



**ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ για ΟΛΟΥΣ**

**ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ**

**&**

**ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ  
ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ (CHALLENGE/CONTEST)**

**2019**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
1. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ (CONTEST)	6
A. ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΑ	6
A.1 ΘΕΜΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (ύπαρξη ιδέας και θέματος της χορογραφίας)	6
A.1α Το θέμα/ιδέα χορογραφίας παρουσιάζει μια ιστορία με κλιμάκωση -αρχή, μέση και τέλος- σαφή και κατανοητή από τους θεατές και τους κριτές η οποία συνάδει και με τον τίτλο του προγράμματος	6
A.1.β. Η ιδέα και το θέμα της χορογραφίας προκύπτουν από το είδος των κινήσεων	7
A.2 ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ / ΗΧΟΣ	7
A.2α Το είδος της μουσικής/ήχου πρέπει να δίνει την κατευθυντήρια γραμμή για την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας, ανάλογα με τις ικανότητες και ιδιαιτερότητες των ασκουμένων	7
A.2β Κινητική απόδοση της μουσικής/Η αρμονική συνύπαρξη μουσικής και κίνησης	8
A.3 ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ / ΟΡΓΑΝΑ / ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ Αρμονική συνύπαρξη εμφάνισης με την ιδέα/ Θέμα χορογραφίας /Αισθητική της ενδυμασίας	8
B ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ , ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ	9
B.1 ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)	9
B.1α Αισθητική παρουσίας καινοτόμων στοιχείων	9
B.1β Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων.....	10
B.1γ Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων	10
B.2 ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)	10
B.2α Αισθητική παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων	10
B.2β Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων	10
B.2γ Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων	10
B.3 ΠΟΙΚΙΛΙΑ	11
B.3α Ύπαρξη ποικιλίας ακροβατικών στοιχείων από διαφορετικές δομικές	

	ομάδες ασκήσεων, ακροβατικών συνδέσεων και ποικιλίας σχημάτων	.....11
B.3β	Ύπαρξη ποικιλίας διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων και γυμναστικών συνδέσεων από διαφορετικές ομάδες γυμναστικών στοιχείων, καθώς και χορογραφημένων μεταβάσεων	.....12
Γ	ΤΕΧΝΙΚΗ , ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ	.....12
Γ.1	ΤΕΧΝΙΚΗ / ΠΟΙΟΤΗΤΑ	.....12
Γ.1α	Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων, ανάλογα με την τεχνική τους (συνολικά της ομάδας και ατομικά: θέση σώματος/κεφαλιού, λυγισμένα ή και χαλαρά πόδια, χέρια)	.....13
Γ.1β	Ευρύτητα των στοιχείων: ύψος/μήκος από την επιφάνεια στήριξης και εύρος κίνησης των μελών, ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται	...13
Γ.1γ	Ομαδικός συγχρονισμός αθλητών, ανάλογα και με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων που επιτυγχάνεται	.....13
Γ.1δ	Σωστή προσγείωση: απουσία επιπλέον κινήσεων/βημάτων για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενδιάμεσων σταματημάτων, πτώσεων ή και πτώσεων οργάνου	... ..14
Γ.1ε	Βαθμός δυσκολίας ασκήσεων γυμναστικών στοιχείων, και σχημάτων	.....14
Γ.2	ΑΣΦΑΛΕΙΑ	.....14
Δ	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ	..... 15
Δ.1	Ενότητα σύνθεσης	..... 16
Δ.2	Καλλιτεχνική απόδοση	..... 16
Δ.3	Εκφραστικότητα	.....16
Δ.4	Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο πρόγραμμα και αξιοποίηση όλου του χώρου	.....16
2.	ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ CHALLENGE/CONTEST	.....18
3.	ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΟΜΑΔΩΝ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	.....19
4.	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΜΑΔΩΝ GYM FOR LIFE CHALLENGE/CONTEST	.....20
5.	ΕΙΔΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ	.....20
6.	ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ GYM FOR LIFE CHALLENGE/CONTEST	.....22
7.	ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ FESTIVAL	.....23
8.	ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ	.....25

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Γυμναστική για Όλους (Γ.γ.Ο.) προσεγγίζει την **άσκηση** σαν μία **ομαδική ενασχόληση** με παιδαγωγική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα που συμμετέχουν αναπτύσσονται σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά.

Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον ορισμό της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G., 2016), η Γ.γ.Ο. περιλαμβάνει μια ποικιλία δραστηριοτήτων κατάλληλες για κάθε φύλο, ηλικία, ικανότητα και πολιτιστικό υπόβαθρο, συμβάλλοντας έτσι στην προσωπική υγεία, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και στην εν γένει ευζωία των ατόμων, σωματικά, κοινωνικά, πνευματικά και ψυχολογικά. Η Γ.γ.Ο. εστιάζει σε 4 άξονες: **Διασκέδαση, Φυσική κατάσταση, Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και Φιλία** (Fun, Fitness, Fundamentals, and Friendship). Μπορεί να περιλαμβάνει γυμναστικά στοιχεία με ή χωρίς όργανα και γυμναστική με χορό.

Η Γ.γ.Ο. μπορεί να έχει **χαρακτήρα επίδειξης** (π.χ. τοπικές εκδηλώσεις ή φεστιβάλ έως γεγονότα παγκόσμιας εμβέλειας, όπως "World Gymnaestrada") ή **διαγωνιστικό χαρακτήρα** (π.χ. Contest προγραμμάτων Γ.γ.Ο. περιφερειακής ή εθνικής εμβέλειας έως "World Gym for Life Challenge"). Παρέχει κινητικές εμπειρίες με αισθητικά χαρακτηριστικά, τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους θεατές, δίνοντας ταυτόχρονα και την ευκαιρία προβολής θεμάτων, ιδιαίτερης εθνικής και πολιτιστικής ταυτότητας.

Το 2009 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Γυμναστικής (F.I.G.) ξεκίνησε τις διαγωνιστικές διοργανώσεις της, με σκοπό να δώσει μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο άθλημα. Έτσι, έγινε στο Dornbirn της Αυστρίας η πρώτη διοργάνωση διαγωνιστικού χαρακτήρα με τον τίτλο "World Gym for Life Challenge", που πληρούσε τον κανόνα του "**όλοι βραβεύονται**". Μια διοργάνωση όμως, διαγωνιστικού χαρακτήρα, πέρα από την οργανωτική της επιτυχία, πρέπει να διαθέτει και όσο το δυνατόν πιο αξιόπιστο σύστημα αξιολόγησης. Η F.I.G. αναφέρει τα **4 κριτήρια** στα οποία πρέπει να αξιολογούνται τα προγράμματα της Γ.γ.Ο.: **Ψυχαγωγική αξία, Καινοτομία/Πρωτοτυπία/Ποικιλία, Τεχνική και Συνολική εντύπωση**, χωρίς όμως να δίνονται περαιτέρω επεξηγήσεις ή κατευθυντήριες γραμμές με τα οποία θα μπορούσε κάποιος να συνθέσει ένα πρόγραμμα. Αυτή ήταν και η αφορμή για τη σύνταξη του κώδικα Γ.γ.Ο. που ακολουθεί.

Οι Κώδικες Βαθμολογίας των αγωνιστικών μορφών της Γυμναστικής (Ενόργανη, Ρυθμική, Αεροβική, Τραμπολίνο) έχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις που επικαιροποιούνται μετά από κάθε ολυμπιακό κύκλο, ακολουθώντας τις τάσεις εξέλιξης των αθλημάτων. Αυτό συμβαίνει διότι οι ενασχολούμενοι είναι αθλητές εν ενεργεία, συνήθως μικρής ή νεαρής ηλικίας, οι οποίοι προπονούνται με στόχο τη μέγιστη απόδοση, τη νίκη ή τη διάκριση. Σε αντίθεση, ο εσωτερικός κανονισμός αξιολόγησης της Γ.γ.Ο. διαμορφώνει ένα πλαίσιο με χαρακτήρα καθοδηγητικό ορίζοντας τους βασικούς άξονες, πάνω στους οποίους θα κινηθεί η σύνθεση ενός προγράμματος Γ.γ.Ο. καθώς, εδώ, οι ασκούμενοι είναι άτομα όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από επίπεδο φυσικής κατάστασης και κινητικών ικανοτήτων. Απώτερος σκοπός της Γ.γ.Ο. είναι αναψυχή και η χαρά που απορρέει από τη συμμετοχή σε ένα ομαδικό γεγονός. Συνεπώς, η βασική λειτουργία εσωτερικού κανονισμού αξιολόγησης του διαγωνιστικού μέρους του αθλήματος, όπου όλοι βραβεύονται, αποτελεί για τους ασκούμενους μια θετική εκπαιδευτική εμπειρία.

Η δημιουργία του εσωτερικού κανονισμού αξιολόγησης για τη Γ.γ.Ο. έχει χαρακτήρα καθοδηγητικό, καθώς ορίζει τους βασικούς άξονες, πάνω στους οποίους θα κινηθεί η σύνθεση και η παρουσίαση ενός προγράμματος. Η γνώση και η σπουδή του εσωτερικού κανονισμού αξιολόγησης της Γ.γ.Ο. από όλους τους εμπλεκόμενους (προπονητές, κριτές, αθλητές), είναι απαραίτητο εργαλείο για την εφαρμογή, ανάπτυξη και εξάπλωση της Γ.γ.Ο.. Οι συγγραφείς του παρακάτω εσωτερικού κανονισμού αξιολόγησης προσπάθησαν να καταγράψουν όλα τα δεδομένα που συντελούν στη σύνθεση, στην οργάνωση, αλλά και στην άρτια εκτέλεση ενός προγράμματος Γ.γ.Ο., σύμφωνα πάντα με τα τέσσερα κριτήρια-

απαιτήσεις που έχει ορίσει η F.I.G.: Ψυχαγωγική αξία, Καινοτομία/Πρωτοτυπία/Ποικιλία, Τεχνική και Συνολική εντύπωση. Η προσπάθεια περαιτέρω ανάλυσης και επεξήγησης των κριτηρίων πιστεύεται πως θα βοηθήσει στην κατανόηση και στην εφαρμογή των ιδιαίτερων τεχνικών και καλλιτεχνικών απαιτήσεων που απορρέουν από τα κριτήρια. Για λόγους λοιπόν κατανόησης και αποδοχής μιας κοινής «γυμναστικής γλώσσας» που αφορά τη Γ.γ.Ο., το κάθε κριτήριο χωρίζεται σε επιμέρους υποκριτήρια, με διαφορετικούς συντελεστές βαρύτητας το καθένα, ανάλογα με το ρόλο που παίζουν στη σύνθεση και εκτέλεση του προγράμματος.

Τέλος, τονίζεται ότι ο ρόλος της Γ.γ.Ο. είναι πρωτίστως η αναψυχή των συμμετεχόντων διαμέσου μιας ομαδικής συνεργασίας, η οποία υποστηρίζει, προβάλλει, αποδέχεται και ενσωματώνει την διαφορετικότητα των ανθρώπων. Ευχή όλων είναι ο εσωτερικός κανονισμός αξιολόγησης και οι κατευθυντήριες οδηγίες να αποτελέσουν μοχλό περαιτέρω διάδοσης και ανάπτυξης του ιδεώδους του αθλήματος «Γυμναστική για Όλους».

*Η Συγγραφική ομάδα του **Εσωτερικού Κανονισμού & Κατευθυντήριες Οδηγίες Αξιολόγησης** του Διαγωνιστικού μέρους της Γυμναστικής για Όλους 2019 (CHALLENGE/CONTEST) της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας είναι:*

**Φωτεινή Μέλλου**, Τεχνικός Σύμβουλος ΕΓΟ, Πρόεδρος Κριτών και Διεθνής κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών της ΕΓΟ, Μέλος Τεχνικής Επιτροπής Γυμναστικής της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Σχολικού Αθλητισμού (ISF)

**Ολύβια Δόντη**, Επίκουρος Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ – Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Εθνικός κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών της ΕΓΟ

**Ελιζάνα Πολλάτου**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ – Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Συμεών Σκουτέρης**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

**Σοφία Μπούρα**, Διεθνής Κριτής Ρυθμικής Γυμναστικής, Τεχνική Σύμβουλος Ρυθμικής Γυμναστικής των Special Olympics international.

**Κάτια Σαβράμη**, Επίκουρος Καθηγήτρια, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πατρών

**Κωνσταντίνα Καραδήμου**, Ε.Ε.Π., ΣΕΦΑΑ – Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Βασίλειος Μέλλος**, Ε.Ε.Π., ΤΕΦΑΑ – Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Εθνικός Κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Ανδρών και Κριτής Τραμπολίνο

**Γεώργιος Ντάλλας**, Επίκουρος Καθηγητής ΕΚΠΑ - ΣΕΦΑΑ / ΤΕΦΑΑ, Εθνικός Κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Ανδρών

**Αγαλιανού Ολυμπία**, Ε.Ε.Π., ΤΕΑΠΗ.– Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

*Σε προηγούμενες εκδοχές οδηγιών αξιολόγησης στον Ελλαδικό χώρο συνέβαλλαν :*

**Πανταζίδου Ευθυμία** : Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής –Διεθνής Κριτής Ρυθμικής Γυμναστικής

**Ελένη Δούδα**, Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ – Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

**Όλγα Κούλη**, Επίκουρος Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ – Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

**Δελιάκη Όλγα**: Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Διδάσκουσα στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

## **1. ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ (CONTEST)**

Κάθε πρόγραμμα Γυμναστικής για Όλους (Γ.γ.Ο) αξιολογείται στα ακόλουθα επιμέρους κριτήρια της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (Fédération Internationale de Gymnastique, FIG) το καθένα από τα **οποία έχει** μέγιστη βαθμολογία πέντε (5) βαθμών:

- A. Ψυχαγωγική αξία (Entertainment)
- B. Καινοτομία, Πρωτοτυπία και Ποικιλία (Innovation, Originality, and Variety)
- Γ Τεχνική, Ποιότητα και Ασφάλεια (Technique, Quality, and Safety)
- Δ. Συνολική εντύπωση (Overall impression)

### **A. ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΑ Μονάδες 5.00**

Η ψυχαγωγική αξία συνίσταται στο εύρος των συναισθημάτων που μπορούν να προκληθούν στον θεατή και στον βαθμό αναψυχής του κατά την απόδοση ενός προγράμματος. Τα συναισθήματα βιώνονται συνδυαστικά από όλα τα επιμέρους συστατικά στοιχεία ενός προγράμματος, καθώς οι κινήσεις και ο ήχος είναι αλληλένδετα και υποστηρικτικά μεταξύ τους.

Σε ό,τι αφορά στους ασκούμενους με τον όρο ψυχαγωγία εννοούμε το σύνολο των δημιουργικών τρόπων αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου μέσα από προγράμματα γυμναστικής, χορού και κινητικής αγωγής που προσφέρουν στο άτομο όχι μόνο διασκέδαση αλλά και κινητική, γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη.

#### **A.1 ΘΕΜΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (ύπαρξη ιδέας και θέματος της χορογραφίας)**

##### **Μονάδες 2,00**

Η τέχνη της χορογραφίας είναι μορφή δημιουργικής διαδικασίας κατά την οποία ο δημιουργός συλλαμβάνει την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας και την υλοποιεί μέσω των κινήσεων του σώματος, του ήχου, των οργάνων/κατασκευών και των σκηνικών.

**A.1.α. Η ιδέα και το θέμα της χορογραφίας παρουσιάζουν μια ιστορία με κλιμάκωση - αρχή, μέση και τέλος - σαφή και κατανοητή από τους θεατές και τους αξιολογητές, η οποία συνάδει και με τον τίτλο του προγράμματος**

##### **Μονάδες 1,00**

Αξιολογείται εάν το θέμα της χορογραφίας παρουσιάζει μια ιστορία με κλιμάκωση -αρχή, μέση και τέλος, σαφή και κατανοητή από τους θεατές και τους κριτές. Σε κάποιες περιπτώσεις, η χορογραφία θα μπορούσε να στηρίζεται σε μια ιδέα και να παρουσιαστεί χωρίς την ύπαρξη μιας ιστορίας/πλοκής, με έναν ελεύθερο ή «αφηρημένο» τρόπο. Ενθαρρύνονται ωστόσο, οι ομάδες να κάνουν τη σύνθεση πιο ενδιαφέρουσα με την αφήγηση μιας ιστορίας. Σε κάθε περίπτωση, το θέμα της χορογραφίας θα πρέπει να γίνεται αντιληπτό από το ευρύ κοινό.

Κατά τη διαμόρφωση της χορογραφίας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν δημιουργικά και πρωτότυπα στοιχεία χορογραφικής σύνθεσης που υποστηρίζουν, όχι μόνο την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας, αλλά αναδεικνύουν και τη συνολική εικόνα του προγράμματος.

Αξιολογείται επίσης, εάν το θέμα συνάδει με τον τίτλο του προγράμματος είτε με εμφανή, συμβολικό ή αλληγορικό τρόπο. Σε αυτό συμβάλλουν η κατάλληλη επιλογή της μουσικής/ηχητικής συνοδείας και η ανάλογη εμφάνιση των αθλητών.

### **A.1.β Η ιδέα και το θέμα της χορογραφίας προκύπτουν από το είδος των κινήσεων**

#### **Μονάδες 1,00**

Αξιολογείται κατά πόσο η ιδέα και το θέμα της χορογραφίας προκύπτουν μέσα από κινήσεις, ασκήσεις, σχηματισμούς των αθλητών και αποδίδονται με το ανάλογο ύφος και χαρακτήρα. Το είδος των κινήσεων θα πρέπει να υποστηρίζει την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας μέσα από: α) το σύνολο των γυμναστικών, ακροβατικών και χορευτικών στοιχείων β) χορογραφημένα συνδεδετικά βήματα (δηλαδή βήματα τα οποία αποτελούν μέρος της χορογραφίας και δεν είναι μόνο μετακίνηση με απλό περπάτημα και τρέξιμο) και γ) στοιχεία με τα όργανα.

Η σύνθεση του προγράμματος θα πρέπει να βασίζεται στο «κινητικό λεξιλόγιο» των αθλητών, το οποίο είναι αποτέλεσμα της μακρόχρονης γυμναστικής και χορευτικής εκπαίδευσής τους, περιλαμβάνει γυμναστικά, ακροβατικά και στοιχεία χορού και αποτυπώνεται στη χορογραφία.

### **A. 2 ΜΟΥΣΙΚΗ/ΗΧΗΤΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ**

#### **Μονάδες 2,00**

Το ηχητικό μέρος ενός προγράμματος (η μουσική συνοδεία, οι ηχηρές κινήσεις του σώματος, οι κτύποι φορητών οργάνων και η φωνή) υποστηρίζει, συνάδει και αναδεικνύει όλο το κινητικό φάσμα του προγράμματος.

#### **A. 2.α Το είδος της μουσικής/ήχου πρέπει να δίνει την κατευθυντήρια γραμμή για την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας, ανάλογα με τις ικανότητες και ιδιαιτερότητες των ασκουμένων.**

#### **Μονάδες 1,00**

Το είδος της μουσικής/ήχου (το ύφος, ο χαρακτήρας, η τεχνοτροπία) πρέπει να σχεδιάζει το βασικό ίχνος για την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας. Πιο αναλυτικά, αξιολογείται εάν η μουσική-ήχος είναι κατάλληλα επιλεγμένα ώστε να συμβάλλουν υποστηρικτικά στην ανάδειξη της ιδέας και του θέματος της χορογραφίας μέσα από τη σύνθεση του προγράμματος και να μην είναι απλά μουσική «υπόκρουση». Επιπλέον, η μουσική/ήχος πρέπει να συνάδουν με την ηλικία, το επίπεδο τεχνικής, τις ικανότητες, την εκφραστικότητα αλλά και τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων. Ειδικά για τα μικρά παιδιά, η ηχητική επένδυση πρέπει να επιλέγεται με βάση τη δυνατότητα μετρικής κατανόησης. Δηλαδή, τα παιδιά πρέπει να κατανοούν το μέτρο της μουσικής που χρησιμοποιείται στο πρόγραμμα.

Ενθαρρύνεται:

α) η χρήση/δημιουργία μιας πρωτότυπης μουσικής σύνθεσης για την παρουσίαση του συγκεκριμένου προγράμματος.

β) η σύνδεση διαφορετικών ειδών μουσικής (κλασικό, ποπ, λυρικό, επικό, έθνικ, λαϊκό κ.α.) που μέσα από την αντίθεση ή τη συνοχή τους συμβάλλουν στην ανάδειξη της συγκεκριμένης σύνθεσης.

γ) ο συνδυασμός των δύο παραπάνω

Συνιστάται η μουσική να συνάδει με το «ηθικά» αποδεκτό για αθλητικό περιβάλλον και να αποφεύγεται η χρήση ακατάλληλων ή προκλητικών ήχων και φράσεων. Επιπλέον, η σύνδεση των διαφορετικών μουσικών κομματιών να γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να υπάρχει αρμονική συνοχή μεταξύ τους. Η ηχογράφηση πρέπει να είναι προσεγμένη και να αποδίδει τα χαρακτηριστικά και τις συνδέσεις της μουσικής με καθαρότητα. Η διάρκεια της μουσικής συνοδείας δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη των 5 λεπτών. Στον χρόνο αυτό δεν υπολογίζεται η είσοδος και η έξοδος της ομάδας καθώς και ο χρόνος για την τοποθέτηση των οργάνων.

## **A. 2.β Κινητική απόδοση της μουσικής/Η αρμονική συνύπαρξη μουσικής και κίνησης**

### **Μονάδες 1,00**

Αξιολογείται αν η επιλεγμένη ηχητική συνοδεία αποδίδεται με τις κινήσεις του σώματος ή/και του οργάνου.

Η αρμονική συνύπαρξη μουσικής και κίνησης συνίσταται στα παρακάτω:

α) η κίνηση των αθλητών και του/των οργάνων μπορούν να ακολουθούν την ταχύτητα (tempo) και τους χτύπους (beats) της μουσικής πλήρως εναρμονισμένα. Επιπλέον, το ένα από τα δύο (η κίνηση ή το/τα όργανα) μπορούν να είναι σε αντίθεση με τη μουσική. Σε κάθε περίπτωση, η αντίθεση πρέπει να παρουσιάζεται σαν μουσική ή χορογραφική σχέση.

β) τα δυναμικά στοιχεία της κίνησης συνδέονται με τους τονισμούς και τις κορυφώσεις της μουσικής.

γ) τα πρωτότυπα / ξεχωριστά στοιχεία της σύνθεσης θα πρέπει να παρουσιάζονται στις πιο ενδιαφέρουσες μουσικές φράσεις.

δ) η χρήση της μουσικής μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους ακόμα και αν το tempo και beats της μουσικής παραμένουν τα ίδια π.χ. κάποιοι αθλητές μπορούν να αποδίδουν τη μελωδία μιας μουσικής και άλλοι τον βασικό ρυθμό του beat.

## **A. 3 ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ/ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

### **Μονάδες 1,00**

Αξιολογείται εάν η εμφάνιση της ομάδας (ενδυμασία-μακιγιάζ-χτένισμα) υποστηρίζει την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας και συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση του συνολικού προγράμματος.



- **Αρμονική συνύπαρξη εμφάνισης ανάλογα με το θέμα**

Η ενδυμασία, το μακιγιάζ και το χτένισμα των αθλητών πρέπει να ταιριάζουν και να αναδεικνύουν την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας, συνάδοντας με τη μουσική, την ηλικία και το επίπεδο τεχνικής των ασκουμένων.

Επίσης, η χρήση των οργάνων-κατασκευών πρέπει να υποστηρίζει το θέμα της χορογραφίας και να συμβάλλει στην καλύτερη απόδοση του συνολικού προγράμματος.

- **Αισθητική της ενδυμασίας**

Αξιολογείται η αισθητική της ενδυμασίας, η εναλλαγή των ενδυμασιών (εάν υπάρχει), η ποικιλία και τα χρώματα και η αρμονική συνύπαρξή τους με την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας και τα όργανα που χρησιμοποιούνται.

Καθώς δεν υπάρχει περιορισμός στον τύπο ενδυμασίας, θα πρέπει να ενθαρρύνεται η χρήση υλικών, που να διευκολύνουν τις κινήσεις αλλά και να προκαλούν το ενδιαφέρον του κοινού. Επίσης, θα πρέπει να τηρείται ο περιορισμός που έχει οριστεί από την παγκόσμια ομοσπονδία γυμναστικής σε ό,τι αφορά την έκθεση σημείων του σώματος.

## **B. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ / ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ / ΠΟΙΚΙΛΙΑ Μονάδες 5.00**

### **B 1. ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ**

#### **Μονάδες 1,00**

Με τον ευρύτερο όρο καινοτομία εννοούμε έναν νέο τρόπο υλοποίησης κάποιου γνωστού στοιχείου ή μια νέα διαδικασία αυτής της υλοποίησης. Καινοτόμο θεωρείται γενικά οτιδήποτε υπάρχει ήδη σε γυμναστικό περιβάλλον, ιδωμένο από μια άλλη οπτική γωνία, με μια άλλη μορφή.

Καινοτομία είναι επίσης η εξέλιξη ιδεών σε ό,τι αφορά:

α) στα όργανα και στις κατασκευές (σταθερά ή μεταφερόμενα), η χρήση των οποίων είναι διαφορετική από αυτή για την οποία προορίζονται,

β) στην εμφάνιση των αθλητών,

γ) στη χορογραφία στην οποία παρουσιάζονται με διαφορετικό τρόπο νέες μορφές / φόρμες κινητικής ερμηνείας/απόδοσης,

δ) στη μουσική συνοδεία του προγράμματος και στην απόδοση της μουσικής είτε από μεμονωμένο αριθμό είτε από το σύνολο των αθλητών στην ομάδα

#### **B.1.α Αισθητική παρουσία των καινοτόμων στοιχείων 0,30**

Αξιολογείται η αισθητική παρουσία των καινοτόμων στοιχείων σε μεμονωμένη άσκηση ή σε συνδυασμό με μικρό ή μεγάλο αριθμό αθλητών, στα ακόλουθα: εμφάνιση αθλητών, όργανο/κατασκευή, κινήσεις αθλητών και αισθητική της μουσικής μίξης.

### **B.1.β Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων 0,30**

Αξιολογείται αν η παρουσία των καινοτόμων στοιχείων (όργανο/κατασκευή, εμφάνιση αθλητών, μουσική συνοδεία, κίνηση αθλητών) είναι ικανοποιητική μέσα στο πρόγραμμα. Μπορεί η διάρκεια να είναι μικρή αλλά να καλύπτει τις ανάγκες της ιδέας και του θέματος της χορογραφίας και να είναι κάτι πραγματικά καινοτόμο και όμορφο.

### **B.1.γ Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων 0,40**

Αξιολογείται αν η παρουσία των καινοτόμων στοιχείων (όργανο/κατασκευή, εμφάνιση αθλητών, μουσική συνοδεία, κίνηση αθλητών) καλύπτει όλες τις μορφές που επιτρέπει το στοιχείο.

Τόσο η αισθητική όσο και η διάρκεια και η ποικιλία της χρήσης των καινοτόμων στοιχείων, πρέπει να είναι σε συνάφεια με το θέμα/ιδέα της χορογραφίας.

## **B.2 ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ**

### **Μονάδες 1,00**

Πρωτοτυπία θεωρείται γενικά οτιδήποτε δεν έχει παρουσιαστεί ξανά σε γυμναστικό περιβάλλον και είναι:

- α) η επινόηση νέων οργάνων – κατασκευών, εμφανίσεων αθλητών
- β) ευφάνταστες γυμναστικές ασκήσεις, συνδυασμοί ασκήσεων ή/ και χορογραφικά επινοήματα από έναν ή περισσότερους αθλητές
- γ) μουσικές συνθέσεις ειδικά γραμμένες για το πρόγραμμα
- δ) η χορογραφία στο σύνολό της να είναι πρωτότυπη

### **B.2.α Αισθητική παρουσία των πρωτότυπων στοιχείων 0,30**

Αξιολογείται η αισθητική παρουσία των πρωτότυπων στοιχείων σε μεμονωμένη άσκηση ή σε συνδυασμό με μικρό ή μεγάλο αριθμό αθλητών, στα ακόλουθα: εμφάνιση αθλητών, όργανο/κατασκευή, κινήσεις αθλητών και αισθητική της μουσικής μίξης.

### **B.2.β Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας των πρωτότυπων στοιχείων 0,30**

Αξιολογείται αν η παρουσία του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο/κατασκευή, εμφάνιση αθλητών, μουσική συνοδεία, κίνηση αθλητών) είναι ικανοποιητική μέσα στο πρόγραμμα. Μπορεί η διάρκεια να είναι μικρή αλλά να καλύπτει τις ανάγκες της ιδέας και του θέματος της χορογραφίας και να είναι κάτι πραγματικά πρωτότυπο.

## **B.2.γ Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων 0,40**

Αξιολογείται αν η παρουσία των πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση) καλύπτει όλες τις μορφές που επιτρέπει το στοιχείο.

Τόσο η αισθητική όσο και η διάρκεια και η ποικιλία της χρήσης των πρωτότυπων στοιχείων, πρέπει να είναι σε συνάφεια με το θέμα/ιδέα της χορογραφίας.

## **B 3 ΠΟΙΚΙΛΙΑ**

### **Μονάδες 3,00**

Ποικιλία είναι η διαφορετικότητα τόσο στο σύνολο των στοιχείων όσο και στα είδη των κινήσεων που χρησιμοποιούνται στη σύνθεση του προγράμματος. Ο όρος αυτός αναφέρεται στο κινητικό φάσμα των αθλητών .

Δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως τα ομαδικά προγράμματα γυμναστικής, μη αγωνιστικού χαρακτήρα, αποτελούν την επιτομή της σύνδεσης ποικίλων κινητικών δεξιοτήτων αλλά και της συνεργασίας διαφορετικών ομάδων αθλητών, με στόχο την παρουσίαση ενός ενδιαφέροντος θεάματος.

Πιο αναλυτικά, αξιολογείται η ύπαρξη ποικίλων ακροβατικών, γυμναστικών στοιχείων (ισορροπίες, στροφές, άλματα, στηρίξεις και προ-ακροβατικά στοιχεία) και χορογραφικών στοιχείων (συνδυαστικά βήματα, μετακινήσεις οι οποίες αποτελούν μέρος της χορογραφίας - χορογραφημένες μεταβάσεις).

Η εκτέλεση των παραπάνω γυμναστικών στοιχείων πρέπει να περιέχει ποικιλία σε διαφορετικούς άξονες (εγκάρσιο, επιμήκη και μέσο), επίπεδα κίνησης σε σχέση με την απόσταση του σώματος από το έδαφος (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό) και σε σχέση με το σώμα (προσθιοπίσθιο, μετωπιαίο και εγκάρσιο) και ποικιλία στον βαθμό δυσκολίας.

Το πρόγραμμα θα πρέπει να το χαρακτηρίζει η ποικιλία στις εναλλαγές της δυναμικής της κίνησης, των σχηματισμών, των ομάδων και υπο-ομάδων, με τους αθλητές να εκτελούν συγχρονισμένα, με αντίθεση, με γρήγορη διαδοχή, με «κανόνα», με ίδιες ή διαφορετικές κινήσεις και με αρμονική συνεργασία μεταξύ τους.

Αξιολογείται επίσης η ύπαρξη ποικιλίας σχημάτων, η δυσκολία τους, ο προσανατολισμός τους (διαφορετικά μέτωπα, επίπεδα και κατευθύνσεις), η εναλλαγή τους στο χώρο και ο συνδυασμός τους με όργανα ή κατασκευές (φορητές ή σταθερές). Επίσης, στην ποικιλία συμβάλλει η χρήση στοιχείων έκπληξης ή θεατρικών στοιχείων.

### **B.3.α Ύπαρξη ποικιλίας ακροβατικών στοιχείων από διαφορετικές δομικές ομάδες ασκήσεων, ακροβατικών συνδέσεων και ποικιλίας σχημάτων.**

#### **Μονάδες 1,50**

A) Ακροβατικά στοιχεία: ακροβατικά χωρίς πτήση, ακροβατικά στοιχεία με πτήση, κυβιστήσεις, ανακυβιστήσεις, κατακόρυφοι, χειροκυβιστήσεις, χειροανακυβιστήσεις, τροχοί, ροντάτ, φλικ-φλακ, σάλτα μπροστά ή πίσω, σάλτα με πιρουέτες, διπλά σάλτα, προ-ακροβατικά στοιχεία κ.λπ. ).

Β) Σχήματα : ευθείες, καμπύλες, γεωμετρικά σχήματα , πυραμίδες κ.λπ.

### **Β.3.β Ύπαρξη ποικιλίας διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων και γυμναστικών συνδέσεων από διαφορετικές ομάδες γυμναστικών στοιχείων καθώς και χορογραφημένων μεταβάσεων.**

**Μονάδες 1,50**

Γυμναστικά στοιχεία μεμονωμένα ή σε σύνδεση (ισορροπίες, στροφές , γυμναστικά άλματα, συνδέσεις γυμναστικών στοιχείων, δημιουργικά και πρωτότυπα στοιχεία χορογραφικής σύνθεσης).

- Γυμναστικά στοιχεία είναι:
  - ✓ Άλματα (από το ένα σκέλος με προσγείωση στο άλλο σκέλος (leap) από τα δύο σκέλη με προσγείωση στα δύο (jump) και από το ένα σκέλος με προσγείωση στο ίδιο σκέλος (hop).
  - Παραδείγματα: Άλμα σπαγγάτ, sissone , άλμα σπαγγάτ με εναλλαγή των ποδιών με ή χωρίς στροφή, άλμα προβάτου, άλμα γάτας με ή χωρίς στροφή, άλμα λύκου με ή χωρίς στροφή, άλμα με διάσταση και δίπλωση με ή χωρίς στροφή, συσπειρωτικό άλμα με ή χωρίς στροφή, άλμα δαχτυλίδι / άλμα δαχτυλίδι με εναλλαγή των ποδιών (με ή χωρίς στροφή), άλμα σπαγγάτ με εναλλαγή των ποδιών με ή χωρίς στροφή κλπ. Μπορεί να υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές στα άλματα και αναπηδήσεις με στροφές επιτρέπονται. Τα πόδια μπορεί να είναι στην αρχή, στο μέση ή στο τέλος της στροφής σε δίπλωση, σε συσπείρωση ή σε διάσταση και δίπλωση.
  - ✓ Στροφές ( π.χ. στο ένα σκέλος, στα δύο σκέλη, με διαφορετικές μοίρες περιστροφής, διαφορετική κατεύθυνση περιστροφής και θέσεις σώματος).
  - ✓ Ισορροπίες (σε απλές και σύνθετες θέσεις).
  - ✓ Κυματισμοί (μελών ή σώματος).

## **Γ. ΤΕΧΝΙΚΗ /ΠΟΙΟΤΗΤΑ/ΑΣΦΑΛΕΙΑ Μονάδες 5.00**

### **Γ.1 ΤΕΧΝΙΚΗ / ΠΟΙΟΤΗΤΑ**

Ως ποιότητα εκτέλεσης ενός ομαδικού προγράμματος γυμναστικής, ορίζεται ο τρόπος με τον οποίο εκτελούνται τα στοιχεία με βάση την τεχνική της δομικής ομάδας ασκήσεων από την οποία προέρχονται, έτσι ώστε το αποτέλεσμα να είναι υψηλής γυμναστικής αξίας.

Ως τεχνική ορίζεται το σύνολο κινηματικών και δυναμικών χαρακτηριστικών, το οποίο δίνει λύση συγκεκριμένων κινητικών προβλημάτων σε αθλητικές καταστάσεις. Δηλαδή, η τεχνική είναι μία δοκιμασμένη, σκόπιμη και αποτελεσματική ακολουθία κινήσεων. Είναι σημαντικό, οι αθλητές να παρουσιάζουν στο πρόγραμμά τους στοιχεία τα οποία μπορούν με εκτελέσουν με μεγάλο βαθμό τεχνικού ελέγχου (δεξιοτεχνίας). Η δεξιοτεχνική εκτέλεση περιλαμβάνει, σωστή τεχνική, έλεγχο και προσωπικό στυλ. Το «στυλ» της τεχνικής αφορά την αισθητική εκτέλεση της άσκησης, δηλαδή την εσωτερική οργάνωση του περιεχομένου της κίνησης – άσκησης, σε σχέση με το εξωτερικό είδος της τεχνικής. Κατά συνέπεια, το στυλ προσεγγίζει την ατομικότητα των αθλητών (ικανότητες, ιδιαιτερότητες) σε σχέση με τον τρόπο απόδοσης της τεχνικής. Στο στυλ θα πρέπει επιπλέον να συμπεριλαμβάνεται η ομορφιά, η καλαισθησία των κινήσεων.

**Γ.1.α Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων ανάλογα με την τεχνική τους (συνολικά της ομάδας και ατομικά: θέση σώματος/κεφαλιού, λυγισμένα ή/και χαλαρά πόδια, χέρια)**

**Μονάδες 1, 00**

Αξιολογείται η ποιότητα εκτέλεσης των ασκήσεων συνολικά της ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των αθλητών και το επίπεδό τους. Αξιολογείται η θέση του σώματος, του κεφαλιού, τα ανοιχτά, λυγισμένα ή χαλαρά χέρια ή πόδια, ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται και το άθλημα από το οποίο προέρχονται. Συνιστάται να εκτελούνται ασκήσεις με γνώμονα την άρτια τεχνική, την ασφάλεια και τη μαζική συμμετοχή των ασκουμένων.

Η ποιότητα εκτέλεσης αφορά:

- ✓ Γυμναστικά στοιχεία
- ✓ Ακροβατικά ενόργανης, ρυθμικής, ακροβατικής, τραμπολίνο, αεροβικής (στηρίξεις, ρολαρίσματα, ακροβατικά με και χωρίς πτήση, προακροβατικά)
- ✓ Στοιχεία χορού
- ✓ Δημιουργικές ή πρωτότυπες κινήσεις, συνδέσεις και μεταβάσεις κινήσεων
- ✓ Δημιουργία σχημάτων

**Γ.1.β Ευρύτητα των στοιχείων: ύψος/μήκος από την επιφάνεια στήριξης και εύρος κίνησης των μελών ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται**

**Μονάδες 0, 50**

Βαθμολογείται η εξωτερική ευρύτητα (ύψος και μήκος σε σχέση με τον γενικό χώρο ή το όργανο) όλων των στοιχείων, ακροβατικών και γυμναστικών (π.χ. χειροκυβίστηση, φλικ-φλακ ή άλμα διασκελισμού) καθώς και των πεταγμάτων των οργάνων.

Επιπλέον, αξιολογείται το εύρος κίνησης των μελών ή μερών του σώματος σε σχέση με τον προσωπικό χώρο (εσωτερική ευρύτητα), ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται (π.χ. διάσταση σκελών, υπερέκταση κορμού).

**Γ.1.γ Ομαδικός συγχρονισμός αθλητών, ανάλογα με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων που επιτυγχάνεται**

**Μονάδες 1.00**

Αξιολογείται ο συνολικός συγχρονισμός που επιτυγχάνει η ομάδα σε όλες τις ασκήσεις και ιδιαίτερα των μεταβάσεων, μετακινήσεων και αλλαγών σχημάτων, τα οποία αποτελούν μέρος της σύνθεσης του προγράμματος. Επίσης, λαμβάνεται υπόψη και το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων ή/και των συνδυασμών στο οποίο επιτυγχάνεται ο συγχρονισμός.

Η παρουσίαση θα πρέπει να έχει οργάνωση μέσα από τη συγχρονισμένη εκτέλεση των αθλητών.

Ο συγχρονισμός της ομάδας αφορά :

- ✓ Συγχρονισμένη εκτέλεση του συνόλου των αθλητών/τριών.

- ✓ Εκτέλεση με διαδοχή ή αντίθεση των αθλητών σε σύνολο, σε ομάδες ή υπο-ομάδες.
- ✓ Ταυτόχρονη εκτέλεση των διαφορετικών υποομάδων.
- ✓ Ατομικές εκτελέσεις κατάλληλα ενταγμένες στη συνολική παρουσίαση του προγράμματος.
- ✓ Εκτέλεση με συντονισμό διαφορετικών ασκήσεων των αθλητών

**Γ.1.δ Σωστή προσγείωση: απουσία επιπλέον κινήσεων/βημάτων για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενδιάμεσων σταματημάτων, πτώσεων ή/και πτώσεων οργάνου**

**Μονάδες 1,00**

Αξιολογούνται οι πτώσεις ασκούμενων ή/και πτώσεις οργάνου, απώλειες ισορροπίας και επιπλέον κινήσεις για τη διατήρηση της ισορροπίας (βήματα, σταματήματα, επιπλέον κινήσεις σώματος).

Οι πτώσεις, τα σταματήματα και οι απώλειες ισορροπίας υποδεικνύουν ανεπαρκή τεχνική κατάρτιση των ασκούμενων και πιθανό κίνδυνο τραυματισμού τους και πρέπει να αποφεύγονται.

**Γ.1.ε Βαθμός δυσκολίας ασκήσεων γυμναστικών στοιχείων, και σχημάτων**

**Μονάδες 1,00**

Αξιολογείται ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων, των γυμναστικών στοιχείων και των σχημάτων που συνθέτουν το πρόγραμμα, λαμβάνοντας υπόψη το άθλημα από το οποίο προέρχονται (ενόργανη, ρυθμική, τραμπολίνο, ακροβατική, αεροβική, χορός, κ.λπ.) την ηλικία και το επίπεδο των ασκούμενων. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να επιλέγονται κατάλληλες ασκήσεις και στοιχεία αναφορικά με την ηλικία και τις ικανότητες των αθλητών.

Ιδιαίτερα σε ομάδες με νεαρούς αθλητές, θα πρέπει να αποφεύγονται οι ασκήσεις με μεγάλο βαθμό δυσκολίας και να επιλέγονται εκείνες οι οποίες μπορούν να εκτελεσθούν σωστά και συγχρονισμένα. Επίσης, θα πρέπει να αποφεύγεται η εκτέλεση ασκήσεων που η δυσκολία τους αποβαίνει σε βάρος της τεχνικής – ποιοτικής εκτέλεσης.

Ως μία κατεύθυνση εξέλιξης της δυσκολίας ενός ομαδικού προγράμματος, προτείνεται και η 'ανάμειξη' ασκήσεων από διαφορετικά και ποικίλα γυμναστικά και χορευτικά είδη ή/και σε συνδυασμό με τη χρήση οργάνων.

Η δυσκολία των σχημάτων αφορά:

- Σχηματισμούς με ευθείες, καμπύλες, γεωμετρικά σχήματα.
- Σχηματισμούς σε διαφορετικά επίπεδα, π.χ. πυραμίδες.
- Αλλαγές σχημάτων με μετακίνηση σε ευθείες γραμμές, καμπύλες, κύκλους.

\*Κανένας σχηματισμός δεν πρέπει να υπερσχύει σε μία σύνθεση.

## **Γ.2 Ασφάλεια**

### **Μονάδες 0,50**

Αξιολογείται ο βαθμός ασφάλειας των ασκήσεων που εκτελούνται σε σχέση με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών. Οι ασκήσεις πρέπει να είναι έτσι επιλεγμένες ώστε να μην θέτουν σε κίνδυνο τους αθλητές και συναθλητές τους και να μην αλλοιώνουν το χαρακτήρα αναψυχής του προγράμματος, τόσο για τους ασκούμενους όσο και για τους θεατές. Οι αθλητές πρέπει να παρουσιάζουν στο πρόγραμμά τους μόνο στοιχεία τα οποία μπορούν να εκτελέσουν με απόλυτη ασφάλεια. Επιπλέον, αξιολογείται και ο βαθμός ασφάλειας των οργάνων/κατασκευών που χρησιμοποιούνται και η ασφαλής χρήση τους.

**Στον βαθμό ασφάλειας ασκήσεων αξιολογείται η συνολική αίσθηση του πόσο ασφαλής είναι η εκτέλεση των ασκήσεων σε σχέση με τα όργανα/κατασκευές, τους συνασκούμενους και την κάλυψη του χώρου.**

Επίσης, με τον όρο ασφάλεια εννοείται και η πρόβλεψη και η εκπαίδευση για την αποφυγή τραυματισμών πριν, κατά την διάρκεια και μετά το πέρας ενός προγράμματος, τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους θεατές. Οι μονάδες αυτές αποδίδονται για τη τήρηση των μέτρων ασφαλείας που έχουν ληφθεί, ώστε να αποφευχθεί η περίπτωση τραυματισμού αθλητών, θεατών, εθελοντών, βοηθών, κλπ. λόγω κακής ή ελαττωματικής κατασκευής – τοποθέτησης των σταθερών – φορητών οργάνων.

Για την ασφάλεια των οργάνων/κατασκευών είναι υπεύθυνοι οι προπονητές και οι ίδιοι οι ασκούμενοι για να ασφαλίσουν τις κατασκευές τους.

## **Δ. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ Μονάδες 5.00**

Η συνολική εντύπωση είναι η τελευταία αίσθηση που αφήνει το πρόγραμμα στους αξιολογητές και θεατές, η οποία περιλαμβάνει όλα τα επιμέρους στοιχεία ή μέρη του προγράμματος (ιδέα/θέμα χορογραφίας, μουσική συνοδεία, τεχνική, καινοτομία, πρωτοτυπία ποικιλία, εμφάνιση αθλητών) συνολικά. Πολλές φορές μπορεί να υπερτερεί ή να εμφανίζεται σε μικρότερο βαθμό κάποιο από τα παραπάνω κριτήρια αλλά αυτό να μην επηρεάζει την ένταση της εντύπωσης που προκαλείται από την εκτέλεση του προγράμματος.

### **Δ.1 Ενότητα σύνθεσης**

#### **Μονάδες 2,00**

Αξιολογείται η δημιουργία μιας ενιαίας καλλιτεχνικής «εικόνας» πάνω στο πλαίσιο της ιδέας και του θέματος της χορογραφίας, η οποία εκφράζεται με τις κινήσεις των αθλητών και τη χρήση των οργάνων, συνυφασμένα με τον χαρακτήρα της μουσικής. Στο πλαίσιο αυτό, η καλλιτεχνική εικόνα σχηματίζεται παρά την ύπαρξη ενδεχόμενων αντιθέσεων, με την προϋπόθεση ότι το τέλος μίας κίνησης θα είναι η αρχή της επόμενης

Δηλαδή, η εκτέλεση του προγράμματος θα πρέπει παρουσιάζει την πλοκή ενός θέματος ή την ανάπτυξη μιας ιδέας, σε αρμονία με τη μουσική εξισορροπώντας στοιχεία δυσκολίας, γυμναστικά και χορογραφικά στοιχεία προκειμένου να δημιουργηθεί ένα σύνολο (Cohesive

whole) στο οποίο «η τελειότητα επιτυγχάνεται όχι όταν δεν υπάρχει τίποτα να προσθέσεις, αλλά όταν δεν υπάρχει τίποτα να αφαιρέσεις». (Αντουάν ντε Σαιν-Εξπερύ, 1900-1940, Γάλλος συγγραφέας).

## **Δ. 2 Καλλιτεχνική απόδοση**

### **Μονάδες 1,00**

Ως «καλλιτεχνία» ορίζεται η δημιουργία έργων αισθητικά ωραίων, που προκαλούν την αισθητική απόλαυση των θεατών.

Η καλλιτεχνική απόδοση ενός προγράμματος είναι η ικανότητα των αθλητών να μετατρέψουν ένα καλά δομημένο πρόγραμμα σε μία «παράσταση». Στο πλαίσιο αυτό, θα πρέπει να παρουσιαστεί μια ολοκληρωμένη χορογραφική σύνθεση, με αισθητικά και καλλιτεχνικά στοιχεία, σωστή κινητική απόδοση της μουσικής και αρτιότητα της τεχνικής.

Επιπλέον, αξιολογούνται αρνητικά τα σταματήματα στη ροή του προγράμματος, που οφείλονται σε τεχνικά λάθη, όπως η πτώση οργάνων ή αθλητών με ορατή τη διακοπή της συνέχειας της κίνησης.

## **Δ. 3 Εκφραστικότητα**

### **Μονάδες 1, 00**

Εκφραστικότητα: σε αυτό το πλαίσιο, η έννοια της εκφραστικότητας μπορεί να οριστεί, ως το εύρος των συναισθημάτων που παρουσιάζονται από τους αθλητές τόσο με το πρόσωπο όσο και με το σώμα τους. Αναλυτικά, αξιολογείται με ποιο τρόπο η ομάδα επικοινωνεί το εύρος και τις αποχρώσεις αυτών των συναισθημάτων με τους αξιολογητές και το κοινό, ερμηνεύει ένα ρόλο ή αποδίδει το θέμα ή την ιδέα της χορογραφίας.

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 αθλητών πρέπει να αποδίδεται ως σύνολο αναδεικνύοντας τις ιδιαίτερες ικανότητές τους.

Επιπλέον, αξιολογείται η ικανότητα της ομάδας να ελέγχει/διαχειρίζεται την έκφρασή της κατά τη διάρκεια σύνθετων και πολύπλοκων κινήσεων.

## **Δ. 4 Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο πρόγραμμα και αξιοποίηση όλου του χώρου**

### **Μονάδες 1,00**

Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να συμμετέχουν ενεργά καθ' όλη τη διάρκεια της παρουσίασης του προγράμματος, σε σχηματισμούς, αλλαγές σχηματισμών, θέσεων ή συμπλεγμάτων.

Επιπλέον, κατά την εκτέλεση του προγράμματος δεν θα πρέπει να υπάρχουν αθλητές που κινούνται εκτός του ταπί χωρίς συγκροτημένο τρόπο. Αξιολογείται αν ο διαθέσιμος αγωνιστικός χώρος καλύπτεται ενεργά με τις κινήσεις των αθλητών.

Οι παύσεις πρέπει να είναι συνδεδεμένες με την εξέλιξη της χορογραφίας και τη μουσική συνοδεία.



Οι αθλητές και οι προπονητές δεν πρέπει, με ορατό τρόπο, να καθοδηγούν, συντονίζουν κ.λπ. τους υπόλοιπους συναθλητές τους κατά την διάρκεια του προγράμματος.

Η είσοδος και η έξοδος της ομάδας στον χώρο παρουσίασης πρέπει να γίνεται συγκροτημένα και καλαίσθητα. Η έναρξη του προγράμματος ορίζεται είτε από την πρώτη κίνηση των αθλητών είτε από την έναρξη της μουσικής, και πρέπει να είναι εμφανής.

Σε περίπτωση τοποθέτησης οργάνων στον χώρο, πρώτα γίνεται η τοποθέτηση (δεν λαμβάνεται υπόψη στην αξιολόγηση) και μετά η επίσημη είσοδος. Η είσοδος και η τοποθέτηση των αθλητών στον χώρο μπορούν να διαρκέσουν το μέγιστο μέχρι 30 sec.

## 2. ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ CHALLENGE/CONTEST

<b>ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ GYM FOR LIFE CHALLENGE/CONTEST</b>		<b>Μονάδες</b>	
<b>A.</b>	<b>ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗ ΑΞΙΑ</b>	<b>5,00</b>	
<b>A.1</b>	<b>ΘΕΜΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ (ύπαρξη ιδέας και θέματος της χορογραφίας)</b>	<b>2,00</b>	
<b>A.1α</b>	Το θέμα/ιδέα χορογραφίας παρουσιάζει μια ιστορία με κλιμάκωση -αρχή, μέση και τέλος- σαφή και κατανοητή από τους θεατές και τους κριτές η οποία συνάδει και με τον τίτλο του προγράμματος	<b>1,00</b>	
<b>A.1β</b>	Η ιδέα και το θέμα της χορογραφίας να προκύπτουν από το είδος των κινήσεων, ασκήσεων, σχηματισμών των αθλητών και να αποδίδονται με το ανάλογο ύψος και χαρακτήρα	<b>1,00</b>	
<b>A.2</b>	<b>ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΥΝΟΔΕΙΑ / ΗΧΟΣ</b>	<b>2,00</b>	
<b>A.2α</b>	Το είδος της μουσικής/ήχου πρέπει να δίνει την κατευθυντήρια γραμμή για την ιδέα και το θέμα της χορογραφίας ανάλογα με τις ικανότητες και ιδιαιτερότητες των ασκούμενων	<b>1,00</b>	
<b>A.2β</b>	Κινητική απόδοση της μουσικής/Η αρμονική συνύπαρξη μουσικής και κίνησης	<b>1,00</b>	
<b>A.3</b>	<b>ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΟΜΑΔΑΣ / ΟΡΓΑΝΑ / ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ</b> Αρμονική συνύπαρξη εμφάνισης με την ιδέα/θέμα χορογραφίας /Αισθητική της ενδυμασίας	<b>1,00</b>	
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΟΝΑΔΩΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ</b>			
<b>B</b>	<b>ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ , ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ</b>	<b>5,00</b>	
<b>B.1</b>	<b>ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)</b>	<b>1,00</b>	
<b>B.1α</b>	Αισθητική παρουσίας καινοτόμων στοιχείων	<b>0,30</b>	
<b>B.1β</b>	Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων	<b>0,30</b>	
<b>B.1γ</b>	Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων	<b>0,40</b>	
<b>B.2</b>	<b>ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑ (όργανο, κατασκευή, εμφάνιση, μουσική, κίνηση)</b>	<b>1,00</b>	
<b>B.2α</b>	Αισθητική παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων	<b>0,30</b>	
<b>B.2β</b>	Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων	<b>0,30</b>	
<b>B.2γ</b>	Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων	<b>0,40</b>	
<b>B.3</b>	<b>ΠΟΙΚΙΛΙΑ</b>	<b>3,00</b>	
<b>B.3α</b>	Υπαρξη ποικιλίας ακροβατικών στοιχείων από διαφορετικές δομικές ομάδες ασκήσεων, ακροβατικών συνδέσεων και ποικιλίας σχημάτων	<b>1,50</b>	
<b>B.3β</b>	Υπαρξη ποικιλίας διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων και γυμναστικών συνδέσεων από διαφορετικές ομάδες γυμναστικών στοιχείων καθώς και χορογραφημένων μεταβάσεων	<b>1,50</b>	
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ , ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑΣ, ΠΟΙΚΙΛΙΑΣ</b>			
<b>Γ</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ , ΠΟΙΟΤΗΤΑ, ΑΣΦΑΛΕΙΑ</b>	<b>5,00</b>	
<b>Γ.1</b>	<b>ΤΕΧΝΙΚΗ / ΠΟΙΟΤΗΤΑ</b>	<b>4,50</b>	
<b>Γ.1α</b>	Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων ανάλογα με την τεχνική τους (συνολικά της ομάδας και ατομικά: θέση σώματος/κεφαλιού, λυγισμένα ή/και χαλαρά πόδια, χέρια)	<b>1,00</b>	
<b>Γ.1β</b>	Ευρύτητα των στοιχείων: ύψος/μήκος από την επιφάνεια στήριξης και εύρος κίνησης των μελών ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται	<b>0,50</b>	
<b>Γ.1γ</b>	Ομαδικός συγχρονισμός αθλητών ανάλογα και με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων που επιτυγχάνεται	<b>1,00</b>	
<b>Γ.1δ</b>	Σωστή προσγείωση: απουσία επιπλέον κινήσεων/βημάτων για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενδιάμεσων σταματημάτων, πτώσεων ή/και πτώσεων οργάνου	<b>1,00</b>	
<b>Γ.1ε</b>	Βαθμός δυσκολίας ασκήσεων γυμναστικών στοιχείων, και σχημάτων	<b>1,00</b>	
<b>Γ.2</b>	<b>ΑΣΦΑΛΕΙΑ (αθλητών /κατασκευών/περιβαλλόντα χωρου/θεατών) κατά την εκτέλεση των ασκήσεων σε σχέση με τα όργανα/κατασκευές, συνασκούμενους</b>	<b>0,50</b>	
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΕΧΝΙΚΗΣ / ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ</b>			
<b>Δ</b>	<b>ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΝΤΥΠΩΣΗ</b>	<b>5,00</b>	
<b>Δ.1</b>	Ενότητα σύνθεσης	<b>2,00</b>	
<b>Δ.2</b>	Καλλιτεχνική απόδοση	<b>1,00</b>	
<b>Δ.3</b>	Εκφραστικότητα	<b>1,00</b>	
<b>Δ.4</b>	Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο πρόγραμμα και αξιοποίηση όλου του χώρου	<b>1,00</b>	
<b>ΣΥΝΟΛΟ ΜΟΝΑΔΩΝ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗΣ</b>			

## 3. ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΟΜΑΔΩΝ- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Κάθε μία από τις παρουσιάσεις θα αξιολογείται στις τέσσερις ενότητες κριτηρίων της FIG, Ψυχαγωγική αξία (Entertainment), Καινοτομία, Πρωτοτυπία και Ποικιλία (Innovation, Originality, and Variety), Τεχνική/Ποιότητα και Ασφάλεια (Technique, Quality, and Safety), Συνολική εντύπωση (Overall impression), η κάθε μία από τις οποίες αξιολογείται με πέντε (5) βαθμούς προσδίδοντας ένα σύνολο είκοσι (20) βαθμών που αποτελεί και το άριστα.

Η αξιολόγηση θα γίνεται από τέσσερις, οκτώ, ή δεκαέξι ουδέτερους αξιολογητές ένας εκ των οποίων θα εκτελεί χρέη Προέδρου. Οι αξιολογητές πρέπει να βρίσκονται στην επίσημη λίστα αξιολογητών Γυμναστικής για Όλους της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας (Ε.Γ.Ο.).

Αναλυτικότερα, μετά από κάθε παρουσίαση ο κάθε αξιολογητής χωριστά δίνει το βαθμό του (μέγιστο 5 βαθμοί για κάθε κριτήριο). Οι βαθμοί των τεσσάρων επιμέρους κριτηρίων προστίθενται και δίνουν συνολική βαθμολογία το μέγιστο 20 βαθμούς για τον κάθε αξιολογητή χωριστά.

Όταν υπάρχουν τέσσερις αξιολογητές για τον τελικό βαθμό αξιολόγησης της ομάδας λαμβάνεται υπόψη το άθροισμα των 4 βαθμών των αξιολογητών πολλαπλασιαζόμενο επί δύο.

Όταν υπάρχουν οκτώ αξιολογητές για τον τελικό βαθμό αξιολόγησης της ομάδας λαμβάνεται υπόψη μέγιστο το άθροισμα των 8 βαθμών των αξιολογητών (8 x 20 βαθμοί = 160 βαθμοί μέγιστο).

Όταν υπάρχουν 16 αξιολογητές τότε για τον τελικό βαθμό αξιολόγησης της ομάδας λαμβάνεται υπόψη το άθροισμα των 16 βαθμών των αξιολογητών διαιρούμενο δια δύο.

Σε κάθε περίπτωση το μέγιστο των βαθμών που μπορεί να δοθεί σε κάθε ομάδα θα είναι πάντα 160 βαθμοί.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας των ομάδων στον προκριματικό ή στον τελικό καθοριστικό ρόλο έχει ο βαθμός του/της Προέδρου της Επιτροπής των αξιολογητών, η του/της οποίου/ας θα καθορίζει την κατάταξη των ομάδων που ισοβαθμούν. Σε περίπτωση νέας ισοβαθμίας, θα υπερτερεί η ομάδα που θα έχει τους υψηλότερους επτά βαθμούς από τους αξιολογητές. Σε περίπτωση νέας ισοβαθμίας, θα υπερτερεί η ομάδα που θα έχει τους υψηλότερους έξι βαθμούς από τους αξιολογητές.

Η τελική κατάταξη των ομάδων, σε κάθε κατηγορία, καθορίζεται από την τελικό τους βαθμό και χρησιμοποιείται για να καθορίσει τα χρυσά, ασημένια και χάλκινα μετάλλια. Τα Χρυσά μετάλλια απονέμονται στις ομάδες με τον μεγαλύτερο βαθμό 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 σύμφωνα με τη σειρά παρουσίασης των ομάδων.

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

Όλες οι χρυσές ομάδες, εκτός της Κατηγορίας Δ, θα συμμετέχουν στο Gala, όπου ανακηρύσσεται η "Νικήτρια" ομάδα.

#### **4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΟΜΑΔΩΝ GYM FOR LIFE CHALLENGE/CONTEST**

- ❖ **Α' Κατηγορία /ΜΕΓΑΛΕΣ ΟΜΑΔΕΣ** (με αριθμό συμμετεχόντων **24 και άνω αθλητών** /τριών όλων των γυμναστικών αθλημάτων ανεξαρτήτου ηλικίας και χρόνος προγράμματος **5 λεπτά max**).
- Ελάχιστος αριθμός αθλητών ανά ομάδα τα **10** άτομα.
  
- ❖ **Β' Κατηγορία / ΜΙΚΡΕΣ ΟΜΑΔΕΣ** (με αριθμό συμμετεχόντων **έως και 23 αθλητές** /τριες όλων των γυμναστικών αθλημάτων ανεξαρτήτου ηλικίας και χρόνο προγράμματος **5 λεπτά max**).
- Ελάχιστος αριθμός αθλητών ανά ομάδα τα **10** άτομα.
  
- ❖ **Γ' Κατηγορία (Ηλικία συμμετεχόντων 7 - 12 ετών και χρόνος προγράμματος 5 λεπτά max.)**
- Ελάχιστος αριθμός αθλητών ανά ομάδα τα **10** άτομα.
- Στην Κατηγορία Γ θα επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών με ηλικία έως και 2 χρόνια μεγαλύτερη ή μικρότερη από την επιτρεπόμενη για την ομάδα, και σε ποσοστό 10%.
  
- ❖ **Δ' Κατηγορία (Ηλικία συμμετεχόντων 2 - 6 ετών και χρόνος προγράμματος 3 λεπτά max).**
- Ελάχιστος αριθμός αθλητών ανά ομάδα τα **6** άτομα.
- Ο χρόνος διάρκειας του προγράμματος της Κατηγορίας Δ είναι μέγιστο 3 λεπτά. Η είσοδος και η έξοδος μπορούν να περιλαμβάνονται στο συνολικό χρόνο των 3 λεπτών.
- Στην Κατηγορία Δ θα επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητών σε ποσοστό 10%, επί του συνόλου συμμετεχόντων **έως και 2 χρόνια μεγαλύτερη από την επιτρεπόμενη ηλικία**.
- **Διευκρίνιση : Ο διοργανωτής οφείλει να διατηρεί τις κατηγορίες αλλά μπορεί να δίνει διαφορετική ονομασία στην κάθε κατηγορία.**

#### **5. ΕΙΔΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ**

##### **Γενικά**

- Για τα ειδικά βραβεία αποφασίζει η επιτροπή αξιολόγησης.
- Η κάθε ομάδα μπορεί να δηλώσει υποψηφιότητα του προγράμματος από ένα έως τρία ειδικά βραβεία μέγιστο.
- Σε κάθε ομάδα θα απονέμεται μόνο ένα ειδικό βραβείο.
- Η κάθε διοργάνωση έχει το δικαίωμα να επιλέξει ποια από τα παρακάτω ειδικά βραβεία θα απονεμίσει και θα πρέπει να τα αναγράφει στην προκήρυξη της διοργάνωσης.

##### **Τα ειδικά βραβεία είναι:**

1. Βραβείο Καλύτερης «Ενδυματολογικής και Αισθητικής παρουσίας»
2. Βραβείο Πρωτοτυπίας - Καινοτομίας / «Ιδιαίτερης κατασκευής»
3. Βραβείο καλύτερης Μουσικής επένδυσης

4. Βραβείο Ομάδας με καλύτερα στοιχεία Ενόργανης Γυμναστικής
5. Βραβείο Ομάδας με καλύτερα στοιχεία Ρυθμικής Γυμναστικής
6. Βραβείο Ομάδας με καλύτερα στοιχεία Ακροβατικής Γυμναστικής
7. Βραβείο Ομάδας με καλύτερα στοιχεία Τραμπολίνου
8. Βραβείο Ομάδας με καλύτερα στοιχεία Αεροβικής Γυμναστικής, Rope Skipping, Cheerleading.
9. Βραβείο καλύτερης ομάδας «Απόδοσης θεατρικών στοιχείων»
10. Βραβείο καλύτερης ομάδας με στοιχεία Χορού
11. Βραβείο Πολυπληθέστερης Ομάδας
12. Βραβείο ηλικιακής διαφοροποίησης ( 4 -99 ετών )
13. Βραβείο Πολλαπλής Ομαδικής συμμετοχής
14. Βραβείο 50+
15. Βραβείο με σεβασμό στη διαφορετικότητα / Βραβείο ενσωμάτωσης ατόμων διαφορετικών νοητικών και φυσικών ικανοτήτων
16. Ειδικό βραβείο με προβολή θετικών μηνυμάτων Ζωής και Οικολογικής Συνείδησης

- **Διευκρίνιση σχετικά με τα βραβεία**

- Το βραβείο "**Πολλαπλής Ομαδικής συμμετοχής**" θα απονέμεται σε σύλλογο ή φορέα ο οποίος θα συμμετέχει με τρία τουλάχιστον προγράμματα σε διαφορετικές κατηγορίες στη διοργάνωση. Το υψηλότερο άθροισμα των βαθμολογιών των 3 προγραμμάτων θα καθορίσει το τελικό αποτέλεσμα για την κατηγορία του βραβείου "Πολλαπλής συμμετοχής"
- **Βραβείο 50+** απονέμεται σε ομάδα στην οποία όλοι συμμετέχοντες είναι άνω των 50 χρόνων.

- **Ειδικά για τις κατηγορίες Γ & Δ θα απονέμονται τα ειδικά βραβεία:**

1. Βραβείο ενδυμασίας
  2. Βραβείο πολυπληθέστερης ομάδας
- Θα δίνεται μετάλλιο ίδιου χρώματος σε όλα τα παιδιά που συμμετέχουν στην κατηγορία Δ.
  - Προϋπόθεση για να δοθούν βραβεία χωριστά για κάθε μία από τις κατηγορίες Γ & Δ είναι να συμμετέχουν τουλάχιστον 10 ομάδες σε καθεμία κατηγορία.
  - Αν δεν υπάρξει ο ανάλογος αριθμός ομάδων, τότε και οι δύο κατηγορίες θα ενσωματωθούν σε μία κατηγορία.

- **Τα βραβεία που απονέμονται από την Οργανωτική επιτροπή σε συνεργασία με την Επιτροπή Αξιολόγησης**

- ✓ Βραβείο Πρωταθλητών
- ✓ Βραβείο Ευ Αγωνίζεσθαι
- ✓ Βραβείο Χορηγού

## **6. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ GYM FOR LIFE CHALLENGE/CONTEST**

- Το GYM FOR LIFE CHALLENGE/CONTEST της Γυμναστικής για Όλους είναι διαγωνισμός για αθλητές όλων των ηλικιών και όλων των γυμναστικών αθλημάτων και οι κανόνες αναφέρονται στον εσωτερικό κανονισμό και τις κατευθυντήριες οδηγίες αξιολόγησης της Γυμναστικής για Όλους (διαγωνιστικό μέρος) της ΕΓΟ.
- Το κάθε πρόγραμμα θα μπορεί να συμμετέχει σε **MIA** μόνο από τις παραπάνω κατηγορίες.
- Η Οργανωτική Επιτροπή θα πρέπει να παρέχει πρόγραμμα προθέρμανσης.
- Το πρόγραμμα παρουσίασης των ομίλων όλων των κατηγοριών προκύπτουν μετά από κλήρωση μόλις ολοκληρωθούν οι συμμετοχές των ομάδων .
- Τα προγράμματα εκτελούνται σε μοκέτα (ταπί) γυμναστικής για όλους (14m x 14m). Το ταπί θα είναι σταθερό. Περιμετρικά του ταπί θα υπάρχει χώρος που μπορούν οι ομάδες να χρησιμοποιήσουν κατά την παρουσίαση του προγράμματός τους.
- Η κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει ποικιλία οργάνων.
- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλες οι ποικιλίες υποδημάτων και εξοπλισμού, όπως, μακριά μαντήλια, μίνι-trampoline, τραμπολίνο , όργανα που σχετίζονται με το θέμα όπως καρέκλες, ομπρέλες, μάσκες, ραβδιά, μεγάλες μπάλες, καπέλα, κ.λπ.
- Κατάλογος με τον παρεχόμενο εξοπλισμού οργάνων γυμναστικής, θα πρέπει να ανακοινώνεται από τους διοργανωτές των εκδηλώσεων. Οποιοσδήποτε ειδικός εξοπλισμός, πέραν από αυτόν τον κατάλογο, θα είναι στην ευθύνη της ομάδας .
- Η τοποθέτηση των οργάνων μέσα στο ταπί, καθώς και η επιστροφή τους στο χώρο αποθήκευσης, είναι ευθύνη των προπονητών των ομάδων.
- Η προσέλευση των ομάδων πρέπει να ολοκληρώνεται 30 λεπτά πριν από την έναρξη του ομίλου τους.
- Οι ομάδες πρέπει να βρίσκονται στην έξοδο για την παρουσίαση του προγράμματος με ευθύνη των προπονητών τους.
- Η εμφάνιση αθλητών και προπονητών πρέπει να είναι αυστηρά αθλητική.
- Ένα κείμενο 80 λέξεων, μέγιστο, μπορεί να συνοδεύει το πρόγραμμα και θα πρέπει να παραδοθεί μαζί με το CD της μουσικής στην Οργανωτική Επιτροπή.
- Απαιτήσεις CD:
  - Το CD με την μουσική του προγράμματος πρέπει να δοθεί στον υπεύθυνο του αγώνα. Οι ομάδες πρέπει να έχουν αναπληρωματικό CD με την μουσική τους.
  - Κάθε CD θα πρέπει να χρονομετρηθεί. Ο χρόνος θα πρέπει να δοθεί στην οργανωτική επιτροπή από τον προπονητή της ομάδας.
  - Η συνολική διάρκεια παρουσίασης του προγράμματος δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 5 λεπτά μέγιστο.
  - Η ένταση της μουσικής θα είναι σταθερή από τα μηχανήματα ήχου της διοργάνωσης. Δεν επιτρέπεται η αυξομείωση του ήχου από τους προπονητές. Για το λόγο αυτό πρέπει οι μουσικές να είναι άριστα ηχογραφημένες.
  - Στο CD πρέπει να αναγράφονται:
    - ✓ Το όνομα της ομάδας
    - ✓ Διάρκεια μουσικής
    - ✓ Τίτλος προγράμματος
    - ✓ Το όνομα του συνθέτη και ο τίτλος της μουσικής.

- ✓ Ένα σήμα ή τόνος μπορούν να χρησιμοποιούνται πριν την έναρξη της εγγραφής.
- Σε περίπτωση υπέρβαση του μέγιστου χρόνου της μουσικής θα εφαρμόζονται βαθμοί ποινής, που θα αφαιρούνται από την Τελική Βαθμολογία της ομάδας:
 

– Υπέρβαση χρόνου έως 5 δευτερόλεπτα	- 1,00 β
– Υπέρβαση χρόνου από 6 έως 15 δευτερόλεπτα	- 3,00 β
– Υπέρβαση χρόνου από 16 έως 30 δευτερόλεπτα	- 5,00 β
- Οι προπονητές και οι αθλητές οφείλουν να ακολουθούν τους κανόνες και τις οδηγίες της Οργανωτικής Επιτροπής, που έχει την ευθύνη διεξαγωγής της διοργάνωσης.
- Οι προπονητές οφείλουν να παραμένουν στον οριοθετημένο χώρο που προβλέπεται από τη διοργάνωση για τους προπονητές και αποφεύγουν να μιλούν στους αθλητές ή να τους βοηθούν με οποιονδήποτε άλλο τρόπο (δίνουν σήματα, φωνές, κραυγές ή παρόμοια), κατά την διάρκεια εκτέλεσης το προγράμματος.
- Οι προπονητές και οι αθλητές οφείλουν να συμπεριφέρονται με δίκαιο και φίλαθλο πνεύμα, ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Οι προπονητές και οι αθλητές οφείλουν να συμμετέχουν με φίλαθλο πνεύμα στις τελετές απονομών.
- Στην τελετή ανακοίνωσης των αποτελεσμάτων οφείλουν να παρευρίσκονται οι προπονητές των ομάδων, καθώς και αντιπροσωπεία αθλητών της κάθε ομάδας, σε περίπτωση που δεν μπορεί να παρευρίσκεται όλη η ομάδα.
- Ο/Η προπονητής/τρια έχει το δικαίωμα να πάρει την συνολική βαθμολογία της ομάδας, καθώς και τη βαθμολογία για τα επιμέρους μέρη του προγράμματος, μετά τη λήξη της διοργάνωσης.
- Ενστάσεις επί των αποτελεσμάτων δεν γίνονται δεκτές.
- Η ανατροφοδότηση είναι προαιρετική και μπορεί να δοθεί στις ομάδες στο τέλος του διαγωνισμού μετά τις απονομές των μεταλλίων. Η ανατροφοδότηση στοχεύει στην πληρέστερη και ποιοτικότερη προετοιμασία των προπονητών και των αθλητών για τις μελλοντικές τους παρουσιάσεις.

## **7. ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ FESTIVAL**

- Τα FESTIVAL της Γυμναστικής για Όλους δεν έχουν διαγωνιστικό χαρακτήρα.
- Επιτρέπεται η συμμετοχή των αθλητών χωρίς αριθμητικό περιορισμό στο σύνολο της ομάδας.
- Δεν υπάρχει περιορισμός στο όριο ηλικίας των αθλητών.
- Δεν περιορισμός στο χρόνο της μουσικής.
- Το πρόγραμμα παρουσίασης των ομίλων προκύπτουν μόλις ολοκληρωθούν οι συμμετοχές των ομάδων.
- Η Οργανωτική Επιτροπή θα πρέπει να παρέχει πρόγραμμα προθέρμανσης.
- Τα προγράμματα εκτελούνται σε μοκέτα (ταπί) γυμναστικής για όλους (14m x 14m). Το ταπί θα είναι σταθερό. Περιμετρικά του ταπί θα υπάρχει χώρος που μπορούν οι ομάδες να χρησιμοποιήσουν κατά την παρουσίαση του προγράμματός τους.
- Η κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει ποικιλία οργάνων.

- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλες οι ποικιλίες υποδημάτων και εξοπλισμού, όπως, μακριά μαντήλια, μίνι-trampoline, τραμπολίνο , όργανα που σχετίζονται με το θέμα όπως καρέκλες, ομπρέλες, μάσκες, ραβδιά, μεγάλες μπάλες, καπέλα, κ.λπ.
- Κατάλογος με τον παρεχόμενο εξοπλισμού οργάνων γυμναστικής, θα πρέπει να ανακοινώνεται από τους διοργανωτές των εκδηλώσεων. Οποιοσδήποτε ειδικός εξοπλισμός, πέραν από αυτόν τον κατάλογο, θα είναι στην ευθύνη της ομάδας .
- Η τοποθέτηση των οργάνων μέσα στο ταπί, καθώς και η επιστροφή τους στο χώρο αποθήκευσης, είναι ευθύνη των προπονητών των ομάδων.
- Η προσέλευση των ομάδων πρέπει να ολοκληρώνεται 30 λεπτά πριν από την έναρξη του ομίλου τους.
- Οι ομάδες πρέπει να βρίσκονται στην έξοδο για την παρουσίαση του προγράμματος με ευθύνη των προπονητών τους.
- Η εμφάνιση αθλητών και προπονητών πρέπει να είναι αυστηρά αθλητική.
- Ένα κείμενο 80 λέξεων, μέγιστο, μπορεί να συνοδεύει το πρόγραμμα και θα πρέπει να παραδοθεί μαζί με το CD της μουσικής στην Οργανωτική Επιτροπή.
- Απαιτήσεις CD:
  - Το CD με την μουσική του προγράμματος πρέπει να δοθεί στον υπεύθυνο του αγώνα. Οι ομάδες πρέπει να έχουν αναπληρωματικό CD με την μουσική τους.
  - Κάθε CD θα πρέπει να χρονομετρηθεί. Ο χρόνος θα πρέπει να δοθεί στην οργανωτική επιτροπή από τον προπονητή της ομάδας.
  - Η ένταση της μουσικής θα είναι σταθερή από τα μηχανήματα ήχου της διοργάνωσης. Δεν επιτρέπεται η αυξομείωση του ήχου από τους προπονητές. Για το λόγο αυτό πρέπει οι μουσικές να είναι άριστα ηχογραφημένες.
  - Στο CD πρέπει να αναγράφονται:
    - ✓ Το όνομα της ομάδας
    - ✓ Διάρκεια μουσικής
    - ✓ Τίτλος προγράμματος
    - ✓ Το όνομα του συνθέτη και ο τίτλος της μουσικής.
    - ✓ Ένα σήμα ή τόνος μπορούν να χρησιμοποιούνται πριν την έναρξη της εγγραφής.
- Οι προπονητές και οι αθλητές οφείλουν να ακολουθούν τους κανόνες και τις οδηγίες της Οργανωτικής Επιτροπής, που έχει την ευθύνη διεξαγωγής της διοργάνωσης.
- Οι προπονητές οφείλουν να παραμένουν στον οριοθετημένο χώρο που προβλέπεται από τη διοργάνωση για τους προπονητές.
- Οι προπονητές και οι αθλητές οφείλουν να συμπεριφέρονται με δίκαιο και φίλαθλο πνεύμα, ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα.



## 8. ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ...

Η Ελλάδα συμμετείχε για πρώτη φορά, στην Παγκόσμια Gymnaestrada το 1982, στη Ζυρίχη της Ελβετίας, με 20 άτομα της Σχολής Σαβράμη, υπό την αιγίδα του ΣΕΓΑΣ, σε χορογραφία της Κάτιας Σαβράμη και το πρόγραμμα επιλέχθηκε για το Gala της διοργάνωσης. Η ίδια Σχολή εκπροσώπησε τη χώρα μας και το 1987, στο Χένρινγκ της Δανίας όπου επελέγη και πάλι στο Gala.

Το πρώτο Συνέδριο Γενικής Γυμναστικής στην Ελλάδα διοργανώθηκε στις 2-3-4 Απριλίου 1993 στο Ολυμπιακό Στάδιο υπό την αιγίδα της UEG και του ΣΕΓΑΣ και οργάνωση από τα Εκπαιδευτήρια Δούκα.

Τον Απρίλιο του 1997 διοργανώθηκε Διεθνές Σεμινάριο Προπονητών Γενικής Γυμναστικής στο στάδιο Ειρήνης και Φιλίας σε συνεργασία με την ΕΓΟ & την Ιταλική Ομοσπονδία Γυμναστικής με Τεχνική Σύμβουλο ΕΓΟ την κ. Τσοπάνη Δέσποινα.

Η Διεθνής Ομοσπονδία Γυμναστικής (International Gymnastics Federation: F.I.G.) ξεκίνησε το 2009 τη δημιουργία μιας νέας διοργάνωσης με αξιολόγηση και κριτήρια θεσπισμένα από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Γυμναστικής με τίτλο «World Gym for life Challenge», στο Dornbirn της Αυστρίας. Στη διοργάνωση αυτή συμμετείχε και η Ελλάδα με πέντε Ελληνικές ομάδες μέσω της ΕΓΟ.

Η πρώτη εφαρμογή κριτηρίων επιλογής στην Ελλάδα παρουσιάζεται το 1997 στο 9ο Πανελλήνιο Φεστιβάλ του Ηρακλείου Αττικής από τη Τεχνική Σύμβουλο του Φεστιβάλ την κ. Τσοπάνη Δέσποινα για την επιλογή των ομάδων στο GALA του Φεστιβάλ και υιοθετήθηκε μέχρι και τα τελευταία χρόνια του Φεστιβάλ Ηρακλείου Αττικής

Στη πορεία του χρόνου διοργανώθηκαν στην Ελλάδα πολλά Φεστιβάλ από πολλούς φορείς και συλλόγους στα πλαίσια της Γενικής Γυμναστικής – Γυμναστράδες . Στη συνέχεια δημιουργήθηκαν τα Διαγωνιστικά Φεστιβάλ " Γυμναστικής για Όλους " με κριτήρια βασισμένα σ' εκείνα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής με αναλυτική μορφή εσωτερικού κανονισμού αξιολόγησης όπως το Cosmogym Contest, το Star Gym Contest και EGO Astro Gym Contest.

Η εξέλιξη και μορφή του σημερινού εσωτερικού κανονισμού αξιολόγησης & των κατευθυντήριων οδηγιών της αξιολόγησης Γυμναστικής για Όλους 2019 (CHALLENGE/CONTEST) της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας βασίστηκε στα παρακάτω:

Πολλάτου Ελιζάνα (2012). Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους, από τη θεωρία στην πράξη. Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσ/κη

Σκουτέρης Σ., Πολλάτου Ε., Καραδήμου Κ., Δούδα Ε., Δόντη Ο., Κούλη, Ο. (2014). "Γυμναστική για Όλους": Κριτήρια αξιολόγησης & εφαρμογή σε προγράμματα μαζικής άσκησης – στρογγυλή τράπεζα που παρουσιάστηκε στο 22ο Διεθνές Συνέδριο Φ.Α. κ' Αθλητισμού, Κομοτηνή, 5/2014, <http://www.phyed.duth.gr/undergraduate/images/files/congress/2014/table14.pdf>

Οδηγός Αξιολόγησης Star Gym Contest 2014-2018

<http://www.kotinosmetamorfosis.gr/star-gym-contest/evaluation-code>

Φωτεινή Μέλλου, Τεχνικός Σύμβουλος ΕΓΟ, Πρόεδρος Κριτών και Διεθνής κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών της ΕΓΟ, Μέλος Τεχνικής Επιτροπής Γυμναστικής της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Σχολικού Αθλητισμού (ISF)

Σοφία Μπούρα, Διεθνής Κριτής Ρυθμικής Γυμναστικής, Τεχνική Σύμβουλος Ρυθμικής Γυμναστικής των Special Olympics International.

Βασίλειος Μέλλος, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ – Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Κριτής Ενόργανης Γυμναστικής Ανδρών και Κριτής Τραμπολίνο

Γεώργιος Ντάλλας, Επίκουρος Καθηγητής ΕΚΠΑ - ΣΕΦΑΑ / ΤΕΦΑΑ

Στους Διεθνείς Κώδικες των αθλημάτων της Γυμναστικής της FIG

Gymnastics for All

[http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_Gymnastics%20for%20All%20Manual%20Edition%202016.pdf](http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_Gymnastics%20for%20All%20Manual%20Edition%202016.pdf)

[http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en\\_World%20Gym%20for%20Life%20Challenge%20Regulation.pdf](http://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_World%20Gym%20for%20Life%20Challenge%20Regulation.pdf)