

### Πρόγραμμα Powerlifting

ΗΜΕΡΑ	ΟΜΑΔΑ	ΑΓΩΝΑΣ	ΖΥΓΙΣΗ
Σάββατο	A	<b>Γυναίκες</b> 48, 52, 56, 60 – OPEN  <b>Άντρες</b> 67,5 – JUNIOR (2), OPEN	<b>Παρασκευή 31/05</b> Greek Powerlifting Academy Μυκάλης 32, Πειραιάς 185 40 10:00 - 13:00 & 17:00 - 19:00
	B	<b>Γυναίκες</b> 67.5 – JUNIOR (1) JUNIOR (2), OPEN 75 – JUNIOR (2)	
	Γ	<b>Άντρες</b> 75 – OPEN, MASTER 50-54 82.5 - JUNIOR (1), JUNIOR (2), MASTER 40-44	
	Δ	<b>Άντρες</b> 82.5 - OPEN	
Κυριακή	E	<b>Άντρες</b> 90 – JUNIOR (1), JUNIOR (2), OPEN, MASTER 45-49, 50-54, 60-64	<b>Σάββατο 01/06</b> Κλειστό Δημ. Γυμ. Παιανίας Ειρήνης 12, Παιανία 190 02 10:00 - 14:00
	ΣΤ	<b>Άντρες</b> 100 - JUNIOR (2), OPEN, MASTER 65-69 110, 125, 140 – MASTER 40-44	
	Z	<b>Άντρες</b> 110 – JUNIOR (1), JUNIOR (2), OPEN 125 – JUNIOR (2), OPEN 140 – OPEN 140+ - OPEN	

## Αναλυτικό Πρόγραμμα Powerlifting

Σάββατο	Ομάδα Α	Προθέρμανση	SQ	8:30
		Αγώνας		9:00
	Ομάδα Β	Προθέρμανση	SQ	9:00
		Αγώνας		9:30
	Ομάδα Α	Προθέρμανση	BP	9:45
		Αγώνας		10:15
	Ομάδα Β	Προθέρμανση	BP	10:15
		Αγώνας		10:45
	Ομάδα Α	Προθέρμανση	DL	11:00
		Αγώνας		11:30
	Ομάδα Β	Προθέρμανση	DL	11:30
		Αγώνας		12:00
Απονομές 12:30				
Σάββατο	Ομάδα Γ	Προθέρμανση	SQ	12:30
		Αγώνας		13:00
	Ομάδα Δ	Προθέρμανση	SQ	13:00
		Αγώνας		13:30
	Ομάδα Γ	Προθέρμανση	BP	13:45
		Αγώνας		14:15
	Ομάδα Δ	Προθέρμανση	BP	14:30
		Αγώνας		14:45
	Ομάδα Γ	Προθέρμανση	DL	15:00
		Αγώνας		15:15
	Ομάδα Δ	Προθέρμανση	DL	15:30
		Αγώνας		15:45
Απονομές 16:30				
Κυριακή	Ομάδα Ε	Προθέρμανση	SQ	8:30
		Αγώνας		9:00
	Ομάδα ΣΤ	Προθέρμανση	SQ	9:15
		Αγώνας		9:45
	Ομάδα Ε	Προθέρμανση	BP	10:00
		Αγώνας		10:30
	Ομάδα ΣΤ	Προθέρμανση	BP	10:45
		Αγώνας		11:15
	Ομάδα Ε	Προθέρμανση	DL	12:00
		Αγώνας		12:30
	Ομάδα ΣΤ	Προθέρμανση	DL	12:45
		Αγώνας		13:15
Απονομές 14:00				

Κυριακή	Ομάδα Z	Προθέρμανση	SQ	14:00
		Αγώνας		14:30
	Ομάδα Z	Προθέρμανση	BP	15:00
		Αγώνας		15:15
	Ομάδα Z	Προθέρμανση	DL	15:30
		Αγώνας		16:00
Απονομές 17:00				

Το πρόγραμμα είναι κατά προσέγγιση. Οι αθλητές υποχρεούνται να είναι πιο νωρίς από τις αναγραφόμενες ώρες.