

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΟΥ Α-Β-Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΒΑΡΝΟΥ – Π.ΧΑΜΗΛΟΘΩΡΗΣ  
ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
6-8 ΜΑΪΟΥ 2022**

| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6/5 - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ |  |  |
|---------------------------|--|--|
| ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ     | ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ   | ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ  |
| 14:00 14:45               | ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ<br>ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ   |  |
| 14:45 15:30               | ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ<br>ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ  | ΔΑΣ ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ<br>ΑΣ ΑΠΤΕΡΟΣ ΝΙΚΗ   |
| 15:30 16:15               | ΑΟ ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ  | ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ<br>ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ  |
| 16:15 17:00               | ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ<br>ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ   | ΑΣ ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ<br>ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ ΓΣ  |
| 17:00 17:45               | ΓΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ<br>ΓΟ ΑΘΛΟΣ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ<br>ΕΓΑΚ ΖΕΥΣ ΣΥΚΕΩΝ   | ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ<br>ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ   |
| 17:45 18:30               | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ<br>ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ<br>ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ<br>ΑΣ ΑΛΤΙΣ<br>ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ<br>ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ | ΑΣ ΚΟΡΟΙΒΟΣ ΑΜΑΛΙΑΔΑΣ<br>ΑΧΙΛΛΕΥΣ ΤΡΙΚΑΛΩΝ   |
| 18:30 19:15               | ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ – ΙΚΑΡΟΙ<br>ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ<br>ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ<br>ΓΟ ΑΙΑΣ ΘΕΡΜΑΪΚΟΥ                        | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ<br>ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ<br>ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ<br>ΑΣ ΑΛΤΙΣ<br>ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ<br>ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ |
| 19:15 20:00               | ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ<br>ΑΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ<br>ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ<br>ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ                  | ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΓΣΗ<br>ΑΣ ΞΑΝΘΗΣ ΕΡΑΤΩ<br>ΓΣΗ Ν.ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ<br>ΑΣ ΑΛΤΙΣ<br>ΓΕ ΤΡΙΚΑΛΩΝ<br>ΓΟ ΚΕΡΚΥΡΑΣ |
| 20:00 20:45               | ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ<br>ΑΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ<br>ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ<br>ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ                  | ΓΟ ΚΑΒΑΛΑΣ – ΙΚΑΡΟΙ<br>ΔΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ<br>ΦΟΗ ΑΡΙΑΔΝΗ   |
| 20:45 21:30               |  | ΑΟ ΠΑΛΜΟΣ ΚΑΒΑΛΑΣ<br>ΑΟ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ ΠΟΛΥΓΥΡΟΥ<br>ΑΓΕΜΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ<br>ΑΕΣ ΧΑΡΑΥΓΗ<br>ΑΚΟ ΛΙΒΑΔΕΙΑΣ   |

**Η τεχνική σύσκεψη θα πραγματοποιηθεί τη Παρασκευή 6/5 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  
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΒΑΡΝΟΥ – Π.ΧΑΜΗΛΟΘΩΡΗΣ  
ΜΑΡΑΘΩΝΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
6-8 ΜΑΪΟΥ 2022

| ΣΑΒΒΑΤΟ 7/5 - ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ |       |                    |                   |                   |
|------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|-------------------|
| ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ              |       | ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ   |                   | ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ   |
| 9:30                               | 10:00 | ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ |                   |                   |
| 10:00                              | 10:45 | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ1  |                   |                   |
| 10:45                              | 11:30 | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ2  | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ1 |                   |
| 11:30                              | 12:15 | ΠΑΙΔΕΣ             | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ2 | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ1 |
| 12:15                              | 13:00 | ΝΕΑΝΙΔΕΣ           | ΠΑΙΔΕΣ            | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ γκρουπ2 |
| 13:00                              | 13:45 | ΕΦΗΒΟΙ             | ΝΕΑΝΙΔΕΣ          | ΠΑΙΔΕΣ            |
| 13:45                              | 14:30 | ΓΥΝΑΙΚΕΣ           | ΕΦΗΒΟΙ            | ΝΕΑΝΙΔΕΣ          |
| 14:30                              | 15:15 | ΑΝΤΡΕΣ             | ΓΥΝΑΙΚΕΣ          | ΕΦΗΒΟΙ            |
| 15:15                              | 16:00 |                    | ΑΝΤΡΕΣ            | ΓΥΝΑΙΚΕΣ          |
| 16:00                              | 16:30 |                    |                   | ΑΝΤΡΕΣ            |
| 16:30                              | 17:00 | ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ  |                   |                   |

| ΚΥΡΙΑΚΗ 8/5 - ΤΕΛΙΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ |       |                                      |           |  |
|------------------------------|-------|--------------------------------------|-----------|--|
| ΔΙΠΛΟ ΜΙΝΙΤΡΑΜΠ              |       | ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ ΑΓΩΝΑ                     |           |  |
| 9:00                         | 10:00 | ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ   |           |  |
| 10:00                        | 11:00 | ΑΓΩΝΑΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ      |           |  |
| 11:00                        | 11:20 | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ                            |           |  |
| 11:20                        | 11:40 | ΠΑΙΔΕΣ                               | ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ |  |
| 11:40                        | 12:00 | ΝΕΑΝΙΔΕΣ                             |           |  |
| 12:00                        | 12:20 | ΕΦΗΒΟΙ                               | ΠΑΙΔΕΣ    |  |
| 12:20                        | 12:40 | ΓΥΝΑΙΚΕΣ                             |           |  |
| 12:40                        | 13:00 | ΑΝΤΡΕΣ                               | ΝΕΑΝΙΔΕΣ  |  |
| 13:00                        | 13:20 |                                      | ΕΦΗΒΟΙ    |  |
| 13:20                        | 13:40 |                                      | ΓΥΝΑΙΚΕΣ  |  |
| 14:00                        | 14:20 |                                      | ΑΝΤΡΕΣ    |  |
| 14:20                        | 14:40 |                                      |           |  |
| 14:40                        | 15:00 |                                      |           |  |
| 15:00                        | 15:20 |                                      |           |  |
| 15:30                        | 16:00 | ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΑΤΟΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΟΥ |           |  |

Η προπόνηση θα γίνει στο τραμπολίνο του αγώνα στην αρχή της κάθε κατηγορίας