

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΤΟΥΣ 2021

#### ΑΘΛΗΜΑ: ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Ο προγραμματισμός των αγώνων για το έτος 2021 θα εξαρτηθεί από την άρση των μέτρων επιβολής υποχρεωτικής αναστολής των αθλητικών δραστηριοτήτων.

Ελπίζοντας -σύμφωνα πάντα με τα δεδομένα από τις υγειονομικές αρχές-ότι η πανδημία Covid-19 θα παρουσιάσει σημαντική ύφεση στα μέσα Ιανουαρίου υπάρχει το ενδεχόμενο για το άνοιγμα της αθλητικής δραστηριότητας στα μέσα με τέλος Ιανουαρίου.

Με γνώμονα πάντα την προάσπιση της υγείας, της ασφάλειας των αθλητών /τριών και συνυπολογίζοντας τις επιπτώσεις της απραξίας 2,5-3 μηνών που προηγήθηκε θα πρέπει να προγραμματιστεί η επαναφορά των αθλητών/τριών πολύ προσεκτικά με μέτρο χωρίς βιασύνη ώστε να αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί. Προτάσεις για την ομαλή επαναφορά των αθλητών/τριών μπορείτε να ανατρέξετε στο σύνδεσμο της Ε.Γ.Ο.:

<https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1zSnEW4zkhBwD7swfj18zjghavZ1NXBvc>

#### Καλεντάρι

Λαμβάνοντας υπόψιν τις αργίες του Πάσχα(26/04/2021 έως 02/05/2021), θα εξεταστεί η έναρξη της αγωνιστικής διαδικασίας περίπου στα μέσα ή στο τέλος Μαΐου.

- Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών- Γυναικών, Εφήβων –Νεανίδων, προτείνουμε να είναι ο πρώτος αγώνας που θα διεξαχθεί σε δύο ημέρες. Την πρώτη ημέρα θα πραγματοποιηθεί ο αγώνας του Σύνθετου Ομαδικού και του Σύνθετου Ατομικού ενώ την δεύτερη ημέρα θα διεξαχθεί ο Τελικός των Οργάνων σύμφωνα με τις απαιτήσεις της κανόνων της F.I.G .
- Προτείνεται η διοργάνωση του Πανελληνίου Σχολικού Πρωταθλήματος να γίνει τη Δευτέρα αμέσως μετά το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών- Γυναικών, Εφήβων – Νεανίδων , εφόσον αυτό προκηρυχθεί από το Υπουργείο Παιδείας.
- Στις κατηγορίες Παίδων -Κορασίδων καθώς και στις κατηγορίες Παμπαίδων- Παγκορασίδων προτείνουμε να πραγματοποιηθούν μόνο οι Τελικές Φάσεις Αγώνων ανά Περιφέρεια.
- Οι αγώνες θα αφορούν την κατάταξη στο Σύνθετο Ατομικό καθώς και την κατάταξη στους Τελικούς Οργάνων αντίστοιχα. Δεν θα υπάρχει κατάταξη στο Ομαδικό( διότι θα υπάρξει διαφοροποίηση στις ηλικίες καθώς και στην «διευκόλυνση» των αγωνιστικών απαιτήσεων Γ'-Δ' κατηγοριών.
- Στις κατηγορίες Παίδων -Κορασίδων και Παμπαίδων Παγκορασίδων προτείνουμε να γίνει ηλικιακός διαχωρισμός έτσι ώστε η κάθε ηλικία να αγωνιστεί χωριστά σύμφωνα με τις διευκολύνσεις στις απαιτήσεις των προγραμμάτων που θα προταθούν ανά χρονολογική ηλικία.
- Ο συνολικός αριθμός αθλητών/τριών που θα μπορεί να δηλωθεί στους αγώνες για τις κατηγορίες Παίδων/Κορασίδων και Παμπαίδων /Παγκορασίδων δεν θα αλλάξει. Ο μέγιστος συνολικός αριθμός αθλητών/τριών για κάθε κατηγορία είναι επτά ( 7) αθλητές ή αθλήτριες ανά σωματείο.
- Προτείνεται να υπάρχουν διαφορετικές ημέρες αγώνα ανάλογα με την ηλικιακή κατηγορία και ανάλογα με των αριθμό των αθλητών/τριών που θα συμμετέχουν για να

αποφευχθεί τυχόν συγχρωτισμός. Αυτό θα εξαρτηθεί από τον αριθμό των συμμετοχών των αθλητών καθώς και από τις τρέχουσες συνθήκες που θα έχουν διαμορφωθεί στη συγκεκριμένη αγωνιστική περίοδο.

- Η κατάταξη και οι απονομές των αθλητών/τριών προτείνουμε να γίνονται ανά χρονολογία γέννησης ώστε να διαμοιράζονται τα μετάλλια ανά ηλικία για το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά Οργάνων.
- Προτείνεται επίσης τα σωματεία όμορων περιοχών να διοργανώνουν συναντήσεις μεταξύ τους με τη μορφή φιλικών αγώνων.
- Παροτρύνουμε τα σωματεία να δουλέψουν τα προγράμματα της Ε΄ κατηγορίας στα τμήματα υποδομών τους και να οργανώσουν μεταξύ τους αγώνες με τη μορφή επιδείξεων.  
Τα προγράμματα της Ε΄ κατηγορίας μπορείτε να τα δείτε αν πατήσετε [ΕΔΩ](#).
- Πιστεύουμε ότι η παραπάνω πρόταση θα λειτουργήσει ως θετικό κίνητρο για τους μικρούς μας αθλητές/τριες ώστε να συνεχίσουν την προσπάθεια τους που εξαιτίας της πανδημίας Covid-19 αναγκάστηκαν να διακόψουν για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα.

**ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**  
**ΗΛΙΚΙΕΣ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΤΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΕΤΟΣ 2021**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΑΓΟΡΙΑ		ΚΟΡΙΤΣΙΑ	
	Ηλικία	Έτος γέννησης	Ηλικία	Έτος γέννησης
A'	18 & άνω	2003 & νωρίτερα	16 & άνω	2005 & νωρίτερα
B'	14-15-16-17	2007-2006- 2005-2004	14-15	2007- 2006

**ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2021**

ΑΓΟΡΙΑ			ΚΟΡΙΤΣΙΑ		
ΠΑΙΔΕΣ Γ'	Ηλικία	Έτος γέννησης	ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Γ'	Ηλικία	Έτος γέννησης
• Γ1	12	2009	• Γ1	11	2010
• Γ2	13	2008	• Γ2	12	2009
• Γ3	14	2007	• Γ3	13	2008
ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Δ'	Ηλικία	Έτος γέννησης	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Δ'	Ηλικία	Έτος γέννησης
• Δ1	8*- 9	2013 * - 2012	• Δ1	8	2013
• Δ2	10	2011	• Δ2	9	2012
• Δ3	11	2010	• Δ3	10	2011
E' Προαγωνιστικά	7-8*	2014*-2013*		7	2014
Στ' Νήπια	4 - 6	2017-2016-2015		4-6	2017-2016-2015

(\*) maximum δύο (2) αθλητές για κάθε σύλλογο

Αθλητές με έτος γέννησης **2007**, έχουν το δικαίωμα να επιλέξουν σε ποια κατηγορία θα αγωνιστούν, έφηβοι ή παιδιά.

## ΠΡΟΤΑΣΗ

### ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ για το έτος 2021

#### ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

#### ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ

##### ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ:

- Άλμα Ίππου : 1,10m.-1,25m.
- Ύψος δοκού **1,10 m** από το έδαφος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ειδικά για το έτος 2021 θα επιτραπεί η χρήση επιπλέον μαλακών στρωμάτων ύψους 10cm στην προσγείωση του άλματος, του διζύγου και της δοκού χωρίς μείωση για την αποφυγή τραυματισμών**

#### I. ΓΕΝΙΚΑ

##### Δομή – περιεχόμενο της άσκησης

Η αθλήτρια πρέπει να εκτελέσει 8 ασκήσεις σε κάθε όργανο εκτός του άλματος .

Για την αξιολόγηση της δυσκολίας του προγράμματος μετράνε 7 ασκήσεις που εκτελούνται μέσα στο πρόγραμμα και υποχρεωτικά ως όγδοο στοιχείο υπολογίζεται η έξοδος (οποιασδήποτε αξίας).

Εάν η αθλήτρια εκτελέσει 8 στοιχεία βαθμολογείται από 10.00 β . Εάν κάνει λιγότερα στοιχεία από 8 η βαθμολογία τροποποιείται ανάλογα, σύμφωνα με τον κώδικα.

Η D-εφορία κάνει την ανάλογη ουδέτερη μείωση από τον τελικό βαθμό για σύντομο πρόγραμμα **τότε θα γίνονται οι παρακάτω ουδέτερες μειώσεις από τον τελικό βαθμό της αθλήτριας ανάλογα με την ηλικιακή κατηγοριοποίηση:**

##### **Γ1 – 11 ετών ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ**

- 5 ή περισσότερα στοιχεία – καμία μείωση
- 4 στοιχεία δυσκολίας . – 4.00 β.
- 3 στοιχεία δυσκολίας .- 6.00 β.
- 1-2 στοιχεία δυσκολίας- 8.00 β.
- 0 στοιχεία δυσκολίας -10.00 β.

##### **Γ2 – 12 ετών ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ**

- 6 ή περισσότερα στοιχεία – καμία μείωση
- 5 στοιχεία δυσκολίας – 4.00 β.
- 3-4 στοιχεία δυσκολίας – 6.00 β.
- 1-2 στοιχεία δυσκολίας – 8.00 β.
- 0 στοιχεία δυσκολίας –10.00 β.

### **Γ3 – 13 ετών**

- 7 ή περισσότερα στοιχεία – καμία μείωση
- 5-6 στοιχεία δυσκολίας – 4.00 β.
- 3-4 στοιχεία δυσκολίας – 6.00 β.
- 1-2 στοιχεία δυσκολίας – 8.00 β.
- 0 στοιχεία δυσκολίας – 10.00 β.

### **Δυσκολία**

- Ελεύθερη, σύμφωνα με τον κώδικα. Οι κριτές υπολογίζουν στη δυσκολία, την αξία των ασκήσεων που θα εκτελέσει εκτός από αυτές που δεν αναγνωρίζεται η δυσκολία, είτε επειδή δεν καλύπτει την τεχνική απαίτηση, είτε γιατί είναι επανάληψη του στοιχείου .

Π. χ:

$6A + 2B = 0,60\beta + 0,40\beta = 1,00\beta$  δυσκολία,

$3A + 3B + 2C = 0.30\beta + 0.60\beta + 0.60\beta = 1.50\beta$  για δυσκολία κλπ

Για τη **δοκό και το έδαφος** ( όπως στον κώδικα βαθμολογίας) υπολογίζονται:

- **minimum 3 ακροβατικά** στοιχεία υψηλότερης αξίας και
- **minimum 3 γυμναστικά στοιχεία**
- και **2 στοιχεία ελεύθερης επιλογής**

Η αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει περισσότερα από 3 γυμναστικά και περισσότερα από 3 ακροβατικά στοιχεία και αλλά θα υπολογίζονται στη βαθμολογία κάθε φορά τα στοιχεία υψηλότερης αξίας σύμφωνα με τον παραπάνω κανόνα.

### **Εκτέλεση**

**Από 10.00 β .**

Για εκτέλεση και καλλιτεχνική παρουσίαση, η αθλήτρια μπορεί να βαθμολογηθεί με maximum E-βαθμό 10.00 β.

Οι μειώσεις και τα τεχνικά λάθη είναι όπως στον κώδικα βαθμολογίας **2017-2020** .

### **Απαιτήσεις σύνθεσης**

Οι απαιτήσεις σύνθεσης διαφοροποιούνται ανά ηλικιακή κατηγορία

### **Γ1 – 11ετών ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ**

Επιλογή δύο (2) από τις 4 ειδικές απαιτήσεις του εσωτερικού κανονισμού των κορασίδων σε κάθε όργανο.

Σύνολο βαθμών  $2 \times 0.50 \beta = 1.00 \beta$ .

## **Γ2 – 12 ετών ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ**

Επιλογή τριών (3) από τις 4 ειδικές απαιτήσεις του εσωτερικού κανονισμού των κορασίδων σε κάθε όργανο.

Σύνολο βαθμών  $3 \times 0.50 \beta = 1.50 \beta$ .

## **Γ3 – 13 ετών**

Τέσσερις ειδικές απαιτήσεις του εσωτερικού κανονισμού των κορασίδων σε κάθε όργανο.

Σύνολο βαθμών  $4 \times 0.50 \beta = 2.00 \beta$ .

## **Επιδοτήσεις**

Οι επιδοτήσεις σε όλα τα όργανα ισχύουν όπως στον κώδικα βαθμολογίας **2017-2020**. Επιπλέον σε κάθε όργανο κάποια στοιχεία και συνδέσεις θα παίρνουν επιδότηση επειδή είναι σημαντικά για την τεχνική εξέλιξη των αθλητριών.

➤ Γενικά για όλα τα όργανα ισχύει ότι :

Προκειμένου να υπολογιστούν σαν απαίτηση δυσκολίας ή σύνθεσης ή επιδότησης , όλα τα στοιχεία πρέπει **υποχρεωτικά** να ανήκουν στους πίνακες δυσκολίας του κώδικα βαθμολογίας **2017-2020**.

## **I. ΕΙΔΙΚΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΟΡΓΑΝΟ**

### **Απαιτήσεις σύνθεσης**

## **ΑΛΜΑ**

### **Απαιτήσεις**

- Εκτελούνται δύο άλματα ίδια ή διαφορετικά.
- Ο βαθμός του καλύτερου άλματος υπολογίζεται, για το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά Οργάνων.
- Η τελική βαθμολογία για το άλμα προκύπτει από το άθροισμα του D-βαθμού και του E-βαθμού.
- Ο D-βαθμός στο Άλμα είναι η αξία δυσκολίας που αναγράφεται στον πίνακα των Αλμάτων. Ο E-βαθμός προκύπτει από το άθροισμα των ενδιάμεσων μειώσεων Εκτέλεσης που προστίθενται και αφαιρούνται από 10.00 β
- Ο αριθμός προσεγγίσεων του οργάνου, σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας.

## ΔΙΖΥΓΟ

### Απαιτήσεις Σύνθεσης

- 1) Πέταγμα από την Χ. Μ. στη Ψ. Μ. ή από την Ψ. Μ. στη Χ. Μ.
- 2) Στοιχείο από τις ομάδες 2, 4, 5 ( ελεύθερες περιστροφές , Στάλντερ, Έντο, hecht, κλπ) χωρίς φάση πτήσης).
- 3) Στοιχείο με διαφορετική λαβή ( με β' λαβή , ωλένια ή μικτή ωλένια). Το στοιχείο αυτό μπορεί να είναι αιώρημα, κύκλος στήριξης ή/ και πέταγμα (π.χ. σάλτο Γιάγκερ) αλλά όχι είσοδος ή έξοδος.
- 4) Στοιχείο με 180° στροφή (ή και περισσότερο) εκτός της εισόδου ή της εξόδου

## ΔΟΚΟΣ

### Απαιτήσεις Σύνθεσης

- 1) Δύο γυμναστικά στοιχεία σε άμεση σύνδεση , το ένα με εμπροσθοπίσθιο ή μετωπιαίο σπαγγάτ 180° , ή εγκάρσιο άνοιγμα ποδιών με απαίτηση σπαγγάτ 180° (cross or side, or straddle position).
- 2) Ακροβατική σειρά με δύο στοιχεία εκ των οποίων το ένα στοιχείο πρέπει να έχει φάση πτήσης (τα στοιχεία μπορεί να είναι και ίδια)( το φόδερ πίσω και φλικ- φλακ καθώς και το φλικ φλάκ –φλικ φλακ καλύπτουν την απαίτηση).
- 3) Μία γυμναστική στροφή ( οποιαδήποτε από τον κώδικα βαθμολογίας - Group 3).
- 4) Στοιχείο με κατεύθυνση εμπρός/ πλάι και πίσω ( δεν είναι υποχρεωτικό να έχει φάση πτήσης π.χ. αργή χειροκυβίστηση, χειροανακυβίστηση, τροχός κλπ).

- Οι απαιτήσεις σύνθεσης 1 - 4 θα πρέπει να εκτελεστούν πάνω στη δοκό.
- Κυβιστήσεις, κατακόρυφοι και ισορροπίες δεν καλύπτουν απαιτήσεις σύνθεσης.

## ΕΔΑΦΟΣ

### Απαιτήσεις Σύνθεσης

- 1) Ένα χορευτικό πέρασμα δύο διαφορετικών αλμάτων με απογείωση από το ένα πόδι ή αναπηδήσεις (από τον πίνακα των στοιχείων) που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα (με βήματα, μικρά άλματα, αναπηδήσεις, Chasse, Chaine στροφές) , ένα από τα οποία θα έχει 180° σπαγγάτ κατά μήκος ή πλάι ή διάσταση,
  - Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη μετακίνηση και ροή με κινήσεις.
  - Δεν επιτρέπονται άλματα από δύο πόδια ή στροφές επειδή είναι στατικά.
  - Οι Chaine στροφές (½ στροφές σε δύο πόδια) επιτρέπονται, επειδή είναι βήματα μετακίνησης.
  - Οι αναπηδήσεις πρέπει να προσγειώνονται στο ένα πόδι, αν εκτελούνται ως το πρώτο στοιχείο στο χορευτικό πέρασμα.
- 2) Σάλτο μπροστά.
- 3) Σάλτο πίσω τεντωμένο.
- 4) Ένα σάλτο με περιστροφή τουλάχιστον 180° γύρω από τον επιμήκη άξονα

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι απαιτήσεις 2,3,4 πρέπει να είναι μέσα σε ακροβατική σειρά.**

- Μια Ακροβατική Σύνδεση μπορεί να αποτελείται από τουλάχιστον δύο στοιχεία με φάση πτήσης χωρίς στήριξη χεριών το ένα να είναι σάλτο (rebound).
- Μέγιστο 4 ακροβατικές σειρές.
- Πέμπτη ακροβατική σειρά δεν υπολογίζεται στη δυσκολία, ούτε καλύπτει την απαίτηση για έξοδο.
- Αν εκτελεστεί ακροβατικό στοιχείο μετά την τελευταία ακροβατική σύνδεση δεν υπολογίζεται σαν αξία δυσκολίας.

➤ Γενικά για όλα τα όργανα ισχύει ότι:

Ένα στοιχείο μπορεί να καλύψει περισσότερες από μία απαιτήσεις σύνθεσης αλλά δεν μπορεί να επαναληφθεί για να καλύψει και άλλη απαίτηση σύνθεσης. πχ.:

Εάν η αθλήτρια εκτελέσει στο δίζυγο, Στάλντερ πίσω με περιστροφή 360°, το στοιχείο αυτό καλύπτει και την απαίτηση για ομάδα 2,4,5 και το στοιχείο με στροφή και το στοιχείο με α' λαβή.

**ΕΠΙΔΟΤΗΣΕΙΣ- ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΟΡΓΑΝΑ**

Δίνονται για :

1. Σύνδεση στοιχείων
2. Επιδότηση ομάδας στοιχείων
3. Επιδότησεις σειρών (SB) μόνο για δοκό

**Άλμα**

- 1) Άλματα από χειροκυβίστηση ακολουθούμενα από σάλτο συσπειρωτικό + 0.50 β .
- 2) Άλματα από ροντάτ φλικ-φλακ και από ροντάτ( Τσουκαχάρα ) και σάλτο πίσω συσπειρωτικό + 0.30 β, με δίπλωση + 0.50 β, και τεντωμένο + 0.80 β.

**Δίζυγο**

- 1) Πέταγμα στην ίδια μπάρα ή έξοδος D (και μεγαλύτερης αξίας) + 0.80 β.
- 2) Έξοδος δυσκολίας C: + 0.50 β.
- 3) Έξοδος με διπλό σάλτο (αξίας B) : + 0.30 β.
- 4) Στοιχείο από τις ομάδες 2,4,5 **minimum C**: + 0.30 β.
- 5) Αιωρήματα με 180° ή 360° πιρουέτα : επιπλέον +0.30 β.
- 6) Αλλαγή μπάρας (Πέταγμα από Ψ.Μ. σε Χ.Μ. ) + 0.50 β.
- 7) Συνδέσεις όπως είναι στον κώδικα βαθμολογίας.

**Δοκός**

- 1) Έξοδος : Σάλτο πίσω με πιρουέτα 1/1(360°) +0.30 β. και από 1<sub>1/2</sub> (540°) - 2 /1 (720°) + 0.50β.
- 2) Συνδέσεις: όπως στον κώδικα



- 3) επιπλέον όμως η ακροβατική φλικ-τέμπο και φλικ- σάλτο( συσπειρωτικό ή με δίπλωση), παίρνει επιδότηση + 0.50 β.

### **Έδαφος**

- 1) Τα διπλά σάλτα + 0.50 β.
- 2) Οι διπλές πιρουέτες + 0.30 β. και από δύο πιρουέτες και πάνω π.χ.  $2_{1/2}$  + 0.50β.
- 3) Σάλτο εμπρός με τεντωμένο σώμα, με πιρουέτα  $360^\circ$  αξίας C +0.30 β, και πιρουέτα  $720^\circ$  αξίας D +0,50.

Συνδέσεις όπως στον κώδικα βαθμολογίας

➤ Γενικά για όλα τα όργανα ισχύει ότι:

- Όλες οι επιδοτήσεις δίνονται μόνο σε εκτέλεση χωρίς πτώση .
- Τα στοιχεία τα οποία χρησιμοποιούνται για επιδοτήσεις σύνδεσης δεν είναι υποχρεωτικό να ανήκουν στα 8 στοιχεία υψηλότερης αξίας που υπολογίζονται στη δυσκολία.
- Οι επιδοτήσεις για τις ομάδες στοιχείων δίνεται μόνο μία φορά για την κάθε ομάδα.
- Αν η αθλήτρια εκτελέσει περισσότερα στοιχεία από την ίδια ομάδα τότε θα λαμβάνονται σαν στοιχεία με αξία από τον πίνακα δυσκολιών και θα δίνει επιδότηση για αξία σύνδεσης σύμφωνα με τον Κώδικα Βαθμολογίας της FIG.

### **Ειδικά για το Δίζυγο**

- **Μόνο 3 στοιχεία από την ίδια Ομάδα στοιχείων (root skill \*)** σε χρονολογική σειρά θα υπολογίζονται για τον υπολογισμό Στοιχείων Δυσκολίας, Απαιτήσεων Σύνθεσης και Αξίας Συνδέσεων (εξαιρούνται ανατροπές, γιγανταιωρήματα μπροστά/πίσω, και αιωρήσεις πίσω στην κατακόρυφο)
- \*Τα Root Skill καθορίζονται από την είσοδο (ξεκίνημα) του στοιχείου, την κατεύθυνση της περιστροφής ( πίσω ή μπροστά) και τη λαβή.
- Στο δίζυγο όταν το ίδιο στοιχείο με στροφή παρουσιαστεί σαν στοιχείο αιώρησης και σαν κυκλικό στοιχείο θα υπολογίζεται μόνο μία φορά με τη χρονολογική σειρά που θα παρουσιαστεί .

## ΠΡΟΤΑΣΗ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΕΤΟΣ 2021

#### ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ

##### ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ: Δ1 – 8 ετών

Α) Άλμα ίππου: **Δ1 : 1,05m**. Minimum **από το έδαφος**

**Δ2-Δ3 :1.10m** Minimum **από το έδαφος**

Β) Ύψος δοκού : **1.00 m από το έδαφος** (αν δεν υπάρχει δυνατότητα να κατέβει η δοκός στο συγκεκριμένο ύψος , τότε θα χρησιμοποιηθούν στρώματα).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ειδικά για το έτος 2021 θα επιτραπεί η χρήση επιπλέον μαλακών στρωμάτων ύψους 10cm στην προσγείωση του άλματος ,του διζύγου και της δοκού χωρίς μείωση για την αποφυγή τραυματισμών.**

#### ΑΛΜΑ ΙΠΠΟΥ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

##### ΑΛΜΑ: Χειροκυβίστηση

- ❖ Ο Τελικός βαθμός που μπορεί να δοθεί στο άλμα θα είναι 10.00β max
- Άλμα ίππου: **Δ1 : 1,05m**. Minimum από το έδαφος  
**Δ2-Δ3 : 1.10m** Minimum από το έδαφος
- Επιτρέπεται η εκτέλεση δύο αλμάτων.
- **Η αθλήτρια στην κατηγορία Δ1 μπορεί να χρησιμοποιήσει δύο βατήρες .**
- Ο βαθμός του καλύτερου άλματος υπολογίζεται, για το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά Οργάνων.  
Οι προσεγγίσεις, εάν η αθλήτρια δεν ακουμπήσει τον ίππο ή το βατήρα θα είναι σύμφωνα με κώδικα FIG.

#### ΔΙΖΥΓΟ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

##### ΓΕΝΙΚΑ

- Ύψος μπάρας διζύγου παγκορασιδων: 2,12 m. (+-3cm) από το στρώμα.
- Επιτρέπεται η παρουσία του προπονητή σε όλο το πρόγραμμα χωρίς να εμποδίζει την ορατότητα των κριτών.
- **Στρώματα** : θα επιτρέπεται η τοποθέτηση ενός επιπλέον στρώματος 10εκ. για την ασφάλεια των αθλητριών χωρίς μείωση
- **Βοήθεια στο δίζυγο:**
- Αν ο προπονητής βοηθήσει την αθλήτρια **ΔΕΝ** υπολογίζεται η δυσκολία της άσκησης και δίνεται μείωση για τη βοήθεια από τον Τελικό Βαθμό της Αθλήτριας από την D-εφορία.

## **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ1 - 8 ετών**

### **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ**

#### **Αξίες ασκήσεων**

1. Ανακυβίστηση: 1.50β
2. Από τη στήριξη, αιώρηση πίσω στο οριζόντιο : 2.00β
3. Περιστροφή πίσω: 1.50β
4. Πέσιμο σε καταπέλτη: 1.00β
5. Αιώρηση πίσω: 1.00β
6. Αιώρηση εμπρός: 1.00β
7. Αιώρηση πίσω: 1.00β
8. Προσγείωση: 1.00

**Σύνολο: 10.00**

**Δείτε το τροποποιημένο πρόγραμμα της κατηγορίας Δ1 - 8 ετών στα παρακάτω σκίτσα :**



**ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Δ2- 9 ετών**

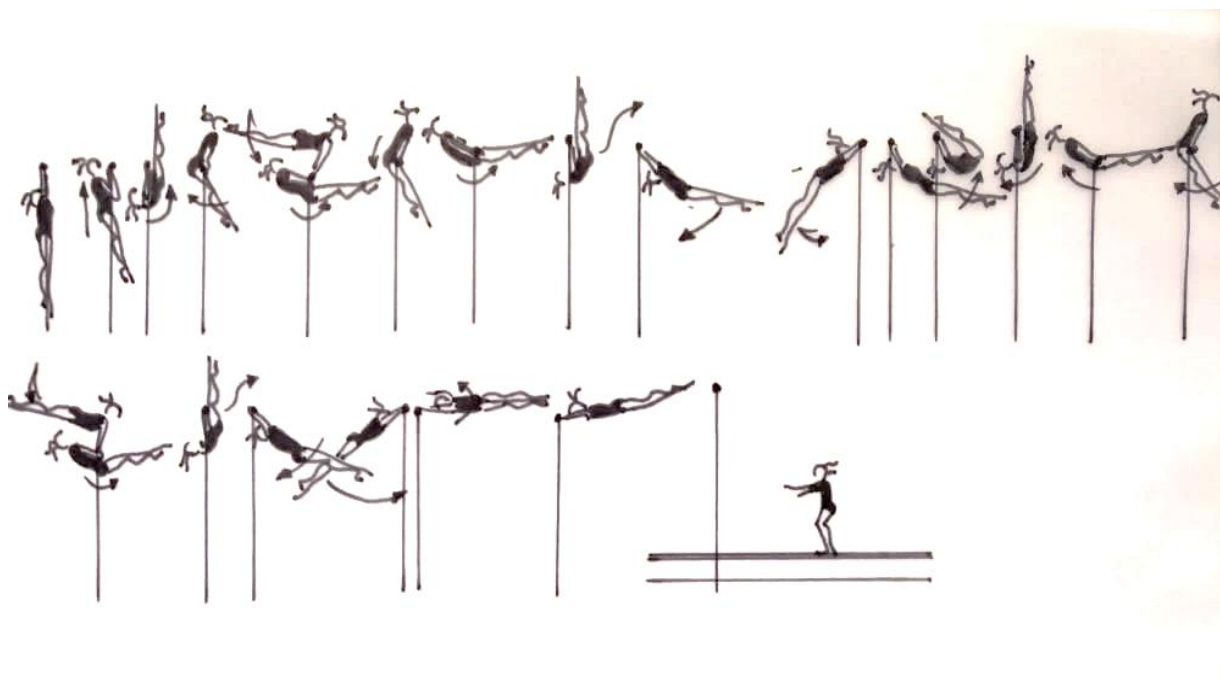
**ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ**

Αξίες ασκήσεων

- 1.Αναकुβίστηση: 1.00β
- 2.Από τη στήριξη, αιώρηση πίσω στο οριζόντιο : 1.00β
- 3.Περιστροφή πίσω: 1.00β
- 4.Πέσιμο σε καταπέλτη: 0.50β
- 5.Αιώρηση πίσω: 0.50β
- 6.Αιώρηση εμπρός: 0.50β
- 7.Ανατροπή: 2.00β
- 8.Από τη στήριξη, αιώρηση πίσω στο οριζόντιο: 1.00β
9. Πέσιμο σε καταπέλτη: 0.50β
- 10.Αιώρηση πίσω: 0.50β
- 11.Έξοδος με αιώρηση εμπρός με μισή στροφή και προσγείωση: 1.50

Σύνολο:10.00

**Δείτε το τροποποιημένο πρόγραμμα της κατηγορίας Δ2- 9 ετών στα παρακάτω σκίτσα:**



### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ3 - 10 ΕΤΩΝ

#### Αξίες ασκήσεων

1. Καταπέλτης από εξάρτηση, αιώρηση πίσω, αιώρηση εμπρός: 0.50β
2. Ανατροπή :0.50β
3. Τάση προς την κατακόρυφο: 1.50β
4. Ελεύθερη περιστροφή: 2.00β
5. Αιώρημα πίσω: 2.00β
6. Αιώρημα πίσω: 1.50β
7. Έξοδος με σάλτο πίσω τεντωμένο: 2.00β

**Σύνολο:10.00**

### ΔΟΚΟΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ1 (8 ΕΤΩΝ)

#### ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ

#### Αξίες ασκήσεων

1. Στήριξη στη δοκό, αναπήδηση στη γωνιώδη στήριξη, κατέβασμα με  $\frac{1}{4}$  στροφής σε υπαστί θέση και γωνιώδης στήριξη με διάρκεια 2'' : 0.50β
2. Εκτατικό άλμα:0.50 εκ και
3. Συσπειρωτικό άλμα σε σύνδεση με το εκτατικό: 0.50εκ
4. Κατακόρυφος στήριξη 2''- διάσταση σκελών 180° στην κατακόρυφο:2.00β (1.00+1.00)
5. Μισή στροφή στο ένα πόδι ( en dedans): 0.50εκ
6. Άλμα γκραν-ζετέ (grand zete' developpe'): 1.00β
7. Κυματισμός πίσω: 0.30εκ
8. Κυβίστηση: 1.00β
9. Κεράκι : 0.40εκ
10. Ισορροπία πίσω: 0.50εκ
11. Άρση στο πλάι: 0.30εκ
12. Τροχός: 1.50β
13. Έξοδος με αναπήδηση από το τέλος της δοκού και Προσγείωση: 1.00β

**Σύνολο:10.00β**

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ2 -9 ετών

#### Αξίες ασκήσεων

- 1.Στήριξη στη δοκό, αναπήδηση στη γωνιώδη στήριξη, κατέβασμα με  $\frac{1}{4}$  στροφής σε υπαστί θέση και γωνιώδης στήριξη με διάρκεια 2'' : 0.50β
- 2.Εκτατικό άλμα:0.30 εκ και
- 3.Συσπειρωτικό άλμα σε σύνδεση με το εκτατικό: 0.30εκ
- 4.Κατακόρυφος στήριξη 2''- διάσταση σκελών 180° στην κατακόρυφο: 2.00β (1.00+1.00)
- 5.Μισή στροφή στο ένα πόδι ( en dedans): 0.50εκ
- 6.Άλμα γκραν-ζετέ (grand zete' developpe'): 1.00β
- 7.Κυματισμός πίσω: 0.30εκ
- 8.Κυβίστηση: 1.00β
- 9.Κεράκι : 0.40εκ
- 10.Ισορροπία πίσω: 0.50εκ
- 11.Άρση στο πλάι: 0.20εκ
- 12.Τροχός: 1.50β
- 13.Σάλτο πίσω συσπειρωτικό: 1.50β

**Σύνολο:10.00β**

### ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Δ3 – 10 ετών

#### Αξίες ασκήσεων

- 1.Είσοδος, δυναμική στην κατακόρυφο:1.50β (σε περίπτωση πτώσης η είσοδος δεν επαναλαμβάνεται)
- 2.Ισορροπία πίσω:0.30εκ
- 3.Άλμα γκραν-ζετέ (grand zete' developpe'):1.00β
- 4.Άλμα σισόν (sissonne):0.50εκ
- 5.Τικ-τοκ:1.00β (και σταμάτημα)
- 6.Φλικ-φλακ:1.50β
- 7.Μισή στροφή στο ένα πόδι (en dehors):0.20εκ
- 8.Chasse': 0.20εκ
- 9.Άλμα γάτας εμπρός (pas de chat):0.30εκ
- 10.Ολόκληρη στροφή στο ένα πόδι (en dedans):0.50εκ
- 11.Ροντάτ:1.00β
- 12.Τροχός:1.00β
- 13.και σάλτο πίσω συσπειρωτικό σε σύνδεση:1.00β

**Σύνολο:10.00 β.**

## Ε Δ Α Φ Ο Σ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

### **Δ1 - 8 ΕΤΩΝ**

#### **ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ**

##### **Αξίες ασκήσεων**

1. Φουετέ:0.20
  2. Ροντάτ:1.00
  3. Αφαιρείται το φλικ-φλακ ( η αθλήτρια θα μετακινηθεί 2-3 βήματα προς τα πίσω στη διαγώνιο και θα περιμένει τον μουσικό τόνο για να συνεχίσει το πρόγραμμα)
  4. Σασέ Σισόν: 0.40
  5. Ασαμπλέ (assemble')με 180° στροφή και αλματάκια με εναλλαγές σκελών (changement):0.20
  6. Αργή χειροκυβίστηση: 0,80
  7. Τροχός: 0,50
  8. Αργή χειροανακυβίστηση: 0,80
  9. Σπαγγάτ Δ,Μ,Α:0.20, 0.20, 0.20=0.60
  10. Άλμα ζετέ (grand zete developpe): 1,00
  11. Σασέ και εκτατικό άλμα με 360° στροφή: 0,50
  12. Ολόκληρη στροφή (360°)στο ένα πόδι en dedans: 0,50
  13. Ανακυβίστηση στην κατακόρυφο: 1.00
  14. Χειροκυβίστηση και κυβίστηση: 1.50 (1.30+0.20)
  15. Κατακόρυφο και κυβίστηση: 1.00 (0.80 +0.20)
- \*Η άσκηση 10 και 12 είναι σε σύνδεση

**Σύνολο:10.00**

### **ΕΔΑΦΟΣ Δ2-9 ΕΤΩΝ**

##### **Αξίες ασκήσεων**

1. Φουετέ:0.20
  2. Ροντάτ:1.00
  3. φλικ-φλακ:2.00
  4. Σασέ Σισόν:0.20
  5. Ασαμπλέ (assemble')με 180° στροφή και αλματάκια με εναλλαγές σκελών (changement):0.20
  6. Αργή χειροκυβίστηση: 0.50
  7. Τροχός:0.30
  8. Αργή χειροανακυβίστηση: 0.50
  9. Σπαγγάτ Δ,Μ,Α:0.20, 0.20, 0.20=0.60
  10. Άλμα ζετέ (grand zete developpe): 0.50
  11. Σασέ και εκτατικό άλμα με 360° στροφή: 0.20
  12. Ολόκληρη στροφή (360°)στο ένα πόδι en dedans: 0.30
  13. Ανακυβίστηση στην κατακόρυφο: 1.00
  14. Χειροκυβίστηση και κυβίστηση: 1.50 (1.30+0.20)
  15. Κατακόρυφο και κυβίστηση: 1.00 (0.80 +0.20)
- \*Η άσκηση 10 και 12 είναι σε σύνδεση

**Σύνολο:10.00**

## ΕΔΑΦΟΣ Δ3 -10 ΕΤΩΝ

### ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΟ

#### Αξίες ασκήσεων

- 1.Μεταφορά βάρους (temps lie') και rond de zambe:0.20
- 2.Ροντάτ :0.50
- 3.φλικ-φλακ και 0.80
4. φλικ-φλακ 0.80
- 5.Σασέ και ζετέ αλλαγή:0.80
- 6.Ανγκλέ: 0.50
- 7.360° στροφή στο ένα πόδι ((en dedans): 0.30
- 8.180° στροφή στο ένα πόδι (en dehors):0.20
- 9.Ζετέ εντρελασέ:0.80 1.00
- 10.Κατακόρυφο και ½ στροφή εσωτερική:1.00
- 11.Κυβίστηση:0.20
- 12.Ανακυβίστηση στην κατακόρυφο:0.70
- 13.Γλίστρημα σε σπαγκάτ:0.20
- 14.Τροχός: 0.20
- 15.Φλίκ φλακ με ένα πόδι:0.80
- 16.Χειροκυβίστηση με προσγείωση στα δύο πόδια:0.80
- 17.Σάλτο εμπρός:1.00

**Σύνολο:10.00**



## ΠΡΟΤΑΣΗ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ ΕΤΟΣ 2021

#### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Ειδικά για το έτος 2021 θα επιτραπεί η χρήση επιπλέον μαλακών στρωμάτων ύψους 10cm στην προσγείωση του άλματος, του διζύγου, το υ μονόζυγου και των κρίκων, χωρίς μείωση για την αποφυγή τραυματισμών.

#### ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΩΝ:

- Το ύψος του διζύγου για τις ηλικίες 8-9 χρονών μπορεί να τοποθετηθεί στο κατώτερο όριο βάσει του κανονισμού.
- Το ίδιο ισχύει και για το άλμα.

#### **Δ1 8-9 ΕΤΩΝ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ**

#### ΕΔΑΦΟΣ

1	Χειροκυβίστηση	1,50
2	Τροχός με ¼ στροφή	1,00
3	Ανακυβίστηση με τεντωμένα χέρια στην κατακόρυφο στήριξη	1,00
4	Πλάγια εκβολή και αλλαγή μετώπου με ¼ στροφή	
5	Φόρα ελαφρώς αλματική κυβίστηση	1,00
6	Άρση του σκέλους και πτώση στην πρηνή θέση με κάμψη των βραχιόνων και άρση του σκέλους	0,50
7	Σπαγγάτο με το αριστερό ή δεξί σκέλος	0,50
8	Σπαγγάτο με το άλλο σκέλος	0,50
9	Μετωπιαίο σπαγγάτο	0,50
10	Ανέβασμα στην όρθια θέση	1,00
11	¼ αλλαγή μετώπου	
12	Ισορροπία 2''	1,00
13	Ροντάτ	1,50

#### ΙΠΠΟΣ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη	
2	Αιώρηση του αριστερού σκέλους χωρίς πέρασμα με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	2,00
3	Αιώρηση του αριστερού σκέλους χωρίς πέρασμα με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	2,00
4	Αιώρηση του δεξιού σκέλους χωρίς πέρασμα με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	2,00
5	Αιώρηση του δεξιού σκέλους χωρίς πέρασμα με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του δεξιού χεριού	2,00
6	Έξοδος με σημαία με στήριξη του δεξιού χεριού στην όρθια εγκάρσια στάση	2,00

### ΚΡΙΚΟΙ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Από εξάρτηση ανέβασμα εμπρός με τεντωμένο σώμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση	1,20
2	Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση και εκτίναξη των σκελών	1,20
3	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,20
4	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο	1,20
5	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,20
6	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο	1,20
7	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,20
8	Αιώρηση εμπρός και έξοδο με σάλτο πίσω τεντωμένο	1,60

### ΑΛΜΑ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Χειροκυβίστηση	10,00

### ΔΙΖΥΓΟ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Φόρα πάτημα στον βατήρα ανατροπή κάθισμα στις μπάρες και απαγωγή των ποδιών	1,2
2	Αλλαγή λαβής με περιστροφή των χεριών	1,1
3	Γωνιώδη στήριξη με απαγωγή των ποδιών 2''	1,1
	Δυναμικό ανέβασμα πίσω στο οριζόντιο	1,1
4	Αιώρηση εμπρός	1,1
5	Αιώρηση πίσω στις 45ο	1,1
6	Αιώρηση εμπρός	1,1
7	Αιώρηση πίσω στις 45ο	1,1
8	Έξοδος με εγκάρσια μετατόπιση στην εγκάρσια όρθια στάση	1,1

### ΜΟΝΟΖΥΓΟ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Από εξάρτηση προκαταρκτική αιώρηση εμπρός	1,00
2	Αιώρηση πίσω	1,00
3	Αιώρηση εμπρός	1,00
4	Αιώρηση εμπρός	1,00
5	Αιώρηση πίσω	1,00
6	Ανατροπή	2,00
7	Απομάκρυνση στις 45°	1,00
8	Αιώρηση εμπρός και έξοδος σάλτο πίσω τεντωμένο	2,00

**Δ2 -10 ΕΤΩΝ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ****ΕΔΑΦΟΣ**

1	Σάλτο εμπρός συσπειρωτικό	1,00
2	Τροχός με ¼ στροφή	0,50
3	Ανακυβίστηση με τεντωμένα χέρια στην κατακόρυφο στήριξη	1,00
4	Πλάγια εκβολή και αλλαγή μετώπου με ¼ στροφή	-----
5	Φόρα χειροκυβίστηση	1,00
6	Κυβίστηση	0,50
7	Άρση του σκέλους και πτώση στην πρηνή θέση με κάμψη των βραχιόνων και άρση του σκέλους	0,50
8	Σπαγγάτο με το αριστερό ή δεξί σκέλος	0,50
9	Σπαγγάτο με το άλλο σκέλος	0,50
10	Μετωπιαίο σπαγγάτο	0,50
11	Δυναμικό ανέβασμα στην κατακόρυφο	1,00
12	¼ αλλαγή μετώπου	-----
13	Ισορροπία 2''	1,00
14	Ροντάτ	1,00
15	Φλικ Φλακ	1,00

**ΙΠΠΟΣ**

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη	-----
2	Αιώρηση του αριστερού σκέλους εμπρός με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	1,10
3	Αιώρηση του αριστερού σκέλους πίσω με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	1,10
4	Αιώρηση του δεξιού σκέλους εμπρός με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	1,10
5	Αιώρηση του δεξιού σκέλους πίσω με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του δεξιού χεριού	1,10
6	Αιώρηση του αριστερού σκέλους εμπρός με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	1,10
7	Πέρασμα του δεξιού σκέλους εμπρός στην νωτιαία πλευρική στήριξη	1,10
8	Αιώρηση του αριστερού σκέλους πίσω με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	1,10
9	Αιώρηση του δεξιού σκέλους πίσω με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του δεξιού χεριού	1,10
10	Έξοδος με σημαία με στήριξη του δεξιού χεριού στην όρθια εγκάρσια στάση	1,20

### ΚΡΙΚΟΙ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Από εξάρτηση ανέβασμα εμπρός με τεντωμένο σώμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση	1,20
2	Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση και εκτίναξη των σκελών	1,20
3	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,20
4	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο	1,20
5	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,20
6	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο	1,20
7	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,20
8	Αιώρηση εμπρός και έξοδο με σάλτο πίσω τεντωμένο	1,60

### ΑΛΜΑ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Χειροκυβίστηση	10,00

### ΔΙΖΥΓΟ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Φόρα πάτημα στον βατήρα ανατροπή κάθισμα στις μπάρες και απαγωγή των ποδιών	1,60
2	Αλλαγή λαβής με περιστροφή των χεριών	0,70
3	Γωνιώδη στήριξη με απαγωγή των ποδιών 2''	1,10
4	Δυναμική στην κατακόρυφο στάση 2''	1,10
5	Αιώρηση εμπρός	1,10
6	Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο	1,10
7	Αιώρηση εμπρός	1,10
8	Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο	1,10
9	Έξοδος με εγκάρσια μετατόπιση στην εγκάρσια όρθια στάση	1,10

### ΜΟΝΟΖΥΓΟ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Από εξάρτηση προκαταρκτική αιώρηση εμπρός	1,00
2	Αιώρηση πίσω	1,00
3	Αιώρηση εμπρός	1,00
4	Γιγαντιαία ανάβαση πίσω	1,00
5	Περιστροφή πίσω με επαφή του σώματος μόνο στο τελείωμα	1,00
6	Αιώρηση εμπρός	1,00
7	Αιώρηση πίσω	1,00
8	Ανατροπή	1,00
9	Απομάκρυνση στις 45°	1,00
10	Αιώρηση εμπρός και έξοδος σάλτο πίσω τεντωμένο	1,00

**Δ3 - 11 ΕΤΩΝ ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ****ΕΔΑΦΟΣ**

1	Σάλτο εμπρός συσπειρωτικό	1,00
2	Τροχός με ¼ στροφή	0,50
3	Ανακυβίστηση με τεντωμένα χέρια στην κατακόρυφο στήριξη	1,00
4	Πλάγια εκβολή και αλλαγή μετώπου με ¼ στροφή	-----
5	Φόρα χειροκυβίστηση και απευθείας	1,00
6	Αλματική κυβίστηση	0,50
7	Άρση του σκέλους και πτώση στην πρηνή θέση με κάμψη των βραχιόνων και άρση του σκέλους	0,50
8	Σπαγγάτο με το αριστερό ή δεξί σκέλος	0,50
9	Σπαγγάτο με το άλλο σκέλος	0,50
10	Μετωπιαίο σπαγγάτο	0,50
11	Δυναμικό ανέβασμα στην κατακόρυφο 2''	1,00
12	¼ αλλαγή μετώπου	-----
13	Ισορροπία 2''	1,00
14	Ροντάτ	1,00
15	Φλικ Φλακ Σάλτο πίσω συσπειρωτικό	1,00

**ΙΠΠΟΣ**

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	1 <sup>η</sup> εγκάρσια στροφή	1,00
2	Στήριξη του δεξιού χεριού στην λαβή και πέρασμα του σώματος στην ιππαστί θέση με το αριστερό πόδι εμπρός	0,50
3	Πέρασμα του δεξιού σκέλους εμπρός στην νωτιαία πλευρική στήριξη	0,50
4	Αιώρηση του αριστερού σκέλους πίσω με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του αριστερού χεριού	0,50
5	Αιώρηση του δεξιού σκέλους πίσω με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του δεξιού χεριού	0,50
6	Ψαλίδι δεξιά	1,00
7	Ψαλίδι αριστερά	1,00
8	Ψαλίδι δεξιά	1,00
9	Αιώρηση με το αριστερό σκέλος εμπρός και ταυτόχρονα ανέβασμα του αριστερού σκέλους	1,00
10	Αιώρηση του δεξιού σκέλους πίσω με εγκατάλειψη και επανάληψη λαβής του δεξιού χεριού	1,00
11	Πέρασμα του αριστερού σκέλους πάνω από το αριστερό χέρι (θέση στροφής) αιώρηση του αριστερού σκέλους πίσω και 1 <sup>η</sup> στροφή στις λαβές	1,00
12	Έξοδος σημαία	1,00

### ΚΡΙΚΟΙ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Από εξάρτηση ανέβασμα εμπρός με τεντωμένο σώμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση	1,00
2	στην γωνιώδη στήριξη 2''	0,50
3	Κυβίστηση εμπρός στην γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση και εκτίναξη σκελών στην διαγώνιο	1,00
4	Γιγαντιαία ανάβαση πίσω	1,00
5	Πέσιμο προς τα πίσω στην ανεστραμμένη εξάρτηση	0,50
6	Εκτίναξη των σκελών και ωμική περιστροφή προς τα πίσω	1,00
7	Αιώρηση εμπρός	1,00
8	Αιώρηση πίσω	1,00
9	Αιώρηση εμπρός	1,00
10	Αιώρηση πίσω	1,00
11	Αιώρηση εμπρός και έξοδο με σάλτο πίσω τεντωμένο	1,00

### ΑΛΜΑ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Χειροκυβίστηση	10,00

### ΔΙΖΥΓΟ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Φόρα πάτημα στον βατήρα ανατροπή κάθισμα στις μπάρες και απαγωγή των ποδιών	1,60
2	Αλλαγή λαβής με περιστροφή των χεριών	0,70
3	Γωνιώδη στήριξη με απαγωγή των ποδιών 2''	1,10
4	Δυναμική στην κατακόρυφο στάση 2''	1,10
5	Αιώρηση εμπρός	1,10
6	Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο	1,10
7	Αιώρηση εμπρός	1,10
8	Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο	1,10
9	Έξοδος με εγκάρσια μετατόπιση στην εγκάρσια όρθια στάση	1,10

### ΜΟΝΟΖΥΓΟ

A/A	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΑΞΙΑ
1	Από εξάρτηση προκαταρκτική αιώρηση εμπρός	1,00
2	Αιώρηση πίσω	0,50
3	Αιώρηση εμπρός	0,50
4	Γιγαντιαία ανάβαση πίσω	1,00
5	Περιστροφή πίσω με επαφή του σώματος μόνο στο τελείωμα	1,00
6	Αιώρηση εμπρός	1,00
7	Αιώρηση πίσω	1,00
8	Ανατροπή	1,00
9	Απομάκρυνση στις 45°	1,00
10	Αιώρημα πίσω	1,00
11	Αιώρηση εμπρός και έξοδος σάλτο πίσω τεντωμένο	1,00

## ΠΡΟΤΑΣΗ

### Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΩΝ ΕΤΟΣ 2021

Στην κατηγορία των Παίδων έχουμε τρία ηλικιακά επίπεδα 12,13,14 ετών.

Για την κατηγορία αυτή οι αθλητές έχουν το δικαίωμα σύνθεσης ελεύθερου προγράμματος, το οποίο πρέπει να αποτελείται από 6 ή 7 ασκήσεις και μια έξοδο.

Όπως επίσης πρέπει να περιλαμβάνει και κάποιες ειδικές απαιτήσεις ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο ως εξής :

– **Γ1 ηλικία 12 ετών γεννηθέντες το 2009:**

Εκτελούν προγράμματα που αποτελούνται από 6 ασκήσεις συν την έξοδο που μπορεί να είναι δυσκολίας A και διαλέγουν 2 ειδικές απαιτήσεις της αρεσκείας τους.

– **Γ2, Γ3 ηλικίες 13 και 14 ετών γεννηθέντες τα έτη 2008,2007:**

Εκτελούν προγράμματα που αποτελούνται από 7 ασκήσεις συν την έξοδο που πρέπει να είναι τουλάχιστον B δυσκολίας και διαλέγουν 3 ειδικές απαιτήσεις της αρεσκείας τους.

Στους κρίκους, το άλμα, το δίζυγο και το μονόζυγο, οι αθλητές μπορούν να κάνουν χρήση μαλακού στρώματος 10 εκ. κατά την έξοδο.

Για όλα τα υπόλοιπα ισχύουν οι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής.

**ΑΘΗΝΑ 5/1/2021**