

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ
ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΓΙΑ ΤΟ
ΕΤΟΣ 2021

Ε΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

2013 - 2014	Προαγωνιστικό	Υποχρεωτικό πρόγραμμα
----------------	---------------	-----------------------

Δ΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

2012	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	Υποχρεωτικό πρόγραμμα ΠΑΓΚ.Α΄
2011	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	Υποχρεωτικό πρόγραμμα ΠΑΓΚ.Α΄ με την προσθήκη των ασκήσεων από το υποχρεωτικό πρόγραμμα των ΠΑΓΚ.Γ΄
2010	ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Γ΄	Υποχρεωτικό πρόγραμμα ΠΑΓΚ.Γ΄

ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ

2012 – 2011 - 2010	Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τους κανονισμούς της F.I.G
--------------------	--

ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ / ΤΡΙΟ / ΠΕΝΤΑΔΑ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

2012 – 2011 - 2010	Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τους κανονισμούς της F.I.G
--------------------	--

Γ΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

2009	ΠΑΙΔΩΝ Α΄ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄	Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τους κανονισμούς της F.I.G με διαφοροποίηση των ελεύθερων ασκήσεων. ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ -3 ελεύθερες ασκήσεις , οι δυο εξ αυτών έως 0.6 δυσκολία και η μία έως 0.5 δυσκολία
2008- 2007	ΠΑΙΔΩΝ Β΄ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄	Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τους κανονισμούς της F.I.G

ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ / ΤΡΙΟ / ΠΕΝΤΑΔΑ ΠΑΙΔΩΝ – ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

2009 – 2008 - 2007	Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τους κανονισμούς της F.I.G
--------------------	--

Β΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤ.ΕΦΗΒΩΝ / ΑΤ.ΝΕΑΝΙΔΩΝ / ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ / ΤΡΙΟ / ΠΕΝΤΑΔΑ

2006- 2005- 2004	ΕΦΗΒΩΝ - ΝΕΑΝΙΔΩΝ	Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τους κανονισμούς της F.I.G
------------------------	----------------------	--

Α΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤ.ΑΝΔΡΩΝ / ΑΤ.ΓΥΝΑΙΚΩΝ / ΜΙΚΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ / ΤΡΙΟ / ΠΕΝΤΑΔΑ

2003 ΚΑΙ ΠΡΙΝ	ΑΝΔΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ	Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τους κανονισμούς της F.I.G
---------------------	--------------------	--