

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ 11-12-13 χρόνων με Τροποποιημένες Ειδικές Απαιτήσεις**

Ηλικία 11 χρόνων	Ηλικία 12 χρόνων	Ηλικία 13 χρόνων
ΑΛΜΑ	ΑΛΜΑ	ΑΛΜΑ
Απαιτήσεις	Απαιτήσεις	Απαιτήσεις
<ul style="list-style-type: none"> • Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά οργάνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά • Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά οργάνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά <ul style="list-style-type: none"> ❖ Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά οργάνων..
ΔΙΖΥΓΟ	ΔΙΖΥΓΟ	ΔΙΖΥΓΟ
Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες:- Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. 2. Μία αλλαγή μπάρας** 3. Ένα στοιχείο χωρίς πέταγμα με στροφή τουλάχιστον 180° (εκτός της εισόδου). 4. Έξοδος σάλτο. <p>** Δεν θα δίνεται μείωση αν η αθλήτρια πατήσει τα πόδια στη Χ.Μ. και ανέβει στην ΨΜ.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες:- Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. 2. Μία αλλαγή μπάρας** 3. Ένα στοιχείο χωρίς πέταγμα με στροφή τουλάχιστον 180° (εκτός της εισόδου). 4. Έξοδος σάλτο. <p>** Δεν θα δίνεται μείωση αν η αθλήτρια πατήσει τα πόδια στη Χ.Μ. και ανέβει στην ΨΜ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες:- Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. 2. Μία αλλαγή μπάρας με πέταγμα από την Χ.Μ. στην Ψ Μ. ή από την Ψ. Μ στην Χ.Μ . 3. Ένα στοιχείο με στροφή τουλάχιστον 180° χωρίς πέταγμα (εκτός της εισόδου). 4. Ένα στοιχείο με διαφορετική λαβή (β λαβή, ωλένια, μικτή). Το στοιχείο μπορεί να είναι αιώρημα, κύκλος στήριξης ή και πέταγμα αλλά όχι είσοδος ή έξοδος.

<p>Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 η περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση• 5 στοιχεία – 4.00• 3-4 στοιχεία – 6.00• 1-2 στοιχεία – 8.00• 0 - στοιχεία - 10.00	<p>Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 η περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση• 5 στοιχεία – 4.00• 3-4 στοιχεία – 6.00• 1-2 στοιχεία – 8.00• 0 - στοιχεία - 10.00	<p>Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• 7 η περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση• 5-6 στοιχεία – 4.00• 3-4 στοιχεία – 6.00• 1-2 στοιχεία – 8.00• 0 - στοιχεία - 10.00
---	---	---

ΔΟΚΟΣ	ΔΟΚΟΣ	ΔΟΚΟΣ
Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης
<p>1. Μία ακροβατική σειρά με το ένα στοιχείο να έχει φάση πτήσης. Τα στοιχεία μπορεί να είναι ίδια ή διαφορετικά. Π. χ. Τικ-τοκ και φλικ φλακ ή αργή Χειροανακυβίστηση φλικ φλακ καλύπτουν την απαίτηση.</p> <p>2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση.</p> <p>3. Μία άμεση σύνδεση τουλάχιστον 2 διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων το ένα να είναι leap(από ένα πόδι) ή jump(από 2 πόδια)με 180° άνοιγμα σπαγγάτ (μπρος, πλάι) ή με διάσταση ποδιών.</p> <p>4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ)</p>	<p>1. Μία ακροβατική σειρά με το ένα στοιχείο να έχει φάση πτήσης. Τα στοιχεία μπορεί να είναι ίδια ή διαφορετικά. Π. χ. Τικ-τοκ και φλικ φλακ ή αργή Χειροανακυβίστηση φλικ φλακ καλύπτουν την απαίτηση.</p> <p>2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση.</p> <p>3. Μία άμεση σύνδεση τουλάχιστον 2 διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων το ένα να είναι leap(από ένα πόδι) ή jump(από 2 πόδια)με 180° άνοιγμα σπαγγάτ (μπρος, πλάι) ή με διάσταση ποδιών.</p> <p>4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ)</p>	<p>1. Μία ακροβατική σειρά με 2 στοιχεία πτήσης ίδια ή διαφορετικά.</p> <p>2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση .</p> <p>3. Μία άμεση σύνδεση τουλάχιστον 2 διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων το ένα να είναι leap(από ένα πόδι) ή jump(από 2 πόδια)με 180° άνοιγμα σπαγγάτ (μπρος, πλάι) ή με διάσταση ποδιών.</p> <p>4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ)</p>

ΕΔΑΦΟΣ	ΕΔΑΦΟΣ	ΕΔΑΦΟΣ
<p align="center">Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης</p>	<p align="center">Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης</p>	<p align="center">Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης</p>
<p>1. Ένα χορευτικό πέρασμα (dance passage) δύο διαφορετικών αλμάτων με απογείωση από το ένα πόδι ή αναπηδήσεις από τον πίνακα των στοιχείων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα εκ των οποίων να έχει άνοιγμα σπαγγάτ 180°. (με βήματα, μικρά άλματα, αναπηδήσεις, Chasse, Chaîne στροφές) , ένα από τα οποία θα έχει 180° σπαγγάτ κατά μήκος ή πλάι ή με διάσταση. (Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη μετακίνηση και ροή με κινήσεις). • Δεν επιτρέπονται άλματα από δύο πόδια ή στροφές επειδή είναι στατικά. Οι Chaîne στροφές (½ στροφές σε δύο πόδια) επιτρέπονται, επειδή είναι βήματα μετακίνησης.</p> <p>2. Συνολικά τρεις ακροβατικές σειρές.</p> <p>3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω με τεντωμένο.</p> <p>4. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά.</p>	<p>1. Ένα χορευτικό πέρασμα (dance passage) δύο διαφορετικών αλμάτων με απογείωση από το ένα πόδι ή αναπηδήσεις από τον πίνακα των στοιχείων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα εκ των οποίων να έχει άνοιγμα σπαγγάτ 180° . (με βήματα, μικρά άλματα, αναπηδήσεις, Chasse, Chaîne στροφές) , ένα από τα οποία θα έχει 180° σπαγγάτ κατά μήκος ή πλάι ή με διάσταση. (Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη μετακίνηση και ροή με κινήσεις). • Δεν επιτρέπονται άλματα από δύο πόδια ή στροφές επειδή είναι στατικά. Οι Chaîne στροφές (½ στροφές σε δύο πόδια) επιτρέπονται, επειδή είναι βήματα μετακίνησης. • Τα άλματα και οι αναπηδήσεις πρέπει να προσγειώνονται στο ένα πόδι, αν εκτελούνται ως το πρώτο στοιχείο στο χορευτικό πέρασμα.</p> <p>2. Συνολικά τρεις ακροβατικές σειρές.</p> <p>3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω με τεντωμένο.</p> <p>4. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά.</p>	<p>1. Ένα χορευτικό πέρασμα (dance passage) δύο διαφορετικών αλμάτων με απογείωση από το ένα πόδι ή αναπηδήσεις από τον πίνακα των στοιχείων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα εκ των οποίων να έχει άνοιγμα σπαγγάτ 180° . (με βήματα, μικρά άλματα, αναπηδήσεις, Chasse, Chaîne στροφές) , ένα από τα οποία θα έχει 180° σπαγγάτ κατά μήκος ή πλάι ή με διάσταση. (Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη μετακίνηση και ροή με κινήσεις). • Δεν επιτρέπονται άλματα από δύο πόδια ή στροφές επειδή είναι στατικά. Οι Chaîne στροφές (½ στροφές σε δύο πόδια) επιτρέπονται, επειδή είναι βήματα μετακίνησης. • Τα άλματα και οι αναπηδήσεις πρέπει να προσγειώνονται στο ένα πόδι, αν εκτελούνται ως το πρώτο στοιχείο στο χορευτικό πέρασμα.</p> <p>2. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω τεντωμένο</p> <p>3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά</p> <p>4. Μία ακροβατική σειρά με δύο σάλτα έμμεσα ή άμεσα συνδεδεμένα στην ίδια ή διαφορετική κατεύθυνση .</p> <p>Σημείωση: Θα πρέπει να υπάρχει υποχρεωτικά ένα σάλτο με περιστροφή 360° ή και περισσότερο στον Ε.Α.. σε μία από τις τρεις ακροβατικές σειρές.</p>

- ❖ Για την αξιολόγηση των προγραμμάτων θα εφαρμόζεται ότι ισχύει στον **Κώδικα Βαθμολογίας 2022-2024**.
- ❖ Για ότι δεν αναγράφεται στα παραπάνω θα ισχύει ο **Κώδικας Βαθμολογίας FIG 2022-2024**.

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 την πρόεδρο κριτών για τα κορίτσια ΜΕΛΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ (ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ)