

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ 2023, ΚΥΡ 12 ΝΟΕΜ, ΓΛΥΦΑΔΑ - 2023-11-12

	Ring 1	Ring 2	Ring 3	Ring 4
09:00	Forms ΠΑΙΔΩΝ -6Χρ ΔΣΠ (2)	Forms ΠΑΙΔΩΝ -8Χρ PRX G1 (4) 09:00 - 09:15	Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ APX G1 (4) 09:00 - 09:15	Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ PRX G1 (4) 09:00 - 09:15
09:05	Forms ΠΑΙΔΩΝ -8Χρ APX G1 (4) 09:05 - 09:20			
09:15	Forms ΠΑΙΔΩΝ -8Χρ APX G2 (4) 09:20 - 09:35	Forms ΠΑΙΔΩΝ -8Χρ PRX G2 (3) 09:15 - 09:25	Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ APX G2 (4) 09:15 - 09:30	Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ PRX G2 (4) 09:15 - 09:30
09:20		Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -8Χρ APX (3) 09:25 - 09:35	Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ APX G3 (3) 09:30 - 09:40	Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ PRX G3 (3) 09:30 - 09:40
09:35	Forms ΠΑΙΔΩΝ -8Χρ APX G3 (4) 09:35 - 09:50	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10Χρ APX G1 (4) 09:35 - 09:50	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10Χρ PRX G1 (4) 09:40 - 09:55	Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ PRX G4 (3) 09:40 - 09:50
09:40	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -12Χρ APX G1 (3) 09:50 - 10:00	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10Χρ APX G2 (3) 09:50 - 10:00		Forms ΠΑΙΔΩΝ -10Χρ PRX G5 (3) 09:50 - 10:00
09:45	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -12Χρ APX G2 (3) 10:00 - 10:10	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10Χρ APX G3 (3) 10:00 - 10:10	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10Χρ PRX G2 (3) 09:55 - 10:05	Forms ΠΑΙΔΩΝ -12Χρ APX G1 (4) 10:00 - 10:15
10:00		Forms ΠΑΙΔΩΝ -12Χρ PRX G4 (4) 10:10 - 10:25	Forms ΠΑΙΔΩΝ -12Χρ PRX G2 (4) 10:20 - 10:35	
10:05	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -12Χρ PRX G1 (4) 10:10 - 10:25	Forms ΠΑΙΔΩΝ -12Χρ PRX G5 (4) 10:25 - 10:40		Forms ΠΑΙΔΩΝ -12Χρ PRX G3 (4) 10:35 - 10:50
10:10	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -12Χρ PRX G2 (4) 10:25 - 10:40	Forms ΠΑΙΔΩΝ -12Χρ PRX G6 (3) 10:40 - 10:50	Forms ΠΑΙΔΩΝ -15Χρ APX (6) 10:50 - 11:20	
10:15	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ PRX (14) 10:50 - 12:00		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -6 ΕΤΩΝ -20&-22ΚGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (2)
10:20	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -6 ΕΤΩΝ -24&-26ΚGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (2)	
10:25	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -8 ΕΤΩΝ -21ΚGR (2)	
10:30	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -8 ΕΤΩΝ -24ΚGR G1 (3) 11:05 - 11:15	
10:35	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -8 ΕΤΩΝ -24ΚGR G2 (3) 11:15 - 11:25	
10:40	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -8 ΕΤΩΝ -24ΚGR G3 (3) 11:25 - 11:35	
10:45	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -8 ΕΤΩΝ -27&-30ΚGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] G1 (4) 11:35 - 11:50	
10:50	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -8 ΕΤΩΝ -27&-30ΚGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] G2 (3) 11:50 - 12:00	
10:55	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΡΟΠΑΙΔΙΚΟ -8 ΕΤΩΝ -34&-42ΚGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (2)	
11:00	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50		SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -25ΚGR (2)	
11:05	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -28ΚGR (2)		
11:10	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -32ΚGR G1 (3) 12:05 - 12:15		
11:15	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -32ΚGR G2 (2) 12:10 - 12:20		
11:20	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -36ΚGR (2) 12:20 - 12:35		
11:25	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -36ΚGR (2) 12:20 - 12:35		
11:30	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
11:35	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
11:40	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
11:45	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
11:50	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
11:55	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:00	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:05	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:10	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:15	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:20	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:25	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:30	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:35	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		
12:40	Forms ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -15Χρ APX (3) 10:40 - 10:50	SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -10 ΕΤΩΝ -40ΚGR (3) 12:30 - 12:40		

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΥΠΕΛΛΟ ΣΟΥ ΜΠΑΚ ΝΤΟ 2023, ΚΥΡ 12 ΝΟΕΜ, ΓΛΥΦΑΔΑ - 2023-11-12

	Ring 1	Ring 2	Ring 3	Ring 4	
12:45	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -38KGR G1 (4)</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -46KGR (3)</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ 50+KGR G1 (3)</u>	
12:50	<u>-27&-30KGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (4)</u>	12:45 - 13:00	12:50 - 13:00	12:45 - 12:55	
12:55	12:45 - 13:00			<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ 50+KGR G2 (3)</u>	
13:00	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -34KGR G1 (4)</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -38KGR G2 (3)</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -50KGR (3)</u>	12:55 - 13:05	
13:05	13:00 - 13:15	13:00 - 13:10	13:00 - 13:10	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ 50+KGR G3 (3)</u>	
13:10		<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -42KGR G1 (3)</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ -38KGR (2)</u>	13:05 - 13:15	
13:15	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -34KGR G2 (3)</u>	13:10 - 13:20	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ -60KGR (3)</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ -55KGR (6)</u>	
13:20	13:15 - 13:25	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -12 ΕΤΩΝ -42KGR G2 (2)</u>	13:15 - 13:25		
13:25	<u>SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ -44KGR (2)</u>	<u>SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ -52KGR (2)</u>	<u>SPARRING ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ 66+KGR (2)</u>		
13:30	<u>SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ -48KGR (2)</u>	<u>SPARRING ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -14 ΕΤΩΝ -57KGR (2)</u>			
13:35	<u>SPARRING ΠΑΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ</u>	<u>SPARRING ΠΑΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ</u>	<u>SPARRING ΠΑΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ 73+KGR (7)</u>		
13:40	<u>-50&-55KGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (4)</u>	<u>-60&-66KGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (2)</u>			
13:45	13:35 - 13:50	<u>SPARRING ΠΑΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ -73KGR (3)</u>			
13:50	<u>Forms ΝΕΑΝΙΔΩΝ -18Χρ ΑΡΧ (3)</u>	<u>Forms ΕΦΗΒΩΝ -18Χρ ΑΡΧ (3)</u>		<u>SPARRING ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ -52KGR (4)</u>	
13:55	13:50 - 14:00	13:50 - 14:00		13:45 - 14:00	
14:00	<u>Forms ΝΕΑΝΙΔΩΝ -18Χρ ΠΡΧ (8)</u>	<u>Forms ΝΕΩΝ ΑΝΔΡΩΝ -21Χρ ΠΡΧ (5)</u>	<u>Forms ΝΕΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ -21Χρ ΠΡΧ (2)</u>	<u>SPARRING ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ -57KGR (3)</u>	
14:05			14:00 - 14:25		14:00 - 14:10
14:10					<u>SPARRING ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ -63KGR (2)</u>
14:15		14:00 - 14:35	<u>Forms ΑΝΔΡΩΝ +21Χρ ΑΡΧ (2)</u>	<u>Forms ΓΥΝΑΙΚΩΝ +21Χρ ΠΡΧ (14)</u>	<u>SPARRING ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ -16 ΕΤΩΝ 63+KGR (4)</u>
14:20					14:15 - 14:30
14:25					
14:30					
14:35	<u>SPARRING ΝΕΑΝΙΔΩΝ -18 ΕΤΩΝ</u>	<u>Forms ΕΦΗΒΩΝ -18Χρ ΠΡΧ (12)</u>		<u>Forms ΑΝΔΡΩΝ +21Χρ ΠΡΧ (18) (18)</u>	
14:40	<u>-52&-57KGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (2)</u>		14:30 - 15:30		
14:45	<u>SPARRING ΝΕΑΝΙΔΩΝ -18 ΕΤΩΝ -63KGR (3)</u>				
14:50	<u>SPARRING ΝΕΑΝΙΔΩΝ -18 ΕΤΩΝ -70KGR (2)</u>				
14:55					
15:00					
15:05					
15:10					
15:15					
15:20					
15:25					
15:30		<u>SPARRING ΕΦΗΒΩΝ -18 ΕΤΩΝ</u>			
15:35		<u>-55&-60KGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (2)</u>			
15:40			<u>SPARRING ΓΥΝΑΙΚΩΝ +18 -52KGR (2)</u>		
15:45		<u>SPARRING ΕΦΗΒΩΝ -18 ΕΤΩΝ -66KGR (5)</u>			
15:50		15:35 - 16:00	<u>SPARRING ΓΥΝΑΙΚΩΝ +18 70+KGR (5)</u>		
15:55			15:30 - 15:55		
16:00		<u>SPARRING ΕΦΗΒΩΝ -18 ΕΤΩΝ -73KGR (2)</u>	<u>SPARRING ΑΝΔΡΩΝ +18 -56&-62KGR [ΣΥΝΕΝΩΣΗ] (3)</u>		
16:05	<u>SPARRING ΑΝΔΡΩΝ +18 -69KGR (3)</u>		15:55 - 16:05		
16:10	16:05 - 16:15			<u>SPARRING ΑΝΔΡΩΝ +18 -94KGR (4)</u>	
16:15	<u>SPARRING ΑΝΔΡΩΝ +18 94+KGR (3)</u>	<u>SPARRING ΑΝΔΡΩΝ +18 -77KGR (6)</u>	<u>SPARRING ΑΝΔΡΩΝ +18 -85KGR (6)</u>	16:05 - 16:20	
16:20	16:15 - 16:25	16:05 - 16:35	16:05 - 16:35		
16:25					
16:30					