

## Γ ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΕΣ (12 – 13 – 14\* ετών)

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ – ΕΠΙΔΟΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΕΩΝ

- ❖ Ελεύθερα προγράμματα με ειδικές απαιτήσεις μέσα από τον διεθνή κώδικα και με ειδικές κατευθύνσεις μέσα από τους διαχρονικούς στόχους της ομοσπονδίας.
- ❖ Οι αθλητές της ηλικίας **\*14 ετών** θα έχουν ειδικές απαιτήσεις πιο κοντά στον διεθνή κώδικα με δεδομένο ότι την επόμενη χρονιά θα αποτελούν πιθανά μέλη της εθνικής ομάδας εφήβων με διεθνή αγωνιστικές υποχρεώσεις.
- ❖ Οι αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **12-13 ετών θα έχουν 6 ασκήσεις μαζί με την έξοδο** η οποία μπορεί να είναι **δυσκολίας Α**
- ❖ Αν το πρόγραμμα για τους αθλητές της κατηγορίας 12 – 13 ετών έχει έως και 5 στοιχεία δεν έχουμε μείωση. Για 4 στοιχεία έχουμε μείωση 3,00 βαθμών. Για 3 – 2 – 1 στοιχεία έχουμε μείωση 5,00 βαθμών.
- ❖ Οι αθλητές των **14 ετών θα έχουν 8 ασκήσεις μαζί με την έξοδο** η οποία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον **δυσκολίας Β (με Α έξοδο θα έχουμε μερική κάλυψη της εξόδου κατά 0,30 εκατοστά)**.
- ❖ Αν το πρόγραμμα για τους αθλητές της κατηγορίας 14 ετών έχει έως και 7 στοιχεία δεν έχουμε μείωση. Για 5 - 6 στοιχεία έχουμε μείωση 3,00 βαθμών. Για 4 – 3 – 2 – 1 στοιχεία έχουμε μείωση 5,00 βαθμών.
- ❖ Η αξιολόγηση του προγράμματος θα βγαίνει με βάση την δυσκολία των ασκήσεων και την εκτέλεση.
- ❖ **Οι επιδοτήσεις για συνδέσεις (σε όλους τους παίδες) θα αξιολογούνται με βάση τον κώδικα της FIG με μία επιπλέον επιδότηση 0,10 για άμεσα συνδεδεμένα στοιχεία C και B στο έδαφος και στο μονόζυγο. (Στο μονόζυγο θα επιδοτούνται στοιχεία άμεσα συνδεδεμένα ανεξαρτήτου ομάδας δυσκολίας).**
- ❖ Οι υπόλοιπες μειώσεις στην εκτέλεση θα είναι με βάση τον διεθνή κώδικα βαθμολογίας.

### ΕΔΑΦΟΣ 12 – 13 ετών

- ❖ Μέγιστος χρόνος ολοκλήρωσης του προγράμματος **όχι πάνω από 80''** (μειώσεις για χρόνο με FIG)

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (non acrobatic elements).  
**A. Μία δυναμική στην κατακόρυφο από οποιαδήποτε θέση εκκίνησης**  
**B. Ένα σπαγγάτ ή ισορροπία με στάση 2''**
- ✓ Από την ομάδα II (Acrobatic elements forward) **σάλτο εμπρός τεντωμένο.**
- ✓ Από την ομάδα III (Acrobatic elements backward) **σάλτο πίσω τεντωμένο.**
  - ❖ Οποιαδήποτε στροφή σε σάλτο με τεντωμένο σώμα εμπρός ή πίσω καλύπτει την αντίστοιχη ειδική απαίτηση
  - ❖ Το ροντάτ δεν προσμετράτε ως στοιχείο αξιολόγησης μέσα στις 6 ασκήσεις
  - ❖ Το φλικ φλακ προσμετράτε κανονικά ως στοιχείο A αξίας αλλά μόνο μία φορά μέσα στο πρόγραμμα.

### ΕΔΑΦΟΣ 14 ετών

- ❖ Μέγιστος χρόνος ολοκλήρωσης του προγράμματος **όχι πάνω από 75''** (μειώσεις για χρόνο με FIG)
- ❖ Όχι παραπάνω από **2 συνεχόμενα περάσματα στην ίδια διαγώνιο** (μείωση μία φορά 0,30)

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (non acrobatic elements) **μία δυναμική στην κατακόρυφο από οποιαδήποτε θέση εκκίνησης τουλάχιστον Β αξίας.**
- ✓ Από την ομάδα II (Acrobatic elements forward) **σάλτο εμπρός τουλάχιστον αξίας Β.**
- ✓ Από την ομάδα III (Acrobatic elements backward) **σάλτο πίσω τουλάχιστον αξίας Β.**
  - ❖ Το ροντάτ δεν προσμετράτε ως στοιχείο αξιολόγησης μέσα στις 8 ασκήσεις
  - ❖ Το φλικ φλακ προσμετράτε κανονικά ως στοιχείο A αξίας αλλά μόνο μία φορά μέσα στο πρόγραμμα.

## ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ 12 ετών

- ❖ **ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΧΩΡΙΣ ΤΙΣ ΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ.**
- ❖ Θα υπάρχουν 2 αυτοκόλλητες ταινίες στα σημεία των λαβών που θα καθορίζουν τα 3 μέρη του ίππου.
- ❖ Ο αθλητής θα εκτελέσει έναν περίπατο **Magyar (από το ένα άκρο του ίππου στο άλλο)**
- ❖ Η άσκηση θα πρέπει να ολοκληρωθεί το λιγότερο μέσα σε **8 στροφές** εκτελώντας ο αθλητής :

1. **ΕΙΣΟΔΟΣ** : Τρεις ( 3 ) τουλάχιστον στροφές στο πρώτο μέρος του ίππου (εγκάρσια)
2. Δύο (2) τουλάχιστον στροφές στο μέσον του ίππου
3. Τρεις (3) τουλάχιστον στροφές στο άλλο άκρο του ίππου
4. **ΕΞΟΔΟΣ** : Θα υπολογίζεται το τελείωμα στο πλάι με απλή σημαία στην πλευρική θέση του ίππου

### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ :

1. Οι τρεις πρώτες στροφές στο άκρο του ίππου θα έχουν αξία **0,10** (βαθμούς) έκαστη
  2. Οι δύο στροφές στο μέσον του ίππου θα έχουν αξία **0,60** (βαθμούς) έκαστη
  3. Οι τρεις στροφές στο άλλο άκρο του ίππου θα έχουν αξία **0,10** (βαθμούς) έκαστη
  4. Η έξοδος με σημαία στο πλάι θα έχει αξία **0,20** (βαθμούς).
- ❖ **Το μέγιστο της αξίας στην δυσκολία του προγράμματος θα είναι 2 βαθμοί. Μέγιστη αρχική αξία προγράμματος 12.00.**
  - ❖ **Για κάθε επιπλέον στροφή δεν θα αυξάνει η αρχική αξία του προγράμματος και θα γίνονται σχετικές μειώσεις για τα τεχνικά λάθη των επιπλέον στροφών.**
  - ❖ **Αν ο αθλητής δεν καλύψει και τα 3 (τρία) μέρη του ίππου θα έχει (εκτός από τις μειώσεις για την αξία των στροφών που δεν παρουσιάζονται), μία επιπλέον μείωση 0,50 για κάθε μέρος του ίππου που λείπει καθώς επίσης και 0,50 για την έλλειψη εξόδου.**

## ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ 13 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Να καλυφθούν και τα 3 μέρη του ίππου (**για κάθε μέρος του ίππου που δεν καλύπτεται έχουμε μείωση 0,50**)
- ✓ Από την ομάδα I (Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια)
- ✓ Από την ομάδα II (Κύκλοι σκελών και κύκλοι με ανοικτά πόδια με /ή χωρίς στροφές (spindles) και κατακόρυφους, επιστροφές και επιστροφές με αιώρηση, flops και συνδυασμό στοιχείων)
- ✓ Από την ομάδα IV (έξοδοι).

## ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ 14 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ (όπως ορίζει ο κώδικας της FIG)

- ✓ Από την ομάδα I (Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια)
- ✓ Από την ομάδα II (Κύκλοι σκελών και κύκλοι με ανοικτά πόδια με και/ή χωρίς στροφές (spindles) και κατακόρυφους, επιστροφές και επιστροφές με αιώρηση, flops και συνδυασμό στοιχείων)
- ✓ Από την ομάδα III (Μετατοπίσεις στη κατά μήκος και στην εγκάρσια στήριξη συμπεριλαμβανομένων των ασκήσεων Kroll, Tong Fei, Wu Guonian, Roth και spindles με μετατόπιση).
- ✓ Από την ομάδα IV (έξοδοι).

## ΚΡΙΚΟΙ 12 – 13 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Μία άσκηση από την ομάδα I (Ανατροπές και ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις αιώρησης διαμέσου η στην κατακόρυφο) **με αιώρημα εμπρός διαμέσου της κατακόρυφου** (οι ώμοι κατά το πέρασμα να ανεβαίνουν τουλάχιστον στο οριζόντιο επίπεδο των κρίκων)
- ✓ Μία άσκηση από την ομάδα I (Ανατροπές και ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις αιώρησης διαμέσου η στην κατακόρυφο) **με αιώρημα πίσω διαμέσου της κατακόρυφου** (οι ώμοι κατά το πέρασμα να ανεβαίνουν τουλάχιστον στο οριζόντιο επίπεδο των κρίκων)
- ✓ Από την ομάδα II (Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία)
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι)

## ΚΡΙΚΟΙ 14 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Μία άσκηση από την ομάδα I **με πέρασμα εμπρός** και μία άσκηση **με πέρασμα πίσω** εκ των οποίων η μία να έχει **εμφανή πέρασμα από την κατακόρυφο με στιγμιαία στάση**. (κλείσιμο των χεριών σε στιγμιαία στήριξη)
- ✓ Από την ομάδα II (Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία)
- ✓ Από την ομάδα III (Ασκήσεις αιώρησης που καταλήγουν σε στοιχεία στάσης (2' δευτερολέπτων)
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι)

## ΑΛΜΑ 12 – 13 – 14 ετών

- ❖ Δύο άλματα διαφορετικά και θα μετράει το καλύτερο
- ✓ Ένα άλμα από την ομάδα II (το λιγότερο με κωδικό 201) – **ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗ**
- ✓ Ένα άλμα από την ομάδα III (το λιγότερο με κωδικό 301) – **PONTAT**
  - ❖ Αν εκτελεστεί άλμα από την ομάδα Γιουρτσένκο θα αξιολογηθεί σύμφωνα με τον κώδικα της FIG

## ΔΙΖΥΓΟ 12 – 13 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Στοιχεία στη στήριξη ή διαμέσου της στήριξης στις δύο μπάρες) **κατακόρυφο και ½ αλλαγή εξωτερική ή εσωτερική**
- ✓ Από την ομάδα II (Στοιχεία που αρχίζουν από τη θέση της βραχιόνιας εξάρτησης) **γιγαντιαία ανάβαση εμπρός από βραχιόνια εξάρτηση ή γιγαντιαία ανάβαση πίσω από βραχιόνια εξάρτηση.**
- ✓ Από την ομάδα III (Μεγάλες αιωρήσεις στην εξάρτηση στη μία ή στις δύο μπάρες και προς τα κάτω αιωρήσεις), **1) από εξάρτηση ανατροπή στην στήριξη και 2) καταπέλτης στους βραχιόνες ( και τις δύο ασκήσεις)**
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι) **με σάλτο πίσω ή σάλτο εμπρός (τα συσπειρωτικά καλύπτουν την απαίτηση)**
  - ❖ Από κατακόρυφο κατέβασμα σε αιώρηση εμπρός που θα καταλήγει σε πίσω αιώρηση και σάλτο εμπρός έξοδο δεν θα επιφέρει μείωση για περιττή αιώρηση

## ΔΙΖΥΓΟ 14 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Στοιχεία στη στήριξη ή διαμέσου της στήριξης στις 2 μπάρες) **μία άσκηση τουλάχιστον αξίας B.**
- ✓ Από την ομάδα II (Στοιχεία που αρχίζουν από τη θέση της βραχιόνιας εξάρτησης)
- ✓ Από την ομάδα III (Μεγάλες αιωρήσεις στην εξάρτηση στη μία ή στις δύο μπάρες και προς τα κάτω αιωρήσεις) **τουλάχιστον αξίας B.**
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι)

## ΜΟΝΟΖΥΓΟ 12 – 13 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Μεγάλες αιωρήσεις με ή χωρίς στροφές) αιώρημα πίσω με ½ στροφή σε Α' λαβή
  - ❖ Χωρίς μείωση για αλλαγή κατεύθυνσης αν μετά ακολουθεί αιώρημα.
- ✓ Από την ομάδα I (Μεγάλες αιωρήσεις με ή χωρίς στροφές) αιώρημα εμπρός
- ✓ Από την ομάδα III (Στοιχεία κοντά στην μπάρα και διεμβολισμοί) τουλάχιστον μία ελεύθερη περιστροφή στην κατακόρυφο (Endo ή Stalder καλύπτει την απαίτηση)
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοί)

## ΜΟΝΟΖΥΓΟ 14 ετών

### ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Μεγάλες αιωρήσεις με ή χωρίς στροφές)
- ✓ Από την ομάδα II (Στοιχεία πτήσης). Ένα πέταγμα από τα παρακάτω:  
Voronin (κωδικός 26) ή Back uprise and rear vault with ¼ t. to hang (κωδικός 32) δηλαδή: πίσω ανάβαση και πέρασμα πάνω από την μπάρα με ¼ εσωτερική στροφή ή οποιοδήποτε άλλο πέταγμα που καταγράφεται στον κώδικα με μέγιστη αξία C.
- ✓ Από την ομάδα III (Στοιχεία κοντά στην μπάρα και διεμβολισμοί) τουλάχιστον αξίας B.
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοί) τουλάχιστον αξίας B.

---

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ – ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

#### **❖ ΟΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΩΝ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕ ΜΑΥΡΟ ΕΝΤΟΝΟ ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ.**

- ❖ Στις περιπτώσεις που μία ειδική απαίτηση ζητά υποχρεωτικά να εκτελεστούν δύο (2) διαφορετικά στοιχεία και ο αθλητής παρουσιάσει μόνο το ένα, τότε γίνεται μείωση 0,50 (για έλλειψη ειδικής απαίτησης) αλλά το στοιχείο που παρουσιάστηκε αναγνωρίζεται ως δυσκολία.
- ❖ Το ύψος των οργάνων για την κατηγορία των παμπαίδων και για λόγους ασφαλείας, θα προσαρμόζεται είτε με την προσθήκη στρωμάτων, είτε με την μικρή διαφοροποίηση του ύψους του οργάνου (+ ή - 5 εκατοστά) ανάλογα τον σωματότυπο του αθλητή.
- ❖ Το ύψος των οργάνων για την κατηγορία των παιδών θα είναι όπως ορίζει ο διεθνής κώδικας της FIG και θα διαφοροποιείται μόνο με την προσθήκη στρωμάτων για λόγους ασφάλειας των αθλητών.
- ❖ Ότι δεν αναφέρεται στον παρόντα κανονισμό, ισχύει ο διεθνής κώδικας της FIG.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΑΓΩΝΩΝ  
ΤΣΕΓΚΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

#### **ΤΑ ΜΕΛΗ: (ως ομάδα εργασίας)**

ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ (ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ)  
ΣΑΛΑΓΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ  
ΤΣΟΠΑΝΟΓΛΟΥ ΗΛΙΑΣ  
ΠΕΡΡΟΥ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ  
ΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ  
ΜΗΤΣΑ ΣΜΑΡΑΓΔΗ  
ΒΕΛΕΤΖΕΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΣΙΟΥΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ  
ΖΑΧΑΡΙΑΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΔΟΝΤΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

\*Σε συνεργασία με τον πρόεδρο κριτών για τα αγόρια κύριο ΜΠΟΥΤΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟ