

ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

2019-2020

- 1. 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 2,3 ή 4 αθλήτριες στο πρόγραμμα χωρίς όργανο ενώ στο πρόγραμμα με τις μπάλες ο αριθμός είναι υποχρεωτικά 4 αθλήτριες.
 - Μόνο σε περίπτωση που δεν υπάρχει δεύτερη αθλήτρια στο σωματείο, επιτρέπεται να πάρει μέρος στον αγώνα αθλήτρια 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.
- 2. ΜΟΡΦΗ ΑΓΩΝΩΝ – ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό συμμετοχής των αθλητριών και ομάδων για κάθε σύλλογο.


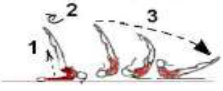
ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ:

- 1-2 Δυσκολίες από κάθε ομάδα σώματος (Άλμα – Ισορροπία – Περιστροφή) ελεύθερης επιλογής, αξίας max 0.30 η κάθε μία (συνολικός αριθμός ασκήσεων Δυσκολίας 6)

ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΑ:

- **2** περιστροφικά στοιχεία μεμονωμένα ή σε σειρά. Max. 2 με επιλογή από τα παρακάτω:
 - 2 chaine (σενέ) (0.20)
 - Gallop + 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:

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

ΑΠΑΙΤΗΣΗ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΔΥΑΔΕΣ, ΤΡΙΑΔΕΣ Ή ΤΕΤΡΑΔΕΣ:

ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ:

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

Δυσκολία (D): 4.00
Εκτέλεση (E): 10.00

Σύνολο: D + E = 14.00

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ 4 ΜΠΑΛΕΣ

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ (3):

- Άλμα (αξίας max. 0.20)
- Ισορροπία (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[↗]), 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

Σύνολο: D + E = 13.00