

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ
ΚΩΔΙΚΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ASTRO GYM CONTEST
2014

Στα πλαίσια της διοργάνωσης του STAR GYM CONTEST του Φιλογυμναστικού Ομίλου «Κότινος» Μεταμόρφωσης εκπονήθηκε ο Κώδικας Αξιολόγησης από την ακόλουθη συγγραφική Ομάδα πιστεύοντας ότι θα αποτελέσει το θεμέλιο λίθο για την όσο το δυνατόν αντικειμενική αξιολόγηση στη νέα αυτή μορφή άθλησης και με την ελπίδα να αποτελέσει τον κινητήριο μοχλό για την περαιτέρω ανάπτυξή του.

Η συγγραφική ομάδα σύνταξης του Κώδικα Αξιολόγησης.

Ντάλλας Γεώργιος

Επίκουρος Καθηγητής ΕΚΠΑ - ΣΕΦΑΑ / ΤΕΦΑΑ
Διεθνής κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Ανδρών

Μέλλου Φωτεινή

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Πρόεδρος Κριτών Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών
Διεθνής κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών

Μπούρα Σοφία

MsS ,Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Διεθνής Κριτής Ρυθμικής Γυμναστικής

Μέλλος Βασίλειος

PhD, Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής
Εθνικός Κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Ανδρών
Εθνικός Κριτής Τραμπολίνου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | Σελίδα |
|--|--------|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ..... | 4 |
| ΚΩΔΙΚΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ STAR GYM CONTEST,..... | 6 |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ..... | 7 |
| ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ..... | 8 |
| ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ(STAR GYM CONTEST CONTEST)..... | 10 |
| 1. ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ - ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (ENTERTAINMENT)..... | 10 |
| 1.1. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΑ..... | 10 |
| 1.1.1. Μουσική συνοδεία, αρμονία ρυθμού και κίνησης..... | 10 |
| 1.1.2. Ενότητα σύνθεσης..... | 12 |
| 1.1.3. Εμφάνιση: Συνάφεια με το θέμα της χορογραφίας και το είδος της μουσικής» | 12 |
| 1.2. ΙΔΕΑ - ΘΕΜΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ..... | 13 |
| 1.3. ΚΑΛΑΙΣΘΗΣΙΑ..... | 13 |
| 2. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ – ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ..... | 13 |
| 2.1. Καινοτομία – Πρωτοτυπία..... | 13 |
| 2.1.1. Θέμα..... | 14 |
| 2.1.2. Μουσική..... | 14 |
| 2.1.3. Εμφάνιση..... | 14 |
| 2.1.4. Όργανα..... | 14 |
| 2.2. ΠΟΙΚΙΛΙΑ..... | 15 |
| 2.2.1. Ποικιλία στα στοιχεία και στις συνδέσεις τους..... | 15 |
| 2.2.2. Ποικιλία στη συμμετοχή όλων των διαγωνιζόμενων..... | 15 |
| 2.2.3. Ποικιλία στη χρήση επιφάνειας και επιπέδων..... | 15 |
| 3. ΤΕΧΝΙΚΗ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ και ΑΣΦΑΛΕΙΑ..... | 16 |
| 3.1. ΤΕΧΝΙΚΗ..... | 16 |
| 3.1.1. Τεχνική ασκήσεων ατομικά και συνολικά..... | 16 |
| 3.1.2. Συγχρονισμός ομάδας..... | 17 |
| 3.1.3. Σχηματισμοί..... | 17 |
| 3.2. ΠΟΙΟΤΗΤΑ..... | 17 |
| 3.2.1. Ποιότητα Ασκήσεων ατομικά και συνολικά..... | 17 |
| 3.3. ΑΣΦΑΛΕΙΑ..... | 18 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.1. Ασφάλεια συμμετεχόντων..... | 18 |
| 3.3.2. Ασφάλεια Κατασκευών και φορητών οργάνων..... | 18 |
| 4. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ..... | 18 |
| 4.1. ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ..... | 18 |
| 4.2. ΑΡΜΟΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΡΥΘΜΟΥ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ..... | 20 |
| 4.3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ..... | 20 |
| 4.4. ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ – ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΚΑΛΑΙΣΘΗΣΙΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ..... | 21 |
| 4.5. ΠΡΟΒΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ ΖΩΗΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΡΑΤΣΙΣΜΟ, ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ Κ.Λ.Π..... | 21 |
| 4.6. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΜΑΔΩΝ – ΒΡΑΒΕΙΑ..... | |
| 4.7. ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ STAR GYM CONTEST..... | 23 |

Γυμναστική για Όλους (Γ.γ.Ο.)

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Γυμναστική για Όλους (Γ.γ.Ο.) αποτελεί μία μορφή άσκησης για όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου και έχει ως σκοπό τη σωματική και κοινωνική ανάπτυξή τους, όπως επίσης και την ψυχολογική ευεξία των ατόμων που συμμετέχουν σε αυτή. Για το λόγο αυτό δεν αποτελεί «αγώνα» με ανταγωνιστικό χαρακτήρα, αλλά διαγωνισμό που στοχεύει στην άσκηση – γύμναση των συμμετεχόντων αλλά και στη διασκέδαση των ιδίων και του κοινού.

Η έννοια "Γυμναστική για όλους" μπορεί να έχει διαφορετικές σημασίες και ως εκ τούτου, υπάρχουν διαφορετικές ερμηνείες ως προς το περιεχόμενό της, την ανάπτυξή της και τους στόχους της. Σε όλες τις χώρες, η σημασία της Γυμναστικής ως πηγή σωματικής και ψυχικής ευεξίας, αλλά και ως στοιχείο που μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των κοινωνικοπολιτισμικών διαφορών, αυξάνεται μέρα με τη μέρα. Η **Γ.γ.Ο.** θα πρέπει να γίνει αναπόσπαστο μέρος των συνηθειών κάθε έθνους με απώτερο σκοπό την διά βίου άσκηση. Άνθρωποι όλων των ηλικιών συμμετέχουν σε αθλητικές – κινητικές δραστηριότητες και αποκτούν σημαντικές δεξιότητες, παίζοντας παιχνίδια που μπορεί να είναι το «κλειδί» για την ενίσχυση της κοινωνικής και προσωπικής τους ανάπτυξης. Με την ευρύτερη έννοια, **Ψυχαγωγία** είναι η συμμετοχή του ανθρώπου στα ανώτερα έργα του ανθρώπινου πολιτισμού, που τον μορφώνουν πνευματικά και αισθητικά και τον εξευγενίζουν. Με τον όρο ψυχαγωγία εννοούμε το σύνολο των δημιουργικών τρόπων αξιο-ποίησης του ελεύθερου χρόνου, που προσφέρουν στον άνθρωπο όχι μόνον ευχαρίστηση, χαλάρωση, φυγή από την καθημερινότητα και τη μονοτονία αλλά και ψυχική και πνευματική καλλιέργεια. Η ετυμολογία του όρου προέρχεται από την σύνθεση των «**ψυχή**» και «**άγω**» και σημαίνει την αγωγή της ψυχής. Από την άλλη μεριά η Γυμναστική είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.

Η ενσωμάτωση όλων των ασκουμένων στο **Γ.γ.Ο.** κάνει τη συμμετοχή διασκεδαστική, αλλά επίσης μπορεί να διευρύνει τους ορίζοντες όσον αφορά την αξία της συνεργασίας, της επικοινωνίας, της σκέψης, της δημιουργίας, της διαφορετικότητας, και της πολυπολιτισμικότητας. Η ψυχαγωγική - διασκεδαστική αξία, με την ευρύτερη έννοια, αποτελεί μέρος μιας παρουσίασης που έχει σκοπό να ψυχαγωγήσει - διασκεδάσει και να προσελκύσει την προσοχή του κοινού.

Επιδιώκοντας τη δημιουργία μιας νέας μορφής άσκησης που δεν θα έθετε περιορισμούς στη συμμετοχή των ασκουμένων, η Παγκόσμια Ομοσπονδία Γυμναστικής

(Federation International Gymnastic: **F.I.G.**) ξεκίνησε το 2009 τη δημιουργία μιας νέας διοργάνωσης διαγωνιστικού χαρακτήρα με τίτλο «World Gym for life Challenge» που διοργανώθηκε για πρώτη φορά στο Dornbirn της Αυστρίας όπου συμμετείχε και η Ελλάδα.

ΚΩΔΙΚΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ STAR GYM CONTEST

Λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν υπάρχουν «νικητές» και «ηττημένοι» σε αυτό το «διαγωνισμό», η διοργάνωση θα πρέπει να διέπεται από ένα αντικειμενικό και αξιόπιστο σύστημα αξιολόγησης, μέσα από το οποίο θα βραβεύονται όλες οι ομάδες. Ο **Κώδικας Αξιολόγησης** θα πρέπει να διέπεται από αντικειμενικά κριτήρια προκειμένου να αποφευχθεί η υποκειμενική κρίση και οι όποιες αδικίες.

Με δεδομένο όμως ότι στην διοργάνωση του STAR GYM CONTEST μπορεί να συμμετάσχει ο κάθε πολίτης, είναι λογικό, η φιλοσοφία αλλά και η δομή του κώδικα να μην περιορίζονται μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια: π.χ. κατηγορίες ή επίπεδο δυσκολίας ασκήσεων, περιορισμούς αθλητικής εμφάνισης ή περιορισμούς στη χρήση των οργάνων, αλλά να χαρακτηρίζεται από ελευθερία σκέψης, σύνθεσης – δομής που να οδηγούν στη ψυχαγωγία και στο ζητούμενο, που είναι η κινητική και ψυχική έκφραση, οδηγώντας στην αναψυχή των συμμετεχόντων αυτού του διαγωνισμού.

Η F.I.G και άλλες ομοσπονδίες εφαρμόζουν στα ήδη υπάρχοντα ολυμπιακά και μη αθλήματα της Γυμναστικής κώδικες βαθμολογίας που κινούνται μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια αναφορικά με τις «ηλικιακές κατηγορίες» των αθλητών και αθλητριών, την κατηγοριοποίηση των ασκήσεων σε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας και τις ειδικές απαιτήσεις που προσδιορίζουν το κάθε όργανο. Όμως για το **STAR GYM CONTEST** ο **Κ.Α.** θα πρέπει να παρέχει τα εφόδια για τη σύνθεση μιας παρουσίασης λαμβάνοντας υπόψη:

- α) το **διαφορετικό αριθμό** των ασκουμένων της κάθε ομάδας (με **ελάχιστο** αριθμό τους **10** διαγωνιζόμενους)
- β) το **βαθμό ενεργούς συμμετοχής** όλων των διαγωνιζομένων **ανεξάρτητα** από την ηλικία, την κινητική ικανότητα, την εμπειρία, κ.λ.π.
- γ) την **ποικιλία** των **οργάνων** που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάθε ομάδα

Όμως με βάση τον ισχύοντα διεθνή **Κ.Α.** στο **STAR GYM CONTEST** όπου υπάρχουν τέσσερεις ομάδες κριτηρίων, γίνεται σαφές ότι υπάρχει ανάγκη αναλυτικής αξιολόγησης για κάθε μία από αυτές τις ομάδες κριτηρίων. Για το σκοπό αυτό κρίνεται αναγκαία η ύπαρξη ενός **Κ.Α.** στον οποίο θα παρουσιάζονται αναλυτικά όλα εκείνα τα στοιχεία που θα πρέπει να διέπουν την σύνθεση της παρουσίασης κάθε ομάδας και ο οποίος, (**Κ.Α.**) θα έχει ως πρωταρχικό σκοπό την ενιαία και αντικειμενική αξιολόγηση των παρουσιάσεων.

Η ανατροφοδότηση κάθε διαγωνισμού στοχεύει στην πληρέστερη και ποιοτικότερη προετοιμασία των προπονητών και των διαγωνιζομένων για τις μελλοντικές τους

παρουσιάσεις. Ο **Κ.Α.** που παρουσιάζουμε ευελπιστούμε να αποτελέσει το θεμέλιο λίθο για την όσο το δυνατόν αντικειμενική αξιολόγηση σε αυτή τη μορφή άθλησης του STAR GYM CONTEST και να αποτελέσει τον κινητήριο μοχλό για την περαιτέρω ανάπτυξή του. Κατά συνέπεια, οι στόχοι του **Κ.Α.** είναι:

- α) να παρέχει ένα αντικειμενικό μέσο αξιολόγησης των παρουσιάσεων σε όλα τα επίπεδα των περιφερειακών, εθνικών και διεθνών διαγωνισμών,
- β) να εξασφαλίσει την ανάδειξη των καλύτερων ομάδων σε κάθε διαγωνισμό,
- γ) να βοηθήσει τους προπονητές και διαγωνιζόμενους στη δημιουργία των παρουσιάσεων,
- δ) να παρέχει κάθε είδους πληροφόρηση που απαιτείται (τεχνικές πληροφορίες και πληροφορίες κανονισμών) για τους αξιολογητές, προπονητές και διαγωνιζόμενους.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Κάθε μία από τις παρουσιάσεις θα αξιολογείται σε τέσσερις ενότητες κριτηρίων η κάθε μία από τις οποίες θα βαθμολογείται με πέντε (5) βαθμούς προσδίδοντας ένα σύνολο είκοσι (20) βαθμών που αποτελεί και το άριστα. Η αξιολόγηση θα γίνεται από οχτώ ειδικούς – έμπειρους αξιολογητές, ο καθένας από τους οποίους θα έχει ανάλογη εμπειρία στις επιμέρους αρχές (καλλιτεχνία, χορογραφία, εκτέλεση, και τεχνική) ένας εκ των οποίων θα εκτελεί χρέη Προέδρου. Η βαθμολογία του/της Προέδρου θα είναι βαθμός ελέγχου και θα υπολογίζεται μόνο σε περιπτώσεις ισοβαθμίας.

Το άθροισμα των βαθμολογιών των επτά αξιολογητών είναι ο τελικός βαθμός αξιολόγησης της ομάδας. Η μέγιστη βαθμολογία που μπορεί να δοθεί σε κάθε ομάδα είναι **140** βαθμοί. Αναλυτικότερα, μετά από κάθε παρουσίαση ο κάθε αξιολογητής χωριστά δίνει τη βαθμολογία του (μέγιστο **5 βαθμοί** για κάθε κριτήριο). Οι 4 βαθμοί ανά κριτήριο προστίθενται και δίνουν συνολική βαθμολογία (μέγιστο **20 βαθμούς**) για τον κάθε αξιολογητή χωριστά. Για τον υπολογισμό του τελικού βαθμού αξιολόγησης της ομάδας λαμβάνονται υπόψη οι βαθμολογίες όλων των αξιολογητών (**μέγιστο 7 x 20 βαθμοί**).

Η ομάδα αυτή θα αποτελείται από έναν εξειδικευμένο επαγγελματία των αντίστοιχων αθλημάτων της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (Ε.Γ.Ο.) (Ενόργανη Γυμναστική Ανδρών, Ενόργανη Γυμναστική Γυναικών, Ρυθμική Γυμναστική, Τραμπολίνο, Ακροβατική Γυμναστική, Αεροβική Γυμναστική) αλλά και από εξειδικευμένους επαγγελματίες του χορού.

Όπως προαναφέραμε σε περίπτωση ισοβαθμίας των ομάδων καθοριστικό ρόλο έχει ο βαθμός του/της Προέδρου της Επιτροπής των αξιολογητών, η βαθμολογία του/της οποίου/ας θα καθορίζει την κατάταξη των ομάδων που ισοβαθμούν. Σε περίπτωση νέας ισοβαθμίας θα υπερτερεί η ομάδα που θα έχει τις υψηλότερες τέσσερις βαθμολογίες από τους αξιολογητές.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η τελική κατάταξη των ομάδων καθορίζεται από την τελική τους βαθμολογία και χρησιμοποιείται για να καθορίσει τα χρυσά, ασημένια και χάλκινα βραβεία. Τα Χρυσά βραβεία απονέμονται στις ομάδες με την μεγαλύτερη βαθμολογία και ακολουθούν τα Ασημένια και τα Χάλκινα τα οποία μοιράζονται μεταξύ των υπόλοιπων ομάδων, σύμφωνα με τα επίσημα αποτελέσματα. Η απονομή των μεταλλίων στις ομάδες γίνεται με αλφαβητική σειρά.

Σε όλες τις συμμετέχουσες ομάδες απονέμεται μετάλλιο χρυσό ή αργυρό ή χάλκινο, σύμφωνα με την επίσημη λίστα κατάταξης.

Ομάδες που έχουν κερδίσει Χρυσό στους προκριματικούς γύρους συμμετέχουν στο **Star Gym Contest Gala**, όπου ανακηρύσσεται η "**Νικήτρια**" ομάδα.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ STAR GYM CONTEST

Κάθε πρόγραμμα θα πρέπει να αξιολογείται στα παρακάτω κριτήρια το καθένα από τα οποία μπορεί να έχει μέγιστη βαθμολογία πέντε (5) βαθμούς.

1. **Ψυχαγωγική - Διασκεδαστική αξία (Entertainment)**
2. **Καινοτομία, Πρωτοτυπία, και Ποικιλία (Innovation, Originality, and Variety)**
3. **Τεχνική, Ποιότητα και ασφάλεια (Technique, Quality, and Safety)**
4. **Συνολική εντύπωση (Overall impression)**

Αναλυτικότερα:

1. ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ - ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (ENTERTAINMENT) (ποσοστό βαρύτητας 25%, 5.00 βαθμοί)

Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως η ψυχαγωγική – διασκεδαστική αξία μιας παρουσίασης έχει ως σκοπό να ψυχαγωγήσει – διασκεδάσει και να προσελκύσει την προσοχή του κοινού. Στην ουσία δηλαδή αποτελεί ένα θέαμα που αναμιγνύει διάφορες μορφές της γυμναστικής και παρουσιάζεται από τις διαγωνιζόμενες ομάδες με καλλιτεχνία σε συνδυασμό με χορό, αρμονία κινήσεων και κατάλληλα επιλεγμένη μουσική συνοδεία, και ψυχαγωγεί, ευχαριστεί, διασκεδάζει, συγκινεί, ταξιδεύει, εμπνέει όσους συμμετέχουν αλλά και όσους την παρακολουθούν. Για το λόγο αυτό, είναι αναγκαίος ο διαχωρισμός αυτού του κριτηρίου σε επιμέρους κριτήρια που συνθέτουν την ψυχαγωγική – διασκεδαστική αξία, και έχουν ποσοστά αξιολόγησης ανάλογα με τη

σημαντικότητα – βαρύτητά τους. Η αξιολόγηση των επιμέρους κριτηρίων θα γίνεται ως εξής:

1.1. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΑ (μέγιστο 3,00 βαθμοί)

Η καλλιτεχνική αξία θα πρέπει να απορρέει από τη συνολική εικόνα της παρουσίασης, που θα εκφράζει και θα παρουσιάζει το θέμα της μέσα από το σύνολο των κινήσεων των διαγωνιζόμενων - όπως επίσης και της χρήσης των οργάνων, φορητών ή σταθερών, σε άμεση σχέση με τη μουσική συνοδεία. Η μετάβαση από την μία κίνηση στην άλλη πρέπει να γίνεται με ροή, χωρίς διακοπές και εμφανή στοιχεία προετοιμασίας, με τον ρυθμό και το τέμπο άλλοτε να διαφέρουν και άλλοτε να συμφωνούν και με αρμονική σχέση μεταξύ τους.

Η έννοια της καλλιτεχνικής απόδοσης μιας σύνθεσης σχετίζεται με την ικανότητα των συμμετεχόντων να μετατρέψουν μια παρουσίαση ρουτίνας σε μια σωστά δομημένη σύνθεση «χορογραφίας» γύρω από το θέμα αυτής της παρουσίασης. Με τον τρόπο αυτό πρέπει να συνδυάσουν την χορογραφική ροή, την εκφραστικότητα, τη μουσικότητα, τη τεχνική σώματος και οργάνων σε ένα αρμονικό σύνολο (γυμναστική σύνθεση) που θα αποδίδει το θέμα της παρουσίασης και θα διηγείται την ιστορία της.

Στην καλλιτεχνική αξία πρέπει να αξιολογείται η **εκφραστικότητα** του σώματος η οποία χαρακτηρίζεται από:

- Μια σύνθεση δύναμης, ομορφιάς και κομψότητας των κινήσεων
- Συμμετοχή όλων των μερών του σώματος σε κίνηση (κεφάλι, ώμοι, κορμός, χέρια, πόδια)
- Οι εκφράσεις του προσώπου πρέπει να «επικοινωνούν» με το θέμα της μουσικής και το μήνυμα της σύνθεσης.

1.1.1. Μουσική συνοδεία, αρμονία ρυθμού και κίνησης, (μέγιστο 1.00 βαθμός)

1.1.2. Ενότητα σύνθεσης (μέγιστο 1.00 βαθμός)

1.1.3. Εμφάνιση: Συνάφεια με το θέμα της χορογραφίας και το είδος της μουσικής» (μέγιστο 1.00 βαθμός)

1.1.1. Μουσική συνοδεία, αρμονία ρυθμού και κίνησης.

Η μουσική συνοδεία πρέπει να προσδίδει μια αίσθηση ενότητας με τη συνολική σύνθεση της παρουσίασης και την ιδέα της χορογραφίας και να βοηθά ώστε να αναδεικνύονται μέσα από αυτήν τα χαρακτηριστικά και το στυλ της ομάδας. Η

ικανότητα έκφρασης – ερμηνείας της μουσικής (μουσικότητα) η οποία περιλαμβάνει την απόδοση του ρυθμού, της ταχύτητας, της ροής, των σχημάτων, της έντασης και της εκφραστικότητας των διαγωνιζομένων πρέπει να αποδίδεται σαν ένα ενιαίο ρυθμικό σύνολο αναδεικνύοντας τις ιδιαίτερες ικανότητές τους. Θα πρέπει να ακολουθεί τα μουσικά beats, το ρυθμό και το τέμπο. Το tempo αποτελεί την ένδειξη η οποία δηλώνει τον ρυθμικό χαρακτήρα με τον οποίο πρέπει να εκτελεστεί ένα «μουσικό έργο». Η σωστή απόδοση του tempo είναι υψίστης σημασίας για να αποκτήσει το έργο τον χαρακτήρα και το ύφος που επιθυμεί η ομάδα.

Η μουσική συνοδεία μπορεί να αποτελείται από ένα ή περισσότερα μουσικά κομμάτια τα οποία θα υπηρετούν την ιδέα της χορογραφίας και θα αποτελούν ένα ενιαίο μουσικό σύνολο. Η σύνδεση των διαφορετικών μουσικών κομματιών θα πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει ροή μεταξύ τους και να μη φαίνεται ως τυχαία συρραφή διαφορετικών μουσικών κομματιών, όπως επίσης, η ηχογράφηση θα πρέπει να είναι προσεγμένη και να αποδίδει τη μελωδία της μουσικής με καθαρό ήχο. Η διάρκεια της μουσικής συνοδείας δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη των **5 λεπτών**. Στο χρόνο αυτό δεν υπολογίζεται η είσοδος και η έξοδος της ομάδας καθώς και ο χρόνος για την τοποθέτηση των οργάνων. Η διάρκεια της εισόδου ή και της εξόδου δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 30 δευτερόλεπτα.

Πιθανά λάθη στη Μουσική συνοδεία ή στη συνύπαρξη ρυθμού και κίνησης

Οι παρακάτω περιπτώσεις αποτελούν περιπτώσεις λαθών οι οποίες επηρεάζουν αρνητικά την αξιολόγηση στο συγκεκριμένο κριτήριο.

- Δεν υπάρχει δομή στη μουσική συνοδεία.
- Απουσία αρμονίας μεταξύ ρυθμού και χαρακτήρα μουσικής και κίνησης: μεμονωμένα περιστατικά.
- Απουσία αρμονίας μεταξύ ρυθμού και χαρακτήρα μουσικής και κίνησης κατά τη διάρκεια μέρους του προγράμματος.
- Απουσία αρμονίας μεταξύ ρυθμού και χαρακτήρα μουσικής και κίνησης κατά τη διάρκεια ολόκληρου του προγράμματος (μουσική υπόκρουση).
- Λανθασμένη επιλογή των στοιχείων και κινήσεων για την επιλεγμένη μουσική συνοδεία (π.χ. "Tango" μουσική, αλλά "Polka" κινήσεις ή δυναμικό μέρος της μουσικής με αταίριαστα αργή κίνηση της ομάδας κ. λ. π
- Αδυναμία να ακολουθήσει η ομάδα μουσικό beats, ρυθμό και τέμπο.

1.1.2. Ενότητα σύνθεσης (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Η κύρια κατεύθυνση στη σύνθεση μιας παρουσίασης είναι να δημιουργήσει μια καλλιτεχνική εικόνα, που θα εκφράζεται με τις κινήσεις των διαγωνιζομένων και των οργάνων τους, τέλεια συνυφασμένα με το χαρακτήρα της μουσικής.

Η σύνθεση θα πρέπει να διηγείται την ιστορία του θέματος, παράλληλα με την εξέλιξη της μουσικής συνοδείας. Δεν θα πρέπει να είναι μία ασύνδετη παράθεση σωματικών δυσκολιών ή τεχνικής οργάνων με αδικαιολόγητες παύσεις, χωρίς θέμα και χωρίς σχέση των επιλεγμένων κινήσεων με τη μουσική συνοδεία.

Τη σύνθεση θα πρέπει να την χαρακτηρίζει η ποικιλία στις εναλλαγές του δυναμισμού, των σχηματισμών, των ομάδων και υποομάδων, με τους διαγωνιζόμενους να εκτελούν συγχρονισμένα, με αντίθεση, με γρήγορη διαδοχή, με ίδιες ή διαφορετικές κινήσεις και με άψογη συνεργασία μεταξύ τους.

Πιθανά λάθη

- Δεν υπάρχει ομαλή μετάβαση μεταξύ των κινήσεων και των στοιχείων και υπάρχουν περιττές στάσεις.
- Η παρουσίαση είναι μια σειρά ασύνδετων στοιχείων.
- Έλλειψη εναλλαγών στο δυναμισμό των κινήσεων ή και των συνδυασμών τους.
- Έλλειψη στην οργάνωση της δημιουργίας ομάδων ή υποομάδων των διαγωνιζομένων.
- Έλλειψη ποικιλίας στην ομαδική δουλειά αναφορικά με την εκτέλεση με αντίθεση, με γρήγορη διαδοχή, με ίδιες ή διαφορετικές κινήσεις, κ.λ.π.

1.1.3. Εμφάνιση: Συνάφεια με το θέμα της χορογραφίας και το είδος της μουσικής» (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Η ενδυμασία αλλά και η συνολική τους εμφάνιση (μακιγιάζ, χτενίσματα) θα πρέπει να υποστηρίζει το θέμα της χορογραφίας, να είναι καλαίσθητη και να προκαλεί το ενδιαφέρον του κοινού.

Πιθανά λάθη

Όσα απορρέουν από τη μη τήρηση των παραπάνω κριτηρίων

1.2. ΙΔΕΑ - ΘΕΜΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Η ιδέα της χορογραφίας θα πρέπει να είναι σαφής και κατανοητή από τους διαγωνιζόμενους και τους θεατές και το θέμα της να αναδεικνύεται στη διάρκεια – εξέλιξη της παρουσίασης. Σε αυτό συμβάλλουν η κατάλληλη εμφάνιση και ακόμη περισσότερο η κατάλληλη μουσική συνοδεία.

1.3. ΚΑΛΑΙΣΘΗΣΙΑ (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Η όλη παρουσίαση θα πρέπει να διέπεται από καλαισθησία στην επιλογή των γυμναστικών ασκήσεων, των οργάνων, της ενδυμασίας – εμφάνισης, της μουσικής συνοδείας και της συνεργασίας των διαγωνιζομένων.

2. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ – ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ

(Ποσοστό βαρύτητας 25%, 5.00 βαθμοί)

2.1. Καινοτομία – Πρωτοτυπία (Ποσοστό βαρύτητας 40%, 2.00βαθμοί)

Με τον ευρύτερο όρο **καινοτομία** εννοούμε ένα νέο τρόπο υλοποίησης κάποιου γνωστού στοιχείου ή μια νέα διαδικασία αυτής της υλοποίησης, ενώ **πρωτοτυπία** είναι να εμφανίζεται κάτι ξεχωριστό για πρώτη φορά. Αναφερόμενοι στο **STAR GYM CONTEST**, **καινοτομία** θεωρείται η ικανότητα διαφοροποίησης των ήδη γνωστών στοιχείων, κινήσεων, σχηματισμών, οργάνων, κ. λ. π. με σκοπό την παρουσίασή τους με μια άλλη μορφή.

Αξιολογείται η παρουσίαση καινοτόμων στοιχείων που σχετίζονται με το πρόγραμμα, δηλαδή διαφορετικής μορφής από τα συνηθισμένα όργανα, καινοτόμα ενδυμασία, είτε από μεμονωμένο αριθμό είτε από το σύνολο των διαγωνιζόμενων στην ομάδα. Η καινοτομία αναφέρεται στα επιμέρους συστατικά του διαγωνισμού, δηλαδή, στα όργανα, την ενδυμασία και την κατασκευή και θα πρέπει να διακρίνεται για την αισθητική της, τη διάρκεια χρήσης και την ποικιλία χρήσης αλλά και από τον αριθμό των διαγωνιζομένων που μετέχουν σε αυτήν.

Όσον αφορά την **πρωτοτυπία** η παρουσίαση μπορεί να περιλαμβάνει πρωτότυπα όργανα, κουστούμια ή ακόμα και στο σύνολό της να είναι πρωτότυπη, αναφέρεται δε στην ύπαρξη νέων στοιχείων (ασκήσεων, ενδυμασίας, οργάνου) που δεν έχουν εμφανιστεί σε προγενέστερο χρονικό διάστημα, αποτελούν δηλαδή κάτι το μοναδικό. Επειδή όμως δεν αναφερόμαστε σε κάποιο άθλημα αγωνιστικού χαρακτήρα όπου η κάθε πρωτότυπη άσκηση διακρίνεται μέσα από τις ήδη υπάρχουσες, η πρωτοτυπία στο **STAR GYM CONTEST** στηρίζεται σε υποκειμενικά κριτήρια καθώς

προέρχεται από την εμπειρία των αξιολογητών με βάση το τι έχει παρουσιαστεί μέχρι εκείνη τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Η παρουσίαση πρωτότυπου στοιχείου μπορεί να αναφέρεται στην ύπαρξη πρωτότυπης άσκησης από έναν ή περισσότερους διαγωνιζόμενους, αλλά και στην ύπαρξη πρωτότυπων οργάνων και ενδυμασίας από μεγάλο αριθμό διαγωνιζόμενων. Θεωρείται δεδομένο ότι η ύπαρξη τέτοιων πρωτότυπων στοιχείων έχει θετική αξιολόγηση όταν η παρουσία του σχετίζεται άμεσα με το θέμα της χορογραφίας ή και της μουσικής συνοδείας. Η διάρκεια παρουσίασης του πρωτότυπου στοιχείου αξιολογείται αν είναι ικανοποιητική μέσα στο πρόγραμμα.

Γίνεται αξιολόγηση της αισθητικής του καινοτόμου-πρωτότυπου στοιχείου, αναφορικά με τη σχέση που έχει με το θέμα, την ένδυση των διαγωνιζόμενων, τη μουσική συνοδεία ανάλογα με το βαθμό συνάφειας με αυτά.

2.1.1. Θέμα (0.50 βαθμοί)

Το θέμα της παρουσίασης είναι καινοτόμο ή πρωτότυπο ή εμφανίζεται με καινοτόμο - πρωτότυπο τρόπο.

2.1.2. Μουσική (0.50 βαθμοί)

Η Μουσική συνοδεία της παρουσίασης αποδίδεται με καινοτόμο – πρωτότυπο τρόπο, π.χ. πρωτότυπα μουσικά όργανα, πρωτότυπος τρόπος μουσικής συνοδείας ή καινοτόμος χρήση γνωστών μουσικών οργάνων.

2.1.3. Εμφάνιση (0.50 βαθμοί)

Η εμφάνιση της ομάδας (ενδυμασία, μακιγιάζ, χτενίσματα) χαρακτηρίζεται από καινοτόμα – πρωτότυπα στοιχεία – υλικά.

2.1.4. Όργανα (0.50 βαθμοί)

Χρήση γνωστών οργάνων, φορητών ή σταθερών, με καινοτόμο τρόπο ή χρήση πρωτότυπων οργάνων.

2.2. ΠΟΙΚΙΛΙΑ (Ποσοστό βαρύτητας 60%, 3.00 βαθμοί)

Η ποικιλία σχετίζεται με το σύνολο των παρουσιαζόμενων στοιχείων (γυμναστικών, χορογραφικών, ακροβατικών, δυναμικών) που χρησιμοποιούνται για την σύνθεση ενός προγράμματος. Η ποικιλία αναφέρεται όχι μόνο στο διαφορετικό είδος ασκήσεων που περιέχονται μέσα στο πρόγραμμα, όπως π.χ. ακροβατικών

στοιχείων, κυλίσματα, ισοροπίες, στροφές, κ.λ.π. αλλά και στην εναλλαγή τους μέσα στο πρόγραμμα προκειμένου η παρουσίαση να συνθέτει ένα ενδιαφέρον πρόγραμμα ασκήσεων. Αναλυτικότερα:

2.2.1. Ποικιλία στα στοιχεία και στις συνδέσεις τους (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Επιλογή σωματικών δυσκολιών αλλά και άλλων κινήσεων, επιλογή κινήσεων στα ή με τα όργανα, διαφορετικά είδη συνδέσεων αυτών των στοιχείων, αλλά και σωστή κατανομή τους στην εξέλιξη της παρουσίασης.

Αξιολογείται η **ποικιλία** αναφορικά με τις παρουσιαζόμενες απλές ή σύνθετες ασκήσεις σώματος, απλής ή σύνθετης χρήσης οργάνων, αλλαγές οργάνων μεταξύ των διαγωνιζομένων, σχηματισμών, μετακινήσεων, εναλλαγής υποομάδων.

2.2.2. Ποικιλία στη συμμετοχή όλων των διαγωνιζομένων (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Ποικιλία στη διαφοροποίηση της συμμετοχής όλων των διαγωνιζομένων, π.χ. εκτέλεση σε υποομάδες, με διαφορετικό αριθμό διαγωνιζομένων, με όλους μαζί, με διαδοχή εκτέλεσης των διάφορων υποομάδων, με ταυτόχρονη εκτέλεση ίδιων ή διαφορετικών ασκήσεων, με διαδοχική εκτέλεση ίδιων ή διαφορετικών ασκήσεων, απλών ή σύνθετων συνεργασιών μεταξύ των διαγωνιζομένων, ενεργό συμμετοχή όλων των διαγωνιζομένων στο μεγαλύτερο μέρος της παρουσίασης, κ.λ.π.

2.2.3. Ποικιλία στη χρήση επιφάνειας και επιπέδων (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Ποικιλία στη χρήση όλης της επιφάνειας του αγωνιστικού χώρου, ποικιλία στη χρήση των διαφόρων επιπέδων (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό), με διαφορετικούς τρόπους μετακινήσεων (περπάτημα, τρέξιμο, αναπηδήσεις, ρολαρίσματα, κ.λ.π.), και σε διαφορετικές κατευθύνσεις (εμπρός, πίσω, πλάγια, κυκλικά, κ.λ.π.).

Πιθανά λάθη

Όσα απορρέουν από τη μη τήρηση των παραπάνω κριτηρίων

3. ΤΕΧΝΙΚΗ, ΠΟΙΟΤΗΤΑ και ΑΣΦΑΛΕΙΑ (Ποσοστό βαρύτητας 25%, 5.00 βαθμοί)

3.1. ΤΕΧΝΙΚΗ (Ποσοστό βαρύτητας 60%, 3.00 βαθμοί)

3.1.1. Τεχνική ασκήσεων ατομικά και συνολικά (1.00 βαθμός)

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να συγχέονται οι έννοιες της «**ΤΕΧΝΙΚΗΣ**» και του «**ΣΤΥΛ**». Η **τεχνική** θεωρείται, στην προπονητική, ένα σύνολο κινηματικών και δυναμικών χαρακτηριστικών, δηλαδή η τεχνική είναι μία δοκιμασμένη, σκόπιμη και αποτελεσματική ακολουθία κινήσεων, προκειμένου να υπάρξει λύση συγκεκριμένων προβλημάτων σε αθλητικές καταστάσεις. Όμως το «**στυλ**» δεν αφορά την τεχνική αλλά την αισθητική της εκτέλεσης, δηλαδή την εσωτερική οργάνωση του περιεχομένου της κίνησης – άσκησης, σε σχέση με το εξωτερικό είδος της τεχνικής. Κατά συνέπεια το στυλ προσεγγίζει την ατομικότητα του ασκούμενου – διαγωνιζόμενου και σχετίζεται με τον **τρόπο έκφρασης** της τεχνικής της εκτέλεσης, που προέρχεται από τις δικές του ψυχικές και ατομικές ιδιαιτερότητες της προσωπικότητάς του. Στο στυλ θα πρέπει επιπλέον να προστίθεται – συμπεριλαμβάνεται η ομορφιά, η καλαισθησία των κινήσεων, η αισθητικότητα προς τις ωραίες και κομψές κινήσεις. Στο **STAR GYM CONTEST** προστίθεται στα προηγούμενα η τεχνική και το στυλ όλων των διαγωνιζομένων της ομάδας σε μια παρουσίαση.

Σε ένα πρόγραμμα δεν είναι μόνο «τι» εκτελεί η ομάδα, αλλά και **το «πώς»** το εκτελεί, δηλαδή πως εκφράζονται οι διαγωνιζόμενοι μέσα από αυτές τις κινήσεις - ασκήσεις. Αλλιώς, η έκφραση μπορεί να οριστεί, γενικά, ως το εύρος των συναισθημάτων που παρουσιάζονται τόσο με το πρόσωπο όσο και το σώμα των διαγωνιζομένων. Αναλυτικά, **το πώς** η ομάδα παρουσιάζει το πρόγραμμά της, πως επικοινωνεί με την κριτική επιτροπή και το κοινό, καθώς και την ικανότητά της να ελέγχει / διαχειρίζεται την έκφρασή της κατά τη διάρκεια των σύνθετων και πολύπλοκων κινήσεων. Δηλαδή γενικά την ικανότητα να παίξει ένα ρόλο ή να αποδώσει ένα θέμα κατά τη διάρκεια της παρουσίασης.

Συμπερασματικά, η τεχνική της παρουσίασης της ομάδας θα πρέπει να εκφράζεται με την ποιότητα των εκτελούμενων κινητικών δραστηριοτήτων και θα αξιολογείται λαμβάνοντας υπόψη την αρτιότητα εκτέλεσης του συνόλου της ομάδας, το συγχρονισμό τους αλλά και την ατομική εκτέλεση του κάθε διαγωνιζόμενου ανεξάρτητα από τη δυσκολία ή μη των παρουσιαζόμενων ασκήσεων. Με γνώμονα την ψυχαγωγία δεν θα

πρέπει να εκτελούνται ασκήσεις που η δυσκολία τους αποβαίνει σε βάρος της τεχνικής – ποιοτικής εκτέλεσης.

3.1.2. Συγχρονισμός ομάδας (μέγιστο 1.00 βαθμός)

- Η παρουσίαση θα πρέπει να έχει οργάνωση με συγχρονισμένη εκτέλεση των διαγωνιζομένων.
- Εκτέλεση με διαδοχή των διαγωνιζομένων.
- Ταυτόχρονη εκτέλεση διαφορετικών υποομάδων.
- Εκτέλεση με διαδοχή υποομάδων.
- Εκτέλεση με αντίθεση υποομάδων.
- Ατομικές εκτελέσεις μέσα στη συνολική παρουσίαση των διαγωνιζομένων.
- Εκτέλεση με συντονισμό διαφορετικών ασκήσεων των διαγωνιζομένων.

3.1.3. Σχηματισμοί (μέγιστο 1.00 βαθμός)

- Σχηματισμοί με ευθείες, καμπύλες, γεωμετρικά σχήματα.
- Σχηματισμοί από υποομάδες.
- Σχηματισμοί σε διαφορετικά επίπεδα, π.χ. πυραμίδες.
- Αλλαγές κατεύθυνσης με ευθείες γραμμές, καμπύλες, κύκλους.
- Κανένας σχηματισμός δεν πρέπει να υπερισχύει σε μία σύνθεση.

3.2. ΠΟΙΟΤΗΤΑ (20% του ποσοστού βαρύτητας της τεχνικής 1.00 βαθμός).

3.2.1. Ποιότητα Ασκήσεων ατομικά και συνολικά (μέγιστο 1.00 βαθμός)

Η σύνθεση ενός προγράμματος βασίζεται στην επιλογή ακροβατικών, γυμναστικών, χορογραφικών και λοιπών στοιχείων. Ο σχεδιασμός, η δομή και η σύνθεση του προγράμματος πρέπει να περιλαμβάνει:

- Μία πλούσια και ποικίλη επιλογή γυμναστικών, ακροβατικών, χορογραφικών κ.λ.π. στοιχείων από διαφορετικούς τομείς (ενόργανη, ρυθμική, ακροβατική, χορός, αεροβική, κ.λ.π.).
- Δημιουργικές ή πρωτότυπες κινήσεις, συνδέσεις και μεταβάσεις κινήσεων.
- Κατάλληλες ασκήσεις και στοιχεία αναφορικά με την ηλικία και τις ικανότητες των διαγωνιζομένων.
- Ποιοτική εκτέλεση των επιλεγμένων κινήσεων – ασκήσεων.
- Ποιοτική ομαδική εκτέλεση.

3.3. ΑΣΦΑΛΕΙΑ (20% του ποσοστού βαρύτητας της τεχνικής, 1.00 βαθμός)

Η ασφάλεια αναφέρεται στη «λήψη μέτρων» ώστε να αποφευχθεί η περίπτωση τραυματισμού τόσο μεταξύ των διαγωνιζομένων, ανεξάρτητα από το βαθμό δυσκολίας των επιλεγμένων ασκήσεων, όσο και του κοινού, αναφορικά με τη χρήση των οργάνων και των αποστάσεων ασφαλείας που πρέπει να έχουν από τους θεατές.

3.3.1. Ασφάλεια συμμετεχόντων (μέγιστο 0.50 βαθμοί)

Όπως ήδη αναφέρθηκε οι βαθμοί αυτοί αποδίδονται για τη τήρηση των μέτρων ασφαλείας που έχουν ληφθεί ώστε να αποφευχθεί η περίπτωση τραυματισμού διαγωνιζομένων, θεατών, εθελοντών, βοηθών, κ.λ.π.

3.3.2. Ασφάλεια Κατασκευών και φορητών οργάνων (μέγιστο 0.50 βαθμοί)

Όπως ήδη αναφέρθηκε οι βαθμοί αυτοί αποδίδονται για τη τήρηση των μέτρων ασφαλείας που έχουν ληφθεί ώστε να αποφευχθεί η περίπτωση τραυματισμού διαγωνιζομένων, θεατών, εθελοντών, βοηθών, κ.λ.π. λόγω κακής ή ελαττωματικής κατασκευής – τοποθέτησης των σταθερών – φορητών οργάνων.

4. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ (ποσοστό βαρύτητας 25%, 5.00 βαθμοί)

Η συνολική εντύπωση του προγράμματος είναι η «αίσθηση» που αφήνει στο κοινό η παρουσίαση και η οποία είναι το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ διαγωνιζομένων, κριτικής επιτροπής και κοινού. Για το λόγο αυτό η συνολική εντύπωση πρέπει να χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένες παραμέτρους:

4.1. ΕΠΙΤΥΧΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ (ποσοστό βαρύτητας 20%, 1.00 βαθμός)

- Να «διηγείται» την ιστορία του θέματος παράλληλα με την εξέλιξη της μουσικής συνοδείας.
- Να μην είναι μία ασύνδετη παράθεση σωματικών δυσκολιών ή τεχνικής οργάνων με αδικαιολόγητες παύσεις, χωρίς θέμα και χωρίς σχέση των επιλεγμένων κινήσεων με τη μουσική συνοδεία.
- Να είναι σαφή και κατανοητά το θέμα και η ιδέα της χορογραφίας.
- Να υπάρχει μια άμεση συσχέτιση μεταξύ των κινήσεων και της μουσικής ώστε να συμβάλλει στη συνολική εικόνα και την απόδοση του προγράμματος.
- Να παρουσιάζει το θέμα καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίασης.
- Να υπάρχει μια λογική συνέχεια από την αρχή μέχρι το τέλος της παρουσίασης.
- Η ενδυμασία να υποστηρίζει το θέμα της χορογραφίας.
- Και κυρίως να αποκαλύπτεται στην κριτική επιτροπή και στο κοινό η διασκέδαση – ευχαρίστηση των διαγωνιζομένων από αυτή τους τη συμμετοχή.

4.2. ΑΡΜΟΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΡΥΘΜΟΥ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ (ποσοστό βαρύτητας 20%, 1.00 βαθμός).

- Να μην είναι μουσική υπόκρουση: Ένα πρόγραμμα που συνδέεται με τη μουσική μόνο στην αρχή και στο τέλος θεωρείται ως χρήση «μουσικής υπόκρουσης».
- Να ακολουθεί τα μουσικά beats, το ρυθμό και το τέμπο.
- Να υπάρχει αρμονία μεταξύ ρυθμού και χαρακτήρα της μουσικής και της κίνησης καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.
- Να υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ των κινήσεων και της μουσικής ώστε να συμβάλλει στη συνολική εικόνα και την απόδοση του προγράμματος.
- Και κυρίως το αποτέλεσμα της θέασης αυτής της παρουσίασης να αφήνει την αίσθηση ότι είχε την ιδανική μουσική συνοδεία γι' αυτή.

4.3. ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ (ποσοστό βαρύτητας 20%, 1.00 βαθμός).

- Να γίνει σωστή επιλογή στοιχείων και κινήσεων κατάλληλων για τη συγκεκριμένη μουσική συνοδεία.
- Η χορογραφία να παρουσιάζεται με τέτοιο τρόπο ώστε τα στοιχεία της να είναι σε άμεση σχέση με τη μουσική συνοδεία.
- Και κυρίως το αποτέλεσμα της θέασης αυτής της παρουσίασης, να αφήνει την αίσθηση, ότι η επιλογή των στοιχείων και κινήσεων ήταν η ιδανική για τη συγκεκριμένη μουσική συνοδεία.

4.4. ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ – ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ, ΚΑΛΑΙΣΘΗΣΙΑ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ (ποσοστό βαρύτητας 20%, 1.00 βαθμός)

- Η είσοδος και η έξοδος της ομάδας να γίνεται με γυμναστικό τρόπο και να είναι συντονισμένες και καλαίσθητες.
- Η επικοινωνία μεταξύ των διαγωνιζομένων θα πρέπει να είναι διακριτική ούτως ώστε να μη γίνεται αντιληπτή από την κριτική επιτροπή και το κοινό. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι πρέπει να αποφεύγεται το μέτρημα (οπτικά ή ακουστικά) μεταξύ των διαγωνιζομένων.
- Όλοι οι διαγωνιζόμενοι θα πρέπει να συμμετέχουν ενεργά καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίασης. Επιτρέπονται μόνο πολύ μικρά «χορογραφικά σταματήματα» απόλυτα συνδεδεμένα με την εξέλιξη της χορογραφίας και της μουσικής συνοδείας.
- Επαρκής χρήση ολόκληρης της αγωνιστικής επιφάνειας.
- Η συνολική παρουσίαση να διέπεται από καλαισθησία (χρήση οργάνων, επιλογή κινήσεων σώματος, εμφάνιση-ενδυμασία, είσοδος και έξοδος της ομάδας).
- Καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίασης οι διαγωνιζόμενοι θα πρέπει να είναι άψογα συντονισμένοι – συγχρονισμένοι, σε ένα άρτιο από κάθε άποψη σύνολο.

4.5 ΠΡΟΒΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ ΖΩΗΣ ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΤΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΡΑΤΣΙΣΜΟ, ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ Κ.Λ.Π. (ποσοστό βαρύτητας 20%, 1.00 βαθμός).

Η προβολή θετικών μηνυμάτων ζωής ή η ξεκάθαρη στάση ενάντια σε προβλήματα της εποχής μας π.χ. διάφορα είδη εθισμού (κάπνισμα, αλκοόλ, internet), υπέρ-καταναλωτισμός, βία σε όλες τις μορφές της, ρατσισμός σε όλες τις μορφές του, διαφορετικότητα, ξενοφοβία, που προβάλλονται μέσα από τη συνολική παρουσίαση της ομάδας, πριμοδοτούνται με μέγιστο ένα (1) βαθμό από τη συνολική εντύπωση.

Συμπερασματικά, θα θέλαμε να τονίσουμε τη μεγάλη σημασία της ευχαρίστησης που αντλούν οι διαγωνιζόμενοι από αυτή τη συμμετοχή τους και η θα πρέπει να είναι το ζητούμενο και ο στόχος της όλης παρουσίασης της ομάδας.

4.6. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΜΑΔΩΝ

1. ΛΙΛΙΠΟΥΠΟΛΗ

Συμμετέχουν ομάδες συλλόγων και διαφόρων φορέων με ηλικίες 0- 5 ετών.

2. ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ

Συμμετέχουν ομάδες συλλόγων και διαφόρων φορέων με ηλικίες 6- 12 ετών.

3.ΑΣΤΡΟ GYM

Συμμετέχουν ομάδες συλλόγων και διαφόρων φορέων με μεγάλο εύρος ηλικίας.

4. ΜΑΘΗΤΟΚΟΣΜΟΣ ΣΕ ΔΡΑΣΗ

Ομάδες σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης

5. Θεατρικό Παιχνίδι

6. Ομάδες:

I. Ενόργανης, Ρυθμικής, Ακροβατικής, Αεροβικής

II. Μεικτές Ομάδες

III. Ομάδες Χορού

IV. Πολυπληθείς ομάδες

4.7 ΒΡΑΒΕΙΑ

1. Χρυσό

2. Αργυρό

3. Χάλκινο

4. Βραβείο Χορηγού

5. Βραβείο Ενδυμασίας

6. Βραβείο Πρωτοτυπίας

7. Βραβείο Πολυπληθέστερης Ομάδας

ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ STAR GYM CONTEST

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ :

Αριθ:

| | | % | Βαθμός | ΒΑΘΜΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ | | | | | Σύνολο αξιολόγησης |
|------------|--|------------|---------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|
| 1.0 | ΔΙΔΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΑΞΙΑ | 25% | 5,00 β | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 1.1 | ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΑ | | 3,00 β | | | | | | |
| | Μουσική Συνοδεία | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | Ενότητα Σύνθεσης | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | Εμφάνιση | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 1.2 | ΘΕΜΑ | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 1.3 | ΚΑΛΑΙΣΘΗΣΙΑ | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | | | | ΒΑΘΜΟΣ ΔΙΔΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ → | | | | | |
| 2.0 | ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ , ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ | 25% | 5,00 β | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 2.1 | ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ - ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ | 40% | 2,00 β | | | | | | |
| | Θέμα | | 0,50 β | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| | Μουσική | | 0,50 β | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| | Εμφάνιση | | 0,50 β | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| | Όργανα | | 0,50 β | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| 2.2 | ΠΟΙΚΙΛΙΑ | 60% | 3,00 β | | | | | | |
| | Στοιχείων & Συνδέσεων | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | Συμμετοχής όλων των Διαγωνιζομένων | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | Χρήσης Επιφάνειας και Επιστέδων | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | | | | ΒΑΘΜΟΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ-ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑΣ-ΠΟΙΚΙΛΙΑΣ → | | | | | |
| 3.0 | ΤΕΧΝΙΚΗ , ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ | 25% | 5,00 β | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3.1 | ΤΕΧΝΙΚΗ | 60% | 3,00 β | | | | | | |
| | Ασκήσεων Ατομικά και Συνολικά | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | Συγχρονισμού Ομάδας | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | Σχηματισμών | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 3.2 | ΠΟΙΟΤΗΤΑ | 20% | 1,00 β | | | | | | |
| | Ασκήσεων Ατομικά και Συνολικά | | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 3.3 | ΑΣΦΑΛΕΙΑ | 20% | 1,00 β | | | | | | |
| | Διαγωνιζομένων-Συμμετεσχόντων | | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| | Κατασκευών, Φορητών Οργάνων | | 0,50 | 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 | 0,50 | |
| | | | | ΒΑΘΜΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ → | | | | | |
| 4 | ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ | 25% | 5,00 β | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4.1 | Επιτυχής παρουσίαση του θέματος | 20% | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 4.2 | Αρμονία μεταξύ ρυθμού και χαρακτήρα της μουσικής και της κίνησης | 20% | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 4.3 | Επιλογή κατάλληλων στοιχείων και κινήσεων για την συγκεκριμένη μουσική συνοδεία | 20% | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 4.4 | Συντονισμός - συγχρονισμός της ομάδας καλαισθησία και ενεργός συμμετοχή όλων των διαγωνιζόμενων κατά τη διάρκεια της παρουσίασης | 20% | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| 4.5 | Προβολή θετικών μηνυμάτων ζωής (ενάντια στη βία και το ρατσισμό, για την προστασία του περιβάλλοντος, για τη διαφορετικότητα, | 20% | 1,00 β | 0,20 | 0,40 | 0,60 | 0,80 | 1,00 | |
| | | | | ΒΑΘΜΟΣ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗΣ → | | | | | |

ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΞΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual%20Edition%202016.pdf
2. <http://www.fig-gymnastics.com/site/rules/rules.php>
3. http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_World%20Gym%20for%20Life%20Challenge%20Regulation.pdf
4. http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_WAG%20CoP%202017-2020.pdf
5. http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_RG%20CoP%202017-2020%20updated%20with%20changes%20and%20errata%20Dec.%202017%20valid%2001.02.2018.pdf
6. http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202017-2020.pdf
7. http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_ACRO%20CoP%202017-2020.pdf