

# ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

**2017-2018**

- 1. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ:** Η κάθε σύνθεση έχει διάρκεια 1'15''-1'30''. Στο ελεύθερο πρόγραμμα όπως και στο πρόγραμμα με τέσσερις μπάλες η χορογραφία και η επιλογή της μουσικής είναι ελεύθερη με συγκεκριμένες απαιτήσεις. Ο κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει με 2-3 ή 4 αθλήτριες στο ελεύθερο πρόγραμμα ενώ στο πρόγραμμα με τις μπάλες ο αριθμός των αθλητριών είναι υποχρεωτικός (4 αθλήτριες). Μόνο σε περίπτωση που δεν υπάρχει δεύτερη αθλήτρια στο σωματείο, επιτρέπεται να πάρει μέρος στον αγώνα αθλήτρια σε ατομικό πρόγραμμα.
- 2. ΜΟΡΦΗ ΑΓΩΝΩΝ – ΟΡΟΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:** Δεν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό συμμετοχής των αθλητριών και ομάδων για κάθε σύλλογο.
- 3. ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ & ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

Για το πρόγραμμα **X.O** οι απαιτήσεις είναι οι παρακάτω:

## **1. Δυσκολίες**

- 1-2 Δυσκολίες από κάθε ομάδα σώματος (Άλμα – Ισορροπία – Περιστροφή) αξίας max. 0.30 η κάθε μία.

## **2. Περιστροφικά στοιχεία**

**3 τουλάχιστον** περιστροφικά στοιχεία με επιλογή από:

- Κυβίστηση μπρος με ή χωρίς χέρια (0.10)
- Τροχός από όρθια θέση (0.10)
- Χειροκυβίστηση μπρος (0.10)
- Μία σενέ (0.10)
- Σειρά Δύο σενέ (0.20)

## **3. Συνδυασμός χορευτικών βημάτων**

- Min 1 (8'') (0.30)

## **4. Σχηματισμοί**

3 τουλάχιστον διαφορετικοί σχηματισμοί (0.10) X 3 = 0.30

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

Επιπλέον χορευτικά βήματα θα αξιολογούνται 0.30 το κάθε ένα. Επιπλέον σχηματισμοί θα αξιολογούνται με 0.10 ο κάθε ένας. Η χρήση επιπλέον χορευτικών βημάτων και/ή σχηματισμών δεν είναι υποχρεωτική.

Για το πρόγραμμα με **4 μπάλες** οι απαιτήσεις είναι οι παρακάτω:

**1. Ατομικές ασκήσεις**

- Άλμα αξίας (0.10)
- Ισορροπία αξίας (0.10)
- Στροφή αξίας (0.10)

**2. Αλλαγές (3 μέτρα απόσταση) (0.30) Χ3 = 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 κύλισμα στο πάτωμα με ένα χέρι και υποδέχονται πάλι με ένα χέρι τη μπάλα της συναθλήτριας.
- Σε ζευγάρια εκτελούν αλλαγή με χτύπημα της μπάλας στο πάτωμα με ένα χέρι και υποδοχή αυτής πάλι με ένα χέρι.

**3. Συνεργασίες :** Οι συνεργασίες (min 4.) είναι ελεύθερης επιλογής αξίας 0.10 (C)/ 0.20 (CC)/ 0.20 (CR)

**4. Συνδυασμός χορευτικών βημάτων: Min 1 (8'') (0.30)**

Δυσκολία (D): 3.00

Εκτέλεση (E): 10.00

**Άριστα = D + E = 13.00**

Οι επιπλέον συνεργασίες για το πρόγραμμα με τις τέσσερις μπάλες που τυχόν προστεθούν, θα αξιολογούνται με 0.10 (C), 0.20 (CC), 0.20 (CR) η κάθε μία. Επίσης, επιπλέον χορευτικά βήματα θα αξιολογούνται 0.30 το κάθε ένα. Η χρήση επιπλέον συνεργασιών ή χορευτικών βημάτων δεν είναι υποχρεωτική.