

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄ & Β΄

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β΄	7 ΕΤΩΝ
	8 ΕΤΩΝ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α΄	9 ΕΤΩΝ
	10 ΕΤΩΝ

ΑΛΜΑ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β΄

- Το Άλμα θα εκτελείται σε στρώμα ύψους 1m περίπου για τις ηλικίες των 7 και 8 ετών.
- Αντί ίππου το Άλμα θα εκτελείται σε στρώμα.
- Θα γίνεται χρήση βατήρα.

❖ **7 ΕΤΩΝ**

Η αθλήτρια τρέχει πατάει στο βατήρα και τοποθετεί τεντωμένα τα χέρια στο στρώμα εκτελώντας κυβίστηση και ανόρθωση, με τα πόδια επάνω στο στρώμα. Στο τέλος του στρώματος η αθλήτρια κάνει αναπήδηση και προσγείωση.

❖ **8 ΕΤΩΝ**

Η αθλήτρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί πάνω στο στρώμα Χειροκυβίστηση και μετά την απώθηση των χεριών προσγειώνεται με τεντωμένο σώμα σε ύπτια κατάκλιση πάνω στο στρώμα(το σώμα κατά την προσγείωση στο στρώμα θα πρέπει να είναι ευθειασμένο και τα χέρια τεντωμένα σε θέση ανάτασης). Ελεύθερη ανόρθωση και στο τέλος του στρώματος η αθλήτρια κάνει αναπήδηση προσγείωση.

ΑΛΜΑ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α΄

❖ **9 ΕΤΩΝ**

ΑΛΜΑ : Χειροκυβίστηση

- Ύψος Ίππου **1.05 μ.** min.
- Προσγείωση σε στρώμα 10 εκ. επιπλέον των στρωμάτων προσγείωσης του άλματος.

❖ **10 ΕΤΩΝ**

ΑΛΜΑ : Χειροκυβίστηση

- Ύψος Ίππου **1.10 μ.** min.
- Προσγείωση σε στρωμάτων προσγείωσης του άλματος 20 εκ

ΔΙΖΥΓΟ

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄

❖ **7 ΕΤΩΝ**

- Το πρόγραμμα θα εκτελείται σε μία μπάρα ύψους 2.00 μ. από το έδαφος και σε στρώματα προσγείωσης 20 εκ.
 1. Έλξη - Ανακυβίστηση.
 2. Από τη στήριξη η αθλήτρια πέφτει σε καταπέλτη
 3. Αιώρηση πίσω
 4. Αιώρηση εμπρός
 5. Αιώρηση πίσω
 6. Αιώρηση εμπρός
 7. Αιώρηση πίσω
 8. Εγκατάλειψη της μπάρας και προσγείωση

❖ **8 ΕΤΩΝ**

- Το πρόγραμμα θα εκτελείται σε μία μπάρα ύψους 2.00 μ. και στρώματα 20 εκ..
 1. Έλξη- Ανακυβίστηση
 2. Από τη στήριξη, αιώρηση πίσω στο οριζόντιο
 3. Περιστροφή πίσω
 4. Καταπέλτης
 5. Αιώρηση πίσω
 6. Αιώρηση μπροστά
 7. Αιώρηση πίσω
 8. Αιώρηση μπροστά με 180° στροφή με επαφή του χεριού σε μικτή λαβή μετά την κάθετο
 9. Εγκατάλειψη λαβής και προσγείωση.

ΔΙΖΥΓΟ

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄

❖ **9 ΕΤΩΝ**

- Το πρόγραμμα θα εκτελείται σε μονή μπάρα ύψους 2.12μ(±3 εκ.) και στρώματα 20 εκ.
 1. Από εξάρτηση, προπαρασκευαστικές αιωρήσεις (μπρος -πίσω)
 2. Ανατροπή
 3. Αιώρηση πίσω στο οριζόντιο

4. Περιστροφή πίσω
5. Καταπέλτης
6. Αιώρηση πίσω
7. Αιώρηση μπροστά
8. Αιώρηση πίσω
9. Αιώρηση εμπρός και
10. Έξοδος συσπειρωτικό σάλτο.

❖ **10 ΕΤΩΝ:**

- Το πρόγραμμα θα εκτελείται σε μονή μπάρα ύψους 2.12μ (±3 εκ.) και στρώματα 20 εκ.

1. Από εξάρτηση, προπαρασκευαστικές αιωρήσεις (μπρος -πίσω).
2. Ανατροπή.
3. Αιώρηση πίσω στις 45°
4. Περιστροφή πίσω.
5. Αιώρηση πίσω πάνω από τις 45°
6. Αιώρημα πίσω .
7. Έξοδος με σάλτο πίσω τεντωμένο.

**ΔΟΚΟΣ
ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄**

❖ **7 ΕΤΩΝ**

- Ύψος δοκού: 80 εκ. (θα γίνονται τροποποιήσεις ανάλογα με τις δυνατότητες του οργάνου με τοποθέτηση στρωμάτων κάτω από την δοκό) .

1. Είσοδος - με ανέβασμα σε θέση ιπαστί.
2. Βήματα εμπρός βασικές θέσεις χεριών(μπαλέτου).
3. Αιώρηση προς την κατακόρυφο στήριξη, με κλείσιμο των ποδιών πάνω από 45°.
4. Θέση προετοιμασίας για στροφή στο ένα πόδι (4η θέση μπαλέτου ποδιών και 3^η θέση χεριών) ανέβασμα σε ακροστασία (*relevé*) στο εμπρός πόδι και κλειστό *rasse* κράτημα 2 sec και κατέβασμα
5. Βασικά βήματα πίσω και πλάγια
6. Ισορροπία στο ένα πόδι με άρση του ποδιού ισορροπίας πίσω στο οριζόντιο.
7. *Plie* στην 3^η θέση στα δύο πόδια ανέβασμα σε ακροστασία (*relevé*) στα δύο πόδια στην 3^η θέση και επαναφορά.
8. Εκτατικό άλμα
9. Έξοδος αναπήδηση με τα δύο πόδια στο πλάι της δοκού.
10. Η χορογραφία περιλαμβάνει κυματισμούς σώματος- χεριών (συνδυασμένα με τα πιο πάνω στοιχεία κατά την διάρκεια εκτέλεσης της συνολικής χορογραφίας).

❖ **8 ΕΤΩΝ**

Ύψος δοκού: 80 εκ.: (θα γίνονται τροποποιήσεις ανάλογα με τις δυνατότητες του οργάνου με τοποθέτηση στρωμάτων κάτω από την δοκό).

1. Είσοδος: Ανέβασμα σε θέση ιπαστί και κράτημα γωνία κατά μήκος της δοκού.
2. Ακροστασία στα 2 πόδια 3^η θέση (*relevé*) και κύκλος χεριών περνώντας από τις βασικές θέσεις μπαλέτου.

3. Μικρή αναπήδηση με απογείωση από το ένα πόδι και προσγείωση στο άλλο πόδι.
4. Άλμα *sissonne*
5. Στροφή 180° στο ένα πόδι με κλειστό *passee*.
6. Εκτατικό άλμα.
7. Κατακόρυφος στήριξη με στάση 1-2 sec στη θέση της κατακόρυφου και κατέβασμα.
8. Ισορροπία στο ένα πόδι με άρση του ποδιού ισορροπίας πίσω στο οριζόντιο.
9. Τροχός.
10. Έξοδος: Κατακόρυφος στήριξη με τοποθέτηση των χεριών κατά πλάτος της δοκού, εγκατάλειψη της δοκού με 90° (¼ στροφή) , προσγείωση με δύο πόδια στο πλάι της δοκού).

- ❖ Η χορογραφία περιλαμβάνει κυματισμούς χεριών, κορμού, βήματα μπρος-πλάι και πίσω συνδυασμένα με όλα τα παραπάνω στοιχεία.

ΔΟΚΟΣ

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α΄

❖ 9 ΕΤΩΝ

- Ύψος δοκού: 1.10 μ. (θα γίνονται τροποποιήσεις ανάλογα με τις δυνατότητες του οργάνου με τοποθέτηση στρωμάτων κάτω από την δοκό).
 1. Είσοδος: Από βαθύρα, αναπήδηση σε γωνιώδη στήριξη κατά πλάτος και ¼ στροφή με ώμους και σώμα , κατέβασμα σε θέση ιπαστί.
 2. Άλμα *jete developpe* με άνοιγμα ποδιών 180°
 3. Άλμα *sissonne*.
 4. *Grand plie* στην 3^η θέση (σε ακροστασία *-releve*) στροφή 180° και ανόρθωση.
 5. Αργή Χειροανακυβίστηση
 6. Ισορροπία στο ένα πόδι με άρση του ποδιού ισορροπίας πίσω και πάνω από το οριζόντιο.
 7. Στροφή στο ένα πόδι 180° με κλειστό *passee* από 4^η θέση ποδιών, κλείσιμο στροφής σε 3^η θέση με ακροστασία (*releve*).και σε σύνδεση με στροφή 180° στα δύο πόδια στο ακροστασία (*releve*).
 8. Τροχός.
 9. Έξοδος: Από στάση σάλτο πίσω συσπειρωτικό στο τέλος της δοκού.
- ❖ Η χορογραφία περιλαμβάνει κυματισμούς κορμού και άκρων συνδυασμένα με βασικές θέσεις μπαλέτου και βήματα μπρος -πλάι-πίσω σε συνδυασμό με *grand battement*.

❖ 10 ΕΤΩΝ

- Ύψος δοκού: 1.10m (θα γίνονται τροποποιήσεις ανάλογα με τις δυνατότητες του οργάνου με τοποθέτηση στρωμάτων κάτω από την δοκό).
 1. Είσοδος: Δυναμική κατακόρυφος .
 2. Τικ- τοκ.
 3. Φλικ- φλακ.
 4. Άλμα *jette developpe* με άνοιγμα ποδιών 180° .
 5. Άλμα *sissonne* σε συνδυασμό με άλμα γατούλα.
 6. Στροφή 360° στο ένα πόδι με κλειστό *passee*.
 7. Πλαϊνός κυματισμός.
 8. Έξοδος: Τροχός σε σύνδεση με σάλτο πίσω συσπειρωτικό.

ΕΔΑΦΟΣ

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β΄

❖ 7 ΕΤΩΝ

- Διάρκεια μουσικής 55 sec.
 - Το πρόγραμμα θα εκτελείται σε ευθεία γραμμή
1. *Chasse* με δεξί και αριστερό πόδι.
 2. Τροχός.
 3. Εγκάρσιο σπαγγάτ
 4. Ύπτια κατάκλιση και περιστροφή του σώματος 360°
 5. Αναπηδήσεις στο ένα πόδι (χόπλες) με αριστερό και δεξί.
 6. Ανακυβίστηση
 7. Εκτατικό άλμα
 8. Στροφή 180° στην 3^η θέση σε ακροστασία (*releve*).
 9. Κατακόρυφος στήριξη.
 10. Κυβίστηση μπροστά, εδραία θέση με κλειστά πόδια και δίπλωση
 11. Γέφυρα από ύπτια κατάκλιση και επαναφορά στην όρθια θέση με αργή Χειροανακυβίστηση.
 12. Μετωπικό σπαγγάτ
 13. Η χορογραφία περιλαμβάνει βήματα με *Grand battement* μπρος -πλάι-πίσω και κυματισμούς σώματος και χεριών.

❖ 8 ΕΤΩΝ

- Διάρκεια μουσικής 1.20 min
1. Κυβίστηση
 2. Άλμα γάτας
 3. Κυματισμός μπροστά
 4. Χαμηλό *fouetté*.
 5. Τρία Βήματα- βαλσέτο και Χειροκυβίστηση.
 6. Αργή Χειροκυβίστηση .
 7. Άλμα *jette developpe* με άνοιγμα ποδιών 180°
 8. Τροχός.
 9. Αργή Χειροανακυβίστηση
 10. Μετωπικό και εγκάρσιο σπαγγάτ
 11. Στροφή 180° *pas de chat* στο ένα πόδι και συνέχεια στροφή 180° στα δύο πόδια σε ακροστασία 3^η θέση (*releve*)
 12. Εκτατικό άλμα με 180°.
 13. Τρία Βήματα - βαλσέτο και Ροντάτ.
 14. Ανακυβίστηση στο διαγώνιο (πάνω από 45° μοίρες) με τεντωμένα χέρια και τελείωμα σε πρηνή στήριξη.
- ❖ Η χορογραφία περιλαμβάνει βήματα με *Grand battement* μπρος -πλάι-πίσω και κυματισμούς σώματος και χεριών.

ΕΔΑΦΟΣ

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α΄

❖ 9 ΕΤΩΝ

- Διάρκεια μουσικής 1.20 min.
 1. Κυβίστηση
 2. Κυματισμός μπροστά
 3. *Fouetté*.
 4. Τρία βήματα βαλσέτο - Χειροκυβίστηση μπροστά σε βηματισμό σε άμεση σύνδεση με Χειροκυβίστηση και προσγείωση στα δύο πόδια.
 5. Άλμα *grand jette developpe'* με άνοιγμα ποδιών 180° σε συνδυασμό
 6. με βήμα και αναπήδηση με αιώρηση του ελεύθερου σκέλους σε *grand battement 90°*
 7. Τροχός.
 8. Ανακυβίστηση στην κατακόρυφο με τεντωμένα χέρια.
 9. Μετωπικό και εγκάρσιο σπαγγάτ
 10. Στροφή 360° *passee* στο ένα πόδι.
 11. Άλμα *sissonne*
 12. Τρία βήματα - βαλσέτο Ροντάτ και Φλικ φλακ σε άμεση σύνδεση.

- ❖ Η χορογραφία περιλαμβάνει βήματα με *Grand battement* μπρος -πλάι-πίσω και κυματισμούς σώματος και χεριών .

❖ 10 ΕΤΩΝ

- Διάρκεια μουσικής 1.20 sec .
 1. Τρία Βήματα και βαλσέτο -Ροντάτ - φλικ φλακ και σάλτο πίσω συσπειρωτικό σε άμεση σύνδεση.
 2. Τρία Βήματα και βαλσέτο Χειροκυβίστηση μπροστά σε άμεση σύνδεσή με σάλτο εμπρός συσπειρωτικό.
 3. Τροχός και φλικ φλακ με ένα - ένα πόδι σε σύνδεση.
 4. Κατακόρυφος στήριξη με ½ (180°) στροφή εσωτερική.
 5. Ανακυβίστηση στην κατακόρυφο με τεντωμένα χέρια.
 6. Άλμα *jette* με εναλλαγή ποδιών, βηματισμός και σύνδεση με άλμα *fouetté*.
 7. Άλμα σπαγγάτ με διάσταση ποδιών και απογείωση από δύο πόδια και προσγείωση στα δύο πόδια.
 8. Στροφή 360° στο ένα πόδι.

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)