Helyszin: UTE Tornacsarnok (Szilagyi ut)

**HP**

**HERAKLESZ „A“**

**Összetartás 2020**

Program

**Zoltan Jordanov**

Időpont: 2020 Januar 18.

Összetartás kezdete: 9:30

9.30 Érkezes

10.00 – 12.30 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

14.00 – 16.00 Edzés

UP Összetartas Program

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.00  12.30 |  | Délelött | 14.00 17.00 |  | Délután |
| 30‘ | Melegites +  Erősités |  | 30‘ | Balett rud  +  Alap  akrobatika |  |
| 30‘ |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | 30‘ |  |  |
| 30‘ |  | Szabadon  Választott  program | 30‘ |  | Szabadon  Választott  program |
| 30‘ |  | Szabadon  Választott  program | 30‘ |  | Szabadon  Választott  program |
| 30' |  |  | 30‘ |  | Szabadon  Választott  program |

Csoport beosztás

1. Csoport Egyesület Edző

* Dejcző Dóra 2007 Postás Horváth Zsolt
* Csiki Zsofia 2007 Turkeve Nagy Ibolya
* Szlifka Lilien FTC Kiss Gergo
* Lukács Viktória
* Sándor Natália

2. Csoport

* Balázs Kira 2006 KSI Kisivan István
* Balzsay Hanna 2007 „ Reubl Tünde
* Agnetcz Luca 2007 „
* Bogyó Anna 2007 „
* Herczeg Emilia 2007 „
* Oláh Tamara        2008

3. Csoport

* Nerhof Emese 2007 UTE
* Szilágyi Gréta 2007 “ Harangozó Ildi
* Maczák Noa 2008 “
* Hutkai Hanna        2008        KSI
* Huszár Zsóka 2008 KSI Kovacs Tünde

MATSZ: Jordanov Zoltán

Jordanov Sznezsana

Ziszisz Tanaszisz