

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ 2022

ΕΠΙΠΕΔΟ 1

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Τροχός
2	Τροχός
3	Τροχός
4	Ροντατ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 2

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Τροχός
2	Τροχός
3	Ροντατ
4	Φλικ-Φλακ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 3

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Ροντάτ
2	Φλικ-Φλακ
3	Φλικ-Φλακ
4	Φλικ-Φλακ
5	Αλμα Συσπείρωση

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 4

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1	Ροντατ
2	Φλικ-Φλακ
3	Φλικ-Φλακ
4	Φλικ-Φλακ
5	Σάλτο πίσω συσπειρωτικό

ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Διαφορετικές Ασκήσεις

ΕΠΙΠΕΔΟ 5

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β' – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β' (Δ' Β Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

5 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Ένα ελεύθερο πρόγραμμα.

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α' – ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α' (Δ' Α Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

6 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

6 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Ένα ελεύθερο πρόγραμμα.

ΠΑΙΔΕΣ – ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ (Γ' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Ένα ελεύθερο πρόγραμμα.

ΕΦΗΒΟΙ- ΝΕΑΝΙΔΕΣ (Β' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Ένα ελεύθερο πρόγραμμα.

ΑΝΤΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ (Α' Κατηγορία)

ΠΡΩΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

8 Ασκήσεις

Δεν επιτρέπονται οι επαναλήψεις (εκτός από Ροντάτ, Φλικ-Φλακ,πιρουέτα και Τέμπο)

Η τελευταία άσκηση πρέπει να είναι Σάλτο.

ΤΕΛΙΚΟΣ

Ένα ελεύθερο πρόγραμμα.

Τα προγράμματα στις κατηγορίες Γ', Β' και Α' είναι σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολογίας της ΕΓΟ και τις διεθνείς διατάξεις της FIG.