

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ 2020**A. ΟΡΓΑΝΑ & ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ****Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες)****ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ**

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή
Min. 3 / Max. 9	S Min. 2	R Max. 2
<p>Άλματα (min.1-max. 3) Ισορροπίες (min.1-max. 3) Περιστροφές (min.1-max. 3)</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2020</p>	<p>Min.8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το τέμπο και το ρυθμό της μουσικής, με μερική ή ολική μετακίνηση</p>	<p>Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος/ μέγιστο 3 περιστροφικά στοιχεία</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>

ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	BD Min. 3 / Max. 7	S Min. 2	R Max. 2	AD Max. 5
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	<p>Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2020</p>	<p>Min.8'</p> <p>Με <u>ένα</u> τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου</p>	<p>Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

ΕΠΙΠΕΔΟ A: D 5.00 + E 10.00 = 15.00**ΕΠΙΠΕΔΟ B: D 4.00 + E 10.00 = 14.00**

Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες)

ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ-ΚΟΡΙΝΕΣ

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	BD Min. 3 / Max. 7	S Min. 2	R Max. 3	AD No min / Max
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2017-2020	Min.8´ Με δύο τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος. Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

ΕΠΙΠΕΔΟ A: D χωρίς περιορισμό + E 10.00

ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ: Πρόσθεση των βαθμολογιών Δυσκολίας και Εκτέλεσης

ΕΠΙΠΕΔΟ B: D 5.00 + E 10.00 = 15.00

Όλοι οι κανόνες και όλες οι απαιτήσεις που ισχύουν για το Ατομικό Κατηγορίας Γυναικών, ισχύουν και για τις κατηγορίες Γ και Δ.

Για τις κατηγορίες Γ και Δ

1. Το **μη κυρίαρχο χέρι** πρέπει να χρησιμοποιείται για την εκτέλεση ενός Βασικού ή μη Βασικού Τεχνικού Στοιχείου του Οργάνου κατά τη διάρκεια

2 Δυσκολιών Σώματος (Μπάλα)

Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.

Για την κατηγορία Γ

2. Στα **Χορευτικά βήματα** πρέπει να παρουσιάζονται **τουλάχιστον 2 διαφορετικές Βασικές Τεχνικές Ομάδες** κάθε οργάνου.

Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.

Για την κατηγορία Δ

3. Στα **Χορευτικά βήματα** πρέπει να παρουσιάζεται **τουλάχιστον 1 διαφορετική Βασική Τεχνική Ομάδα** κάθε οργάνου.

Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.





Για τις κατηγορίες Γ και Δ

4. Σε κάθε πρόγραμμα πρέπει να παρουσιάζονται **τουλάχιστον 2 διαφορετικές Βασικές Τεχνικές Ομάδες** κάθε οργάνου.
ΕΞΑΙΡΕΣΗ: Παγκορασίδες 1^{ης} χρονιάς: Σε κάθε πρόγραμμα πρέπει να παρουσιάζεται **τουλάχιστον 1 Βασική Τεχνική Ομάδα** κάθε οργάνου.
Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει.




Για τις κατηγορίες Γ και Δ

5. Οι αθλήτριες πρέπει να παρουσιάζουν τα προγράμματά τους με **διαφορετικές μουσικές**.
ΕΞΑΙΡΕΣΗ: Παγκορασίδες 1^{ης} χρονιάς: Μόνο στις Παγκορασίδες 1^{ης} χρονιάς επιτρέπεται να παρουσιάζουν το ίδιο πρόγραμμα με την ίδια μουσική.

Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Νεάνιδες)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης (Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας 2017-20)	 Σχοινί	Σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2017-2020, Κατηγορίας Νεανίδων Τελική βαθμολογία: Πρόσθεση των βαθμολογιών Δυσκολίας και Εκτέλεσης
	 Μπάλα	
	 Κορίνες	
	 Κορδέλα	

Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Γυναίκες)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης (Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας 2017-20)	 Στεφάνι	Σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2017-2020, Κατηγορίας Γυναικών Τελική βαθμολογία: Πρόσθεση των βαθμολογιών Δυσκολίας και Εκτέλεσης
	 Μπάλα	
	 Κορίνες	
	 Κορδέλα	

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 5 ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
Σύμβολα	BD Min. 3	ED Min. 3	S Min.2	R Max.1	C Min. 6
	Max 7 (1 με επιλογή)				
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλλατα/αναπηδήσεις -Min.1 Ισοροπίες -Min.1 Περιστροφές-Min.1				

Δυσκολία (D): 6.00
Εκτέλεση (E): 10.00

Άριστα = D + E = 16.00

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 5 ΜΠΑΛΕΣ

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
Σύμβολα	BD Min. 3	ED Min. 3	S Min.2	R Max.1	C Min. 4
	Max 7 (1 με επιλογή)				
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλλατα/αναπηδήσεις -Min.1 Ισορροπίες -Min.1 Περιστροφές-Min.1				

Δυσκολία (D): 5.00
Εκτέλεση (E): 10.00

Άριστα = D + E = 15.00