

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ 2022

A. ΟΡΓΑΝΑ & ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) 1^{ης} Χρονιάς

A επίπεδο

αγωνίζονται σε Χ.Ο-Σχοινί-Μπάλα

B επίπεδο

αγωνίζονται σε Χ.Ο & 1 όργανο επιλογής μεταξύ Σχοινοῦ & Μπάλας

ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 6 / Max. 8	S Min. 3	R Max. 2	W Min. 4
<p>Άλματα (min.2) Ισορροπίες (min.2) Περιστροφές (min.2) + 2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι ίδιες όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p>Min. 8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Κάθε R πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3 περιστροφικά στοιχεία. Το ένα από τα δύο R πρέπει να είναι σειρά όπως καθορίζεται στον κώδικα βαθμολογίας (π.χ. 3 κυβιστήσεις)</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι 360° και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p>Min. 4</p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

ΣΧΟΙΝΙ - ΜΠΑΛΑ

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 7	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 2	DA Max. 5
<p>Άλματα -Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1</p> <p>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι ίδιες όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p>Min.2</p> <p>2 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>	<p>Min.8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Κάθε R πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p>Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.</p>

Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) Γεπίπεδο 1^{ης} χρονιάς

ΧΩΡΙΣΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 3 / Max. 5	S Min. 3	R Max. 2	W Min. 4
<p>Άλματα (min.1) Ισορροπίες (min.1) Περιστροφές (min.1) + 2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής</p> <p>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p>Min.8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Κάθε R πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3 περιστροφικά στοιχεία ελεύθερης επιλογής.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι 360° και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p>Min. 4</p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) 2^{ης} Χρονιάς

Α επίπεδο
αγωνίζονται σε Χ.Ο-Σχοινί-Στεφάνι-Μπάλα

Β επίπεδο
αγωνίζονται σε Χ.Ο & 2 όργανα επιλογής μεταξύ Σχοινοῦ, Στεφανιοῦ & Μπάλας

ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 6 / Max. 8	S Min. 3	R Max. 2	W Min. 4
Άλματα (min.2) Ισορροπίες (min.2) Περιστροφές (min.2) + 2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3 περιστροφικά στοιχεία. Το ένα από τα δύο R πρέπει να είναι σειρά όπως καθορίζεται στον κώδικα βαθμολογίας (πχ 3 κυβιστήσεις) Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι 360° και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.	Min. 4 4 ολικοί κυματισμοί σώματος

ΣΧΟΙΝΙ - ΣΤΕΦΑΝΙ - ΜΠΑΛΑ

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 7	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 2	DA Max. 7
Άλματα -Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου 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.

Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες)

Γ Επίπεδο 2^{ης} χρονιάς

αγωνίζονται σε Χ.Ο & 1 όργανο επιλογής μεταξύ Σχοινιού, Στεφανιού & Μπάλας

ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 3 / Max. 5	S Min. 3	R Max. 2	W Min. 4
<p>Άλματα (min.1) Ισοροπίες (min.1) Περιστροφές (min.1) + 2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής</p> <p>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p>Min.8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3 περιστροφικά στοιχεία ελεύθερης επιλογής.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι 360° και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p>Min. 4</p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 5	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 1	DA Max. 3
<p>Άλματα -Min.1 Ισοροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1</p> <p>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p>Min.2</p> <p>2 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>	<p>Min.8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Τουλάχιστον 1 βασική περιστροφή σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά</p>	<p>Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.</p>

Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) Α-Β επίπεδα

1ης χρονιάς Α επίπεδο

αγωνίζονται σε σχοινί, στεφάνι, μπάλα, κορίνες

1ης χρονιάς Β επίπεδο

αγωνίζονται σε 3 όργανα επιλογής μεταξύ σχοινού, στεφανιού, μπάλας, κορινών

2ης χρονιάς Α επίπεδο

αγωνίζονται σε στεφάνι, μπάλα, κορίνες, κορδέλα (4 μ.)

2ης χρονιάς Β επίπεδο

αγωνίζονται σε 3 όργανα επιλογής μεταξύ στεφανιού, μπάλας, κορινών, κορδέλας (4 μ.)

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 7	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 3	DA Max.10
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 2022-2024	Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου 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.

Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) Γ Επίπεδο

1ης χρονιάς Γ Επίπεδο

αγωνίζονται σε 2 όργανα επιλογής μεταξύ Χ.Ο, σχοιניού, στεφανιού, μπάλας, κορινών

2ης χρονιάς Γ Επίπεδο

αγωνίζονται σε 2όργανα επιλογής μεταξύ σχοιניού, στεφανιού, μπάλας, κορινών, κορδέλας (4 μ.)

ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 3 / Max. 5	S Min. 3	R Max. 2	W Min. 4
<p>Άλματα (min.1) Ισορροπίες (min.1) Περιστροφές (min.1) + 2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι ίδιες όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p>Min.8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3 περιστροφικά στοιχεία ελεύθερης επιλογής.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι 360° και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p>Min. 4</p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ-ΚΟΡΙΝΕΣ-ΚΟΡΔΕΛΑ (4 μ.)

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 5	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 2	DA Max.5
<p>Άλματα -Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1</p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι ίδιες όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p>Min.2</p> <p>2 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>	<p>Min.8''</p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Τουλάχιστον 1 βασική περιστροφή σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά</p>	<p>Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.</p>

Όλοι οι κανόνες και όλες οι απαιτήσεις που ισχύουν στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας ΡΓ 2022-2024 εφαρμόζονται και για τις κατηγορίες Γ και Δ.

Για τις κατηγορίες Γ και Δ:

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, Κορδέλα για τη Γ κατηγορία και Μπάλα για τη Δ κατηγορία).**

Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει




Για τις κατηγορίες Γ και Δ

Οι αθλήτριες πρέπει να παρουσιάζουν τα προγράμματά τους με διαφορετικές μουσικές.

ΕΞΑΙΡΕΣΗ: Παγκορασίδες 1ης χρονιάς: Μόνο στις Παγκορασίδες 1ης χρονιάς επιτρέπεται να παρουσιάζουν το ίδιο πρόγραμμα με την ίδια μουσική.

Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Νεάνιδες)

Α επίπεδο





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης	 Στεφάνι	Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2022-2024, Κατηγορίας Νεανίδων Τελική βαθμολογία: Πρόσθεση των βαθμολογιών Δυσκολίας, Καλλιτεχνίας και Εκτέλεσης
	 Μπάλα	
	 Κορίνες	
	 Κορδέλα	

Β επίπεδο

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 7	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 3	DA Max.10
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 2022-2024	Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου 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

***ΟΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥ Α ΕΠΙΠΕΔΟΥ.**

Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Γυναίκες)**Αεπίπεδο**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης	 Στεφάνι	Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2022-2024, Κατηγορίας Νεανίδων Τελική βαθμολογία: Πρόσθεση των βαθμολογιών Δυσκολίας, Καλλιτεχνίας και Εκτέλεσης
	 Μπάλα	
	 Κορίνες	
	 Κορδέλα	

Β επίπεδο

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 7	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 3	DA Max.10
Άλματα -Min.1 Ισοροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την ππήση του οργάνου 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

***ΟΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥ Α ΕΠΙΠΕΔΟΥ.**

ΟΜΑΔΙΚΟ- ENSEMBLE

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ **5 ΣΧΟΙΝΙΑ**

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
DB Min.3	DE Min.3	W Min. 2	S Min.2	R Max.1	DC Max. 10
Max7 (1 με επιλογή)		Min. 2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου Πρέπει να παρουσιάζεται προς μια κατεύθυνση	Δεν επιτρέπεται ανύψωση (lift)
Άλματα - Min.1 Ισοροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος	Υποχρέωση για 2 CC συνεργασίες &1 συνεργασία με σχήμα του οργάνου (δημιουργώντας 1 εικόνα για 1 δευτερόλεπτο)				
					Ποικιλία στους τύπους συνεργασίας (CC, CR, C↗, C↘)

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ **5 ΣΤΕΦΑΝΙΑ**

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
DB Min. 3	DE Min.2	W Min. 2	S Min.2	R Max.1	DC Max. 8
Max6 (1 με επιλογή)		Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή) Πρέπει να παρουσιάζεται προς μια κατεύθυνση	Δεν επιτρέπεται ανύψωση (lift)
Άλματα - Min.1 Ισοροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος	Υποχρέωση για 2 CC συνεργασίες				

ENSEMBLE Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Χ.Ο. (διάρκεια προγράμματος 1:45''- 2.00'')

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
DB Min.4	W Min. 3	S Min.3	R Max.1	DC Max.8
Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 και 1 δυσκολία ελεύθερης επιλογής	Min.3 3 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Μόνο CC και CR συνεργασίες

Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 3 / Max. 4	S Min. 3	R Max. 1	W Min. 4
Άλματα (<i>min.1</i>) Ισορροπίες (<i>min.1</i>) Περιστροφές (<i>min.1</i>) + 1 Δυσκολία Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Min. 4 4 ολικοί κυματισμοί σώματος

ΣΧΟΙΝΙ-ΜΠΑΛΑ

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 4	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 1	AD Max. 3
Άλματα - <i>Min.1</i> Ισορροπίες - <i>Min.1</i> Περιστροφές - <i>Min.1</i> + 1 Δυσκολία Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.

Ensemble E ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Χ.Ο

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
BD Max.3	W Min. 3	S Min.3	R Max.1	DC Max. 5
Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1	Min.3 3 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Μόνο CC και CR συνεργασίες

Ατομικό E ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ: διάρκεια προγράμματος 1.15''- 1.30''

Ensemble E ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ: διάρκεια προγράμματος 1.45''-2.00''