

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE FN 1881



ACROBATIC GYMNASTICS

ΚΑΝΟΝΕΣ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ/ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

2022-2024



*Approved by the FIG Executive Committee
February 2020*

Μετάφραση- Επιμέλεια: Μυροίνη Δήμου,
Μέλος ΤΕ Ακροβατικής Γυμναστικής ΕΓΟ,
Μαρία Λίβα,
Πρόεδρος Κριτών Ακροβατικής Γυμναστικής ΕΓΟ,
Μέλος ΤΕ Ακροβατικής Γυμναστικής ΕΓΟ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Τεχνική Επιτροπή Ακροβατικής Γυμναστικής της Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) είναι στην ευχάριστη θέση να παρουσιάσει τους επικυρωμένους παγκόσμιους κανόνες αγώνων Ηλικιών, που θα ισχύσουν από τον Ιανουάριο του 2022. Αυτοί οι κανόνες καθοδηγούνται από το ισχύον Καταστατικό της FIG, τους Γενικούς Τεχνικούς Κανονισμούς, τους Κανόνες των Κριτών της FIG, το 2022 - Κώδικας Βαθμών και Πινάκων Δυσκολίας Ακροβατικής Γυμναστικής 2024.

Αυτή η δημοσίευση έχει αναθεωρηθεί για να αντικατοπτρίζει τις αλλαγές που έγιναν στον Κώδικα Βαθμολογίας ACRO 2022 - 2024. Οι βασικές αρχές που αποτελούν τη βάση για το Πρόγραμμα Ηλικιακών Ομάδων παραμένουν αμετάβλητες.

Τα παραρτήματα παρέχονται για την εξάλειψη της ανάγκης για τις αναπτυσσόμενες χώρες να συμβουλευούνται πολλά έγγραφα για την σύνθεση προγραμμάτων. Το Παράρτημα 4 περιέχει στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως Ελεύθερες ασκήσεις για τα προγράμματα 11-16. Σκοπός τους είναι να παρέχουν στους νέους προπονητές κατευθύνσεις στην επιλογή δεξιοτήτων και να εξαλείψουν την ανάγκη χρήσης των πινάκων δυσκολίας FIG. Ωστόσο, το Παράρτημα 4 δεν εμποδίζει τη χρήση των Πινάκων Δυσκολίας από πιο έμπειρους προπονητές και αθλητές. Τα υπόλοιπα Παραρτήματα είναι τμήματα που λαμβάνονται από τον Κώδικα Βαθμολογίας ACRO 2022 - 2024. Αυτό θα ελαχιστοποιήσει την ανάγκη για τις νέες χώρες να συμβουλευούνται τον Κώδικα Βαθμολογίας για την Ηλικιακή Ομάδα 11-16 ετών.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η Τεχνική Επιτροπή Ακροβατικής Γυμναστικής επιθυμεί να αναγνωρίσει τη μεγάλη συμβολή του κ. Konrad Zielinski και της συζύγου του Gizela στη δημιουργία του Προγράμματος Αναπτυξιακής Ηλικιακής Ομάδας 11-16. Οι προσπάθειές τους να αναπτύξουν το άθλημα σε παγκόσμια βάση έχουν διαδραματίσει ουσιαστικό ρόλο στην ιστορία μας και δεν μπορεί ποτέ να ξεχαστεί. Το ACRO TC θα ήθελε επίσης να αναγνωρίσει τις συνεισφορές του κ. Karl Wharton, μέλους και γραμματέα του ACRO TC 2009 – 2020. Είναι ο καλλιτέχνης των σχεδίων που βρίσκονται στους Πίνακες Στοιχείων (Παράρτημα 3 και Παράρτημα 4). Όλα τα μέλη της Τεχνικής Επιτροπής Ακροβατικής Γυμναστικής FIG 2017-2021 συνέβαλαν στην αναθεώρηση των Κανόνων αγώνων Παγκόσμιας Ηλικιακής Ομάδας:

κα Rosy Taeymans	Πρόεδρος BEL
κα Nikolina Hristova	Αντιπρόεδρος BUL
κα Irina Nikitina	Αντιπρόεδρος RUS
κ. Karl Wharton	Γραμματέας GBR
κα Wieslawa Milewska	Μέλος POL
κ. Yuriy Golyak	Μέλος UKR
κ. Frank Boehm	Μέλος GER
κα May Miller	ISR Εκπρόσωπος Αθλητών

Πίνακας Περιεχομένων
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ I - Εκδηλώσεις και Αγώνες	6
Άρθρο 1 Συμμετοχή	6
Άρθρο 2 Αγώνες	7
ΕΝΟΤΗΤΑ II	7
Άρθρο 3 Κριτές	7
ΕΝΟΤΗΤΑ III	8
Άρθρο 4 Ηλικιακή ομάδα 12 – 18 ετών	8
Άρθρο 5 Δομή Αγώνα	8
Άρθρο 6 Σύνθεση Προγραμμάτων	9
Κρίνοντας 12-18 Αγώνες	10
ΕΝΟΤΗΤΑ IV	11
Άρθρο 7 Έφηβοι/Νεανίδες 13 – 19	11
Άρθρο 8 Δομή Αγώνα	11
Άρθρο 9 Σύνθεση Προγραμμάτων	11
Κρίση 13-19 Αγώνες	12
Παράρτημα 1	14
Κρίνοντας όλες τις Ηλικιακές ομάδες και Έφηβους/Νεανίδες	14
Ποινές CJP και DJ (ACRO COP Άρθρο 44)	14
Κρίση Εκτέλεσης (ACRO COP, Άρθρο 45)	15
Κρίση Εκτέλεσης (ACRO COP, άρθρο 46)	17
Παράρτημα 2	21
Παράρτημα 3	24
Διαδικασία Υψομέτρησης	21
11 – 16 Αναπτυξιακή Ηλικιακή Ομάδα	24
11 – 16 Κανόνες	25
Υποχρεωτικές Ασκήσεις Πίνακας 11 – 16	32
Παράρτημα 4	40
Προαιρετικές Ασκήσεις Πίνακας 11 – 16	40

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι Ηλικιακές Εκδηλώσεις Ακροβατικής Γυμναστικής FIG στοχεύουν συγκεκριμένα:

- Να υποστηρίξουν την ανάπτυξη νέων χωρών στην Ακροβατική Γυμναστική παρέχοντας ένα δομημένο πρόγραμμα για την προπόνηση των αθλητών με έμφαση στην κατάλληλη επιλογή δεξιοτήτων, στην εκτέλεση και στην καλλιτεχνία.
- Να βοηθήσουν την ανάπτυξη νέων αθλητών μέσω της εμπειρίας και της εκπαίδευσης.
- Παροχή ενός πλαισίου για την εκπαίδευση κριτών και προπονητών στην προετοιμασία αθλητών ηλικιακής ομάδας για παγκόσμιας κλάσης αγώνες.
- Να προσφέρουν την ευκαιρία σε αθλητές, προπονητές και κριτές που είναι νέοι στην παγκόσμια αρένα να εργαστούν σε συνεργασία με παγκόσμιους ειδικούς για μελλοντική ανάπτυξη.
- Να αναγνωρίσουν τα αστέρια του μέλλοντος και να τα εκπαιδεύσει στις ευθύνες που έχουν οι θέσεις τους.
- Να παρουσιάσουν στους θεατές και τα μέσα ενημέρωσης ένα διεγερτικό θέαμα της ανάπτυξης των ταλέντων και να προωθήσει την κατανόηση των αγωνιστικών κανόνων της Ακροβατικής Γυμναστικής.

Ακροβατική Γυμναστική

Υπάρχουν 4 επίπεδα:

1. Ηλικιακή ομάδα 11 – 16 (Επίπεδο ανάπτυξης μόνο σε ηπειρωτικό και διεθνές επίπεδο)
2. 12 – 18 Ηλικιακή ομάδα
3. 13 – 19 Έφηβοι / Νεανίδες
4. Άνδρες /Γυναίκες (COP)

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι

Άρθρο 1: ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

- 1.1 Οι αθλητές ανά Εθνική Ομάδα δεν μπορούν να υπερβαίνουν τους 52 (26 σε κάθε επίπεδο).
- 1.2 Οι εθνικές ομάδες δεν μπορούν να περιλαμβάνουν περισσότερα από δύο ζευγάρια ή δύο ομάδες σε μία συγκεκριμένη κατηγορία σε έναν αγώνα.
- 1.3 Κάθε αθλητής μπορεί να αγωνιστεί μόνο σε μία κατηγορία και σε ένα μόνο επίπεδο.
- 1.4 Συμμετοχή την ίδια χρονιά:

Ζευγάρια ή Ομάδες που έχουν αγωνιστεί σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα, Παγκόσμιο Κύπελλο, Παγκόσμιους Αγώνες ή ως Άνδρες/Γυναίκες σε Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα δεν μπορούν να αγωνιστούν στους Αγώνες Ηλικιακών Ομάδων. Άτομα που έχουν αγωνιστεί ως Άνδρες/Γυναίκες, αλλά είναι σε νεοσχηματισμένα ζευγάρια ή σε ζευγάρια/ομάδες ηλικιακών κατηγοριών μπορούν να πάρουν μέρος (μια μονάδα θεωρείται διαφορετική όταν αλλάξει τουλάχιστον ένας συναθλητής στο ζευγάρι/ομάδα). Ζευγάρια ή ομάδες που έχουν αγωνιστεί στην ηλικιακή Κατηγορία 12-18 σε οποιονδήποτε εγκεκριμένο αγώνα της FIG, συμπεριλαμβανομένων των Ηπειρωτικών Πρωταθλημάτων, δεν μπορούν να αγωνιστούν σε πρόγραμμα ανάπτυξης 11-16. Αν αγωνίστηκαν στους νεανικούς 13-19 σε οποιονδήποτε εγκεκριμένο αγώνα της FIG, συμπεριλαμβανομένων των Ηπειρωτικών Πρωταθλημάτων, δεν μπορούν να αγωνιστούν σε 11-16 ή στην Ηλικιακή Ομάδα 12-18.

Ένας αθλητής μπορεί να συμμετάσχει μόνο σε ένα επίπεδο και μονάδα (ζεύγος/ομάδα) κατά τη διάρκεια του ίδιου αγώνα (IAGC-Junior).

1.5 Μέγεθος αντιπροσωπείας (βλ. Κανόνες διαπίστευσης FIG)

Επικεφαλής της αντιπροσωπείας	1	
Team Manager Διαπίστευσης της FIG		Σύμφωνα με τους Κανόνες
Προπονητές Διαπίστευσης της FIG		Σύμφωνα με τους Κανόνες
Αγωνιζόμενοι	52	Όχι περισσότεροι από 2 ανά Κατηγορία, διοργάνωση και ηλικιακή ομάδα
Ιατρός	1	
Παραϊατρικό Προσωπικό	1	
Κριτές	2	Με διαπίστευση FIG εξαιρουμένων των ΠΚ ή ΚΔ (που διορίζονται από τη FIG)

Άρθρο 2: ΑΓΩΝΕΣ

2.1 Δεν πρέπει να γίνονται ταυτόχρονα οι Αγώνες Ηλικιακών Ομάδων και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα.

Πρέπει να μεσολαβούν τουλάχιστον δύο ημέρες μεταξύ της ολοκλήρωσης ενός γεγονότος και της έναρξης του επόμενου γεγονότος.

2.2 Θα πραγματοποιούνται δύο ηλικιακές ομάδες FIG: 12–18 και 13-19 (Έφηβοι/ Νεανίδες)

Η ηλικιακή ομάδα 11 – 16 ετών δεν θα διοργανώνεται πλέον υπό την αιγίδα της FIG World Age Group. Εναπόκειται στις Ηπειρωτικές Ενώσεις και στις Εθνικές Ομοσπονδίες να διοργανώνουν τον αγώνα 11-16 σύμφωνα με αυτό το πρόγραμμα για την ανάπτυξη της Ακροβατικής Γυμναστικής στην ήπειρό τους. (11 – 16 Κανόνες στο Παράρτημα 3)

Δεν υπάρχει ομαδικός αγώνας.

2.3 Ως αγωνιστική ηλικία ορίζεται η ηλικία του αθλητή/τριας στις 31 Δεκεμβρίου του τρέχοντος έτους. Για παράδειγμα, ένας γυμναστής που γίνεται 16 ετών στις 31 Δεκεμβρίου θεωρείται 16 ετών καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, από την 1η Ιανουαρίου έως τις 31 Δεκεμβρίου.

2.4 Ο αγώνας περιλαμβάνει 5 αγωνίσματα, (είδη, κλάδους) σε κάθε ηλικιακή κατηγορία:

- Ζευγάρια Γυναικών
- Ζευγάρια Ανδρών
- Μικτά Ζευγάρια (Βάση άνδρας, Κορυφή γυναίκα)
- Τριάδες Γυναικών
- Τετράδες Ανδρών

ΕΝΟΤΗΤΑ II

Άρθρο 3: ΚΡΙΤΕΣ

3.1 Δύο (2) Πρόεδροι Κριτών θα διοριστούν από το FIG TC-ACRO. Συνήθως είναι κριτές Brevet κατηγορίας 1 FIG. Δεν μπορούν να διαδραματίσουν κανέναν άλλο ρόλο κατά τη διάρκεια των ηλικιακών αγώνων και θεωρούνται ουδέτεροι για τις ομοσπονδίες.

3.2 Τουλάχιστον τέσσερις (4) και το πολύ δέκα (10) κριτές δυσκολίας θα οριστούν από το FIG TC-ACRO, από τους κριτές των Κατηγοριών 1, 2 και 3 των χωρών που συμμετέχουν. Εάν δεν διαιτητεύσουν σε κανέναν άλλο ρόλο κατά τη διάρκεια της ηλικιακής ομάδας ή/και των αγώνων νεανίδων, θεωρούνται ουδέτεροι για τις ομοσπονδίες και είναι επιπλέον της αποστολής. Εάν ο ΚΔ είναι ένας από τους δύο κριτές που ορίζονται από την Ομοσπονδία,

(COP, Άρθρο 9), ο κριτής θα κληρωθεί ως κριτής εκτέλεσης και καλλιτεχνικός κριτής όταν δεν θα εργάζεται ως DJ.

3.3 Κάθε συμμετέχουσα ομοσπονδία δικαιούται να παρουσιάσει δύο κριτές Κατηγορίας 1, 2, 3 ή 4.

3.4 Ομοσπονδίες με πιστοποιημένο κριτή FIG Brevet **ΠΡΕΠΕΙ** να παρουσιάσουν τουλάχιστον έναν κριτή. Εάν δεν παρουσιαστεί κριτής, επιβάλλεται πρόστιμο στην ομοσπονδία σύμφωνα με τους Τεχνικούς Κανονισμούς, εκτός από τις νέες χώρες που βρίσκονται στον πρώτο κύκλο συμμετοχής.

3.5 Κάθε κριτής εγγυάται ότι θα κρίνει τουλάχιστον μία φορά είτε ως κριτής εκτέλεσης είτε ως κριτής καλλιτεχνίας.

3.6 Κριτές που δεν κληρώνονται για να κρίνουν κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης συνεδρίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως κριτές γραμμής ή χρόνου.

ΕΝΟΤΗΤΑ III

Β΄2 Κατηγορία/ Ηλικιακή ομάδα 12-18

Άρθρο 4: ΔΟΜΗ ΑΓΩΝΑ

Προκριματικοί

4.1 Κάθε ζευγάρι ή ομάδα παρουσιάζει ένα πρόγραμμα Ισορροπίας και ένα Δυναμικό.

4.2 Η κατάταξη μετά τους προκριματικούς διαμορφώνεται από το άθροισμα των τελικών βαθμολογιών των δύο προγραμμάτων, Ισορροπίας και Δυναμικό.

4.3 Τα 8 καλύτερα ζευγάρια/ομάδες προκρίνονται στον Τελικό με όχι παραπάνω από ένα ζευγάρι/ ομάδα από κάθε ομοσπονδία, αυτό με την υψηλότερη βαθμολογία. Αν οι συμμετοχές είναι λιγότερες από 12, τότε μόνο έξι προκρίνονται στον Τελικό. Εάν υπάρχουν 30 ή παραπάνω συμμετοχές, τότε 10 προκρίνονται στον Τελικό.

4.4 Οι αγωνιζόμενοι **δεν** μπορούν να συμμετάσχουν στον Τελικό χωρίς να παρουσιάσουν και τα δύο προγράμματα τους, Ισορροπίας και Δυναμικό στον προκριματικό αγώνα.

4.5 Ισοβαθμίες από Προκριματικούς σε Τελικούς:

Το υψηλότερο άθροισμα από τους Βαθμούς Εκτέλεσης (E βαθμούς) από το Πρόγραμμα Ισορροπίας και το Δυναμικό Πρόγραμμα. Αν η ισοβαθμία παραμένει τότε η σειρά εκτέλεσης θα οριστεί με κλήρωση.

Τελικοί

4.6 Κάθε ζευγάρι και ομάδα εκτελεί ένα μικτό πρόγραμμα στον Τελικό.

4.7 Η βαθμολογία ξεκινάει από το μηδέν.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας σε οποιαδήποτε θέση στους τελικούς, η κατάταξη θα οριστεί σύμφωνα με τα ακόλουθα κριτήρια.

1. Ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης του μικτού προγράμματος υπερισχύει.
2. Οι υψηλότεροι βαθμός Εκτέλεσης και Καλλιτεχνίας του μικτού προγράμματος υπερισχύει.

Αν η ισοβαθμία παραμένει, τότε η ισοβαθμία διατηρείται.

4.8 Αν υπάρχουν λιγότερες από 4 Εθνικές ομοσπονδίες σε μία κατηγορία, δε θα απονεμηθούν μετάλλια.

Άρθρο 5: ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

5.1 Όλα τα προγράμματα, Ισορροπίας, Δυναμικό και Μικτό, συντίθενται σύμφωνα με τον ισχύοντα Τεχνικό κανονισμό της FIG, τον κώδικα βαθμολογίας και τους πίνακες δυσκολίας για την ακροβατική γυμναστική της FIG εκτός από αυτά που σημειώνονται στο άρθρο: 5.2 – 5.10 παρακάτω.

5.2 Η δυσκολία ενός προγράμματος θα υπολογίζεται σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας της FIG και τους πίνακες δυσκολίας. Η Δυσκολία είναι αυστηρά περιορισμένη.

- Ισορροπία: 80
- Δυναμικό: 70
- Μικτό: 100

5.3 Ζευγάρια και ομάδες μπορούν να εκτελέσουν μέχρι 20 μονάδες πάνω από τη μέγιστη ορισμένη αξία δυσκολίας. Αν υπερβούν τις 20 μονάδες της μέγιστης ορισμένης αξίας δυσκολίας, δίνεται ποινή 1.00 βαθμού.

5.4. Αν οι ασκήσεις δυσκολίας πάνω από το επιτρεπτό όριο των επιπλέον 20 μονάδων, δεν δηλωθούν στο Φύλλο Ασκήσεων, αλλά εκτελεστούν, θα δοθεί ποινή 1.00 βαθμού, με την εξαίρεση των πολύ απλών εισόδων/εξόδων με μέγιστη αξία 5.

5.5. Στο πρόγραμμα ισορροπίας, κάθε αθλητής πρέπει να παρουσιάσει 3 ατομικές ασκήσεις. Αν αυτή η ειδική απαίτηση δεν εκπληρωθεί από έναν ή περισσότερους αθλητές ή αθλήτριες δίνεται η μέγιστη ποινή του 1.00 βαθμού.

5.6 Οι συναθλητές ή οι συναθλήτριες πρέπει να παρουσιάσουν τις ατομικές ασκήσεις συγχρόνως, αλλά μπορούν να είναι διαφορετικές.

Διευκρινίσεις για το πρόγραμμα ισορροπίας στις τετράδες ανδρών

5.7 Πυραμίδες με 2 βάσεις στο έδαφος (Κατηγορία 1) μπορούν να χρησιμοποιηθούν 2 φορές σε ένα πρόγραμμα.

5.8 Σε αυτήν την κατηγορία 12-18/ B2 κατηγορία: μόνο μία πυραμίδα με δύο βάσεις στο έδαφος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάλυψη των ειδικών απαιτήσεων. Όμως, η αξία δυσκολίας μπορεί να δοθεί για 1 πυραμίδα μεταφοράς με δύο βάσεις στο έδαφος και για μία ξεχωριστή πυραμίδα με 2 βάσεις στο έδαφος.

5.9 Απαγορευμένες ασκήσεις ισορροπίας για ομάδες:

1. Για γυναίκες και άντρες κολώνα των τριών.



2. Στήριξη σε όρθια θέση στους ώμους με τη βάση σε θέσεις σπαγγάτ χωρίς χέρια στο έδαφος.



3. Στήριξη στα ισχία και στο στήθος της βάσης, με τη βάση σε γέφυρα, όταν υπάρχουν μόνο δύο σημεία στήριξης (ο κανόνας δεν ισχύει για τα ζευγάρια). Αυτός ο τύπος στοιχείου μπορεί να παρουσιαστεί όταν υπάρχουν 3 σημεία στήριξης.



4. Στήριξη στα ισχία ή στους γλουτούς με τη βάση σε υπερέκταση της οσφυϊκής μοίρας (λόρδωση).



5.10 Απαγορευμένες δυναμικές ασκήσεις για ζευγάρια και ομάδες:

1. Τα σάλτο με περιστροφή 12/4 ή παραπάνω.

Άρθρο 6. ΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Β΄2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ /12-18

6.1 Όλα τα προγράμματα κρίνονται σύμφωνα με τον Κώδικα βαθμολογίας της FIG 2021-2024 για την Ακροβατική Γυμναστική και ισχύοντα Τεχνικό κανονισμό.

6.2 Δείτε επίσης τους κανόνες FIG για κριτές και τους ειδικούς κανόνες ακροβατικής γυμναστικής για κριτές.

ΕΝΟΤΗΤΑ IV

Έφηβοι/Νεανίδες / Β1 Κατηγορία/ 13-19

Άρθρο 7. ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

Προκριματικοί:

7.1 Κάθε ζευγάρι ή ομάδα παρουσιάζει ένα πρόγραμμα Ισορροπίας και ένα Δυναμικό.

7.2 Η κατάταξη διαμορφώνεται μετά το άθροισμα των δύο τελικών βαθμολογιών των δύο προγραμμάτων, Ισορροπίας και Δυναμικό.

7.3 Στον τελικό περνάνε 8 ζευγάρια/ομάδες, όχι πάνω από 1 ζευγάρι από κάθε ομοσπονδία, αυτό με την υψηλότερη βαθμολογία. Αν υπάρχουν λιγότεροι από 12 συμμετοχές, μόνο οι 6 προκρίνονται στον Τελικό. Αν υπάρχουν 30 ή περισσότερες συμμετοχές, τότε 10 προκρίνονται στον Τελικό.

7.4 Οι διαγωνιζόμενοι δεν μπορούν να συμμετάσχουν στον Τελικό χωρίς να παρουσιάσουν και τα δύο προγράμματα τους, Ισορροπίας και Δυναμικό.

7.5 Ισοβαθμίες από Προκριματικούς σε Τελικούς:

1. Το υψηλότερο άθροισμα από τους Βαθμούς Εκτέλεσης (Ε βαθμούς) από το Πρόγραμμα Ισορροπίας και το Δυναμικό Πρόγραμμα. Αν η ισοβαθμία παραμένει τότε η σειρά εκτέλεσης θα οριστεί με κλήρωση.

Τελικοί

7.6 Κάθε ζευγάρι και ομάδα εκτελεί ένα μικτό πρόγραμμα στον τελικό.

7.7 Η βαθμολογία ξεκινά από το μηδέν.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας σε οποιαδήποτε θέση στους τελικούς, η κατάταξη θα οριστεί σύμφωνα με τα ακόλουθα κριτήρια.

1. Ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης του μικτού προγράμματος υπερισχύει.
2. Το υψηλότερο άθροισμα των βαθμών Εκτέλεσης και Καλλιτεχνίας του μικτού προγράμματος υπερισχύουν.

Αν η ισοβαθμία παραμένει, τότε η ισοβαθμία διατηρείται.

Άρθρο 8: ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

8.1 Όλα τα προγράμματα, Ισορροπίας, Δυναμικό και Μικτό συντίθενται σύμφωνα με τον ισχύοντα Τεχνικό κανονισμό, τον Κώδικα Βαθμολογίας και τους πίνακες δυσκολίας για την ακροβατική γυμναστικής της FIG, όπως ορίζονται στα άρθρο 8.2.- 8.5 παρακάτω.

8.2. Η δυσκολία ενός προγράμματος θα υπολογίζεται σύμφωνα με τον κώδικα Βαθμολογίας της FIG και τους πίνακες δυσκολίας. Η Δυσκολία είναι αυστηρά περιορισμένη.

- Ισορροπία: 120
- Δυναμικό: 110
- Μικτό: 140

8.3 Η Δυσκολία είναι αυστηρά περιορισμένη. Ζευγάρια και ομάδες μπορούν να εκτελέσουν μέχρι 20 μονάδες πάνω από τη μέγιστη ορισμένη αξία δυσκολίας. Αν υπερβούν τις 20 μονάδες της μέγιστης ορισμένης αξίας δυσκολίας, δίνεται ποινή 1.00 βαθμού.

8.4 Αν οι ασκήσεις δυσκολίας πάνω από το επιτρεπτό όριο των επιπλέον 20 μονάδων, δεν δηλωθούν στο Φύλλο Ασκήσεων αλλά εκτελεστούν, θα δοθεί ποινή 1.00 βαθμού, με την εξαίρεση των πολύ απλών εισόδων/ εξόδων με μέγιστη αξία 5.

8.5 Απαγορευμένες ασκήσεις ισοροπίας για ομάδες:

1. Για γυναίκες και άντρες κολώνα των τριών.



2. Στήριξη σε όρθια θέση στους ώμους με τη βάση σε θέσεις σπαγγάτ χωρίς χέρια στο έδαφος.



3. Στήριξη στα ισχία και στο στήθος της βάσης, με τη βάση σε γέφυρα, όταν υπάρχουν μόνο δύο σημεία στήριξης (ο κανόνας δεν ισχύει για ζευγάρια). Αυτός ο τύπος στοιχείου μπορεί να παρουσιαστεί όταν υπάρχουν 3 σημεία στήριξης.



4. Στήριξη στα ισχία ή στους γλουτούς με τη βάση σε υπερέκταση της οσφυϊκής μοίρας (λόρδωση).



Άρθρο 9 ΚΡΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ Β´1 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ /13-19

9.1 Όλα τα προγράμματα κρίνονται σύμφωνα με τον Κώδικα Βαθμολογίας FIG 2021 - 2024 για την Ακροβατική Γυμναστική και τους ισχύοντες Τεχνικούς Κανονισμούς.

9.2 Δείτε επίσης τους κανόνες FIG για κριτές και τους ειδικούς κανόνες ακροβατικής γυμναστικής για κριτές.

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΜΑΔΩΝ ΗΛΙΚΙΩΝ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ



Παράρτημα 1:

Κρίση στην ομάδα ηλικιών

Ποινές ΠΚ ΚΑΙ ΚΔ (Acro CoP Άρθρο 44)
Κρίση στην Καλλιτεχνία (Acro CoP Άρθρο 45)
Κρίση στην Εκτέλεση (Acro CoP Άρθρο 46)

Παράρτημα 2:

Διαδικασία Μέτρησης

Παράρτημα 3:

Κανόνες Ηλικιακής Ομάδας Ανάπτυξης 11 -16
Πίνακας Υποχρεωτικών Στοιχείων

Παράρτημα 4:

Πίνακας ελεύθερων ασκήσεων

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΠΙΝΑΚΕΣ ΛΑΘΩΝ ΚΑΙ ΠΟΙΝΩΝ

Άρθρο 44: ΠΟΙΝΕΣ ΠΚ ΚΑΙ ΚΔ

44.1 Οι ποινές κυμαίνονται από 0.1-1.00 όπως περιγράφονται στον Πίνακα των Λαθών.

44.2 ΠΟΙΝΕΣ ΤΟΥ ΤΕΛΙΚΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΠΚ

ΠΟΙΝΕΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΡΙΤΩΝ	ΠΟΙΝΕΣ
1. Διάρκεια του προγράμματος πάνω από το επιτρεπτό όριο.	0.10 για κάθε δευτερόλεπτο
2. Διαφορά ύψους των συναθλητών από τον αμέσως ψηλότερο αθλητή και ηλικίας: σύμφωνα με τον πίνακα ύψους και ηλικιών	11-16: 0.1/0.3 12-18/13-19: 0.5/ 1.0
3. Αντιαθλητική συμπεριφορά στον αγωνιστικό χώρο	0.5
4. Παραβάσεις σε σχέση με τη μουσική(πχ ακατάλληλοι στίχοι)	0.5
5. Πάτημα έξω από τα όρια του ταπί.	0.10 κάθε φορά
6. Προσγείωση ή πτώση έξω από τα όρια του ταπί.	0.50 κάθε φορά
7. Ξεκίνημα πριν τη μουσική ή τελείωμα πριν η μετά τη μουσική.	0.30
8. Αποτυχία να τηρηθούν οι κανόνες δημοσιότητας. (πχ. Δυσδιάκριτο εθνικό σύμβολο)	0.30
9. Διόρθωση της αγωνιστικής ενδυμασίας, πέσιμο των αξεσουάρ.	0.10 κάθε φορά
10. Εκτός αν υποδεικνύεται διαφορετικά σε αυτόν τον πίνακα, όλες οι παραβάσεις που αφορούν την ενδυμασία	0.3
11. Χρήση απαγορευμένης ενδυμασίας, πχ χαλαρά μανίκια ή απρεπή ενδυμασία, πχ πολύ βαθύ ντεκολτέ, κορμάκι ανάμεσα στους γλουτούς)	0.5
12. Σημάδια, στρώμα (εκτός από το πρόγραμμα ισοροπίας και μικτό της Τετράδας Ανδρών)	0.5
13. Άσεμνες θέσεις.	0.3
14. Παρουσία του προπονητή στο ταπί.	1.0

44.3 Ποινές του τελικού βαθμού από τον κριτή δυσκολίας

ΠΟΙΝΕΣ ΚΡΙΤΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ	ΠΟΙΝΕΣ
1. Λάθη χρόνου για κάθε στατικό ομαδικό κράτημα που κρατήθηκε λιγότερο από το δηλωμένο χρόνο.	0.30 για κάθε ελλιπές δευτερόλεπτο.
2. Ομαδικό στατικό κράτημα που κρατήθηκε λιγότερο από (ένα) 1 δεύτερο.	0.90 λάθος χρόνου Καμία αξία δυσκολίας Δεν μετρά για τις ειδικές απαιτήσεις.
3. Ατομικό στατικό κράτημα που κρατήθηκε (ένα) 1 δευτερόλεπτο	0.30 για κάθε ελλιπές δευτερόλεπτο.
4. Ατομικό στατικό κράτημα που κρατήθηκε λιγότερο από (ένα)1 δευτερόλεπτο.	0.60 λάθος χρόνου Καμία αξία δυσκολίας Δεν μετρά για τις ειδικές απαιτήσεις. (για τις κατηγορίες που έχουν υποχρεωτικές ατομικές προγράμματα.)
5. Άσκηση που άρχισε αλλά δεν ολοκληρώθηκε.	Καμία αξία δυσκολίας Δεν μετρά για τις ειδικές απαιτήσεις.
6. Κάθε παραβίαση των ειδικών απαιτήσεων για τη σύνθεση.	1.00 βαθμός για κάθε παραβίαση.
7. Εκτέλεση απαγορευμένων ασκήσεων.	1.00 βαθμός κάθε φορά.
8. Προγράμματα που δεν εκτελέστηκαν με τη σειρά δήλωσης ή περισσότερες δηλωμένες προγράμματα από ότι επιτρέπεται ή εκτελείται διαφορετική πρόγραμμα από αυτήν που δηλώθηκε για ειδικές απαιτήσεις.	0.3
9. 11-16: προσγείωση χωρίς υποστήριξη (εξαιρέσεις Άρθρο 2.9 Παράρτημα 3)	0.5

Άρθρο 45: Κρίση Καλλιτεχνίας

Η αξιολόγηση της Καλλιτεχνίας δεν αφορά μόνο στο "ΤΙ" εκτελούν οι αγωνιζόμενοι αλλά επίσης και στο "ΠΩΣ" το εκτελούν αλλά και "ΠΟΥ" το εκτελούν.

45.1 Για την Καλλιτεχνία τα ακόλουθα κριτήρια αξιολογούνται με **θετικό** τρόπο χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα

Συνεργασία	μέγιστο 2.0
Έκφραση	μέγιστο 2.0
Εκτέλεση	μέγιστο 2.0
Δημιουργικότητα	μέγιστο 2.0
Μουσικότητα	μέγιστο 2.0

Η Καλλιτεχνία κρίνεται σε όλα τα κριτήρια της Καλλιτεχνίας του Κώδικα Βαθμολογίας χρησιμοποιώντας την παρεχόμενη κλίμακα.

45.2 Περιγραφή των κριτηρίων

1. Συνεργασία

Επιλογή συναθλητών που δημιουργεί λογική σχέση και σύνδεση μεταξύ των ατόμων στο ζευγάρι ή στην ομάδα.

- Ωριμότητα.
- Επίπεδο προετοιμασίας.
- Ισορροπία απόδοσης εντός της συνεργασίας.
- Αυτό πρέπει να χαρακτηρίζεται από ορατή σύνδεση.

2. Έκφραση

- Να γίνονται κατανοητά από το κοινό τα συναισθήματα οι σκέψεις ο χαρακτήρας και η συμπεριφορά των αθλητών.
- Οι αθλητές να εκφράζουν ένα συγκεκριμένο αίσθημα.

3. Εκτέλεση

- Η πράξη, διαδικασία ή η τέχνη της εκτέλεσης χρησιμοποιώντας εύρος, χώρο, διαδρομές, επίπεδα, συγχρονισμό μεταξύ των συναθλητών.
- Να εκτελούν σαν μία ολότητα, παρά σαν ξεχωριστές μονάδες.

4. Δημιουργικότητα

Επίδειξη φαντασίας, αυθεντικότητας, εφευρετικότητας, έμπνευσης, ποικιλία σε:

- Σύνθεση
- Εισόδους /εξόδους
- Ασκήσεις.

5. Μουσικότητα

Οι αθλητές εκφράζουν τη μουσική κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής.

- Να ταιριάζει η κίνηση και η φόρμα με το ρυθμό, μελωδία και διάθεση της μουσικής.
- Συγχρονισμός με τα "beats" της μουσικής
- Να ποικίλει το μέγεθος ή η ταχύτητα/τέμπο της κίνησης ανάλογα με τη μουσική.
- Χρήση εκφραστικών κινήσεων που επηρεάζονται από τη μελωδία, ποικιλία στο ρυθμό και στη διάθεση ή το συνδυασμό αυτών.

45. 3 Κλίμακα για το κάθε κριτήριο

Τέλεια	2.0	Το πρόγραμμα παρουσιάζει εξάισιο επίπεδο του κριτηρίου
Εξαιρετικά	1.8-1.9	Το πρόγραμμα παρουσιάζει υψηλό επίπεδο του κριτηρίου
Πολύ καλά	1.6-1.7	Το πρόγραμμα παρουσιάζει πολύ καλό επίπεδο του κριτηρίου
Καλά	1.4-1.5	Το πρόγραμμα παρουσιάζει καλό επίπεδο του κριτηρίου
Ικανοποιητικά	1.2-1.3	Το πρόγραμμα παρουσιάζει χαμηλό επίπεδο του κριτηρίου
Φτωχά	1.0-1.10	Το πρόγραμμα παρουσιάζει πολύ χαμηλό επίπεδο του κριτηρίου

45.4 Εύρος αναφοράς για τους Βαθμούς Καλλιτεχνίας

Τέλεια Προγράμματα	Βαθμός μεταξύ 9.6 -10
Εξαιρετικά Προγράμματα	Βαθμός μεταξύ 9.0 -9.5
Πολύ καλά Προγράμματα	Βαθμός μεταξύ 8.0-8.9
Καλά Προγράμματα	Βαθμός μεταξύ 7.0- 7.9
Ικανοποιητικά Προγράμματα	Βαθμός μεταξύ 6.0-6.9
Φτωχά Προγράμματα	Βαθμός μεταξύ 5.0-5.9

Άρθρο: 46 Πίνακες τεχνικών λαθών

46.1 Πίνακες που συνοψίζουν τη σοβαρότητα των διαφορετικών τεχνικών λαθών δίνονται στο άρθρο 46

46.2 Τα λάθη εκτέλεσης τιμωρούνται με μειώσεις από το μέγιστο βαθμό 10.00 σε κάθε συμβάν, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα.

- Μικρά λάθη: 0.1
- Μεσαία λάθη: 0.2-0.3
- Σημαντικά λάθη: 0.5
- Πτώση: 1.0

46.3 Μειώσεις για την εκτέλεση μίας άσκησης δεν μπορούν να ξεπερνούν τον 1.00 βαθμό.

46.4 ΠΙΝΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΛΑΘΩΝ

Οι πίνακες που ακολουθούν, σκοπό έχουν να παράσχουν έναν γενικό οδηγό για τις μειώσεις που μπορεί να δοθούν για Τεχνικά Λάθη. Είναι αδύνατο να καταγραφούν όλα τα τεχνικά λάθη. Αναμένεται από τους Κριτές να χρησιμοποιήσουν αυτόν τον οδηγό σαν τη βάση που θα τους οδηγήσει να δίνουν μειώσεις για λάθη που δεν περιλαμβάνονται σε αυτούς τους Πίνακες.

46.5 ΕΥΡΟΣ

Κριτήρια αξιολόγησης	Μικρά	Σημαντικά	Σοβαρά
1. Έλλειψη έκτασης ή πλάτους ή χαλάρωση του σώματος, κατά την εκτέλεση μιας άσκησης (γόνατα, αγκώνες, αστράγαλοι), λόρδωση της πλάτης και κάμψη ισχίων.	0. 1	0.2-0.3	0.5
2. Έλλειψη Εύρους στη φάση πτήσης των ασκήσεων των δυναμικών προγραμμάτων, απόκλιση από τη σωστή κατεύθυνση.	0.1	0.2-0.3	0.5

46.6 ΣΧΗΜΑ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΓΩΝΙΑ, ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΕΣ

Κριτήρια αξιολόγησης	Μικρά	Σημαντικά	Σοβαρά
1. Κατακόρυφα, σε κάθετη ή σε ιδανική θέση	0.1	0.2-0.3	0.5
2. Λόρδωση της πλάτης και κάμψη ισχίων, κατά την προσπάθεια να διατηρηθεί ευθεία θέση.	0.1	0.2-0.3	0.5
3. Λύγισμα χεριών, γωνίες γονάτων, αστραγάλων και καρπών ανάλογα με το είδος των κατακόρυφων.	0.1	0.2-0.3	0.5
4. Πόδια πάνω ή κάτω των ιδανικών θέσεων στα κρατήματα (π.χ. πόδια κάτω του οριζοντίου όταν εκτελείται γωνία ή κροκόδειλος.)	0.1	0.2-0.3	0.5
5. Άνοιγμα ποδιών μικρότερο των 180° ή όταν προκαλεί περιστροφή στα ισχία (π.χ. στα κατακόρυφα με άνοιγμα ποδιών.)	0.1	0.2-0.3	

46.7: ΔΙΣΤΑΓΜΟΙ, ΒΗΜΑΤΑ και ΓΛΙΣΤΡΗΜΑΤΑ

Κριτήρια για Αξιολόγηση	Μικρά	Σημαντικά	Σοβαρά
1. Διστακτικότητα της κορυφής ή αναπροσαρμογή στα ανεβάσματα ή στις μετακινήσεις	0.1	0.2-0.3	
2. Διστακτικότητα σε φάση μεταφοράς, που σταματά την ομαλή ροή της άσκησης.	0.1	0.2-0.3	
3. Χάσιμο δύναμης στην μετακίνηση που οδηγεί σε επανεκκίνηση της μετακίνησης.		0.3	
4. Αναπήδηση ή βήματα στις υποστηρίξεις, πιασίματα ή στις προσγειώσεις. (1-2 μικρά λάθη, 3 ή 1 μεγάλο: σημαντικά, 4+ σοβαρά.)	0.1	0.2-0.3	0.5
5. Γλίστρημα ποδιού ή χεριού σε ανέβασμα, ισορροπίες, μετακινήσεις ή πιασίματα.		0.3	
6. Ένα πόδι, ένα χέρι, ή άλλο μέρος του σώματος γλιστράει από το δίχτυ, ή από άλλο σημείο στήριξης στα δυναμικά πιασίματα (προσγειώσεις πάνω στον συναθλητή).		0.3	
7. Παραπάτημα/σκόνταμμα, σε οποιοδήποτε σημείο του προγράμματος, εκτός των ασκήσεων.		0.3	0.5

46.8: ΑΣΤΑΘΕΙΑ

Κριτήρια για Αξιολόγηση	Μικρά	Σημαντικά	Σοβαρά
1. Αστάθεια ή κουνήματα της βάσης ή της μεσαίας ή της κορυφής καθώς χτίζεται μια άσκηση ισορροπίας ή δυναμικού.	0.1	0.2-0.3	0.5
2. Η βάση μετακινεί το βάρος της από τις μύτες των ποδιών της στις φτέρνες, προσπαθώντας να σταθεροποιήσει μία πρόγραμμα.	0.1	0.2-0.3	Πάνω από 3 βήματα 0.5
3. Αναπροσαρμογή θέσεων μετά από πιάσιμο ή πριν από πέταγμα, ή για να σταθεροποιηθεί μια ισορροπία.	0.1		
4. Άγγιγμα του παρτενέρ ή του εδάφους, ή σημαντική στήριξη ή σταθεροποίηση του παρτενέρ ώστε να διατηρηθεί η ισορροπία πάνω στον παρτενέρ ή στην προσγείωση.		0.30	
5. Ακούσια στήριξη με το ένα γόνατο στο έδαφος, ή στήριξη στο ένα χέρι. Στήριξη ενός ποδιού, του κεφαλιού ή του ώμου πάνω στον παρτενέρ.			0.5
6. Στιγμαία πίεση του σώματος ή των ώμων των βάσεων, πάνω στην κορυφή, ώστε να σταθεροποιηθεί.		0.3	
7. Πίεση του σώματος ή των ώμων των βάσεων, πάνω στην κορυφή, ώστε να σταθεροποιηθεί μετά από ένα σοβαρό λάθος, ή να αποφευχθεί πτώση.			0.5
8. Πρόσθετη στήριξη των παρτενέρ ώστε να αποφευχθεί πτώση (π.χ. εξ' αιτίας αποτυχημένου πιασίματος ή έξοδος).			0.5

46.9 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ

Κριτήρια για Αξιολόγηση	Μικρά	Σημαντικά	Σοβαρά
1. Λιγότερο ή περισσότερο περιστροφή, στις στροφές και στα σάλτα.	0.1	0.2-0.3	0.5
2. Ελλιπής περιστροφή των σάλτων, που απαιτεί μερική υποστήριξη από τον/τους παρτενέρ για να ολοκληρωθεί το σάλτο.		0.3	
3. Ελλιπής περιστροφή των σάλτων, που απαιτεί ολοκληρωτική υποστήριξη από τον/τους παρτενέρ για να ολοκληρωθεί το σάλτο και ή να εμποδίσει πτώση.			0.5

46.10 ΜΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΤΩΣΗ

Κριτήρια βαθμολόγησης	Μικρά	Σημαντικά	Σοβαρά
1. Μη ολοκλήρωση μίας άσκησης χωρίς όμως να υπάρχει πτώση.			0.5
2. Ο παρτενέρ κατεβαίνει στο έδαφος, και προσγειώνεται ακούσια ή χωρίς λογική και έλεγχο, από ένα σημείο στήριξης ή ισορροπίας αλλά χωρίς πτώση.			0.5
3. Ένα χέρι ή πόδι γλιστρά από το σημείο στήριξης πάνω στον παρτενέρ και χρησιμοποιούνται τα χέρια για να αποφευχθεί ή πτώση.			0.5
4. Δύο πόδια ή δύο χέρια, γλιστράνε από το δίχτυ, από τους ώμους ή από άλλο σημείο στήριξης πάνω στον παρτενέρ, όταν επιχειρείται να ισορροπηθούν ή στα δυναμικά πιασίματα. = Πτώση			1.0
5. Πτώση στο έδαφος ή πάνω στους παρτενέρ από πρόγραμμα ισορροπίας ή από δίχτυ χωρίς ελεγχόμενη ή λογική προσγείωση. = Πτώση			1.0
6. Μία μη ελεγχόμενη προσγείωση ή πτώση στο έδαφος, με το κεφάλι, σε κάθισμα, με τα χέρια και τα πόδια μαζί, και τα 2 χέρια και πόδια, ή και τα 2 γόνατα. = Πτώση			1.0
7. Μπροστά ή πίσω κύλισμα μετά από προσγείωση χωρίς να έχει φανεί ελεγχόμενη στήριξη στα πόδια			1.0

ΔΕΙΤΕ επίσης το παράρτημα 1 του COP: «Οδηγίες για την κρίση εκτέλεσης»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Πριν από τους αγώνες, οι αθλητές θα μετρηθούν στο πλησιέστερο χιλιοστό από Ιατρό ή Φυσικοθεραπευτή παρουσία ΕΝΟΣ αξιωματούχου της ομοσπονδίας-μέλους και του ορισμένου εκπροσώπου(ων) της Τεχνικής Επιτροπής Ακροβατικής Γυμναστικής, ο οποίος καταγράφει όλες τις μετρήσεις.

1. Ο εκπρόσωπος της Ομοσπονδίας και ο εκπρόσωπος του TC υπογράφουν το πρωτόκολλο που επιβεβαιώνει την καταγεγραμμένη μέτρηση.
2. Τουλάχιστον ένα μέλος του TC ACRO πρέπει να είναι παρόν για οποιαδήποτε επαναμέτρηση ή μέτρηση που είναι πιθανό να αμφισβητηθεί. Σε περίπτωση υποψίας προσπάθειας αποφυγής σωστής μέτρησης, πρέπει να είναι παρόντα 3 μέλη της Ανώτερης Κριτικής Επιτροπής, συμπεριλαμβανομένου του Προέδρου.
3. Οι αθλητές σε σύμπραξη υποχρεούνται να προσκομίσουν για μέτρηση ταυτόχρονα και θα πρέπει να έχουν μαζί τους τα διαπιστευτήριά τους (ετικέτες) και τα διαβατήριά τους. Αυτά ελέγχονται με τον αριθμό εγγραφής του διαγωνισμού για τη συνεργασία.
4. Ο Επικεφαλής της Αποστολής και ο προπονητής έχουν την ευθύνη να διασφαλίσουν την παρουσίαση των αθλητών τους για μέτρηση.
 - Η μέτρηση μπορεί να γίνει είτε πριν είτε μετά από μια προπόνηση τις προγραμματισμένες ημέρες για μέτρηση.
 - Αθλητές που δεν έχουν παρουσιαστεί για μέτρηση τις προγραμματισμένες ημέρες θα αποκλειστούν από τη συμμετοχή στον αγώνα. Για εξαιρετικές περιστάσεις, όπως ασθένεια, ο Πρόεδρος της Ανώτερης Κριτικής Επιτροπής μπορεί να κάνει ρυθμίσεις ώστε ο αθλητής να μετρηθεί κάποια άλλη στιγμή.
 - Όταν η συνεργασία είναι προφανώς εντός της ανοχής μεγέθους, η ηλικία του διαβατηρίου θα καταχωρείται, αλλά η μέτρηση θα γίνεται μόνο όταν απαιτούνται δεδομένα για ερευνητικούς σκοπούς.
5. Η μέτρηση, όταν ζητηθεί, δεν είναι επιλογή για τον προπονητή ή τον αθλητή. Η Ανώτερη Κριτική Επιτροπή μπορεί και θα μετρήσει ή θα επαναμετρήσει οποιαδήποτε συνεργασία κατά τη διάρκεια του αγώνα, εάν υπάρχει αμφιβολία σχετικά με το μέγεθος ή υπάρχει αμφιβολία για την ακρίβεια των δεδομένων που παρέχονται από τους τεχνικούς.
6. Επαναμέτρηση, εάν ζητηθεί ή είναι απαραίτητο, πρέπει να πραγματοποιηθεί με την ολοκλήρωση του πρώτου προγράμματος του προκριματικού. Διαφορετικά, η αρχική μέτρηση αντιστοιχεί σε ολόκληρο τον διαγωνισμό και δεν μπορεί πλέον να αμφισβητηθεί.
 - Η εκ νέου μέτρηση θεωρείται η καλύτερη από το πρωτότυπο και άλλες 2 μετρήσεις.
 - Δεν θα επιτρέπονται περισσότερες από αυτές τις 3 μετρήσεις.
 - Εάν ένας αθλητής παρεμποδίσει τη μέτρηση που πραγματοποιείται, μετά από μία προειδοποίηση η διαδικασία μέτρησης θα σταματήσει και ο Πρόεδρος της Ανώτερης Κριτικής Επιτροπής λαμβάνει μέτρα αποκλεισμού.
7. Όλοι οι αθλητές που αγωνίζονται ως βάσεις, μεσαίοι/ες (δεύτεροι ή τρίτοι) ή ως κορυφές μετρώνται:
 - Με γυμνά πόδια φορώντας μπλουζάκι ή αγωνιστική ενδυμασία.
 - Οι αθλητές πρέπει να ξαπλώνουν ανάσκελα, ίσια, σε μια γραμμή στο πάτωμα (ή στο τραπέζι), σε κανονική στάση με τα πόδια ενωμένα και τα γόνατα πιεσμένα προς τα πίσω.
 - Οι ώμοι είναι χαλαροί.
 - Το οριζόντιο μήκος από τα πόδια (φτέρνες) μέχρι την κορυφή του κεφαλιού μετρείται με

χρήση Ηλεκτρονικής συσκευής μέτρησης μήκους.

8. Αθλητές που δεν συνεργάζονται με τις οδηγίες του τεχνικού για οποιονδήποτε λόγο θα λάβουν μία μόνο προειδοποίηση από τον εκπρόσωπο της Ανώτερης Κριτικής Επιτροπής. Οποιαδήποτε περαιτέρω έλλειψη συνεργασίας θα έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό από τον αγώνα.

9. Όλες οι ηλικίες και οι μετρήσεις καταγράφονται και υπογράφονται ως σωστές από τον τεχνικό και παραδίδονται στην Ανώτερη Κριτική Επιτροπή. Η Ανώτερη Κριτική Επιτροπή καθορίζει ποιοι αθλητές λαμβάνουν ποινή για διαφορά στο ύψος από την τελική βαθμολογία κάθε άσκησης που εκτελείται.

10. Η επιτρεπόμενη διαφορά μεταξύ των συνεργατών είναι 29 cm (Με ανοχή έως 29,99)

• 30 cm έως 34,99 διαφορά έχουν τις ακόλουθες αφαιρέσεις:

11 – 16 0,1

12 – 18 0,3

13 – 19 0,5

• 35 cm και άνω διαφορά μεταξύ συναθλητών έχουν τις ακόλουθες αφαιρέσεις:

11 – 16 0,3

12 – 18 0,5

13 – 19 1,0

11. Σε εφαρμογή σε ομάδες, σε σχέση με τον ψηλότερο σύναθλητή, η διαφορά με τον επόμενο ψηλότερο σύναθλητή θα μετρηθεί σύμφωνα με τους παραπάνω κανόνες. Το ίδιο ισχύει και για το επόμενο.

12. Σε περίπτωση που ένας αθλητής προσπαθεί να εμποδίσει τη διαδικασία μέτρησης:

- Το ζευγάρι/η ομάδα θα αποκλειστεί από τη συμμετοχή στον αγώνα.
- Η ενδιαφερόμενη ομοσπονδία θα λάβει προειδοποίηση κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Το θέμα θα παραπεμφθεί στην Πειθαρχική Επιτροπή μετά το πέρας της εκδήλωσης.
- Η επανάληψη της εξαπάτησης από αγωνιζόμενους από την ίδια ομοσπονδία οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του κύκλου αγώνων θα οδηγήσει σε κύρωση της ομοσπονδία

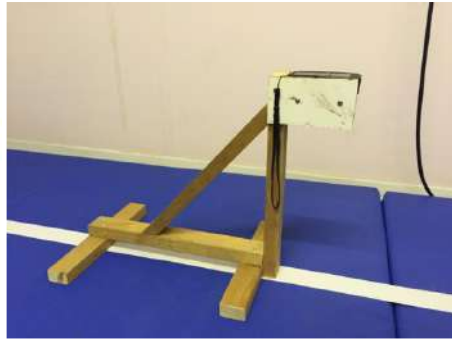
Τα εξαρτήματα πρέπει να έχουν τον ακόλουθο τύπο και χαρακτηριστικά:

- Ένα ηλεκτρονικό laser για μέτρηση μήκους
- Η τελειωτική πλευρά του εξαρτήματος να είναι σταθεροποιημένο έναντι στην κάθετη επιφάνεια του τρίποδου.

Παράδειγμα:



Πρωτότυπα:



Σωστή θέση για την μέτρηση



Πατούσες έναντι του τοίχου
Γόνατα τεντωμένα
Κεφάλι σε ουδέτερη θέση
Οι ώμοι χαλαροί

Λανθασμένες θέσεις μέτρησης



Πατούσες όχι έναντι του τοίχου
Γόνατα λυγισμένα
Κύφωση στην πλάτη
Κεφάλι όχι στο έδαφος

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 11-16



Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

Ηλικιακή ομάδα 11-16 (FIG –Age group 11-16)

Άρθρο : ΔΟΜΗ ΑΓΩΝΑ

Προκριματικοί

1.1 Κάθε ζευγάρι ή ομάδα παρουσιάζει ένα πρόγραμμα Ισορροπίας και ένα Δυναμικό.

1.2 Το πρόγραμμα περιλαμβάνει υποχρεωτικές και ελεύθερες ασκήσεις.

1.3 Η κατάταξη διαμορφώνεται μετά το άθροισμα των δύο τελικών βαθμολογιών των δύο προγραμμάτων, Ισορροπίας και Δυναμικό.

1.4 Οι 8 καλύτεροι περνάνε στον τελικό με όχι πάνω από 1 ζευγάρι από κάθε ομοσπονδία. Εάν υπάρχουν λιγότερες από 12 συμμετοχές σε μια κατηγορία, μόνο 6 προκρίνονται στον Τελικό. Εάν υπάρχουν 30 και περισσότερες συμμετοχές, 10 προκρίνονται στον Τελικό.

1.5 Οι αγωνιζόμενοι δεν μπορούν να συμμετάσχουν στον Τελικό χωρίς να παρουσιάσουν και τα δύο προγράμματα τους.

1.6 Ισοβαθμίες από Προκριματικούς σε Τελικούς:

Το υψηλότερο άθροισμα από τους Βαθμούς Εκτέλεσης (Ε βαθμούς) από το Πρόγραμμα Ισορροπίας και το Δυναμικό Πρόγραμμα. Αν η ισοβαθμία παραμένει τότε η σειρά εκτέλεσης θα οριστεί με κλήρωση.

Τελικοί

1.7 Η βαθμολογία ξεκινά από το μηδέν

1.8 Στον Τελικό, ζευγάρια και ομάδες παρουσιάζουν ένα πρόγραμμα, όπως έχει οριστεί από την Κατηγορία, Ισορροπίας ή Δυναμικό.

Το πρόγραμμα που θα παρουσιαστεί στον Τελικό θα εναλλάσσεται μεταξύ των Κατηγοριών κάθε 2 χρόνια σύμφωνα με τον πίνακα που ακολουθεί.

2021-2022: 11-16 αγώνες

ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΜΕΙΚΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ: ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΡΙΑΔΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΤΕΤΡΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ: ΔΥΝΑΜΙΚΟ

2023-2024: 11-16 αγώνες

ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΜΕΙΚΤΑ ΖΕΥΓΑΡΙΑ: ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΖΕΥΓΑΡΙΑ ΑΝΔΡΩΝ: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

ΤΡΙΑΔΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΤΕΤΡΑΔΕΣ ΑΝΔΡΩΝ: ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

1.9 Ισοβαθμίες στον Τελικό:

1. Ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης του προγράμματος Ισορροπίας/ Δυναμικό υπερισχύει.
2. Το υψηλότερο άθροισμα της Εκτέλεσης και της Καλλιτεχνίας του προγράμματος που παρουσιάστηκε στον Τελικό.

Αν η ισοβαθμία παραμένει, η ισοβαθμία διατηρείται.

Άρθρο 2: ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

2.1 Στους Προκριματικούς, κάθε διαγωνιζόμενος πρέπει να παρουσιάσει ένα πρόγραμμα Ισορροπίας και ένα Δυναμικό, τα οποία πρέπει να είναι χορογραφημένα και με τη συνοδεία μουσικής.

Μουσική με λόγια μπορεί να χρησιμοποιείται, με σεβασμό προς των κώδικα Ηθικής της FIG. Απαγορεύονται τα ακατάλληλα λόγια με σεξουαλικό περιεχόμενο, επιθετικά, βίαια...

2.2. Η διάρκεια των προγραμμάτων δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 2.00 λεπτά. Υπάρχει ανοχή 2 δευτερολέπτων πριν να επιβληθεί η ποινή χρόνου.

Η πρώτη νότα της μουσικής ορίζει την αρχή του προγράμματος (όχι το μπιπ). Το τέλος του προγράμματος είναι η στατική θέση των αθλητών, η οποία πρέπει να συμπίπτει με το τέλος της μουσικής.

2.3. Κάθε ζευγάρι /ομάδα, σε κάθε πρόγραμμα, πρέπει να παρουσιάσει τα υποχρεωτικά στοιχεία τα οποία είναι σχεδιασμένα στον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων.

2.4. Κάθε ζευγάρι/ομάδα πρέπει να παρουσιάσει ακόμη, τον απαιτούμενο αριθμό από ελεύθερες ασκήσεις. **Οι ελεύθερες ασκήσεις δεν μπορούν να επιλεγούν από τον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων.** Οι ελεύθερες ασκήσεις μπορούν να επιλεγούν από το Appendix 4 ή τους Πίνακες Δυσκολίας της Fig. Αν τα στοιχεία είναι επιλεγμένα από τους Πίνακες Δυσκολίας της FIG, θα πρέπει να είναι σύμφωνα με το εύρος που ζητείται στον παρακάτω πίνακα:

Είδος	Ισορροπία	Δυναμικό	Ατομικά στοιχεία
Ζευγάρια Γυναικών	min 1- max 9	min1-max 14	Min1-max 10
Ζευγάρια Ανδρών	min 1- max 9	min1-max 14	
Μεικτά Ζευγάρια	min 1- max 9	min1-max 14	
Τριάδες Γυναικών	min4-max16	min1-max 14	
Τετράδες Ανδρών	min4-max16	min1-max 10	
Ο συντελεστής που συνήθως εφαρμόζεται στα ζευγάρια γυναικών και στις τριάδες γυναικών στα προγράμματα ισορροπίας και δυναμικά, στη Γ' κατηγορία δεν εφαρμόζεται.			

2.5 Κάθε ζευγάρι ή ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει απλές εισόδους, μετακινήσεις (motions), συνδέσεις (links), πιασίματα και εξόδους(dismounts). Αυτές οι ασκήσεις θα πρέπει:

- Να είναι επιλεγμένες από τον πίνακα υποχρεωτικών ασκήσεων, Appendix 3 ή τους Πίνακες Δυσκολίας της Fig
- Να μην υπερβαίνουν την αξία 5.
- Να μην υπερβαίνουν τα $\frac{3}{4}$ σε περιστροφή και 360° στροφή.

2.6 Φύλλο Αγώνα (Tariff sheet): Τα ζευγάρια/ ομάδες πρέπει να έχουν όλες τις δηλωμένες ασκήσεις στο Φύλλο ασκήσεων με τη σειρά που θα παρουσιαστούν στο πρόγραμμα. Αν οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται στο φύλλο αγώνα δεν παρουσιαστούν με τη σειρά που έχουν δηλωθεί, τότε ο Κριτής Δυσκολίας θα δώσει την ποινή 0.30 για λάθος σειρά εκτέλεσης στον Τελικό βαθμό.

2.7 Όλες οι ειδικές απαιτήσεις πρέπει να υπάρχουν μέσα στις δηλωμένες ασκήσεις στο Φύλλο ασκήσεων.

Εξαίρεση: Αν εκτελεστεί μία διαφορετική άσκηση από αυτή που είναι δηλωμένη για δυσκολία στο Φύλλο ασκήσεων από τον προπονητή, οι αθλητές δε θα πάρουν την αξία δυσκολίας της άσκησης. Αν η άσκηση μετρήσει για τις ειδικές απαιτήσεις θα πάρουν μείωση 0.30 για λάθος Φύλλο Ασκήσεων (Tariff sheet).

2.8 Ποινή 1.0 δίνεται όταν:

- Μία ομαδική ή ατομική άσκηση υπερβαίνει τη μέγιστη αξία.
- Οι απλές ασκήσεις (όπως διευκρινίζονται στο Αρθ. 2.6) υπερβαίνουν το μέγιστο όριο περιστροφής ή στροφής ή τη μέγιστη αξία 5.
- Παρουσιάζεται απαγορευμένη άσκηση.

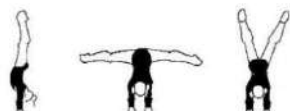
Αυτή η ποινή δίνεται για κάθε παραβίαση, ακόμη και αν η εκτελεσμένη άσκηση δεν καταγράφεται στο Φύλλο ασκήσεων (Tariff sheet).

2.9 Ο μέγιστος αριθμός εξόδων (dismounts) στο πρόγραμμα είναι 3, αλλά με μέγιστο αριθμό 2 εξόδων από τις υποχρεωτικές ασκήσεις. Οι προσγειώσεις όλων των δυναμικών ασκήσεων που έχουν δηλωθεί στο φύλλο ασκήσεων πρέπει να υποστηρίζονται. Αν η προσγείωση γίνει χωρίς υποστήριξη θα δοθεί ποινή 0.50 (Κριτής Δυσκολίας) για κάθε περίπτωση.

Εξαιρέσεις: Η υποστήριξη είναι προαιρετική σε προσγειώσεις από "cannon-ball" ασκήσεις και το 5/4 gainer σάλτο από κούμπωμα.

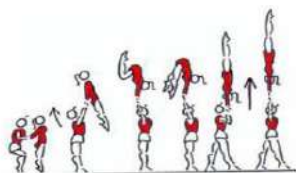
2.10 Για λόγους ανάπτυξης, σε προγράμματα ισορροπίας και δυναμικά, ζευγαριών και ομάδων, όλες οι στηρίξεις στα χέρια μπορούν να παρουσιαστούν με ανοιχτά ή οποιαδήποτε επιτρεπόμενη θέση ή κλειστά πόδια. Δεν χρειάζεται να προσδιοριστεί η θέση των ποδιών στο Φύλλο ασκήσεων (Tariff sheet).

Οποιαδήποτε
θέση ποδιών
επιτρέπεται στην
Γ' κατηγορία



2.11 Ασκήσεις που μετακινούνται από χαμηλά χέρια σε ψηλά χέρια όπως δείχνονται στον πίνακα υποχρεωτικών μπορούν να παρουσιαστούν πρώτα σε χαμηλά χέρια και να

μετακινούνται σε κατακόρυφο σε ψηλά χέρια σαν μια μετακίνηση, αλλά η χαμηλή θέση πρέπει να εμπεριέχεται στη μετακίνηση.



Άρθρο 3: ΖΕΥΓΑΡΙΑ: Προγράμματα ισορροπίας

3.1 Πρέπει να υπάρχουν τέσσερις (4) υποχρεωτικές ασκήσεις ζευγαριών, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II, III, και IV από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων. Για κάθε ελλιπή άσκηση, θα δίνεται ποινή 1.0 για έλλειψη Ειδικών Απαιτήσεων.

3.2 Θα πρέπει να υπάρχουν δύο (2) ελεύθερες ασκήσεις ζευγαριού. Αν αυτή η ειδική απαίτηση δεν εκπληρωθεί δίνεται ποινή 1.0 βαθμού.

Ζευγάρια: Δυναμικό Πρόγραμμα

3.3 Κάθε ζευγάρι πρέπει να παρουσιάσει τέσσερις (4) Υποχρεωτικές ασκήσεις ζευγαριών, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II, III, και IV από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων.

Για κάθε ελλιπή άσκηση, θα δίνεται ποινή 1.0 για έλλειψη Ειδικών Απαιτήσεων.

3.4 2 Κάθε ζευγάρι πρέπει να παρουσιάσει δύο (2) ελεύθερες ασκήσεις ζευγαριού, με ελάχιστη αξία 1 (1), επιλεγμένες είτε από το Appendix 4 Ελεύθερων ασκήσεων, είτε από τους Πίνακες Δυσκολίας. Αν αυτή η ειδική απαίτηση δεν εκπληρωθεί δίνεται ποινή 1.0 βαθμού.

Άρθρο 4 ΟΜΑΔΕΣ: πρόγραμμα Ισορροπίας

4.1 Τα προγράμματα Ισορροπίας των ομάδων πρέπει να περιλαμβάνουν δύο (2) πυραμίδες, καθεμία επιλεγμένη από διαφορετική σειρά από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων. Οι πυραμίδες πρέπει να παρουσιαστούν σαν ξεχωριστές κατασκευές (δεν μπορούν να ενωθούν).

Για κάθε ελλιπή πυραμίδα δίνεται ποινή 1.0 για ειδικές απαιτήσεις.

4.2 Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιαστεί μία (1) ελεύθερη πυραμίδα και πρέπει να είναι επιλεγμένη από το Appendix 4 ή Τους Πίνακες Δυσκολίας της Fig, με ελάχιστη αξία δυσκολίας 4 και μέγιστη 16 για τη στατική θέση όλων των αθλητών. (αξία της θέσης των βάσεων + την αξία της κορυφής) (βλέπε Άρθρο 2.4)

Αυτή η πυραμίδα πρέπει να παρουσιαστεί σαν ξεχωριστή πυραμίδα.

Αν αυτή η πυραμίδα λείπει, τότε θα δοθεί ποινή για Ειδική απαίτηση 1.0 Βαθμού.

4.3 Η ελεύθερη πυραμίδα μπορεί να επιλεχτεί από τις ίδιες κατηγορίες των επιλεγμένων υποχρεωτικών ασκήσεων. (όχι παραλλαγή της υποχρεωτικής πυραμίδας)

4.4 Απαγορευμένες ασκήσεις για ομάδες:

1. Για γυναίκες και άντρες στήλη των τριών.



2. Στήριξη σε όρθια θέση στους ώμους με τη βάση σε θέσεις σπαγγάτ χωρίς χέρια στο έδαφος.



3. Στήριξη στα ισχία και στο στήθος της βάσης, με τη βάση σε γέφυρα, όταν υπάρχουν μόνο δύο σημεία στήριξης (ο κανόνας δεν ισχύει για ζευγάρια). Αυτός ο τύπος στοιχείου μπορεί να παρουσιαστεί όταν υπάρχουν 3 σημεία στήριξης.



4. Στήριξη στα ισχία ή στους γλουτούς με τη βάση σε υπερέκταση της οσφυϊκής μοίρας (λόρδωση).



Άρθρο 5 ΟΜΑΔΕΣ : Δυναμικά προγράμματα

5.1 Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει τέσσερις (4) ομαδικές ασκήσεις επιλεγμένες από διαφορετική σειρά από τον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων, π.χ. μια από τη σειρά I, μια από τη σειρά II κλπ.

Για κάθε ελλιπή άσκηση, θα δίνεται ποινή 1.0 για Ειδικές Απαιτήσεις.

5.2 Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει δύο (2) ελεύθερες ομαδικές ασκήσεις επιλεγμένες από το Appendix 4 ή τους Πίνακες Δυσκολίας της FIG με ελάχιστη αξία δυσκολίας 1 και μέγιστη 14 για τις Γυναίκες και μέγιστη 10 για τους άντρες.

Για κάθε ελλιπή ελεύθερη άσκηση, θα δίνεται ποινή 1.0 για Ειδικές Απαιτήσεις

5.3 Στις Τριάδες Γυναικών στη Σειρά I: Η οριζόντια στροφή των 360ο /540ο δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ελεύθερη άσκηση.

5.4 Συνολικά, μπορούν να εκτελεστούν 3 οριζόντια πιασίματα στις Τριάδες Γυναικών. Όμως αυτό μπορεί να επηρεάσει τον βαθμό καλλιτεχνίας.

5.5 Οι Τετράδες ανδρών μπορούν να εκτελέσουν 1 οριζόντιο πιάσιμο επιλεγμένο από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων και 1 ελεύθερο οριζόντιο πιάσιμο επιλεγμένο ή από το appendix 4 ή από τους πίνακες δυσκολίας.

Άρθρο 6 Ατομικές Ασκήσεις

6.1 Οι παρτενέρ πρέπει να παρουσιάσουν 3 ατομικές ασκήσεις στο πρόγραμμα Ισορροπίας (ελεύθερη επιλογή από πίνακες Ευλυγισίας, Ισορροπίας και Επιδεξιότητας) και στο Δυναμικό Πρόγραμμα (από τον Πίνακα Tumbling).

Αν λείπει αυτή η Ειδική απαίτηση από έναν ή παραπάνω αθλητές, τότε δίνεται η μέγιστη ποινή του 1.0 βαθμού.

6.2 Οι αθλητές πρέπει να παρουσιάσουν τις ατομικές ασκήσεις ταυτόχρονα, αλλά μπορούν να είναι διαφορετικές

6.2 Οι ατομικές ασκήσεις μπορούν να επιλεγούν είτε από το Appendix 3 είτε από τους πίνακες δυσκολίας της FIG. Οι ατομικές ασκήσεις από τους πίνακες δυσκολίας της FIG δεν πρέπει να ξεπερνούν την αξία 10.

Άρθρο 7 Κρίση στην Γ΄ κατηγορία/11-16

7.1 Στην Κατηγορία 11-16 δίνεται έμφαση στην τελειοποίηση της τεχνικής και καλλιτεχνικής παρουσίασης και όχι στη δυσκολία.

7.2 Όλα τα προγράμματα κρίνονται για την Τεχνική και την Καλλιτεχνία, σύμφωνα με τον ισχύοντα Κώδικα βαθμολογίας της FIG (Βλέπε Appendix 1 Age Groups Rules).

7.3 Κάθε άσκηση επιλεγμένη από τον Πίνακα Δυσκολίας των ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ έχει μία δηλωμένη αξία Δυσκολίας, η οποία χρησιμοποιείται για να καθορίσει την αξία Δυσκολίας του προγράμματος

7.4 Οι ελεύθερες ασκήσεις δεν χρησιμοποιούνται στον υπολογισμό της αξίας Δυσκολίας του προγράμματος, παρόλο που πρέπει να παρουσιαστούν σύμφωνα με τις ειδικές Απαιτήσεις.

7.5 Η αξία Δυσκολίας του προγράμματος υπολογίζεται προσθέτοντας την αξία δυσκολίας των εκτελεσμένων ασκήσεων μέχρι το 0.5

Δ-Αξία των υποχρεωτικών ασκήσεων
0.0
0.1
0.2
0.3
0.4
0.5

7.6 Ο συνολικός βαθμός καθορίζεται προσθέτοντας μαζί:

- 2x το μέσο όρο των βαθμών της εκτέλεσης, (Εκτέλεση ή Ε βαθμό).
- Το μέσο όρο της καλλιτεχνίας, (Καλλιτεχνία ή Κ βαθμό).
- Την Αξία Δυσκολίας των υποχρεωτικών ασκήσεων (Δ βαθμός).

7.7 Ποινές δίνονται στον Συνολικό βαθμό από τον Πρόεδρο Κριτών και τον Κριτή Δυσκολίας σύμφωνα με τον Κώδικα Βαθμολογίας της Fig. (βλ. Appendix 1)

Ε βαθμός + Κ βαθμός + Δ βαθμός = Συνολικός Βαθμός– Ποινές = Τελικός βαθμός

7.6 Εάν χρησιμοποιούνται 4 Κριτές Εκτέλεσης και 4 Κριτές Καλλιτεχνίας , τότε ο μέσος όρος καθορίζεται από την αφαίρεση του υψηλότερου και του χαμηλότερου βαθμού, και παίρνοντας το μέσο όρο των δύο μεσαίων βαθμών.

Άρθρο 8 ΦΥΛΛΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ (tariff sheets) Γ΄ κατηγορίας

Ένα Φύλλο ασκήσεων (Tariff Sheet) είναι η σχεδιασμένη καταγραφή (**στον υπολογιστή**) των ομαδικών ασκήσεων των ζευγαριών/ομάδων και των ατομικών ασκήσεων που θα εκτελεστούν. **Μόνο** οι ασκήσεις που θα εκτελεστούν για Ειδικές απαιτήσεις πρέπει να εμπεριέχονται στο φύλλο ασκήσεων (Tariff Sheet). Θα πρέπει να είναι σχεδιασμένες στη σειρά εκτέλεσής τους.

Εάν όχι, δίνεται ποινή 0.3 για λάθος φύλλο ασκήσεων.

Οι υποχρεωτικές ασκήσεις θα πρέπει να εμπεριέχουν όπως παρουσιάζονται στον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων:

- Σειρά (Row)
- Σχήμα (Box number)
- Αξία

Οι ελεύθερες ασκήσεις που χρησιμοποιούνται για Ειδικές απαιτήσεις πρέπει να ταυτοποιούνται ως **Ελεύθερες ασκήσεις** (Optional elements).

Εάν επιλέγονται από το Appendix 4, θα πρέπει να ταυτοποιούνται με:

- τον αριθμό της σελίδας
- το νούμερο ID
- την αξία δυσκολίας

Εάν επιλέγονται από τους Πίνακες Δυσκολίας, θα πρέπει να αναγνωρίζονται με:

- τον αριθμό της σελίδας του Κώδικα
- το νούμερο ID
- την αξία δυσκολίας.

11-16 Ηλικιακή Ομάδα

Πίνακας Υποχρεωτικών Ασκήσεων



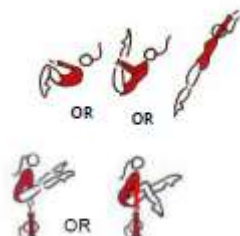
Original author of the programme – Konrad Zielinski (POL)












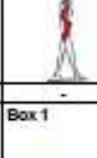

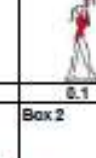
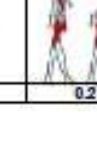



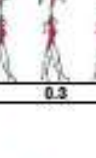
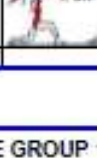
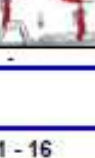
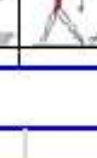
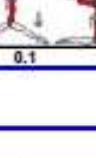

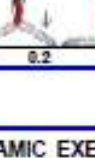
Drawings by Karl Wharton (GBR) FIG ACRO TC member








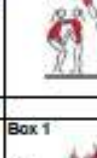

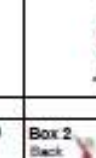
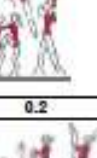



Allowed variation Table 11- 16										
A						B				
<p>Handstands belonging to the same category are denoted by the letter that corresponds to the top letter of columns in the Tables of Difficulty-balance elements. Handstands belonging to the same category are considered as the same. The same system of categories must be applied to 1 arm and 2 on 1 handstands, straddles and foot stands</p>										

Στο φύλλο ασκήσεων, δεν χρειάζεται να προσδιορίσετε το σχήμα των ασκήσεων, επειδή δεν έχει καμία διαφορά στη δυσκολία.

Παράδειγμα:







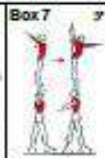





































AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE						WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 		Box 4 	Box 5 			
VALUE	-	0.1	0.1		0.2	0.2			
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 	Box 8 	
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2		0.3	0.3	
ROW IV	Box 1 	Box 2 		Box 3 	Box 4 	Box 5 		Box 6 	
VALUE	-	0.1		0.2	0.2		0.2	0.2	






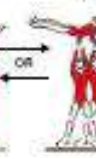








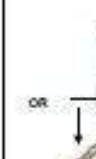

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 				2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14
VALUE	-	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 				
VALUE	0.2	0.2	0.3				













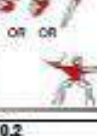





AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					MEN'S PAIR		
ROW I	Box 1 OR 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 3		
VALUE	-	0.1	0.1	0.2					
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 		Box 7 	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2		0.3	
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 			
VALUE	-	0.1		0.2		0.2	0.3		
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 			
VALUE	-	0.1		0.2	0.3	0.3			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2		
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Support of men's landing is obligatory		
VALUE	0.1		0.1	0.1	0.2		
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	-	0.1		0.2	0.3		
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Legs can be straddle or straight		
VALUE	-	0.1		0.2	0.3		

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE						MIXED PAIR	
ROW I	Box 1  3'	Box 2  3' OR	Box 3  3'	Box 4  3'	Box 5  3' OR	Box 6  3' OR	Box 7  3'	Box 8  3'	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 3
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	
ROW II	Box 1  3' Jump	Box 2  3' Jump	Box 3  3' OR	Box 4  3' OR	Box 5  3' OR	Box 6  3' OR	Box 7  3' OR	Box 8  3' OR	
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	
ROW III	Box 1  3' Power	Box 2  3' Power	Box 3  3' Power	Box 4  3' Power					
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3					
ROW IV	Box 1  3'	Box 2  3'	Box 3  3'	Box 4  3'	Box 5  3'				
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2				

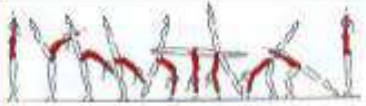


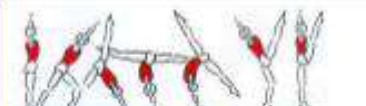






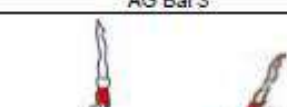




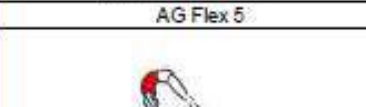





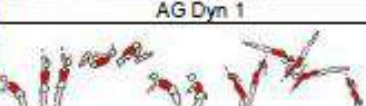
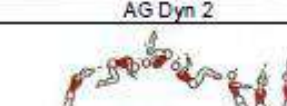

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MIXED PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3  180'	Box 4  180'	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 14 MAXIMUM 14		
VALUE	-	-	0.1	0.1			
ROW II	Box 1  Front 1/4	Box 2  Front 2/4	Box 3 	Box 4  Back 2/4	Box 5  Back 2/4		
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3		
ROW III	Box 1  Back 4/4 OR	Box 2  Front 4/4 OR	Box 3  Back 4/4				
VALUE	0.1	0.2	0.2				
ROW IV	Box 1  Front or Back 1/4 OR	Box 2  Back 3/4	Box 3  Front 3/4 OR	Box 4  Front 5/4	Box 5  Back 5/4 OR		
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2		

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE				WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 1 OPTIONAL PYRAMID HELD 3" DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16 </div>
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	0.3	
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.4			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14 </div>	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2		
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.2			
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	-	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 		
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4		

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					MEN'S GROUP			
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	1 OPTIONAL PYRAMID DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16				
VALUE	-	-	-	-	-					
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
VALUE	0.1	0.2	0.3	0.6	0.5					
	T1 	T2 	T3 	T4 	T5 	T6 	T7 	T8 	T9 	T10
VALUE	-	-	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2
	T11 	T12 	T13 Power 	T14 	T15 	T16 Power 	T17 	T18 		
VALUE	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.6	0.6		

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 Straight jump to floor 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 10 MAXIMUM 10	
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3		
ROW II	Box 1 	Box 2 Change Base 	Box 3 Change Base 	Box 4 Back 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.2			
ROW III	Box 1 Front 	Box 2 Front 	Box 3 Change Base 	Box 4 Back 			
VALUE	-	0.1	0.1	0.2			
ROW IV	Box 1 Front or Back Change Base 	Box 2 Back 	Box 3 Change Base 	Support of men's landing is obligatory			
VALUE	0.1	0.1	0.3				

AGE GROUP 11 - 16	INDIVIDUAL ELEMENTS	PAIRS & GROUPS
Balance and Dynamic exercise		
Each partner of a pair or group must perform 3 optional individual elements selected from the examples outlined below and/or from the FIG Tables of Difficulty.		
Flexibility	Balance (Static 2")	Agility
		
AG Flex 1	AG Bal 1	AG Agility 1
		
AG Flex 2	AG Bal 2	AG Agility 2
		
AG Flex 3	AG Bal 3	AG Agility 3
		
AG Flex 4	AG Bal 4	AG Agility 4
		
AG Flex 5	AG Bal 5	AG Agility 5
		
AG Flex 6	AG Bal 6	AG Agility 6
Tumbling		
		
AG Dyn 1	AG Dyn 2	AG Dyn 3
		
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5	AG Dyn 6

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4
11-16 Ηλικιακή Ομάδα
Πίνακας Ελεύθερων Ασκήσεων



Drawings by Karl Wharton (GBR) FIG ACRO TC member

PAIR OPTIONAL BALANCE - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 9								
BALANCE								
Value	1	1 3	3	3	2	2	4	
ID Code	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4	AG P5	AG P6	AG P7	
BALANCE								
Value	2	3	6	8	8	7		
ID Code	AG P8	AG P9	AG P10	AG P11	AG P12	AG P13		
BALANCE								
Value	7	8	8	8	8	7		
ID Code	AG P15	AG P16	AG P17	AG P18	AG P19	AG P20		

PAIR OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14								
DYNAMIC SKILL								
Value	1 (180°) 2 (360°)	2	2	5	7	1 (0/4)	8 (4/4)	
ID Code	AG D1	AG D2	AG D3	AG D4	AG D5	AG D6	AG D6	
DYNAMIC SKILL								
Value	12	12	8	10	12	14		
ID Code	AG D7	AG D8	AG D9	AG D10	AG D11	AG D12		
EXAMPLE OF EXT.								
Value		1	1	1	1	1		
ID Code		AG P Ext 1	AG P Ext 2	AG P Ext 3	AG P Ext 4	AG P Ext 5		

WOMEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 18											
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
Base Value	6	Plus (+)	1	3	4	2	3	6	7	6	8
ID Code	AG Trio 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	1	Plus (+)	1	3	x	2	3	6	7	6	8
ID Code	AG Trio 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	8	Plus (+)	1	3	4	2	6	7	8	7	8
ID Code	AG Trio 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	4	Plus (+)	1	3	x	2	6	7	8	7	8
ID Code	AG Trio 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	8	Plus (+)	2	4	6	3	6	7	x	7	8
ID Code	AG Trio 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I

WOMEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14					
DYNAMIC SKILL					
	Value	1	2	2	4
ID Code	AG Trio D1	AG Trio D2	AG Trio D3	AG Trio D4	AG Trio D6
DYNAMIC SKILL					
	Value	3	6	8	14
ID Code	AG Trio D8	AG Trio D7	AG Trio D8	AG Trio D8	
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
	Value	1	1	1	1
ID Code		AG Trio Entry 1	AG Trio Exit 2	AG Trio Exit 3	AG Trio Exit 4

MEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 16											
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
	1	Plus									
Base Value	1	Plus	1	2	3	2	3	6	4	6	8
ID Code	AG MGB 1	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	6	Plus									
Base Value	6	Plus	1	2	3	2	3	6	4	6	8
ID Code	AG MGB 2	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	7	Plus									
Base Value	7	Plus	1	2	3	2	3	6	4	6	8
ID Code	AG MGB 3	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	10	Plus								X	X
Base Value	10	Plus	2	3	4	3	4	6	6	X	X
ID Code	AG MGB 4	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I
	12	Plus						X	X	X	X
Base Value	12	Plus	2	3	4	3	4	X	X	X	X
ID Code	AG MGB 5	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I

EXAMPLES OF MEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 10					
DYNAMIC SKILL					
	Value 1	Value 1	Value 10	Value 4	Value 6
ID Code	AG MG D1	AG MG D2	AG MG D3	AG MG D4	AG MG D6
DYNAMIC SKILL					
	Value 7	Value 10	Value 8	Value 10	Value 10
ID Code	AG MG D8	AG MG D7	AG MG D8	AG MG D9	AG MG D10
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
	Value 1	Value 1	Value 1	Value 1	
ID Code	AG MG Entry 1	AG MG Exit 2	AG MG Exit 3	AG MG Exit 4	