

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

- Στην μικρή κατηγορία παγκορασίδων και παμπαίδων προσθέτουμε μία ακόμα ηλικιακή βαθμίδα των 7 ετών και οι αγωνιστικές κατηγορίες διαμορφώνονται ως εξής :

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Β΄ 7 και 8 ετών

ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α΄ 9 και 10 ετών

ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 11 – 12 – 13 ετών (Γ1 – Γ2 – Γ3)

ΝΕΑΝΙΔΕΣ 14 – 15 ετών

ΓΥΝΑΙΚΕΣ 16 ετών και άνω

***ΕΛΠΙΔΕΣ 4 – 6 ετών (χωρίς αγωνιστικές υποχρεώσεις, με αθλητικές δραστηριότητες τύπου επιδείξεων)**

ΑΓΟΡΙΑ

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Β΄ 7 – 8 και 9 ετών

ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α΄ 10 και 11 ετών

ΠΑΙΔΕΣ 12 – 13 – 14 ετών (Γ1 – Γ2 – Γ3)

ΕΦΗΒΟΙ 15 – 16 – 17 ετών

ΑΝΤΡΕΣ 18 και άνω

***ΕΛΠΙΔΕΣ 4 – 6 ετών (χωρίς αγωνιστικές υποχρεώσεις, με αθλητικές δραστηριότητες τύπου επιδείξεων)**

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΩΝ

Ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών ανά κατηγορία για τον ομαδικό αγώνα θα είναι :

Για ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ Α΄, Β΄ - ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ, ΠΑΜΠΑΙΔΕΣ Α΄, Β΄ - ΠΑΙΔΕΣ

- **6 αθλητές ή αθλήτριες εκ των οποίων θα μετράνε οι 5 καλύτερες βαθμολογίες του συνθέτου ατομικού του κάθε αθλητή – τριας για την ομαδική κατάταξη.**

Για ΝΕΑΝΙΔΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ, ΕΦΗΒΟΥΣ – ΑΝΤΡΕΣ ότι προβλέπεται από τον διεθνή κανονισμό της FIG.

- ❖ Η κατάταξη και οι απονομές των αθλητών -τριών προτείνεται να γίνονται ανά χρονολογία γέννησης ώστε να διαμοιράζονται τα μετάλλια ανά ηλικία για το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά Οργάνων. **Συνεπώς θα έχουμε κατάταξη και απονομή για τον ομαδικό αγώνα ανά κατηγορία, κατάταξη και απονομή για το σύνθετο ατομικό ανά ηλικία και κατάταξη και απονομή για τα τελικά οργάνων ανά ηλικία.**
- ❖ Υπενθυμίζουμε στα σωματεία και στους προπονητές ότι τόσο στον τεχνικό κανονισμό όσο και στις ηλικιακές διαβαθμίσεις για την αγωνιστική σεζόν 2022 – 2024 πιθανόν να προκύψουν αλλαγές και τροποποιήσεις μετά από εισήγηση των μελών της τεχνικής επιτροπής ανάπτυξης και αγώνων και μετά από τις τελικές φάσεις των κατηγοριών της κάθε αγωνιστικής χρονιάς που διανύουμε.
- ❖ Τα προτεινόμενα προγράμματα πιθανών να διαφοροποιηθούν σε κάποια όργανα μετά τον πρώτο ή δεύτερο χρόνο εφαρμογής τους ανάλογα το επίπεδο των αθλητών, τις συμμετοχές, τις προσαρμογές (μετά την πανδημία) και τους διαχρονικούς στόχους που θέτει η ομοσπονδία όχι μόνο για την μαζικοποίηση του αθλήματος αλλά και για την ποιότητα και πρόοδο σε σχέση με τις διεθνείς προοπτικές και εξελίξεις!

Γ ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΑΙΔΕΣ (12 – 13 – 14* ετών)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ – ΕΠΙΔΟΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΕΩΝ

- ❖ Ελεύθερα προγράμματα με ειδικές απαιτήσεις μέσα από τον διεθνή κώδικα και με ειδικές κατευθύνσεις μέσα από τους διαχρονικούς στόχους της ομοσπονδίας.
- ❖ Οι αθλητές της ηλικίας ***14 ετών** θα έχουν ειδικές απαιτήσεις πιο κοντά στον διεθνή κώδικα με δεδομένο ότι την επόμενη χρονιά θα αποτελούν πιθανά μέλη της εθνικής ομάδας εφήβων με διεθνή αγωνιστικές υποχρεώσεις.
- ❖ Οι αθλητές της ηλικιακής κατηγορίας **12-13 ετών θα έχουν 6 ασκήσεις μαζί με την έξοδο** η οποία μπορεί να είναι **δυσκολίας Α**
- ❖ Αν το πρόγραμμα για τους αθλητές της κατηγορίας 12 – 13 ετών έχει έως και 5 στοιχεία δεν έχουμε μείωση. Για 4 στοιχεία έχουμε μείωση 3,00 βαθμών. Για 3 – 2 – 1 στοιχεία έχουμε μείωση 5,00 βαθμών.
- ❖ Οι αθλητές των **14 ετών θα έχουν 8 ασκήσεις μαζί με την έξοδο** η οποία θα πρέπει να είναι τουλάχιστον **δυσκολίας Β (με Α έξοδο θα έχουμε μερική κάλυψη της εξόδου κατά 0,30 εκατοστά)**.
- ❖ Αν το πρόγραμμα για τους αθλητές της κατηγορίας 14 ετών έχει έως και 7 στοιχεία δεν έχουμε μείωση. Για 5 - 6 στοιχεία έχουμε μείωση 3,00 βαθμών. Για 4 – 3 – 2 – 1 στοιχεία έχουμε μείωση 5,00 βαθμών.
- ❖ Η αξιολόγηση του προγράμματος θα βγαίνει με βάση την δυσκολία των ασκήσεων και την εκτέλεση.
- ❖ **Οι επιδοτήσεις για συνδέσεις (σε όλους τους παίδες) θα αξιολογούνται με βάση τον κώδικα της FIG με μία επιπλέον επιδότηση 0,10 για άμεσα συνδεδεμένα στοιχεία C και B στο έδαφος και στο μονόζυγο. (Στο μονόζυγο θα επιδοτούνται στοιχεία άμεσα συνδεδεμένα ανεξαρτήτου ομάδας δυσκολίας).**
- ❖ Οι υπόλοιπες μειώσεις στην εκτέλεση θα είναι με βάση τον διεθνή κώδικα βαθμολογίας.

ΕΔΑΦΟΣ 12 – 13 ετών

- ❖ Μέγιστος χρόνος ολοκλήρωσης του προγράμματος **όχι πάνω από 80''** (μειώσεις για χρόνο με FIG)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (non acrobatic elements).
A. Μία δυναμική στην κατακόρυφο από οποιαδήποτε θέση εκκίνησης
B. Ένα σπαγγάτ ή ισορροπία με στάση 2''
- ✓ Από την ομάδα II (Acrobatic elements forward) **σάλτο εμπρός τεντωμένο.**
- ✓ Από την ομάδα III (Acrobatic elements backward) **σάλτο πίσω τεντωμένο.**
 - ❖ Οποιαδήποτε στροφή σε σάλτο με τεντωμένο σώμα εμπρός ή πίσω καλύπτει την αντίστοιχη ειδική απαίτηση
 - ❖ Το ροντάτ δεν προσμετράτε ως στοιχείο αξιολόγησης μέσα στις 6 ασκήσεις
 - ❖ Το φλικ φλακ προσμετράτε κανονικά ως στοιχείο Α αξίας αλλά μόνο μία φορά μέσα στο πρόγραμμα.

ΕΔΑΦΟΣ 14 ετών

- ❖ Μέγιστος χρόνος ολοκλήρωσης του προγράμματος **όχι πάνω από 75''** (μειώσεις για χρόνο με FIG)
- ❖ Όχι παραπάνω από **2 συνεχόμενα περάσματα στην ίδια διαγώνιο** (μείωση μία φορά 0,30)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (non acrobatic elements) **μία δυναμική στην κατακόρυφο από οποιαδήποτε θέση εκκίνησης τουλάχιστον Β αξίας.**
- ✓ Από την ομάδα II (Acrobatic elements forward) **σάλτο εμπρός τουλάχιστον αξίας Β.**
- ✓ Από την ομάδα III (Acrobatic elements backward) **σάλτο πίσω τουλάχιστον αξίας Β.**
 - ❖ Το ροντάτ δεν προσμετράτε ως στοιχείο αξιολόγησης μέσα στις 8 ασκήσεις
 - ❖ Το φλικ φλακ προσμετράτε κανονικά ως στοιχείο Α αξίας αλλά μόνο μία φορά μέσα στο πρόγραμμα.

ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ 12 ετών

- ❖ **ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΧΩΡΙΣ ΤΙΣ ΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΙΠΠΟΥ ΚΑΙ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ.**
- ❖ Θα υπάρχουν 2 αυτοκόλλητες ταινίες στα σημεία των λαβών που θα καθορίζουν τα 3 μέρη του ίππου.
- ❖ Ο αθλητής θα εκτελέσει έναν περίπατο **Magyar (από το ένα άκρο του ίππου στο άλλο)**
- ❖ Η άσκηση θα πρέπει να ολοκληρωθεί το λιγότερο μέσα σε **8 στροφές** εκτελώντας ο αθλητής :

1. **ΕΙΣΟΔΟΣ** :Τρεις (3) τουλάχιστον στροφές στο πρώτο μέρος του ίππου (εγκάρσια)
2. Δύο (2) τουλάχιστον στροφές στο μέσον του ίππου
3. Τρεις (3) τουλάχιστον στροφές στο άλλο άκρο του ίππου
4. **ΕΞΟΔΟΣ** : Θα υπολογίζεται το τελείωμα στο πλάι με απλή σημαία στην πλευρική θέση του ίππου

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ :

1. Οι τρεις πρώτες στροφές στο άκρο του ίππου θα έχουν αξία **0,10** (βαθμούς) έκαστη
 2. Οι δύο στροφές στο μέσον του ίππου θα έχουν αξία **0,60** (βαθμούς) έκαστη
 3. Οι τρεις στροφές στο άλλο άκρο του ίππου θα έχουν αξία **0,10** (βαθμούς) έκαστη
 4. Η έξοδος με σημαία στο πλάι θα έχει αξία **0,20** (βαθμούς).
- ❖ **Το μέγιστο της αξίας στην δυσκολία του προγράμματος θα είναι 2 βαθμοί. Μέγιστη αρχική αξία προγράμματος 12.00.**
 - ❖ **Για κάθε επιπλέον στροφή δεν θα αυξάνει η αρχική αξία του προγράμματος και θα γίνονται σχετικές μειώσεις για τα τεχνικά λάθη των επιπλέον στροφών.**
 - ❖ **Αν ο αθλητής δεν καλύψει και τα 3 (τρία) μέρη του ίππου θα έχει (εκτός από τις μειώσεις για την αξία των στροφών που δεν παρουσιάζονται), μία επιπλέον μείωση 0,50 για κάθε μέρος του ίππου που λείπει καθώς επίσης και 0,50 για την έλλειψη εξόδου.**

ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ 13 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Να καλυφθούν και τα 3 μέρη του ίππου (**για κάθε μέρος του ίππου που δεν καλύπτεται έχουμε μείωση 0,50**)
- ✓ Από την ομάδα I (Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια)
- ✓ Από την ομάδα II (Κύκλοι σκελών και κύκλοι με ανοικτά πόδια με /ή χωρίς στροφές (spindles) και κατακόρυφους, επιστροφές και επιστροφές με αιώρηση, flops και συνδυασμό στοιχείων)
- ✓ Από την ομάδα IV (έξοδοι).

ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ 14 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ (όπως ορίζει ο κώδικας της FIG)

- ✓ Από την ομάδα I (Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια)
- ✓ Από την ομάδα II (Κύκλοι σκελών και κύκλοι με ανοικτά πόδια με και/ή χωρίς στροφές (spindles) και κατακόρυφους, επιστροφές και επιστροφές με αιώρηση, flops και συνδυασμό στοιχείων)
- ✓ Από την ομάδα III (Μετατοπίσεις στη κατά μήκος και στην εγκάρσια στήριξη συμπεριλαμβανομένων των ασκήσεων Kroll, Tong Fei, Wu Guonian, Roth και spindles με μετατόπιση).
- ✓ Από την ομάδα IV (έξοδοι).

ΚΡΙΚΟΙ 12 – 13 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Μία άσκηση από την ομάδα I (Ανατροπές και ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις αιώρησης διαμέσου η στην κατακόρυφο) **με αιώρημα εμπρός διαμέσου της κατακόρυφου** (οι ώμοι κατά το πέρασμα να ανεβαίνουν τουλάχιστον στο οριζόντιο επίπεδο των κρίκων)
- ✓ Μία άσκηση από την ομάδα I (Ανατροπές και ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις αιώρησης διαμέσου η στην κατακόρυφο) **με αιώρημα πίσω διαμέσου της κατακόρυφου** (οι ώμοι κατά το πέρασμα να ανεβαίνουν τουλάχιστον στο οριζόντιο επίπεδο των κρίκων)
- ✓ Από την ομάδα II (Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία)
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι)

ΚΡΙΚΟΙ 14 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Μία άσκηση από την ομάδα I **με πέρασμα εμπρός** και μία άσκηση **με πέρασμα πίσω** εκ των οποίων η μία να έχει **εμφανή πέρασμα από την κατακόρυφο με στιγμιαία στάση**. (κλείσιμο των χεριών σε στιγμιαία στήριξη)
- ✓ Από την ομάδα II (Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία)
- ✓ Από την ομάδα III (Ασκήσεις αιώρησης που καταλήγουν σε στοιχεία στάσης (2' δευτερολέπτων)
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι)

ΑΛΜΑ 12 – 13 – 14 ετών

- ❖ Δύο άλματα διαφορετικά και θα μετράει το καλύτερο
- ✓ Ένα άλμα από την ομάδα II (το λιγότερο με κωδικό 201) – **ΧΕΙΡΟΚΥΒΙΣΤΗΣΗ**
- ✓ Ένα άλμα από την ομάδα III (το λιγότερο με κωδικό 301) – **PONTAT**
 - ❖ Αν εκτελεστεί άλμα από την ομάδα Γιουρτσένκο θα αξιολογηθεί σύμφωνα με τον κώδικα της FIG

ΔΙΖΥΓΟ 12 – 13 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Στοιχεία στη στήριξη ή διαμέσου της στήριξης στις δύο μπάρες) **κατακόρυφο και ½ αλλαγή εξωτερική ή εσωτερική**
- ✓ Από την ομάδα II (Στοιχεία που αρχίζουν από τη θέση της βραχιόνιας εξάρτησης) **γιγαντιαία ανάβαση εμπρός από βραχιόνια εξάρτηση ή γιγαντιαία ανάβαση πίσω από βραχιόνια εξάρτηση.**
- ✓ Από την ομάδα III (Μεγάλες αιωρήσεις στην εξάρτηση στη μία ή στις δύο μπάρες και προς τα κάτω αιωρήσεις), **1) από εξάρτηση ανατροπή στην στήριξη και 2) καταπέλτης στους βραχιόνες (και τις δύο ασκήσεις)**
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι) **με σάλτο πίσω ή σάλτο εμπρός (τα συσπειρωτικά καλύπτουν την απαίτηση)**
 - ❖ Από κατακόρυφο κατέβασμα σε αιώρηση εμπρός που θα καταλήγει σε πίσω αιώρηση και σάλτο εμπρός έξοδο δεν θα επιφέρει μείωση για περιττή αιώρηση

ΔΙΖΥΓΟ 14 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Στοιχεία στη στήριξη ή διαμέσου της στήριξης στις 2 μπάρες) **μία άσκηση τουλάχιστον αξίας B.**
- ✓ Από την ομάδα II (Στοιχεία που αρχίζουν από τη θέση της βραχιόνιας εξάρτησης)
- ✓ Από την ομάδα III (Μεγάλες αιωρήσεις στην εξάρτηση στη μία ή στις δύο μπάρες και προς τα κάτω αιωρήσεις) **τουλάχιστον αξίας B.**
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοι)

ΜΟΝΟΖΥΓΟ 12 – 13 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Μεγάλες αιωρήσεις με ή χωρίς στροφές) αιώρημα πίσω με ½ στροφή σε Α' λαβή
 - ❖ Χωρίς μείωση για αλλαγή κατεύθυνσης αν μετά ακολουθεί αιώρημα.
- ✓ Από την ομάδα I (Μεγάλες αιωρήσεις με ή χωρίς στροφές) αιώρημα εμπρός
- ✓ Από την ομάδα III (Στοιχεία κοντά στην μπάρα και διεμβολισμοί) τουλάχιστον μία ελεύθερη περιστροφή στην κατακόρυφο (Endo ή Stalder καλύπτει την απαίτηση)
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοί)

ΜΟΝΟΖΥΓΟ 14 ετών

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

- ✓ Από την ομάδα I (Μεγάλες αιωρήσεις με ή χωρίς στροφές)
- ✓ Από την ομάδα II (Στοιχεία πτήσης). Ένα πέταγμα από τα παρακάτω:
Voronin (κωδικός 26) ή Back uprise and rear vault with ¼ t. to hang (κωδικός 32) δηλαδή: πίσω ανάβαση και πέρασμα πάνω από την μπάρα με ¼ εσωτερική στροφή ή οποιοδήποτε άλλο πέταγμα που καταγράφεται στον κώδικα με μέγιστη αξία C.
- ✓ Από την ομάδα III (Στοιχεία κοντά στην μπάρα και διεμβολισμοί) τουλάχιστον αξίας B.
- ✓ Από την ομάδα IV (Εξοδοί) τουλάχιστον αξίας B.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ – ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ

❖ ΟΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΩΝ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΜΕ ΜΑΥΡΟ ΕΝΤΟΝΟ ΧΡΩΜΑ ΚΑΙ ΥΠΟΓΡΑΜΜΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ.

- ❖ Στις περιπτώσεις που μία ειδική απαίτηση ζητά υποχρεωτικά να εκτελεστούν δύο (2) διαφορετικά στοιχεία και ο αθλητής παρουσιάσει μόνο το ένα, τότε γίνεται μείωση 0,50 (για έλλειψη ειδικής απαίτησης) αλλά το στοιχείο που παρουσιάστηκε αναγνωρίζεται ως δυσκολία.
- ❖ Το ύψος των οργάνων για την κατηγορία των παμπαίδων και για λόγους ασφαλείας, θα προσαρμόζεται είτε με την προσθήκη στρωμάτων, είτε με την μικρή διαφοροποίηση του ύψους του οργάνου (+ ή - 5 εκατοστά) ανάλογα τον σωματότυπο του αθλητή.
- ❖ Το ύψος των οργάνων για την κατηγορία των παιδών θα είναι όπως ορίζει ο διεθνής κώδικας της FIG και θα διαφοροποιείται μόνο με την προσθήκη στρωμάτων για λόγους ασφαλείας των αθλητών.
- ❖ Ότι δεν αναφέρεται στον παρόντα κανονισμό, ισχύει ο διεθνής κώδικας της FIG.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ 11-12-13 χρόνων με Τροποποιημένες Ειδικές Απαιτήσεις**

Ηλικία 11 χρόνων	Ηλικία 12 χρόνων	Ηλικία 13 χρόνων
ΑΛΜΑ	ΑΛΜΑ	ΑΛΜΑ
Απαιτήσεις	Απαιτήσεις	Απαιτήσεις
<ul style="list-style-type: none"> • Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά οργάνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά • Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά οργάνων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά <ul style="list-style-type: none"> ❖ Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και τα Τελικά οργάνων..
ΔΙΖΥΓΟ	ΔΙΖΥΓΟ	ΔΙΖΥΓΟ
Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες:- Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. 2. Μία αλλαγή μπάρας** 3. Ένα στοιχείο χωρίς πέταγμα με στροφή τουλάχιστον 180° (εκτός της εισόδου). 4. Έξοδος σάλτο. <p>** Δεν θα δίνεται μείωση αν η αθλήτρια πατήσει τα πόδια στη Χ.Μ. και ανέβει στην ΨΜ.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες:- Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. 2. Μία αλλαγή μπάρας** 3. Ένα στοιχείο χωρίς πέταγμα με στροφή τουλάχιστον 180° (εκτός της εισόδου). 4. Έξοδος σάλτο. <p>** Δεν θα δίνεται μείωση αν η αθλήτρια πατήσει τα πόδια στη Χ.Μ. και ανέβει στην ΨΜ.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες:- Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. 2. Μία αλλαγή μπάρας με πέταγμα από την Χ.Μ. στην Ψ Μ. ή από την Ψ. Μ στην Χ.Μ . 3. Ένα στοιχείο με στροφή τουλάχιστον 180° χωρίς πέταγμα (εκτός της εισόδου). 4. Ένα στοιχείο με διαφορετική λαβή (β λαβή, ωλένια, μικτή). Το στοιχείο μπορεί να είναι αιώρημα, κύκλος στήριξης ή και πέταγμα αλλά όχι είσοδος ή έξοδος.

<p>Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 η περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση• 5 στοιχεία – 4.00• 3-4 στοιχεία – 6.00• 1-2 στοιχεία – 8.00• 0 - στοιχεία - 10.00	<p>Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 η περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση• 5 στοιχεία – 4.00• 3-4 στοιχεία – 6.00• 1-2 στοιχεία – 8.00• 0 - στοιχεία - 10.00	<p>Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• 7 η περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση• 5-6 στοιχεία – 4.00• 3-4 στοιχεία – 6.00• 1-2 στοιχεία – 8.00• 0 - στοιχεία - 10.00
---	---	---

ΔΟΚΟΣ	ΔΟΚΟΣ	ΔΟΚΟΣ
Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης
<p>1. Μία ακροβατική σειρά με το ένα στοιχείο να έχει φάση πτήσης. Τα στοιχεία μπορεί να είναι ίδια ή διαφορετικά. Π. χ. Τικ-τοκ και φλικ φλακ ή αργή Χειροανακυβίστηση φλικ φλακ καλύπτουν την απαίτηση.</p> <p>2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση.</p> <p>3. Μία άμεση σύνδεση τουλάχιστον 2 διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων το ένα να είναι leap(από ένα πόδι) ή jump(από 2 πόδια)με 180° άνοιγμα σπαγγάτ (μπρος, πλάι) ή με διάσταση ποδιών.</p> <p>4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ)</p>	<p>1. Μία ακροβατική σειρά με το ένα στοιχείο να έχει φάση πτήσης. Τα στοιχεία μπορεί να είναι ίδια ή διαφορετικά. Π. χ. Τικ-τοκ και φλικ φλακ ή αργή Χειροανακυβίστηση φλικ φλακ καλύπτουν την απαίτηση.</p> <p>2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση.</p> <p>3. Μία άμεση σύνδεση τουλάχιστον 2 διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων το ένα να είναι leap(από ένα πόδι) ή jump(από 2 πόδια)με 180° άνοιγμα σπαγγάτ (μπρος, πλάι) ή με διάσταση ποδιών.</p> <p>4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ)</p>	<p>1. Μία ακροβατική σειρά με 2 στοιχεία πτήσης ίδια ή διαφορετικά.</p> <p>2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση .</p> <p>3. Μία άμεση σύνδεση τουλάχιστον 2 διαφορετικών γυμναστικών στοιχείων το ένα να είναι leap(από ένα πόδι) ή jump(από 2 πόδια)με 180° άνοιγμα σπαγγάτ (μπρος, πλάι) ή με διάσταση ποδιών.</p> <p>4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ)</p>

ΕΔΑΦΟΣ	ΕΔΑΦΟΣ	ΕΔΑΦΟΣ
<p align="center">Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης</p>	<p align="center">Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης</p>	<p align="center">Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης</p>
<p>1. Ένα χορευτικό πέρασμα (dance passage) δύο διαφορετικών αλμάτων με απογείωση από το ένα πόδι ή αναπηδήσεις από τον πίνακα των στοιχείων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα εκ των οποίων να έχει άνοιγμα σπαγγάτ 180°. (με βήματα, μικρά άλματα, αναπηδήσεις, Chasse, Chaîne στροφές) , ένα από τα οποία θα έχει 180° σπαγγάτ κατά μήκος ή πλάι ή με διάσταση. (Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη μετακίνηση και ροή με κινήσεις). • Δεν επιτρέπονται άλματα από δύο πόδια ή στροφές επειδή είναι στατικά. Οι Chaîne στροφές (½ στροφές σε δύο πόδια) επιτρέπονται, επειδή είναι βήματα μετακίνησης.</p> <p>2. Συνολικά τρεις ακροβατικές σειρές.</p> <p>3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω με τεντωμένο.</p> <p>4. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά.</p>	<p>1. Ένα χορευτικό πέρασμα (dance passage) δύο διαφορετικών αλμάτων με απογείωση από το ένα πόδι ή αναπηδήσεις από τον πίνακα των στοιχείων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα εκ των οποίων να έχει άνοιγμα σπαγγάτ 180° . (με βήματα, μικρά άλματα, αναπηδήσεις, Chasse, Chaîne στροφές) , ένα από τα οποία θα έχει 180° σπαγγάτ κατά μήκος ή πλάι ή με διάσταση. (Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη μετακίνηση και ροή με κινήσεις). • Δεν επιτρέπονται άλματα από δύο πόδια ή στροφές επειδή είναι στατικά. Οι Chaîne στροφές (½ στροφές σε δύο πόδια) επιτρέπονται, επειδή είναι βήματα μετακίνησης. • Τα άλματα και οι αναπηδήσεις πρέπει να προσγειώνονται στο ένα πόδι, αν εκτελούνται ως το πρώτο στοιχείο στο χορευτικό πέρασμα.</p> <p>2. Συνολικά τρεις ακροβατικές σειρές.</p> <p>3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω με τεντωμένο.</p> <p>4. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά.</p>	<p>1. Ένα χορευτικό πέρασμα (dance passage) δύο διαφορετικών αλμάτων με απογείωση από το ένα πόδι ή αναπηδήσεις από τον πίνακα των στοιχείων που συνδέονται άμεσα ή έμμεσα εκ των οποίων να έχει άνοιγμα σπαγγάτ 180° . (με βήματα, μικρά άλματα, αναπηδήσεις, Chasse, Chaîne στροφές) , ένα από τα οποία θα έχει 180° σπαγγάτ κατά μήκος ή πλάι ή με διάσταση. (Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί μια μεγάλη μετακίνηση και ροή με κινήσεις). • Δεν επιτρέπονται άλματα από δύο πόδια ή στροφές επειδή είναι στατικά. Οι Chaîne στροφές (½ στροφές σε δύο πόδια) επιτρέπονται, επειδή είναι βήματα μετακίνησης. • Τα άλματα και οι αναπηδήσεις πρέπει να προσγειώνονται στο ένα πόδι, αν εκτελούνται ως το πρώτο στοιχείο στο χορευτικό πέρασμα.</p> <p>2. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω τεντωμένο</p> <p>3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά</p> <p>4. Μία ακροβατική σειρά με δύο σάλτα έμμεσα ή άμεσα συνδεδεμένα στην ίδια ή διαφορετική κατεύθυνση .</p> <p>Σημείωση: Θα πρέπει να υπάρχει υποχρεωτικά ένα σάλτο με περιστροφή 360° ή και περισσότερο στον Ε.Α.. σε μία από τις τρεις ακροβατικές σειρές.</p>

- ❖ Για την αξιολόγηση των προγραμμάτων θα εφαρμόζεται ότι ισχύει στον **Κώδικα Βαθμολογίας 2022-2024**.
- ❖ Για ότι δεν αναγράφεται στα παραπάνω θα ισχύει ο **Κώδικας Βαθμολογίας FIG 2022-2024**.

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 Ανάβασμα με τεντωμένα πόδια στην όρθια στάση	0,40	¼ αλματική στροφή , κατακόρυφο ,στιγμαία στάση, κυβίστηση Ανάβασμα 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 εμβρική θέση, στήριξη στα χέρια και αλματικό ανέβασμα 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 εμβρική θέση, στήριξη στα χέρια και αλματικό ανέβασμα με συσπείρωση στην στιγμαία κατακόρυφο και κατέβασμα στην όρθια θέση με τεντωμένα πόδια	0,80	Πέρασμα εμπρός με ,κλείσιμο των ποδιών πίσω ,μετάβαση στην εμβρική θέση, στήριξη στα χέρια και αλματικό ανέβασμα με συσπείρωση στην στιγμαία κατακόρυφο και κατέβασμα 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)**

A/A	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	ΕΙΔΟΔΟΣ : 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 βαθύ και πιάσιμο σε βραχιόνια θέση, αιώρηση εμπρός , αιώρηση πίσω , πέσιμο σε εξάρτηση .	0,50	ΕΙΣΟΔΟΣ : Φόρα, πάτημα στον βαθύ 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	Αιώρηση 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

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 (*relève*) 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 (*relève*) 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 (*releve*) 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° *pas de chat* 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.