΡΟΙΑΣ	11	22	12:04	12:26
3	Α.Ο. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΒΕΡΟΙΑΣ	24	48	12:48	13:36
4	Γ.Α.Σ. ΕΝΙΠΕΥΣ ΛΙΤΟΧΩΡΟΥ	24	48	14:24	15:12
5	Α.Σ. ΑΡΜΟΝΙΑ ΔΗΜΟΥ ΔΕΛΤΑ	8	16	15:12	15:28
6	Α.Σ. ΑΣΤΕΡΑΣ ΕΛΕΥΘ.-ΚΟΡΔΕΛΙΟΥ	21	42	15:28	16:10
7	Α.Ο. ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	2	4	16:10	16:14
8	Α.Ο. ΔΙΑΓΟΡΑΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ	24	48	16:14	17:02
9	Α.Σ. ΙΡΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ	12	24	17:02	17:26
10	Α.Γ.Ε. ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ	22	44	17:26	18:10
11	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΟΣ ΦΙΛΑΘΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ	19	38	18:10	18:48
12	Α.Σ. ΕΞΑΝΤΑΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ	8	16	18:48	19:04
13	Α.Ο. ΑΡΙΩΝ ΠΑΝΟΡΑΜΑΤΟΣ	4	8	19:04	19:12
14	Γ.Σ.ΝΙΚΗ ΛΑΡΙΣΑΣ	4	8	19:12	19:20
15	Γ.Ε. ΛΑΡΙΣΑΣ	16	32	19:20	19:52
16	Γ.Ε. ΒΟΛΟΥ	12	24	19:52	20:16



**Α΄ ΦΑΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
ΣΥΛΛΟΓΩΝ & ΑΤΟΜΙΚΟΥ Γ΄ ΚΑΤ. (ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)
Β΄ - Δ΄ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΩΝ**

**Βέροια, 14 Μαΐου 2016
Κλειστό Δημοτικό Γυμναστήριο «ΦΙΛΙΠΠΕΙΟ»**



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

10:30 – 12:40	ΑΓΩΝΑΣ 1 ^{ου} ΟΜΙΛΟΥ σε 2 όργανα (σχοινί-στεφάνι)
12:40 – 12:50	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2 ^{ου} ΟΜΙΛΟΥ
12:50 – 15:00	ΑΓΩΝΑΣ 2 ^{ου} ΟΜΙΛΟΥ σε 2 όργανα (σχοινί-στεφάνι)
15:00 – 15:30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15:30 – 17:40	ΑΓΩΝΑΣ 1 ^{ου} ΟΜΙΛΟΥ σε 2 όργανα (μπάλα-κορύνες)
17:40 – 17:50	ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ 2 ^{ου} ΟΜΙΛΟΥ
17:50 – 20:00	ΑΓΩΝΑΣ 2 ^{ου} ΟΜΙΛΟΥ σε 2 όργανα (μπάλα-κορύνες)
20:30	ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ