



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ **ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ** **2026**

25/04/2026 – 26/04/2026

ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΑΛΜΥΡΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ

Σάββατο 25 Απριλίου 2026

Fitness Challenge

ΕΓΓΡΑΦΕΣ 8:00-09:30

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ 09:30

ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ 10:00

ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

FITNESS CHALLENGE

Κατηγορίες ηλικίας και φύλου :

1) CHILDREN FITNESS CHALLENGE

Παίδων-Κορασίδων: 6 έως 8 ετών

Παίδων-Κορασίδων: 9 έως 10 ετών

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

2) Επίπεδο: ΧΡΥΣΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤΟΜΙΚΟ

OPEN Ανδρών

OPEN Γυναικών

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

3) CHILDREN FITNESS CHALLENGE

Εφήβων-Νεανίδων: 11 έως 13 ετών

Εφήβων-Νεανίδων: 14 έως 15 ετών

4) Επίπεδο: ΧΑΛΚΙΝΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤΟΜΙΚΟ

Νέων Γυναικών : 16 έως 23 ετών

Νέων Ανδρων: 16 έως 23 ετών

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

5) Επίπεδο: ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤΟΜΙΚΟ

Γυναικών: 24 έως 35 ετών

Ανδρών: 24 έως 40 ετών

Γυναικών: 35+

Ανδρών: 40 +

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

Κυριακή 26 Απριλίου 2026

**Άρση Δραμιών
Σωματική Διάπλαση & Φίτνες**

ΕΓΓΡΑΦΕΣ-ΖΥΓΙΣΗ 08:00-10:00

ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ 10:30

**ΕΝΑΡΞΗ ΑΓΩΝΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ 14:30
ΚΑΙ ΦΙΤΝΕΣ**

ΣΕΙΡΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

ΑΡΣΗ ΔΡΑΜΙΩΝ

1) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ- ELITE

ΔΙΠΛΟ ΖΕΤΕ ΑΝΔΡΩΝ (32Kg) OPEN

ΑΡΑΣΕ ΑΝΔΡΩΝ (32Kg) OPEN

ΜΑΚΡΥΣ ΚΥΚΛΟΣ ΑΝΔΡΩΝ (32Kg) OPEN

2) ΔΙΠΛΟ ΖΕΤΕ – AMATEURS

ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ OPEN (12 ετών έως 15 ετών)

ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ OPEN (16 ετών έως 18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+35 ετών)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+40 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ -85kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ -95kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ +95kg (+18 ετών)

3) ΑΡΑΣΕ – AMATEURS

ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ OPEN (12 ετών έως 15 ετών)

ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ OPEN (16 ετών έως 18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+35 ετών)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+40 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ -85kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ -95kg (+18 ετών)

ΑΝΔΡΩΝ +95kg (+18 ετών)

4) ΜΑΚΡΥΣ ΚΥΚΛΟΣ – AMATEURS

ΠΑΙΔΩΝ-ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ OPEN (12 ετών έως 15 ετών)

ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ OPEN (16 ετών έως 18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+35 ετών)

ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+40 ετών)
ΑΝΔΡΩΝ OPEN (+18 ετών)

ΑΠΟΝΟΜΕΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΚΑΙ ΦΙΤΝΕΣ

1) CHILDREN FITNESS

Παίδων-Κορασίδων: 5 έως 15 ετών

2) FIT MODEL

FIT MODEL ΑΝΔΡΩΝ OPEN
FIT MODEL ΓΥΝΑΙΚΩΝ OPEN

3) BIKINI FITNESS

BIKINI JUNIOR OPEN (15 ετών έως 23 ετών)
BIKINI -1,64 cm
BIKINI +1,64 cm
BIKINI ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ OPEN (+35 ετών)

4) WELLNESS

WELLNESS OPEN

5) BODY FITNESS

BODY FITNESS OPEN
BODY FITNESS ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ (+35 ετών)

6) MEN'S PHYSIQUE

MEN'S PHYSIQUE JUNIOR OPEN (15 ετών έως 23 ετών)

MEN'S PHYSIQUE -1,75 cm

MEN'S PHYSIQUE +1,75 cm

MEN'S PHYSIQUE BETEPANΩN OPEN (+40 ετών)

7) CLASSIC PHYSIQUE

CLASSIC PHYSIQUE JUNIOR OPEN (15 ετών έως 23 ετών)

CLASSIC PHYSIQUE ANΔPΩN OPEN

CLASSIC PHYSIQUE BETEPANΩN OPEN (+40 ετών)

8) CLASSIC BODYBUILDING

CLASSIC BODYBUILDING ΕΩΣ 1,75 cm

ΕΩΣ 1,69cm (ΕΩΣ ΚΑΙ 69kg)

ΑΠΟ 1,70cm ΕΩΣ ΚΑΙ 1,73 cm (+2kg)

ΑΠΟ 1,73cm ΕΩΣ ΚΑΙ 1,75 cm (+4kg)

CLASSIC BODYBUILDING +1,75 cm

Από 1,75cm ΕΩΣ ΚΑΙ 1,80 cm (+7kg)

Από 1,80cm ΕΩΣ ΚΑΙ 1,88 cm (+9kg)

ΑΝΩ ΤΩΝ +1,88 cm (+11kg)

9) BODY BUILDING

BODYBUILDING JUNIOR OPEN (15 ετών έως 23 ετών)

BODYBUILDING +40 ετών

BODYBUILDING +50 ετών

ΑΠΟΝΟΜΕΣ