

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ**ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β' (7-8-9 ΕΤΩΝ)****ΕΔΑΦΟΣ (7 – 8 – 9)**

A/ A	7 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	8 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	9 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ. Μικρή φόρα 2 βημάτων + 2 αναπηδήσεις με τεντωμένα πόδια + ελαφρώς αλματική κυβίστηση.	1,00	ΕΙΣΟΔΟΣ. Χειροκυβίστηση	1,20	ΕΙΣΟΔΟΣ. Χειροκυβίστηση	1,20
2	Τροχός με ¼ στροφή με κλείσιμο των ποδιών	1,20	Βήμα αναπήδηση με δύο πόδια τεντωμένα + ελαφρώς αλματική κυβίστηση	0,50	Βήμα αναπήδηση με δύο πόδια τεντωμένα + ελαφρώς αλματική κυβίστηση	0,20
3	Ανακυβίστηση με τεντωμένα χέρια και γωνίωση στην όρθια στάση	1,00	Τροχός με ¼ στροφή με κλείσιμο των ποδιών	1,00	Τροχός με ¼ στροφή με κλείσιμο των ποδιών	1,00
4	¼ στροφή με άλμα σε πλαϊνή κατεύθυνση. Κατακόρυφο κυβίστηση (στιγμαία στάση)	1,00	Ανακυβίστηση με τεντωμένα χέρια στην κατακόρυφο	1,00	Ανακυβίστηση με τεντωμένα χέρια στην κατακόρυφο	1,00
5	Τροχός και σε συνέχεια άρση του σκέλους και πτώση στην πρηνή θέση με κάμψη των βραχιόνων και άρση του ελεύθερου σκέλους πίσω στις 45°	0,50	¼ αλματική στροφή , κατακόρυφο ,στιγμαία στάση, κυβίστηση Ανάβαση με τεντωμένα πόδια στην όρθια στάση	0,40	¼ αλματική στροφή , κατακόρυφο ,στιγμαία στάση, κυβίστηση Ανάβαση με τεντωμένα πόδια στην όρθια στάση	0,40
6	Σπαγγάτο με το δεξί ή αριστερό σκέλος εμπρός	0,50	Τροχός και σε συνέχεια άρση του σκέλους και πτώση στην πρηνή θέση με κάμψη των βραχιόνων και άρση του ελεύθερου σκέλους πίσω στις 45°	0,40	Τροχός και σε συνέχεια άρση του σκέλους και πτώση στην πρηνή θέση με κάμψη των βραχιόνων και άρση του ελεύθερου σκέλους πίσω στις 45°	0,40
7	½ στροφή , σπαγγάτο με το άλλο σκέλος	0,50	Σπαγγάτο με το δεξί ή αριστερό σκέλος εμπρός	0,50	Σπαγγάτο με το δεξί ή αριστερό σκέλος εμπρός	0,50
8	Μετωπιαίο σπαγγάτο	0,50	½ στροφή , σπαγγάτο με το άλλο σκέλος	0,50	½ στροφή , σπαγγάτο με το άλλο σκέλος	0,50
9	Πέρασμα εμπρός με ,κλείσιμο των ποδιών πίσω ,μετάβαση στην εμβρυική θέση, στήριξη στα χέρια και αλματικό ανέβαση με συσπείρωση στην όρθια στάση	0,80	Μετωπιαίο σπαγγάτο	0,50	Μετωπιαίο σπαγγάτο	0,50
10	¼ στροφή ,ελεύθερη ισορροπία 2''	1,50	Πέρασμα εμπρός με ,κλείσιμο των ποδιών πίσω ,μετάβαση στην εμβρυική θέση, στήριξη στα χέρια και αλματικό ανέβαση με συσπείρωση στην στιγμαία κατακόρυφο και κατέβαση στην όρθια θέση με τεντωμένα πόδια	0,80	Πέρασμα εμπρός με ,κλείσιμο των ποδιών πίσω ,μετάβαση στην εμβρυική θέση, στήριξη στα χέρια και αλματικό ανέβαση με συσπείρωση στην στιγμαία κατακόρυφο και κατέβαση στην όρθια θέση με τεντωμένα πόδια	0,80
11	Τρία βήματα τρέξιμο βαλσέτο ροντάτ	1,50	¼ στροφή ,ελεύθερη ισορροπία 2''	1,20	¼ στροφή ,ελεύθερη ισορροπία 2''	1,00
12			Ροντάτ ένα (1) Φλικ φλακ	Ροντάτ 0,50 Φλικ 1,50	Ροντάτ 2 (δύο) Φλικ φλακ	Ροντάτ 0,50 Κάθε Φλικ 1,00

ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ (7 – 8 – 9)

❖ ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 1,10 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

A/A	7 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	8 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	9 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στις 2 λαβές	0,50	Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στις 2 λαβές	0,50	Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στις 2 λαβές	0,50
2	Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι ως προκαταρκτική κίνηση φόρας	2,00	Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού	1,50	Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού	1,50
3	Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού	2,00	Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού	1,50	Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού	1,50
4	Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού	2,00	Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους	1,50	Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους	1,50
5	Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού	2,00	Επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους και αντίστοιχο πέρασμα με αιώρηση του άλλου σκέλους εμπρός και αιώρηση στο πλάι.	1,50	Επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους και αντίστοιχο πέρασμα με αιώρηση του άλλου σκέλους εμπρός και αιώρηση στο πλάι.	1,50
6	Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση	0,50	Επαναφορά του μπροστινού σκέλους πίσω και πέρασμα και των δύο (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.	1,00	Επαναφορά του μπροστινού σκέλους πίσω και πέρασμα και των δύο (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.	1,00
7	Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές	0,50	Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές	1,00	Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές	1,00
8	ΕΞΟΔΟΣ: Απλό κατέβασμα στην πίσω αρχική θέση και ¼ στροφή (δεξιά ή αριστερά) με στήριξη του αντίστοιχου χεριού στο σώμα του ίππου	0,50	Προετοιμασία με πέρασμα του ποδιού έξω από το χέρι και σημαία δεξιά ή αριστερά στην μπροστινή θέση του ίππου με στήριξη του αντίστοιχου χεριού στο σώμα του ίππου στην όρθια εγκάρσια στάση	1,50	Προετοιμασία με πέρασμα του ποδιού έξω από το χέρι και σημαία δεξιά ή αριστερά στην μπροστινή θέση του ίππου με στήριξη του αντίστοιχου χεριού στο σώμα του ίππου στην όρθια εγκάρσια στάση	1,50

ΚΡΙΚΟΙ (7 – 8 – 9)

❖ ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 2.50 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

A/A	7 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	8 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	9 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ :Από εξάρτηση ανέβασμα εμπρός με γωνίωση στα ισχία (δίπλωση) στην ανεστραμμένη εξάρτηση με τεντωμένο σώμα και στάση 2''	2,00	ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση ανέβασμα εμπρός με γωνίωση στα ισχία (δίπλωση) στην ανεστραμμένη εξάρτηση με τεντωμένο σώμα και στάση 2''	2,00	ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση ανέβασμα εμπρός με τεντωμένο σώμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση και στάση 2''	2,00
2	Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση), εκτίναξη εμπρός στο οριζόντιο	1,50	Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση), εκτίναξη εμπρός πάνω από το οριζόντιο	1,50	Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση), εκτίναξη εμπρός πάνω από το οριζόντιο	1,50
3	Αιώρηση πίσω τουλάχιστον στις 45° κάτω από το οριζόντιο επίπεδο	1,50	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,50	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,50
4	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο	1,50	Αιώρηση εμπρός πάνω από το οριζόντιο	1,50	Αιώρηση εμπρός πάνω από το οριζόντιο	1,50
5	Αιώρηση πίσω τουλάχιστον στις 45° κάτω από το οριζόντιο επίπεδο	1,50	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,50	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,50
6	Αιώρηση εμπρός πάνω από το οριζόντιο και ΕΞΟΔΟ: με κατέβασμα στην επαναφορά για την πίσω αιώρηση (απλή εγκατάλειψη των κρίκων στην όρθια στάση	2,00	Αιώρηση εμπρός και ΕΞΟΔΟ: με σάλτο πίσω τεντωμένο	2,00	Αιώρηση εμπρός και ΕΞΟΔΟ: με σάλτο πίσω τεντωμένο	2,00

ΑΛΜΑ (7 – 8 – 9)

* ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΜΑΤΟΣ 10.00

Αντί ίππου άλματος θα χρησιμοποιήσουμε κύβο ύψους 1μέτρου και για μεν τους:

7 ΧΡΟΝΩΝ : Τρέξιμο , πάτημα στον βατήρα και ψηλή κυβίστηση με τεντωμένο σώμα και συσπείρωση για την όρθια θέση με κατέβασμα από τον κύβο και προσγείωση σε σταθερό στρώμα εδάφους.

8 ΧΡΟΝΩΝ : χειροκυβίστηση και πέσιμο με την πλάτη πάνω στον κύβο (σήκωμα και κατέβασμα σε τελική θέση κάτω από τον κύβο)

9 ΧΡΟΝΩΝ : χειροκυβίστηση με προσγείωση σε όρθια θέση κάτω από τον κύβο.

ΔΙΖΥΓΟ (7 – 8 – 9)

❖ ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 1.70 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

A/A	7 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	8 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	9 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση φόρα με προκαταρκτική αιώρηση (τέμπο) αιώρηση πίσω ,αιώρηση εμπρός αιώρηση πίσω αιώρηση εμπρός (2 αιωρήσεις πάνω από 45° από την κάθετο εμπρός και πίσω), Ανατροπή στους βραχίονες με απαγωγή των σκελών και ανέβασμα στην στήριξη	<u>Αιωρήσεις</u> 0,70 <u>Ανατροπή</u> 0,80	ΕΙΣΟΔΟΣ: Φόρα πάτημα στον βατήρα ,ανατροπή και κάθισμα στις μπάρες με απαγωγή των σκελών	1,20	ΕΙΣΟΔΟΣ: Φόρα πάτημα στον βατήρα ,ανατροπή και κάθισμα στις μπάρες με απαγωγή των σκελών	1,20
2	Κλείσιμο των ποδιών εμπρός και γωνία με στάση 2"	2,00	Πέρασμα των χεριών εμπρός με κυκλική περιφορά των ώμων πάνω από το οριζόντιο	0,50	Πέρασμα των χεριών εμπρός με κυκλική περιφορά των ώμων πάνω από το οριζόντιο	0,50
3	Άπλωμα στην εμπρός αιώρηση	0,50	Γωνιώδη στήριξη 2" με απαγωγή των ποδιών (ανοιχτά πόδια)	1,30	Γωνιώδη στήριξη 2" με απαγωγή των ποδιών (ανοιχτά πόδια)	1,30
4	Αιώρηση πίσω	1,50	Δυναμικό ανέβασμα πίσω πάνω από 45°	2,00	Δυναμικό ανέβασμα πίσω στην κατακόρυφο με στάση 2"	2,00
5	Αιώρηση μπροστά με τεντωμένο σώμα (πόδια πάνω από τις μπάρες)	1,50	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο με τεντωμένο σώμα	1,00	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο με τεντωμένο σώμα	1,00
6	Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,50	Αιώρηση πίσω στις 45° πάνω από το οριζόντιο	1,00	Αιώρηση πίσω στις 45° πάνω από το οριζόντιο	1,00
7	Αιώρηση εμπρός με τεντωμένο σώμα και αιώρηση πίσω με: ΕΞΟΔΟ : απλό κατέβασμα στην όρθια θέση ανάμεσα στις μπάρες	1,50	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο με τεντωμένο σώμα	1,00	Αιώρηση εμπρός στο οριζόντιο με τεντωμένο σώμα	1,00
8			Αιώρηση πίσω στις 45° πάνω από το οριζόντιο	1,00	Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο με στιγμιαία στάση	1,00
9			ΕΞΟΔΟΣ: Πλευρική μετατόπιση στην μία μπάρα και κατέβασμα στην εγκάρσια όρθια στάση	1,00	ΕΞΟΔΟΣ: Πλευρική μετατόπιση στην μία μπάρα και κατέβασμα στην εγκάρσια όρθια στάση	1,00

ΜΟΝΟΖΥΓΟ (7 – 8 – 9)

❖ ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 2.20 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

A/A	7 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	8 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	9 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ: Έλξη ανακυβίστηση (περιστροφή πίσω) με γωνία και τεντωμένα πόδια στην στήριξη	2,50	ΕΙΣΟΔΟΣ: Από εξάρτηση προκαταρκτική αιώρηση (τέμπο) (tempo kipping)	0,50	ΕΙΣΟΔΟΣ: Από εξάρτηση προκαταρκτική αιώρηση (τέμπο) (tempo kipping)	0,50
2	Από την στήριξη απομάκρυνση στο οριζόντιο περιστροφή πίσω με κατέβασμα (καταπέλτη) σε εμπρός αιώρηση	2,00	Αιώρηση εμπρός (καταπέλτης)	0,50	Αιώρηση εμπρός (καταπέλτης)	0,50
3	Αιώρηση πίσω πάνω από τις 45° από την κάθετο	2,00	Αιώρηση πίσω	0,50	Αιώρηση πίσω	0,50
4	Αιώρηση εμπρός πάνω από τις 45° από την κάθετο	2,00	Αιώρηση εμπρός και ανατροπή στην στήριξη	1,50	Αιώρηση εμπρός και ανατροπή στην στήριξη	1,50
5	ΕΞΟΔΟ: με αιώρηση πίσω και απλό κατέβασμα στην όρθια θέση	1,50	Απομάκρυνση τουλάχιστον στο οριζόντιο και περιστροφή πίσω στην στήριξη	2,00	Απομάκρυνση τουλάχιστον στις 45° και περιστροφή πίσω στην στήριξη	2,00
6			Καταπέλτης στην εμπρός αιώρηση και αιώρηση πίσω	1,00	Καταπέλτης στην εμπρός αιώρηση και αιώρηση πίσω	1,00
7			Αιώρηση εμπρός και αιώρηση πίσω τουλάχιστον στο οριζόντιο	1,50	Αιώρηση εμπρός και αιώρηση πίσω τουλάχιστον στο οριζόντιο	1,50
8			Αιώρηση εμπρός και ΕΞΟΔΟ : με σάλτο πίσω τεντωμένο	2,50	Αιώρηση εμπρός και ΕΞΟΔΟ : με σάλτο πίσω τεντωμένο	2,50

- ❖ Οι μειώσεις στην εκτέλεση θα είναι με βάση τον διεθνή κώδικα βαθμολογίας εκτός από την πτώση που θα έχει μείωση **0,80 βαθμούς**
- ❖ Όλα τα προγράμματα ξεκινάνε με άριστα το 10.00

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α΄ (10 – 11 ΕΤΩΝ)

ΕΔΑΦΟΣ (10 – 11)

Α/Α	10 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	11 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ: χειροκυβίστηση και σε απευθείας σύνδεση αλματική κυβίστηση	1,50	ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ: Χειροκυβίστηση σάλτο εμπρός με συσπείρωση (άμεση σύνδεση)	1,50
2	Τροχός (με πλευρική θέση)	0,30	Κατακόρυφο με ½ στροφή και κατέβασμα με τα δύο πόδια τεντωμένα	0,30
3	¼ στροφή και πέσιμο σε ανακυβίστηση στην κατακόρυφο με τεντωμένα χέρια και κατέβασμα σε ένα – ένα πόδι με κλείσιμο και ¼ στροφή με μέτωπο στην πλευρική διαδρομή.	1,00	Ανακυβίστηση στην κατακόρυφο με ½ στροφή και κυβίστηση	1,00
4	Φόρα 2 έως 3 βήματα και αλματική κυβίστηση , σήκωμα στην όρθια θέση και πέσιμο στο στήθος με άρση του ενός σκέλους πίσω	0,50	¼ στροφή με μέτωπό στην πλευρική διαδρομή τρέξιμο (φόρα) και σάλτο εμπρός συσπειρωτικό. Πέσιμο στο στήθος με άρση του πίσω σκέλους .	0,80
5	Πέρασμα του ενός σκέλους μπροστά σε θέση σπαγγάτ	0,30	Πέρασμα του ενός σκέλους μπροστά σε θέση σπαγγάτ	0,20
6	½ στροφή , σπαγγάτ με το άλλο σκέλος εμπρός	0,30	½ στροφή , σπαγγάτ με το άλλο σκέλος εμπρός	0,20
7	¼ στροφή , μετωπιαίο σπαγγάτ	0,30	¼ στροφή , μετωπιαίο σπαγγάτ	0,20
8	Δυναμική στην κατακόρυφο με στιγμιαία στάση και κατέβασμα με τα δύο πόδια. Άρση του ποδιού στο πλάι και ¼ στροφή με κατεύθυνση την διαγώνιο.	2,00	Δυναμική στην κατακόρυφο με στάση 2'' και κατέβασμα με τα δύο πόδια. Άρση του ποδιού στο πλάι και ¼ στροφή με κατεύθυνση την διαγώνιο.	2,00
9	Ελεύθερη ισορροπία στο ένα πόδι 2''	1,00	Ελεύθερη ισορροπία στο ένα πόδι 2''	1,00
10	ΕΞΟΔΟΣ : Φόρα , Ροντάτ φλικ φλάκ σάλτο πίσω συσπειρωτικό.	Ροντάτ 0,30 Φλικ 0,50 Σάλτο 2,00	ΕΞΟΔΟΣ : Φόρα , Ροντάτ φλικ φλάκ σάλτο πίσω τεντωμένο	Ροντάτ 0,30 Φλικ 0,50 Σάλτο 2,00

ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ (10 – 11)❖ **ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 1,10 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ**

A/A	10 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	11 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ : Σε εγκάρσια θέση κατά μήκος του ίππου (στο σώμα του ίππου) . Μία (1) εγκάρσια στροφή	2,60	ΕΙΣΟΔΟΣ : Σε εγκάρσια θέση κατά μήκος του ίππου (στο σώμα του ίππου) . Δύο (2) εγκάρσιες στροφές	2,60 (1,30) Η αξία κάθε στροφής
2	Με στήριξη του χεριού στην λαβή, κατάληξη με ανοιχτά πόδια με ¾ στροφή σε ιππαστί θέση με το ένα πόδι εμπρός (αριστερό ή δεξί)	0,40	Με στήριξη του χεριού στην λαβή, κατάληξη με ανοιχτά πόδια με ¾ στροφή σε ιππαστί θέση με το ένα πόδι εμπρός (αριστερό ή δεξί)	0,40
3	Πέρασμα και του άλλου σκέλους εμπρός με ταυτόχρονο πέρασμα του αντίθετου σκέλους πίσω και αποκατάσταση με το δύο πόδια σε πρόσθια πλευρική στήριξη	0,50	Πέρασμα και του άλλου σκέλους εμπρός με ταυτόχρονο πέρασμα του αντίθετου σκέλους πίσω και αποκατάσταση με το δύο πόδια σε πρόσθια πλευρική στήριξη	0,50
4	Πέρασμα του ενός σκέλους εμπρός και ψαλίδι προς την μία κατεύθυνση	1,00	Πέρασμα του ενός σκέλους εμπρός και ψαλίδι προς την μία κατεύθυνση	1,00
5	Ψαλίδι στην άλλη κατεύθυνση	1,00	Ψαλίδι στην άλλη κατεύθυνση	1,00
6	Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός σε ραχιαία (νωτιαία) πλευρική στήριξη	0,50	Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός σε ραχιαία (νωτιαία) πλευρική στήριξη	0,50
7	Πέρασμα του ενός σκέλους πίσω , πέρασμα και του άλλου	0,50	Πέρασμα του ενός σκέλους πίσω , πέρασμα και του άλλου	0,50
8	Προετοιμασία για στροφή με το ένα σκέλος στο πλάι... Στροφή στις λαβές	2,50	Προετοιμασία για στροφή με το ένα σκέλος στο πλάι... Στροφή στις λαβές	2,50
10	ΕΞΟΔΟΣ : Με κατέβασμα στην θέση εκκίνησης και ¼ στροφή σε πλευρική όρθια θέση	1,00	ΕΞΟΔΟΣ : Με πέρασμα εμπρός από θέση σημαίας σε πλευρική όρθια θέση	1,00

ΚΡΙΚΟΙ (10 – 11)❖ **ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 2.50 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ**

A/A	10 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	11 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση έλξη, πέσιμο πίσω και ανέβασμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση με τεντωμένο σώμα και στάση 2''	2,00	ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση έλξη και ανέβασμα στην στήριξη με στιγμιαία στάση, πέσιμο εμπρός (κυβίστηση) σε ανεστραμμένη εξάρτηση και στάση 2''	2,00
2	Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση) και εκτίναξη των σκελών εμπρός και πάνω από το οριζόντιο	0,50	Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση) και εκτίναξη των σκελών εμπρός και πάνω από το οριζόντιο	0,50
3	Αιώρηση προς τα πίσω και γιγαντιαία ανάβαση πίσω	1,50	Αιώρηση προς τα πίσω και γιγαντιαία ανάβαση πίσω	1,50
4	Γωνιώδη στήριξη 2'' . Πέσιμο εμπρός (κυβίστηση) σε τεντωμένη ανεστραμμένη εξάρτηση	1,50	Γωνιώδη στήριξη 2'' . Πέσιμο εμπρός (κυβίστηση) σε τεντωμένη ανεστραμμένη εξάρτηση	1,50
5	Δίπλωση (ανεστραμμένη γωνιώδη εξάρτηση) εκτίναξη εμπρός και αιώρηση πίσω στο οριζόντιο	1,50	Δίπλωση (ανεστραμμένη γωνιώδη εξάρτηση) εκσφενδόνιση πίσω	1,50
6	Αιώρηση εμπρός πάνω από το οριζόντιο	0,50	Αιώρηση εμπρός πάνω από το οριζόντιο	0,50
7	Αιώρηση πίσω τουλάχιστον στο οριζόντιο	0,50	Αιώρηση πίσω τουλάχιστον στο οριζόντιο	0,50
8	ΕΞΟΔΟΣ : Αιώρηση εμπρός και σάλτο πίσω τεντωμένο	2,00	ΕΞΟΔΟΣ : Αιώρηση εμπρός και σάλτο πίσω τεντωμένο	2,00

ΑΛΜΑ (10 – 11)

- Το ύψος του άλματος θα είναι στο 1,10 έως 1,25 (με επιλογή του προπονητή)
- Για 10 ετών **ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗ** με άριστα το 10
- Για 11 ετών δύο (2) άλματα : **ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗ και PONTAT** με άριστα το 10 και τελικό βαθμό τον μέσο όρο των δύο αλμάτων.

ΔΙΖΥΓΟ (10 – 11)

- ❖ ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 1.80 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

A/A	10 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	11 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ : Φόρα, πάτημα στον βατήρα και πιάσιμο σε βραχιόνια θέση, αιώρηση εμπρός , αιώρηση πίσω , πέσιμο σε εξάρτηση .	0,50	ΕΙΣΟΔΟΣ : Φόρα, πάτημα στον βατήρα και πιάσιμο σε βραχιόνια θέση, αιώρηση εμπρός , αιώρηση πίσω , πέσιμο σε εξάρτηση .	0,50
2	Ανατροπή με κλειστά πόδια σε θέση γωνίας με στάση 2'', άνοιγμα των ποδιών και κάθισμα στις μπάρες (απαγωγή των ποδιών).	1,00	Ανατροπή με κλειστά πόδια σε θέση γωνίας με στάση 2'', άνοιγμα των ποδιών και κάθισμα στις μπάρες (απαγωγή των ποδιών).	1,00
3	Πέρασμα των χεριών εμπρός με ωμική περιστροφή πάνω από το οριζόντιο	0,30	Πέρασμα των χεριών εμπρός με ωμική περιστροφή πάνω από το οριζόντιο	0,30
4	Γωνιώδη στήριξη με απαγωγή των σκελών και στάση 2''	1,50	Γωνιώδη στήριξη με απαγωγή των σκελών και στάση 2''	1,50
5	Δυναμική στην κατακόρυφο με εμφανή στάση 2''	2,00	Δυναμική στην κατακόρυφο με εμφανή στάση 2''	2,00
6	Αιώρηση εμπρός (ισχία και πόδια τουλάχιστον στο ύψος των ώμων)	0,80	Αιώρηση εμπρός (ισχία και πόδια τουλάχιστον στο ύψος των ώμων)	0,80
7	Αιώρηση πίσω στην στιγμιαία ελεγχόμενη κατακόρυφο	0,80	Αιώρηση πίσω στην στιγμιαία ελεγχόμενη κατακόρυφο	0,80
8	Αιώρηση εμπρός (ισχία και πόδια τουλάχιστον στο ύψος των ώμων)	0,80	Αιώρηση εμπρός (ισχία και πόδια τουλάχιστον στο ύψος των ώμων)	0,80
9	Αιώρηση πίσω στην στιγμιαία ελεγχόμενη κατακόρυφο	0,80	Αιώρηση πίσω με στάση στην κατακόρυφο 2''	0,80
10	ΕΞΟΔΟΣ : Με πλευρική μετατόπιση του χεριού εμπρός η πίσω από το σταθερό, σε όρθια εγκάρσια στάση δίπλα από τις μπάρες του διζύγου	1,50	ΕΞΟΔΟΣ : Με πλευρική μετατόπιση του χεριού εμπρός η πίσω από το σταθερό, σε όρθια εγκάρσια στάση δίπλα από τις μπάρες του διζύγου	1,50

ΜΟΝΟΖΥΓΟ (10 – 11)

- ❖ ΥΨΟΣ ΟΡΓΑΝΟΥ 2.20 ΑΠΟ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

A/A	10 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ	11 ΕΤΩΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ	ΑΞΙΑ
1	ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση προκαταρκτική αιώρηση εμπρός, πίσω (tempo kipping)	0,50	ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση προκαταρκτική αιώρηση εμπρός, πίσω (tempo kipping)	0,50
2	Αιώρηση εμπρός (καταπέλτης)	0,50	Αιώρηση εμπρός (καταπέλτης)	0,50
3	Αιώρηση πίσω σε γιγαντιαία ανάβαση	1,50	Αιώρηση πίσω σε γιγαντιαία ανάβαση	1,50
4	Περιστροφή πίσω (με επαφή στο τελείωμα της περιστροφής σε θέση στήριξης)	0,50	Περιστροφή πίσω (με επαφή στο τελείωμα της περιστροφής σε θέση στήριξης)	0,50
5	Καταπέλτης εμπρός αιώρηση πίσω	0,50	Καταπέλτης εμπρός αιώρηση πίσω	0,50
6	Αιώρηση εμπρός και ανατροπή	1,50	Αιώρηση εμπρός και ανατροπή	1,50
7	Απομάκρυνση στο οριζόντιο	0,50	Απομάκρυνση πάνω από 45°	0,50
8	Αιώρηση εμπρός και ½ αλλαγή σε Α' λαβή	1,50	Αιώρηση εμπρός και ½ αλλαγή σε Α' λαβή	1,50
9	Αιώρηση εμπρός	0,50	Αιώρημα πίσω	1,00
10	Αιώρηση πίσω	0,50	ΕΞΟΔΟΣ : Σάλτο πίσω τεντωμένο	2,00
11	ΕΞΟΔΟΣ : Σάλτο πίσω τεντωμένο	2,00		

- ❖ Οι μειώσεις στην εκτέλεση θα είναι με βάση τον διεθνή κώδικα βαθμολογίας εκτός από την πτώση που θα έχει μείωση **0,80 βαθμούς**. Όλα τα προγράμματα ξεκινάνε με άριστα το 10.00