

**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ**  
**ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟ ΕΤΟΥΣ 2021**  
**ΑΘΛΗΜΑ: ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**

**Θέμα 1<sup>ο</sup>: Καλεντάρι**

- Ο προγραμματισμός των αγώνων για το έτος 2021 είναι άμεσα συνδεδεμένος με την άρση των μέτρων επιβολής υποχρεωτικής αναστολής των αθλητικών δραστηριοτήτων.
- Σε ενδεχόμενο άνοιγμα της αθλητικής δραστηριότητας στα μέσα του Γενάρη και με γνώμονα την προάσπιση της υγείας και ασφάλειας των αθλητριών, συνυπολογίζοντας την απραξία 2,5 μηνών και το Πάσχα (έναρξη της Μεγάλης Εβδομάδας 26/04/2021 και το Πάσχα 02/05/2021), θα πρέπει να προγραμματιστεί η έναρξη των αγώνων περί τα μέσα Μαΐου και αργότερα.
- Η επαναφορά των αθλητριών πρέπει να γίνει πάρα πολύ προσεκτικά και όχι βιαστικά για να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.
- Πρώτες κατηγορίες που θα πρέπει να αγωνιστούν είναι οι κατηγορίες Γυναικών & Νεανίδων και να ακολουθήσουν οι μικρότερες ηλικίες.
- Στις κατηγορίες Γυναικών και Νεανίδων, προτείνουμε να πραγματοποιηθούν και οι Προκριματικές Φάσεις και τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα.
- Στις κατηγορίες Κορασίδων και Παγκορασίδων προτείνουμε να πραγματοποιηθούν μόνον οι Τελικές Φάσεις ανά Περιφέρεια.

**Θέμα 2<sup>ο</sup>: Κατεύθυνση - «διευκόλυνση» αγωνιστικών απαιτήσεων Γ'-Δ' κατηγοριών**

- Πραγματοποίηση αγώνων χωριστά ανά περιφέρεια, για τις κατηγορίες Γ'-Δ'.
- Οι αγώνες να αφορούν την ατομική κατάταξη (σύνθετο ατομικό) και τους τελικούς οργάνων των αθλητριών. Δεν θα υπάρχει ομαδική κατάταξη (σύνθετο ομαδικό). (επειδή θα υπάρχει διαφοροποίηση στον αριθμό των προγραμμάτων, των απαιτήσεων, των επιπέδων-levels, των ηλικιών).
- Η κατάταξη και οι απονομές των αθλητριών να γίνονται ανά **χρονολογία γέννησης** και ανά **επίπεδο (level)**, έτσι ώστε να υπάρχει δυνατότητα διαμοιρασμού περισσότερων μεταλλίων που θα λειτουργήσει και ως κίνητρο για τις μικρές αθλήτριες.

**Διαφοροποιήσεις - "διευκολύνσεις" αγωνιστικών απαιτήσεων Γ'- Δ' κατηγοριών**

- Διαβάθμιση αγωνιστικών επιπέδων στις Κατηγορίες Γ'- Δ':
  - ✓ **A Level**
  - ✓ **B Level**
  - ✓ **B light Level**

## Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ( ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ)

- Οι αθλήτριες (1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> χρονιάς Παγκορασίδων) μπορούν να παρουσιάσουν τα προγράμματά τους με **ίδια μουσική**.

### Αναλυτικός προγραμματισμός απαιτήσεων Δ' κατηγορίας (Παγκορασίδων).

#### Παγκορασίδες 1<sup>ης</sup> χρονιάς (γεννημένες 2012)

**A level:** τρία (3) προγράμματα (Χωρίς όργανο & επιλογή δύο οργάνων μεταξύ σχοινοῦ, στεφανιοῦ, μπάλας)

**B level:** δύο (2) προγράμματα (Χωρίς όργανο & επιλογή ενός οργάνου μεταξύ σχοινοῦ, στεφανιοῦ, μπάλας)

**B light level:** ένα (1) πρόγραμμα (Ελεύθερη επιλογή μεταξύ των τεσσάρων οργάνων - χωρίς όργανο, σχοινί, στεφάνι, μπάλα)

**Βαθμολογικό όριο ανά επίπεδο:**

**A Level:** D 5.00 + E 10.00 = **15.00**

**B Level:** D 4.00 + E 10.00 = **14.00**

**B light Level:** D 3.00 + E 10.00 = **13.00**

#### Παγκορασίδες 2<sup>ης</sup> χρονιάς (γεννημένες 2011)

**A level:** τέσσερα (4) προγράμματα (Χωρίς όργανο, σχοινί, στεφάνι, μπάλα)

**B level:** τρία (3) προγράμματα (Χωρίς όργανο & επιλογή δύο οργάνων μεταξύ σχοινοῦ, στεφανιοῦ, μπάλας)

**B light level:** δύο (2) προγράμματα (Ελεύθερη επιλογή μεταξύ των τεσσάρων οργάνων - χωρίς όργανο, σχοινί, στεφάνι, μπάλα)

**Βαθμολογικό όριο ανά επίπεδο:**

**A Level:** D 5.00 + E 10.00 = **15.00**

**B Level:** D 4.00 + E 10.00 = **14.00**

**B light Level:** D 3.00 + E 10.00 = **13.00**

**Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) A-B Level****ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ**

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή
Min. 3 / Max. 9	S Min. 2	R Max. 2
<p><b>Άλματα (min.1-max. 3)</b> <b>Ισοροπίες (min.1-max. 3)</b> <b>Περιστροφές (min.1-max. 3)</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το τέμπο και το ρυθμό της μουσικής, με μερική ή ολική μετακίνηση</p>	<p><b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος/ <b>μέγιστο 3</b> περιστροφικά στοιχεία</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>

**ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	BD Min. 3 / Max. 7	S Min. 2	R Max. 2	AD Max. 5
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	<p><b>Άλματα - Min.1</b> <b>Ισοροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021</p>	<p><b>Min.8'</b></p> <p>Με <u>ένα</u> τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου</p>	<p><b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

**Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) B light Level****ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ**

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή
<b>Min. 3 / Max. 6</b>	<b>S</b> <b>Min. 3</b>	<b>R</b> <b>Max. 2</b>
<p><b>Άλματα (min.1-max. 2)</b> <b>Ισορροπίες (min.1-max. 2)</b> <b>Περιστροφές (min.1-max. 2)</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το τέμπο και το ρυθμό της μουσικής, με μερική ή ολική μετακίνηση</p>	<p><b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος/ <b>μέγιστο 2</b> περιστροφικά στοιχεία</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>

**ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	<b>BD</b> <b>Min. 3 / Max. 6</b>	<b>S</b> <b>Min. 3</b>	<b>R</b> <b>Max. 1</b>	<b>AD</b> <b>Max. 3</b>
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	<p><b>Άλματα - Min.1</b> <b>Ισορροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021</p>	<p><b>Min.8'</b></p> <p>Με <u>ένα</u> τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου</p>	<p><b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος.</p>	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

## Αναλυτικός προγραμματισμός απαιτήσεων Γ κατηγορίας (Κορασίδων)

### Κορασίδες 1<sup>ης</sup> χρονιάς (γεννημένες 2010)

**A level:** τέσσερα (4) προγράμματα (Σχοινί, στεφάνι μπάλα, κορίνες)

**B level:** τρία (3) προγράμματα (Ελεύθερη επιλογή μεταξύ των οργάνων: χωρίς όργανο, σχοινί, στεφάνι, μπάλα, κορίνες)

**B light level:** δύο (2) προγράμματα (Ελεύθερη επιλογή μεταξύ των οργάνων: χωρίς όργανο, σχοινί, στεφάνι, μπάλα)

#### Βαθμολογικό όριο ανά επίπεδο:

**A Level:** D χωρίς περιορισμό + E 10.00

**B Level:** D 6.00 + E 10.00 = **16.00**

**B light Level:** D 4.00 + E 10.00 = **14.00**

### Κορασίδες 2<sup>ης</sup> χρονιάς (γεννημένες 2009)

**A level:** τέσσερα (4) προγράμματα (Σχοινί, στεφάνι μπάλα, κορίνες)

**B level:** τρία (3) προγράμματα (Ελεύθερη επιλογή μεταξύ των οργάνων: σχοινί, στεφάνι, μπάλα, κορίνες)

**B light level:** δύο (2) προγράμματα (Ελεύθερη επιλογή μεταξύ των οργάνων: χωρίς όργανο, σχοινί, στεφάνι, μπάλα, κορίνες)

#### Βαθμολογικό όριο ανά επίπεδο:

**A Level:** D χωρίς περιορισμό + E 10.00

**B Level:** D 6.00 + E 10.00 = **16.00**

**B light Level:** D 4.00 + E 10.00 = **14.00**

**Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) A Level****ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ-ΚΟΡΙΝΕΣ**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	<b>BD</b> Min. 3 / Max. 7	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 3	<b>AD</b> <b>No min/max</b>
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	<b>Άλματα - Min.1</b> <b>Ισορροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <b>ίδιες</b> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021	<b>Min.8´</b>  Με <b>δύο</b> τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος.  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

**Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) B Level****ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ-ΚΟΡΙΝΕΣ**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	<b>BD</b> Min. 3 / Max. 7	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 3	<b>AD</b> <b>Max.7</b>
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	<b>Άλματα - Min.1</b> <b>Ισορροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <b>ίδιες</b> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021	<b>Min.8´</b>  Με <b>δύο</b> τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος.  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

**Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) μόνο για B Level & B light Level**

**ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ**

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή
<b>Min. 3 / Max. 6</b>	<b>S Min. 3</b>	<b>R Max. 2</b>
<b>Άλματα (min.1-max. 2) Ισοροπίες (min.1-max. 2) Περιστροφές (min.1-max. 2)</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το τέμπο και το ρυθμό της μουσικής, με μερική ή ολική μετακίνηση	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος/ <b>μέγιστο 2</b> περιστροφικά στοιχεία  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.

**Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) B light Level**

**ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ-ΚΟΡΙΝΕΣ**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	<b>BD Min. 3 / Max. 6</b>	<b>S Min. 2</b>	<b>R Max. 3</b>	<b>AD Max. 5</b>
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	<b>Άλματα - Min.1 Ισοροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2021	<b>Min.8'</b>  Με <b>δύο</b> τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος.  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

## Σημαντικές Σημειώσεις για τις κατηγορίες Γ' και Δ':

1. Το **μη κυρίαρχο χέρι** πρέπει να χρησιμοποιείται για την εκτέλεση ενός Βασικού ή μη Βασικού Τεχνικού Στοιχείου του Οργάνου κατά τη διάρκεια **2 Δυσκολιών Σώματος (Μπάλα)**.  
Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.

### Για την κατηγορία Γ'

2. Στα **Χορευτικά βήματα** πρέπει να παρουσιάζονται **τουλάχιστον 2 διαφορετικές Βασικές Τεχνικές Ομάδες** κάθε οργάνου.  
Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.

### Για την κατηγορία Δ'

3. Σε κάθε πρόγραμμα πρέπει να παρουσιάζονται **τουλάχιστον 1 διαφορετική Βασική Τεχνική Ομάδα** κάθε οργάνου.  
Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.

### Για την κατηγορία Γ' και Δ'

4. Σε κάθε πρόγραμμα πρέπει να παρουσιάζονται **τουλάχιστον 2 διαφορετικές Βασικές Τεχνικές Ομάδες** κάθε οργάνου.

**ΕΞΑΙΡΕΣΗ:** Παγκορασίδες 1<sup>ης</sup> χρονιάς:

- Σε κάθε πρόγραμμα πρέπει να παρουσιάζεται **τουλάχιστον 1 Βασική Τεχνική Ομάδα** κάθε οργάνου  
Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.

## Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Νεάνιδες)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης  (Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας 2017-21)	 Στεφάνι	Σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2017-2021, Κατηγορίας Νεανίδων  Τελική βαθμολογία: <b>Πρόσθεση</b> των βαθμολογιών Δυσκολίας και Εκτέλεσης
	 Μπάλα	
	 Κορίνες	
	 Κορδέλα	

Προτείνουμε, εφόσον είναι εφικτό, τη δημιουργία ενός **επιπέδου B Level** στην κατηγορία **Νεανίδων** όπου να **αγωνίζονται χωριστά από το A Level** (με αυτό το σκεπτικό δεν αποκλείονται αθλήτριες, αλλά θα δοθεί κίνητρο στις αθλήτριες της ευαίσθητης αυτής ηλικίας να συνεχίζουν την αγωνιστική δραστηριότητα, να μην απογοητεύονται λόγω ανταγωνισμού και δεν θα αναγκάζονται οι σύλλογοι να κάνουν μετεγγραφές συνεχώς).







Τα σωματεία έχουν την δυνατότητα να δηλώσουν περισσότερες από 4 συνολικά αθλήτριες (max. 8).

### **Δίνεται η δυνατότητα στις αθλήτριες του B Level:**

- Να αγωνίζονται χωριστά από το A Level.
- Να υπάρχει ατομική κατάταξή τους στο σύνθετο ατομικό και στα όργανα.
- Η βαθμολογία τους δε θα υπολογίζεται στο σύνθετο ομαδικό του εκάστοτε συλλόγου.
- Η βαθμολογία στη Δυσκολία (D) να είναι **max. 7.00** βαθμοί. Οι υπόλοιπες απαιτήσεις θα ακολουθούν τους κανονισμούς της FIG.
- Θα αποτελεί ξεχωριστό αγώνα χωρίς δυνατότητα πρόκρισης στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Νεανίδων.

Στο Πανελλήνιο πρωτάθλημα Νεανίδων (στο οποίο θα τηρούνται όλοι οι κανονισμοί και οι προϋποθέσεις συμμετοχής και διεξαγωγής της FIG) θα μπορούν να συμμετέχουν **μόνο** αθλήτριες που αγωνίζονται στο **A level**.

### **A' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Γυναικών)**

<b>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ</b>	<b>ΟΡΓΑΝΑ</b>	<b>ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ</b>
<b>Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης</b>  <b>(Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας 2017-21)</b>	 <b>Στεφάνι</b>	Σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2017-2021, Κατηγορίας Γυναικών  Τελική βαθμολογία: <b>Πρόσθεση</b> των βαθμολογιών Δυσκολίας και Εκτέλεσης
	 <b>Μπάλα</b>	
	 <b>Κορίνες</b>	
	 <b>Κορδέλα</b>	

## ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ **5 ΣΤΕΦΑΝΙΑ**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
Σύμβολα	<b>BD</b> Min. 3	<b>ED</b> Min. 3	<b>S</b> Min.2	<b>R</b> Max.1	<b>C</b> Min. 6
	Max 7 (1 με επιλογή)				
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλματα/αναπηδήσεις -Min.1 Ισορροπίες -Min.1 Περιστροφές-Min.1				

Βαθμολογικό όριο:

**D χωρίς περιορισμό + E 10.00**

## ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ **5 ΜΠΑΛΕΣ**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
Σύμβολα	<b>BD</b> Min. 3	<b>ED</b> Min. 3	<b>S</b> Min.2	<b>R</b> Max.1	<b>C</b> Min. 4
	Max 7 (1 με επιλογή)				
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλματα/αναπηδήσεις -Min.1 Ισορροπίες -Min.1 Περιστροφές-Min.1				

Βαθμολογικό όριο:

**D: 5.00 + E 10.00 = 15.00**

**ENSEMBLE B' - ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (Νεάνιδες)**

5



5



**ENSEMBLE A' - ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ (Γυναίκες)**

5



3



+ 2 ζεύγη



### Θέμα 3<sup>ο</sup>: Διαφοροποιήσεις στην Ε' κατηγορία

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:** Η κάθε σύνθεση έχει διάρκεια από 1'15'' έως 1'30''.

- Οι αθλήτριες παρουσιάζουν πρόγραμμα χωρίς όργανο και πρόγραμμα με 4 μπάλες.
- Ο κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει με 3 ή 4 αθλήτριες στο ομαδικό πρόγραμμα χωρίς όργανο ενώ στο ομαδικό πρόγραμμα με τις μπάλες ο αριθμός είναι υποχρεωτικά 4 αθλήτριες.
- Σε περίπτωση παρουσίας δύο αθλητριών στο σωματείο, θα αγωνίζονται ξεχωριστά σε ατομικό πρόγραμμα χωρίς όργανο.
- Αν το σωματείο συμμετέχει στον αγώνα με 4 τουλάχιστον αθλήτριες στο πρόγραμμα χωρίς όργανο είναι υποχρεωμένο να παρουσιάσει και πρόγραμμα με 4 μπάλες.

**1. ΜΟΡΦΗ ΑΓΩΝΩΝ - ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό συμμετοχής των αθλητριών και ομάδων για κάθε σύλλογο.

#### ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

##### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

##### ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (min. 3 - max. 6):

- 1 Δυσκολία από κάθε ομάδα σώματος (Άλμα – Ισορροπία – Περιστροφή) ελεύθερης επιλογής, αξίας max 0.40 η κάθε μία.
- Υποχρεωτική άσκηση από κάθε ομάδα σώματος

➤ Άλμα: Grand Jete




➤ Ισορροπία: A la second κρατημένη



➤ Στροφή: Passe



##### ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΑ (max. 2):

- 2 περιστροφικά στοιχεία μεμονωμένα ή σε σειρά, με επιλογή από τα παρακάτω:
  - 2 chaine (σενέ) (0.20)
  - Gallor + κυβίστηση (0.20)
  - Χειροκυβίστηση μπρος ή χειροκυβίστηση πίσω ή illusion  (0.10)
  - Τροχός από όρθια θέση + τροχός στους αγκώνες (0.20)

- 2 σενέ στο πάτωμα ή σενέ στο πάτωμα + ανακυβίστηση ή ανακυβίστηση +

ανακυβίστηση «ψαράκι»  (0.20)

### ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΧΟΡΕΥΤΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ:

- **Min. 3** (8 sec) (0.30). Επιπλέον χορευτικά βήματα θα αξιολογούνται με 0.30 το καθένα.

### ΚΥΜΑΤΙΣΜΟΙ:

- **3 τουλάχιστον** κυματισμοί (ολικοί ή μερικοί) ελεύθερης επιλογής (0.20). Κάθε επιπλέον κυματισμός αξιολογείται με 0.10.

### ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΤΡΙΑΔΕΣ Ή ΤΕΤΡΑΔΕΣ:

#### ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ:

- **3 τουλάχιστον** διαφορετικοί σχηματισμοί (0.10) x 3 = 0.30. Επιπλέον σχηματισμοί θα αξιολογούνται με 0.10.

<p>Δυσκολία (D): 4.00          Εκτέλεση (E): 10.00  <b>Σύνολο: D + E = 14.00</b></p>
--

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ 4 ΜΠΑΛΕΣ

#### ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (3):

- Άλμα (αξίας max. 0.20)
- Ισοροπία (αξίας max 0.20)
- Στροφή (αξίας max 0.20)

#### ΑΛΛΑΓΕΣ (3) (3 μέτρα απόσταση) (0.30) X 3 = 0.90

- Η θέση των αθλητριών είναι σε σχήμα τετράγωνο. Εκτελούν πέταγμα της μπάλας με ένα χέρι και υποδέχονται με δύο χέρια.
- Η θέση των αθλητριών είναι σε διαγώνια γραμμή στο κέντρο του ταπί. Εκτελούν πέταγμα με τα δύο χέρια από το στήθος και υποδέχονται με τα δύο χέρια.
- Σε ζευγάρια εκτελούν αλλαγή με χτύπημα της μπάλας στο πάτωμα με ένα χέρι και υποδοχή αυτής πάλι με ένα χέρι.

## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ:

- Οι συνεργασίες (**min 4**) είναι ελεύθερης επιλογής αξίας 0.10 (CC), 0.20 (C<sup>↗</sup>), 0.20 (CR 1 αθλ.), 0.30 (CR2 2-3 αθλ) (όπως περιγράφονται στον Κώδικα Βαθμολογίας της FIG). Επιπλέον συνεργασίες θα αξιολογούνται ανάλογα με το τύπο συνεργασίας που χρησιμοποιείται.

## ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΧΟΡΕΥΤΙΚΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ

- **Min 3** (8 sec) (0.30). Επιπλέον χορευτικά βήματα θα αξιολογούνται με 0.30 το καθένα.

Δυσκολία (D): 3.00 Εκτέλεση (E): 10.00 <b>Σύνολο: D + E = 13.00</b>
---

## **Θέμα 4<sup>ο</sup>: Κατευθυντήριες οδηγίες επαναφοράς με πλάνο προπονητικών μονάδων**

Πρόθεση οργάνωσης πλάνων προπόνησης επαναφοράς έτσι ώστε οι προπονήτριες των σωματείων να έχουν κατευθυντήριες οδηγίες για την ασφαλή, άρτια και δομημένη επαναφορά των αθλητριών τους.

## **Θέμα 5<sup>ο</sup>: Διαχείριση επίλεκτων αθλητριών γεννημένων το 2005 & χαρακτηρισμό νέων επίλεκτων αθλητριών**

- Αποστολή εγγράφου, εκ νέου, για την εξαίρεση τόσο των επίλεκτων αθλητριών (γεννημένων το 2005) όσο και όλων των αθλητριών στις κατηγορίες Νεανίδων -Γυναικών από την απαγόρευση εισόδου στους αθλητικούς χώρους και άμεση έναρξη της αθλητικής τους δραστηριότητας.
- Όταν οι συνθήκες το επιτρέψουν να γίνει εκ νέου αξιολόγηση των εν λόγω αθλητριών έτσι ώστε να επαναπροσδιοριστεί η αθλητική τους κατάσταση, οι στόχοι και οι προοπτικές τους.
- Μέριμνα για νέους χαρακτηρισμούς αθλητριών στις κατηγορίες Γυναικών και Νεανίδων με κύριο γνώμονα την ετοιμότητα για την κάλυψη των διεθνών αγωνιστικών υποχρεώσεων.

**Αθήνα, 22-12-2020**