

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

01/03/2018

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ

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. Δηλαδή για 7 στοιχεία και πάνω η εκτέλεση βαθμολογείται από 10.00β .

Η D-εφορία κάνει την ανάλογη ουδέτερη μείωση από τον τελικό βαθμό για σύντομο πρόγραμμα,

- 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

Τέσσερις όπως 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**.

II. ΕΙΔΙΚΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΟΡΓΑΝΟ

Απαιτήσεις σύνθεσης

ΑΛΜΑ

Απαιτήσεις

Εκτελούνται δύο άλματα ίδια ή διαφορετικά. Υπολογίζεται για το αποτέλεσμα του αγώνα ο βαθμός της καλύτερης εκτέλεσης .

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. (εάν εκτελέσει πέταγμα από την Ψ. Μ. στη Χ. Μ παίρνει επιδότηση + 0.50 β)
- 2) Στοιχείο από τις ομάδες 2, 4, 5 (ελεύθερες περιστροφές , Στάντερ, Έντο, 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 ισοροπίες 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, Chainé 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 Chainé 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, Στάντερ 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. Επιδοτήσεις 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 (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_{1/2} (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° αξίας C +0.30 β, και πιρουέτα 720° 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 .

Η πρόεδρος των Κριτών

Μέλλου Φωτεινή