

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

2022 – 2024



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ

ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ

**Ό,τι δεν αναφέρεται εδώ ισχύει ο κώδικας βαθμολόγησης της
F.I.G.**

LEVEL A'

➤ Δ' κατηγορία (παμπαίδων/παγκορασίδων)

- Ατομικό παγκορασίδων Α' (9 ετών)
Υποχρεωτικό πρόγραμμα
Σε περίπτωση έλλειψης (μη εμφάνισης) στοιχείου δυσκολίας επιβάλλεται ποινή 0.5 από τον κριτή δυσκολίας
Σε περίπτωση έλλειψης ή διαφοροποίησης στοιχείου χορογραφίας επιβάλλεται ποινή 0.2 από τον πρόεδρο των κριτών
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
 - ❖ Tuck to split
 - ❖ Straddle support
 - ❖ 1 ½ turn
 - ❖ 1/1 Air turn
 - ❖ Vertical
 - ❖ Split through
 - ❖ P.U
- Ατομικό παγκορασίδων Β' (10 – 11 ετών)
Υποχρεωτικό πρόγραμμα
Σε περίπτωση έλλειψης (μη εμφάνισης) στοιχείου δυσκολίας επιβάλλεται ποινή 0.5 από τον κριτή δυσκολίας
Σε περίπτωση έλλειψης ή διαφοροποίησης στοιχείου χορογραφίας επιβάλλεται ποινή 0.2 από τον πρόεδρο των κριτών
ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
 - ❖ ½ Tuck to split
 - ❖ ½ Straddle support
 - ❖ Illusion
 - ❖ 1/1 Air turn
 - ❖ 1 ½ turn
 - ❖ Split through
 - ❖ Wenson P.U
- Ατομικό Παμπαίδων (9-11 ετών)
Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τον διεθνή κώδικα της F.I.G

- Μικτό Ζευγάρι (9-11 ετών)
Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τον διεθνή κώδικα της F.I.G
- Τρίο (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (9-11 ετών)
Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τον διεθνή κώδικα της F.I.G
- Γκρουπ (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (9-11 ετών)
Ελεύθερο πρόγραμμα σύμφωνα με τον διεθνή κώδικα της F.I.G

➤ **Γ' κατηγορία (παίδων / κορασίδων)**

Η κατηγορία διεξάγεται σύμφωνα με τον διεθνή κώδικα αεροβικής γυμναστικής της F.I.G.

- Ατομικό Κορασίδων (12-14 ετών)
- Ατομικό Παίδων (12-14 ετών)
- Μικτό Ζευγάρι (12-14 ετών)
- Τρίο (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (12-14 ετών)
- Γκρουπ (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (12-14 ετών)

➤ **Β' κατηγορία (Εφήβων / Νεανίδων)**

Η κατηγορία διεξάγεται σύμφωνα με τον διεθνή κώδικα αεροβικής γυμναστικής της F.I.G.

- Ατομικό Νεανίδων (15-17 ετών)
- Ατομικό Εφήβων (15-17 ετών)
- Μικτό Ζευγάρι Εφήβων / Νεανίδων (15-17 ετών)
- Τρίο Εφήβων / Νεανίδων (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (15-17 ετών)
- Γκρουπ Εφήβων / Νεανίδων (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (15-17 ετών)

➤ **Α' κατηγορία (Ανδρών / Γυναικών)**

Η κατηγορία διεξάγεται σύμφωνα με τον διεθνή κώδικα αεροβικής γυμναστικής της F.I.G.

- Ατομικό Γυναικών (18 ετών και άνω)

- Ατομικό Ανδρών (18 ετών και άνω)
- Μικτό Ζευγάρι Ανδρών/Γυναικών (18 ετών και άνω)
- Τρίο Ανδρών/Γυναικών (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (18 ετών και άνω)
- Γκρουπ Ανδρών/Γυναικών (Αγοριών/κοριτσιών/μικτό) (18 ετών και άνω)

LEVEL B'

➤ Ε' κατηγορία (προαγωνιστικό) (7-8 ετών)

- Ατομικό κοριτσιών / Υποχρεωτικό πρόγραμμα

Σε περίπτωση έλλειψης (μη εμφάνισης)στοιχείου δυσκολίας επιβάλλεται ποινή 0.5 από τον κριτή δυσκολίας

Σε περίπτωση έλλειψης ή διαφοροποίησης στοιχείου χορογραφίας επιβάλλεται ποινή 0.2 από τον πρόεδρο των κριτών

- Ατομικό αγοριών
Ελεύθερο πρόγραμμα με τις παρακάτω ασκήσεις δυσκολίας :

- ❖ Tuck jump
- ❖ Air turn
- ❖ Straddle support
- ❖ Push Up

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι βαθμολογίες θα ανακοινώνονται μόνο στους προπονητές ή αρχηγούς της αποστολής και μόνο για τους αθλητές του δικού τους συλλόγου .

Αναμνηστικό δίπλωμα θα απονέμετε σε όλους τους συμμετέχοντες .

➤ AEROCOMBO (9 ετών και άνω)

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ AEROCOMBO

AERO COMBO

Το aero combo είναι ένας συνδυασμός αεροβικής γυμναστικής και χορού , ένα πρόγραμμα aero combo περιλαμβάνει βασικά βήματα AMP / ασκήσεις δυσκολίας της αγωνιστικής αεροβικής καθώς και διάφορα στυλ χορού

Το aero combo αποτελείται από :

6-15 αθλητές αθλήτριες από 9 ετών και πάνω

Αγωνιστικός χώρος :



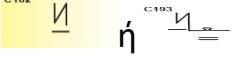





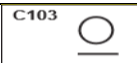
10μ. x 10μ.

Διάρκεια προγράμματος : 1.45'' +/- 10''.

Σύνθεση προγράμματος aero combo :

Μια ρουτίνα aereocombo πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής :

- 4 jacks
- Το λιγότερο 32 χρόνους αλλαγή στυλ (λατιν , χιπ χοπ , παραδοσιακά κ.α.)
- Το λιγότερο 32 χρόνους συνεχόμενης χορογραφίας χρησιμοποιώντας τα βασικά βήματα αεροβικής εκτελεσμένα από όλους τους αθλητές σε κοντινή απόσταση μεταξύ τους
- Χρησιμοποίηση ακροβατικών στοιχείων προαιρετικά .Επιτρέπεται έως 1 συνδυασμός ακροβατικών .
- Εκτέλεση τριών ασκήσεων από τον παρακάτω πίνακα (τουλάχιστον από τις μισούς αθλητές/τριες)
Οποιοδήποτε στοιχείο δυσκολίας εκτελεστεί από λιγότερους από τους μισούς αθλητές λαμβάνεται ως στοιχείο χορογραφίας)

| | |
|---|--------------------------------|
| A101  | Push up |
| B102  | Straddle support |
| C182  | Tuck jump ή tuck jump to split |
| D121  | Vertical split |
| D112  | Split through |
| D142  | Turn |
| A142  | Wenson push up |
| SCISSOR KICK  | Scissor kick |
| C103  | Air turn |
| | 4 kicks |

ΚΡΙΣΗ ΤΟΥ AEROCOMBO

Οι κριτές οι οποίοι θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε έναν αγώνα aero combo είναι οι εξής :

1 πρόεδρος κριτών / 2-4 κριτές εκτέλεσης / 2-4 κριτές καλλιτεχνίας / 2 κριτές γραμμών / 1 κριτής χρόνου

Αρμοδιότητες κριτών

Πρόεδρος κριτών

Ο πρόεδρος κριτών επιβάλλει ποινή 0.5 βαθμούς για κάθε ένα από τα παρακάτω :

- Μη πραγματοποίηση των τεσσάρων jacks
- Έλλειψη ασκήσεων (κάθε φορά)
- Έλλειψη αλλαγής στυλ για τουλάχιστον 32 χρόνους
- Έλλειψη χορογραφίας αεροβικής για 32 χρόνους
- Για παραπάνω από έναν συνδυασμό ακροβατικών (κάθε φορά)
- Για λιγότερους από 6 οι παραπάνω από 15 αθλητές -αθλήτριες

Κριτές εκτέλεσης

Οι κριτές εκτέλεσης μειώνουν για την απόκλιση από το τέλειο των ασκήσεων/χορογραφίας/ακροβατικών.

Ο κριτής εκτέλεσης μειώνει από το άριστα 10 .

Η βαθμολόγηση γίνεται σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολόγησης

Κριτές καλλιτεχνίας

Ο κριτής καλλιτεχνίας βαθμολογεί με άριστα το 10

Η βαθμολόγηση γίνεται σύμφωνα με τον κώδικα βαθμολόγησης

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την αξιολόγηση των κριτών οι ομάδες θα κατατάσσονται σε "ΧΡΥΣΕΣ " , "ΑΡΓΥΡΕΣ" και "ΧΑΛΚΙΝΕΣ" σύμφωνα με την βαθμολογία τους .

Μετάλλιο και αναμνηστικό δίπλωμα θα απονέμετε σε όλους τους συμμετέχοντες σύμφωνα με την κατάταξη τους .

