

ΟΜΑΔΙΚΟ- ENSEMBLE

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 5 ΣΧΟΙΝΙΑ

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συnergασία
DB Min.3	DE Min.3	W Min. 2	S Min.2	R Max.1	DC Max. 10
Max7 (1 με επιλογή)		Min. 2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος 360° για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου Πρέπει να παρουσιάζεται προς μια κατεύθυνση	Δεν επιτρέπεται ανύψωση (lift)
Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος	Υποχρέωση για 2 CC συνεργασίες &1 συνεργασία με σχήμα του οργάνου (δημιουργώντας 1εικόνα για 1 δευτερόλεπτο)				
					Ποικιλία στους τύπους συνεργασίας (CC, CR, C↗, C↘)

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ENSEMBLE Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 5 ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συnergασία
DB Min. 3	DE Min.2	W Min. 2	S Min.2	R Max.1	DC Max. 8
Max6 (1 με επιλογή)		Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Τουλάχιστον 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή) Πρέπει να παρουσιάζεται προς μια κατεύθυνση	Δεν επιτρέπεται ανύψωση (lift)
Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος	Υποχρέωση για 2 CC συνεργασίες				

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Στις Δυσκολίες με Αλλαγή, η απόσταση μεταξύ των αθλητριών διαφοροποιείται ως εξής:
Γ κατηγορία: 6-7μ. και χωρίς απαίτηση ψηλού πετάγματος
Δ κατηγορία: 4-5 μ. και χωρίς απαίτηση ψηλού πετάγματος

ENSEMBLE Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Χ.Ο. (διάρκεια προγράμματος 1:45''- 2.00'')

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
DB Min.4	W Min. 3	S Min.3	R Max.1	DC Max.8
Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 και 1 δυσκολία ελεύθερης επιλογής	Min.3 3 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Μόνο CC και CR συνεργασίες

Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

**ΑΤΟΜΙΚΟ
ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ**

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 3 / Max. 4	S Min. 3	R Max. 1	W Min. 4
Άλματα (<i>min.1</i>) Ισορροπίες (<i>min.1</i>) Περιστροφές (<i>min.1</i>) + 1 Δυσκολία Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Min. 4 4 ολικοί κυματισμοί σώματος

ΣΧΟΙΝΙ-ΜΠΑΛΑ

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 4	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 1	AD Max. 3
Άλματα - <i>Min.1</i> Ισορροπίες - <i>Min.1</i> Περιστροφές - <i>Min.1</i> + 1 Δυσκολία Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	Min.2 2 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.

Ensemble E ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Χ.Ο

Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: ΔυσκολίαΣώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
BD Max.3	W Min. 3	S Min.3	R Max.1	DC Max. 5
Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1	Min.3 3 ολικοί κυματισμοί σώματος	Min.8'' Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	Μέγιστο 2 βασικές περιστροφές σώματος (360° για κάθε περιστροφή)	Μόνο CC και CR συνεργασίες

Ατομικό E ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ: διάρκεια προγράμματος 1.15''- 1.30''

Ensemble E ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ: διάρκεια προγράμματος 1.45''-2.00''

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

- Ελεύθερος αριθμός συμμετοχής αθλητριών από κάθε σύλλογο.
- Κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει με ατομικά και ομαδικά προγράμματα.
- Τα ομαδικά προγράμματα μπορούν να εκτελούνται με τρεις ή τέσσερις ή πέντε αθλήτριες.
- Τουλάχιστον το 50% του συνολικού αριθμού των αθλητριών του συλλόγου που συμμετέχουν στον αγώνα, θα πρέπει να παρουσιάζουν ομαδικά προγράμματα (π.χ. αν είναι 6 αθλήτριες, τρεις αθλήτριες τουλάχιστον πρέπει να παρουσιάσουν ομαδικό πρόγραμμα).