

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ 2019

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Τροχός
2	Τροχός
3	Τροχός
4	Ροντατ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 2

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Τροχός
2	Τροχός
3	Ροντατ
4	Φλικ-Φλακ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 3

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Χειροκυβίσθηση
2	Ροντατ
3	Φλικ-Φλακ
4	Φλικ-Φλακ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 4

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Ροντατ
2	Φλικ-Φλακ
3	Φλικ-Φλακ
4	Φλικ-Φλακ
5	Σάλτο πίσω συσπειρωτικό

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 5

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Παμπαίδες Β' / Παγκορασίδες Β' (Δ'Β)

Παμπαίδες Α' / Παγκορασίδες Α' (Δ'Α)

Παίδες / Κορασίδες (Γ')

Έφηβοι / Νεάνιδες (Β')

Άνδρες / Γυναίκες (Α')

ΗΛΙΚΙΑ

8-10 ετών

11-12 ετών

13-14 ετών

15-17 ετών

17 ετών και άνω

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β' – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β' (Δ'Β Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπεται να επαναληφθεί το πρώτο πρόγραμμα

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Όπως στο Δεύτερο Πρόγραμμα.

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α' – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α' (Δ'Α Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

6 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

6 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπεται να επαναληφθεί το πρώτο πρόγραμμα

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Όπως στο Δεύτερο Πρόγραμμα.

ΠΑΙΔΕΣ – ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (Γ' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να είναι Σάλτο με όχι πάνω από 180° στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να είναι τελευταία 8^η. Καμία άλλη άσκηση δεν πρέπει να έχει στροφή πάνω από 180°.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να έχουν πάνω από 360ο Στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να εκτελεστεί ως τελευταία 8^η άσκηση.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Δύο ελεύθερα προγράμματα 8 ασκήσεων διαφορετικά μεταξύ τους.

ΕΦΗΒΟΙ- ΝΕΑΝΙΔΕΣ (Β' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να είναι Σάλτο με όχι πάνω από 180° στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να είναι τελευταία 8^η. Καμία άλλη άσκηση δεν πρέπει να έχει στροφή πάνω από 180°.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να έχουν πάνω από 360ο Στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να εκτελεστεί ως τελευταία 8^η άσκηση.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Δύο ελεύθερα προγράμματα 8 ασκήσεων διαφορετικά μεταξύ τους.

ΑΝΤΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Α' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να είναι Σάλτο με όχι πάνω από 180° στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να είναι τελευταία 8^η. Καμία άλλη άσκηση δεν πρέπει να έχει στροφή πάνω από 180°.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις.

Τουλάχιστον 2 Ασκήσεις πρέπει να έχουν πάνω από 360ο Στροφή, μία από τις οποίες πρέπει να εκτελεστεί ως τελευταία 8^η άσκηση.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Δύο ελεύθερα προγράμματα 8 ασκήσεων διαφορετικά μεταξύ τους.

Τα προγράμματα στις κατηγορίες Γ', Β' και Α' είναι σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας της ΕΓΟ και τις διεθνείς διατάξεις της FIG.

Αθήνα, 24 Οκτωβρίου 2018