

# ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΓΩΝΩΝ Ρ.Γ.

2022-2023-2024

## Άρθρο 1. Εισαγωγή

Η ΕΓΟ έχει την ευθύνη του ορισμού των Κανονισμών διεξαγωγής των Εθνικών Πρωταθλημάτων σε όλες τις Κατηγορίες. Οι κανονισμοί στις κατηγορίες Γυναικών και Νεανίδων εναρμονίζονται με τους αντίστοιχους της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G)

### 1. 2. Αναδιάρθρωση Αγώνων

1.2.1. Δημιουργούνται τα παρακάτω επίπεδα Αγώνων:

ΑΤΟΜΙΚΟ

A - B κατηγορίες: Επίπεδο A

Επίπεδο B (Δε μοριοδοτείται)

Γ - Δ κατηγορίες: Επίπεδο A

Επίπεδο B

Επίπεδο Γ

1.2.2. Προτείνεται η διεξαγωγή Πανελληνίου Πρωταθλήματος Γ κατηγορίας (συμμετοχή από το Επίπεδο A)

1.2.3. Πανελλήνια Πρωταθλήματα (A-B-Γ κατηγορίες): συμμετοχή από το Επίπεδο A

Τελική Φάση Δ κατηγορίας: συμμετοχή από τα Επίπεδο A - B

Πρωτάθλημα Περιφέρειας: συμμετοχή από Επίπεδα A, B & Γ

## Άρθρο 2. Α κατηγορία (ΓΥΝΑΙΚΕΣ)

Στην κατηγορία Γυναικών συμμετέχουν οι αθλήτριες που είναι 16 χρόνων και άνω τη χρονιά διεξαγωγής των Αγώνων

### 2.1. Κατάταξη Ομάδας (Συλλόγου)-ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ (ΣΥΝΘΕΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ)

Μόνο οι Σύλλογοι που συμμετέχουν με δύο (2) έως τρεις (3) αθλήτριες ατομικού και μια (1) ομάδα (Ανσάμπλ-Ensemble) λαμβάνονται υπόψη στην κατάταξη ομάδας (Σύνθετο Ομαδικό).

Η κατάταξη των ομάδων (Συλλόγων) καθορίζεται με την πρόσθεση των 8 βαθμολογιών που καταγράφονται από τις αθλήτριες Ατομικού συν τις βαθμολογίες των 2 ομαδικών προγραμμάτων της ομάδας Ανσάμπλ -Ensemble(από τον Προκριματικό).

### 2.2. Αγώνες Ατομικού

1. Πρωτάθλημα Περιφέρειας
2. Προκριματικός Αγώνας (κοινός αγώνας)-Πρόκριση για τον Πανελλήνιο –Τελικόαγώνα Ατομικού (Σύνθετο Ατομικό) και Πρόκριση στους Τελικούς Οργάνων.

Πρόκριση: Κάθε αθλήτρια μπορεί να συμμετέχει σε 3 ή 4 προγράμματα από τα 4 όργανα που προβλέπονται στο πρόγραμμα του έτους διεξαγωγής των αγώνων από τη FIG και μετράνε οι 3 μεγαλύτερες βαθμολογίες.

3. Πανελλήνιο πρωτάθλημα -Τελικός Γενικός Αγώνας Ατομικού (Σύνθετο Ατομικό/ All-AroundFinal):

συμμετέχουν οι 24 καλύτερες αθλήτριες του προκριματικού αγώνα.

Κάθε αθλήτρια πρέπει να εκτελέσει τέσσερα (4) προγράμματα. Η κατάταξη προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών των τεσσάρων (4) οργάνων.

– Αναδεικνύεται η Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ατομικού.

4. Τελικοί Οργάνων: συμμετέχουν οι 8 καλύτερες αθλήτριες ανά όργανο (2 αθλήτριες από κάθε σύλλογο).

### **Περιγραφή αγώνων**

#### **Πρόκριση**

- Σύλλογοι με 2-3 αθλήτριες Ατομικού: κάθε Σύλλογος έχει το δικαίωμα να επιλέξει τον αριθμό των προγραμμάτων που πρέπει να πραγματοποιηθούν ανά αθλήτρια, τουλάχιστον 1 και το μέγιστο 4 προγράμματα ανά αθλήτρια, για συνολικά 8 προγράμματα ανά ΣΥΛΛΟΓΟ (2 προγράμματα από κάθε όργανο). Για το 2022 μέχρι το 2024 (2 ΣΤΕΦΑΝΙΑ- 2 ΜΠΑΛΕΣ -2 ΚΟΡΙΝΕΣ -2 ΚΟΡΔΕΛΕΣ).
- Σύλλογοι με 1 αθλήτρια Ατομικού προκρίνονται από τις 3 ή 4 βαθμολογίες των οργάνων που προβλέπονται στο πρόγραμμα της χρονιάς (Πρόσθεση των 3 καλύτερων βαθμολογιών που επιτυγχάνονται στην Πρόκριση).
- Οι βαθμολογίες που επιτυγχάνονται στον Προκριματικό δε μεταφέρονται στους Τελικούς.
- Τα αποτελέσματα που θα επιτευχθούν στην Πρόκριση καθορίζουν:
  1. τη συμμετοχή στον Τελικό Γενικό αγώνα Ατομικού-Πανελλήνιο πρωτάθλημα Σύνθετου Ατομικού/All-aroundFinal)
  2. τη συμμετοχή στους Τελικούς Οργάνων

#### **Τελικός Γενικός Αγώνας Ατομικού-Πανελλήνιο πρωτάθλημα Σύνθετο Ατομικού(All-AroundFinal)**

Οι 24 καλύτερες αθλήτριες από τον Προκριματικό αγώνα συμμετέχουν στον Τελικό Γενικό αγώνα Ατομικού/Πανελλήνιο πρωτάθλημα (το μέγιστο 2 αθλήτριες ανά Σύλλογο) με βάση την κατάταξη του προκριματικού αγώνα. Θα υπάρχουν και 3 αναπληρωματικές αθλήτριες σύμφωνα με την κατάταξη.

Το πρόγραμμα των αγώνων αποτελείται από 4 προγράμματα με τα τέσσερα καθορισμένα όργανα και η κατάταξη των αθλητριών γίνεται με την πρόσθεση των τεσσάρων (4) βαθμολογιών που λαμβάνονται στα αντίστοιχα όργανα.

### Τελικοί οργάνων

Οι 8 καλύτερες αθλήτριες από τον Προκριματικό αγώνα συμμετέχουν στον Τελικό αγώνα κάθε οργάνου (μέγιστο 2 αθλήτριες ανά Σύλλογο). Θα υπάρχουν και 3 αναπληρωματικές αθλήτριες σύμφωνα με την κατάταξη.

Η κατάταξη καθορίζεται σύμφωνα με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται σε κάθε τελικό αγώνα κάθε οργάνου.

### **2.3. Αγώνες Ομαδικού-Ensemble**

1. Πρωτάθλημα Περιφέρειας

2. Προκριματικοί Αγώνες - Πρόκριση για τον Πανελλήνιο Γενικό αγώνα Ομαδικού-Ensemble (Σύνθετο Ομαδικό).

Πρόκριση:Κάθε Σύλλογος που συμμετέχει στον αγώνα παρουσιάζει δύο διαφορετικά προγράμματα.

Ένα πρόγραμμα πρέπει να εκτελείται με τον ίδιο τύπο οργάνων και ένα πρόγραμμα με δύο τύπους οργάνων σύμφωνα με το πρόγραμμα οργάνων που ισχύει βάσει των κανονισμών της FIG.

3. Πανελλήνιο πρωτάθλημα Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble- Γενικός αγώνας Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble (All-around)(συμμετέχουν όλες οι ομάδες του προκριματικού αγώνα) και Πρόκριση στους 2 Τελικούς Αγώνες.

Η Κατάταξη του Γενικού αγώνα Σύνθετου Ομαδικού (All-Around) καθορίζεται προσθέτοντας τις βαθμολογίες των δύο (2) προγραμμάτων του Γενικού αγώνα.

-Αναδεικνύεται η Πρωταθλήτρια Ομάδα Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble.

4. Τελικοί Οργάνων: συμμετέχουν οι 8 καλύτερες Ομάδες ανά τύπο οργάνων. Η κατάταξη καθορίζεται σύμφωνα με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται σε κάθε τελικό.

- Τελικός για το πρόγραμμα με έναν τύπο οργάνων
- Τελικός για το πρόγραμμα με δύο τύπους οργάνων

### **Άρθρο 3. Β΄ κατηγορία (ΝΕΑΝΙΔΕΣ)**

Στην κατηγορία Νεανίδων συμμετέχουν οι αθλήτριες που είναι 13-15 χρόνων τη χρονιά διεξαγωγής των Αγώνων.

#### **3.1. Συμμετοχή με Κατάταξη Ομάδας (ΣΥΝΘΕΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ)**

Μόνο οι Σύλλογοι που συμμετέχουν με δύο (2) έως τέσσερις (4) αθλήτριες ατομικού (ένα πρόγραμμα από κάθε όργανο: στεφάνι-μπάλα-κορίνες-κορδέλα) και μια (1) ομάδα (Ανσάμπλ-Ensemble) λαμβάνονται υπόψη στην κατάταξη ομάδας (Σύνθετο Ομαδικό).

#### **Συμμετοχή χωρίς Κατάταξη Ομάδας**

Όλοι οι άλλοι Σύλλογοι μπορούν να συμμετάσχουν με μία (1)έως τέσσερις (4)αθλήτριες ατομικού ή μία ομάδα, αλλά δε λαμβάνονται υπόψη στην κατάταξη ομάδας (Σύνθετο Ομαδικό).

Επιπλέον 5 αθλήτριες στο επίπεδο Β (Πρωτάθλημα περιφέρειας).

### **Κατάταξη Ομάδας (Σύλλογου) -ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ (ΣΥΝΘΕΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ)**

Μόνο οι Σύλλογοι που συμμετέχουν με δύο (2) έως τέσσερις (4) αθλήτριες ατομικού και μια (1) ομάδα Ensemble λαμβάνονται υπόψη στην κατάταξη των ομάδων. Η κατάταξη των ομάδων καθορίζεται από την πρόσθεση των τεσσάρων (4) βαθμολογιών των Ατομικών προγραμμάτων (από τον Προκριματικό αγώνα Οργάνων Ατομικού) και των δύο (2) βαθμολογιών του Γενικού αγώνα Ομαδικού-Ensemble (All-Around).

### **3.2. Αγώνες Ατομικού**

1. Πρωτάθλημα Περιφέρειας

2. Προκριματικός Αγώνας (κοινός αγώνας)-Πρόκριση για τον Πανελλήνιο Τελικό αγώνα Ατομικού (Σύνθετο Ατομικό)

Πρόκριση: Κάθε αθλήτρια μπορεί να συμμετέχει σε 3 ή 4 προγράμματα από τα 4 όργανα που προβλέπονται στο πρόγραμμα του έτους διεξαγωγής των αγώνων από τη FIG και μετράνε οι 3 μεγαλύτερες βαθμολογίες.

3. Πανελλήνιο πρωτάθλημα - Τελικός Γενικός Αγώνας Ατομικού (Σύνθετο Ατομικό/All-AroundFinal): συμμετέχουν οι 24 καλύτερες αθλήτριες του προκριματικού αγώνα (το μέγιστο 2 αθλήτριες ανά Σύλλογο). Θα υπάρχουν και 3 αναπληρωματικές αθλήτριες σύμφωνα με την κατάταξη.

Κάθε αθλήτρια πρέπει να εκτελέσει τέσσερα (4) προγράμματα. Η κατάταξη προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών των τεσσάρων (4) οργάνων.

– Αναδεικνύεται η Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ατομικού.

### **Αγώνες Τελικών Οργάνων Ατομικού**

1. Προκριματικός Αγώνας Τελικών Οργάνων Ατομικού

2. Τελικοί Οργάνων: συμμετέχουν οι 8 καλύτερες αθλήτριες ανά όργανο (1 αθλήτρια από κάθε σύλλογο).

### ***Περιγραφή αγώνων***

#### Πρόκριση:

Κάθε Σύλλογος έχει το δικαίωμα να επιλέξει-δηλώσει τον αριθμό των προγραμμάτων που θα πραγματοποιηθούν από τη/τις δηλωμένη/ες αθλήτρια/ιες της.

Ο μέγιστος αριθμός προγραμμάτων ανά όργανο και ανά Σύλλογο είναι ένα (1) πρόγραμμα (1 ΣΤΕΦΑΝΙ-1 ΜΠΑΛΑ-1 ΚΟΡΙΝΑ-1 ΚΟΡΔΕΛΑ), ανεξάρτητα από τον αριθμό των δηλωμένων αθλητριών (1, 2, 3 ή 4) από το Σύλλογο τους.

Κάθε αθλήτρια πρέπει να εκτελέσει τουλάχιστον ένα (1) πρόγραμμα.

Η επιλογή του οργάνου που θα εκτελεστεί από κάθε αθλήτρια ανήκει στη δικαιοδοσία του Συλλόγου.

Οι βαθμολογίες που επιτυγχάνονται στον Προκριματικό δε μεταφέρονται στους Τελικούς.

### **Τελικοί Οργάνων**

Οι 8 καλύτερες αθλήτριες από τον Προκριματικό αγώνα Τελικών Οργάνων Ατομικού συμμετέχουν στον Τελικό αγώνα κάθε οργάνου (μέγιστο 1 αθλήτρια ανά Σύλλογο). Θα υπάρχουν και 3 αναπληρωματικές αθλήτριες σύμφωνα με την κατάταξη.

Η κατάταξη καθορίζεται σύμφωνα με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται σε κάθε τελικό αγώνα κάθε οργάνου.

### **3.3. Αγώνας Ομαδικού-Ensemble**

1. Πρωτάθλημα Περιφέρειας

2. Προκριματικοί Αγώνες - Πρόκριση για τον Πανελλήνιο Γενικό αγώνα Ομαδικού-Ensemble (Σύνθετο Ομαδικό)

Κάθε Σύλλογος που συμμετέχει στον αγώνα παρουσιάζει δύο προγράμματα με διαφορετικούς τύπους οργάνων σύμφωνα με το πρόγραμμα οργάνων που ισχύει βάσει των κανονισμών της FIG.

3. Πανελλήνιο πρωτάθλημα Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble- Γενικός αγώνας Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble (All-around) (συμμετέχουν όλες οι ομάδες του προκριματικού αγώνα) και Πρόκριση στους 2 Τελικούς Αγώνες

Η Κατάταξη του Γενικού αγώνα Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble (All-Around) καθορίζεται προσθέτοντας τις βαθμολογίες των 2 προγραμμάτων του Γενικού αγώνα.

- Αναδεικνύεται η Πρωταθλήτρια Ομάδα Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble

4. Τελικοί Οργάνων: συμμετέχουν οι οκτώ (8) καλύτερες Ομάδες του Γενικού αγώνα ανά τύπο οργάνων. Η κατάταξη καθορίζεται σύμφωνα με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται σε κάθε τελικό.

- Τελικοί για κάθε τύπο οργάνων (2 τελικοί)

**Προτείνεται** η διοργάνωση Τελικής Φάσης Ατομικού Β κατηγορίας για τις αθλήτριες από τις θέσεις 25-80 της κατάταξης του προκριματικού αγώνα (λόγω του μεγάλου αριθμού συμμετοχών στην κατηγορία Νεανίδων, η οποία κατηγορία αποτελεί πολύ σημαντική βάση για τη συνέχεια και εξέλιξη των αθλητριών και του αθλήματος). Θα υπάρχουν και 3 αναπληρωματικές αθλήτριες σύμφωνα με την κατάταξη.

### **Άρθρο 4. Διάρκεια Αγώνων Πανελληνίων Πρωταθλημάτων**

#### **4.1. Κατηγορία Γυναικών**

##### 1<sup>η</sup> ημέρα

Τελικός Γενικός Αγώνας Ατομικού -Πανελλήνιο πρωτάθλημα (Σύνθετο Ατομικό/All-around Final)

##### 2<sup>η</sup> ημέρα

Γενικός αγώνας Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble-Πανελλήνιο πρωτάθλημα (Σύνθετο Ομαδικό-

Ensemble/All-around)

### 3<sup>η</sup> ημέρα

- Τελικοί Οργάνων Ατομικού
- Τελικοί Οργάνων Ομαδικού-Ensemble

## **4.2. Κατηγορία Νεανίδων**

### 1<sup>η</sup> ημέρα

- Προκριματικός αγώνας Οργάνων Ατομικού Στεφάνι-Μπάλα
- Γενικός Αγώνας Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble 1<sup>ο</sup> πρόγραμμα Ensemble

### 2<sup>η</sup> ημέρα

- Προκριματικός αγώνας Οργάνων Ατομικού Κορίνες -Κορδέλα
- Γενικός Αγώνας Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble 2<sup>ο</sup> πρόγραμμα Ensemble

Τα αποτελέσματα που θα επιτευχθούν στον Προκριματικό αγώνα Οργάνων Ατομικού και το Γενικό αγώνα Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble καθορίζουν:

- Πρωταθλητή σύλλογο (ΣΥΝΘΕΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ) -Κατάταξη Ομάδας (Συλλόγου)
- Την πρωταθλήτρια Ομάδα-Σύλλογο Σύνθετου Ομαδικού-Ensemble-Πανελλήνιο πρωτάθλημα (Σύνθετο Ομαδικό-Ensemble/All-around)
- Τη συμμετοχή στους Τελικούς Οργάνων Ατομικού
- Τη συμμετοχή στους Τελικούς Οργάνων Ομαδικού-Ensemble

### 3<sup>η</sup> ημέρα

Τελικός Γενικός Αγώνας Ατομικού /Πανελλήνιο πρωτάθλημα (Σύνθετο Ατομικό/All-around Final)

### 4<sup>η</sup> ημέρα

- Τελικοί Οργάνων Ατομικού
- Τελικοί Οργάνων Ομαδικού-Ensemble

## **Άρθρο 5. Γ κατηγορία (ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ)**

Στην κατηγορία Κορασίδων συμμετέχουν οι αθλήτριες που είναι 11 & 12 χρόνων τη χρονιά διεξαγωγής των Αγώνων.

### **5.1. Αγώνας Ατομικού Κορασίδων**

Κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει με 10 αθλήτριες το μέγιστο και στα 2 επίπεδα (Α και Β). Επιπλέον 5 αθλήτριες στο επίπεδο Γ (Πρωτάθλημα περιφέρειας).

-Πρωτάθλημα Περιφέρειας

-Προκριματικοί Αγώνες (ΑΓΔ και Β περιφέρειες) -Πρωταθλητές Σύνθετου Ομαδικού και Σύνθετου Ατομικού ανά αγώνα **(από Α και Β επίπεδα)**, ανά ηλικία

-Πανελλήνιο πρωτάθλημα: Προκρίνονται οι αθλήτριες **A επιπέδου**(ΑΓΔ και Β περιφέρειες) που συγκεντρώνουν βαθμολογία 60% και άνω της υψηλότερης βαθμολογίας που λήφθηκε-επιτεύχθηκε στους προκριματικούς αγώνες του Σύνθετου Ατομικού ανά ηλικία.

Στην περίπτωση όπου ο αριθμός αθλητριών που προκρίνονται είναι μικρότερος των 140 αθλητριών, καθ' υπέρβαση στο πανελλήνιο Πρωτάθλημα Γ' κατηγορίας (Κορασίδων) θα λάβουν μέρος οι εκατόν σαράντα (140) πρώτες αθλήτριες (1<sup>ης</sup> και 2<sup>ης</sup> χρονιάς) σύμφωνα με τη σειρά βαθμολογίας στο Σύνθετο Ατομικό από τους προκριματικούς Αγώνες Α-Γ-Δ/Β Περιφερειών.

Από το Πανελλήνιο πρωτάθλημα αναδεικνύονται:

- Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ατομικού (**A επίπεδο**), ανά ηλικία

- Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ομαδικού (**A επίπεδο**)

Κατάταξη:1<sup>η</sup>-8<sup>η</sup> θέση(με πρόσθεση των βαθμολογιών των 4 προγραμμάτων ανά ηλικία).2 αθλήτριες από κάθε σύλλογο για τους τελικούς οργάνων.

### **5.2.Σύνθετο Ομαδικό Συλλόγων**

Υπολογίζονται οι **4** υψηλότερες βαθμολογίες σε κάθε ένα από τα εξής όργανα : 4 στεφάνια-4 μπάλες-4 ζεύγη κορίνες.

### **5.3. Αγώνες Ensemble Κορασίδων**

Κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει είτε με μία (1) είτε με δύο (2) ομάδες με διαφορετικές αθλήτριες σε κάθε ομάδα. Κάθε πρόγραμμα πρέπει να εκτελείται από 5 αθλήτριες. Μια ομάδα που αποτελείται από διαφορετικό αριθμό αθλητριών δεν είναι αποδεκτή.

Οι ομάδες πρέπει να εκτελέσουν στον αγώνα **δύο** παρουσιάσεις του ίδιου προγράμματος με ένα όργανο (η επιλογή του οργάνου αποφασίζεται από την Τ.Ε). Όλες οι αθλήτριες πρέπει να συμμετάσχουν σε ένα τουλάχιστον πρόγραμμα.

- Πρωτάθλημα Περιφέρειας

- Α' Φάση αγώνων(ΑΓΔ και Β περιφέρειες)

-Τελική Φάση αγώνων (συμμετέχουν όλες οι ομάδες της Α' Φάσης) - Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ομαδικού.

### **Άρθρο 6. Δ κατηγορία(ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ)**

Στην κατηγορία Παγκορασίδων συμμετέχουν οι αθλήτριες που είναι 9&10 χρόνων τη χρονιά διεξαγωγής των Αγώνων.

#### **6.1. Αγώνας Ατομικού Παγκορασίδων**

Κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει με 10 αθλήτριες το μέγιστο και στα 2 επίπεδα(Α και Β). Επιπλέον 5 αθλήτριες στο επίπεδο Γ(Πρωτάθλημα περιφέρειας).

- Πρωτάθλημα Περιφέρειας. Απονομές ανά ηλικία
- Προκριματικοί Αγώνες (ΑΓΔ και Β περιφέρειες) Πρωταθλητές Σύνθετου Ομαδικού και Σύνθετου Ατομικού ανά αγώνα **(από Α και Β επίπεδα)**, ανά ηλικία
- Τελικές Φάσεις (ΑΓΔ και Β περιφέρειες) από τα επίπεδα Α και Β, με ποσοστό 80% από το Α επίπεδο και 60% από το Β επίπεδο, ανά αγώνα.

Από τις Τελικές Φάσεις αναδεικνύονται:

- Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ατομικού **(Α επίπεδο & Β επίπεδο)**, ανά ηλικία
- Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ομαδικού **(Α επίπεδο & Β επίπεδο)**

Κατάταξη: 1<sup>η</sup>- 8<sup>η</sup> θέση για τους τελικούς οργάνων **ανά επίπεδο και ανά ηλικία**, σύμφωνα με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται στο Σύνθετο Ατομικό, χωρίς αριθμητικό περιορισμό ανά σύλλογο.

### 6.2. Σύνθετο Ομαδικό Συλλόγων

Υπολογίζονται οι 4 υψηλότερες βαθμολογίες από τα εξής όργανα: 4 Χ.Ο. - 4 σχοινιά - 4 μπάλες

### 6.3. Αγώνας Ensemble Παγκορασίδων

Κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει είτε με μία (1) είτε με δύο (2) ομάδες με διαφορετικές αθλήτριες σε κάθε ομάδα. Κάθε πρόγραμμα πρέπει να εκτελείται από 5 αθλήτριες. Μια ομάδα που αποτελείται από διαφορετικό αριθμό αθλητριών δεν είναι αποδεκτή.

Οι ομάδες πρέπει να εκτελέσουν στον αγώνα **δύο** παρουσιάσεις του ίδιου προγράμματος με ένα όργανο (η επιλογή του οργάνου αποφασίζεται από την Τ.Ε). Όλες οι αθλήτριες πρέπει να συμμετάσχουν σε ένα τουλάχιστον πρόγραμμα.

- Πρωτάθλημα Περιφέρειας
- Α΄ Φάση αγώνων (ΑΓΔ και Β περιφέρειες)
- Τελική Φάση αγώνων (συμμετέχουν όλες οι ομάδες Α΄ Φάσης) - Πρωταθλήτρια Σύνθετου Ομαδικού

## Άρθρο 7. ΟΡΓΑΝΑ/ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ και ΕΠΙΠΕΔΟ(Γ-Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ)

### Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

<b>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1<sup>ης</sup> χρονιάς</b>	3 όργανα	Χ.Ο	ΣΧΟΙΝΙ	ΜΠΑΛΑ	.....	Α επίπεδο
	2 όργανα	Χ.Ο	+ 1 όργανο ελεύθερης επιλογής		.....	Β επίπεδο
	1 όργανο	Χ.Ο	.....	.....	.....	Γ επίπεδο
<b>ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2<sup>ης</sup> χρονιάς</b>	4 όργανα	Χ.Ο	ΣΧΟΙΝΙ	ΣΤΕΦΑΝΙ	ΜΠΑΛΑ	Α επίπεδο
	3 όργανα	Χ.Ο	+ 2 όργανα ελεύθερης επιλογής			Β επίπεδο
	2 όργανα	Χ.Ο	+ 1 όργανο ελεύθερης επιλογής			Γ επίπεδο



### Γ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

<b>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 1<sup>ης</sup> χρονιάς</b>	4 όργανα	ΣΧΟΙΝΙ	ΣΤΕΦΑΝΙ	ΜΠΑΛΑ	ΚΟΡΙΝΕΣ	Α επίπεδο
	3 όργανα	3 όργανα ελεύθερης επιλογής				Β επίπεδο
	2 όργανο	2 όργανα ελεύθερης επιλογής				Γ επίπεδο
<b>ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ 2<sup>ης</sup> χρονιάς</b>	4 όργανα	ΣΤΕΦΑΝΙ	ΜΠΑΛΑ	ΚΟΡΙΝΕΣ	ΚΟΡΔΕΛΑ (4 μ.)	Α επίπεδο
	3 όργανα	3 όργανα ελεύθερης επιλογής				Β επίπεδο
	2 όργανα	2 όργανο ελεύθερης επιλογής				Γ επίπεδο

#### Άρθρο 8.Ε κατηγορία

Στην κατηγορία αυτή συμμετέχουν οι αθλήτριες που είναι 7&8 χρόνων τη χρονιά διεξαγωγής των Αγώνων.

- 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).

#### 8.1.Ατομική Παρουσίαση

Παρουσίαση Ατομικών προγραμμάτων διάρκειας 1.15''-1.30''

1 πρόγραμμα Χ.Ο. και 1 ελεύθερης επιλογής (σχοινί ή μπάλα)

#### 8.2.Ομαδική Παρουσίαση

Παρουσίαση Ομαδικών προγραμμάτων διάρκειας 1.45''- 2.00''

1 πρόγραμμα Χ.Ο. με 5 ή 4 ή 3 αθλήτριες

Κάθε σύλλογος μπορεί να συμμετέχει είτε με μία (1) είτε με δύο (2) ομάδες. Κάθε πρόγραμμα πρέπει να εκτελείται από 5 ή 4 ή 3 αθλήτριες

Οι ομάδες μπορούν να εκτελέσουν το ίδιο πρόγραμμα

#### Άρθρο 9

Θα υπάρχουν αγώνες επίδειξης για τις αθλήτριες των Ακαδημιών των σωματείων, οι ημερομηνίες των οποίων θα δημοσιευτούν άμεσα.

## **Άρθρο 10. Αγώνες Κυπέλλων**

**ΚΥΠΕΛΛΟ ΕΛΠΙΔΩΝ: Για το 2022 δε θα διεξαχθεί ο αγώνας.**

### **ΚΥΠΕΛΛΟ Α-Β-Γ-Δ Κατηγοριών Ατομικού**

Συμμετοχή:

Αθλήτριες οι οποίες συμμετείχαν στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα (Α - Β - Γ κατηγοριών) και στις Τελικές Φάσεις Δ κατηγορίας (Α-Γ-Δ & Β περιφερειών), υπό την προϋπόθεση να έχουν καταλάβει την 1<sup>η</sup> έως 10<sup>η</sup> θέση ανά όργανο στην κατηγορία Γυναικών, την 1<sup>η</sup> έως 15<sup>η</sup> θέση ανά όργανο στην κατηγορία Νεανίδων, την 1<sup>η</sup> έως 30<sup>η</sup> θέση ανά όργανο στην κατηγορία Κορασίδων, την 1<sup>η</sup> έως 40<sup>η</sup> θέση ανά όργανο στην Κατηγορία Παγκορασίδων (Α επιπέδου).

### **ΚΥΠΕΛΛΟ Α-Β-Γ-Δ Κατηγοριών Ensemble**

Συμμετοχή:

Ομάδες οι οποίες συμμετείχαν στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα (Α - Β - Γ κατηγοριών) και στις Τελικές Φάσεις Δ κατηγορίας (Α-Γ-Δ & Β περιφερειών).

## ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ 2022

### Α. ΟΡΓΑΝΑ & ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

#### Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) 1<sup>ης</sup> Χρονιάς

**Α επίπεδο**  
**αγωνίζονται σε Χ.Ο-Σχοινί-Μπάλα**

**Β επίπεδο**  
**αγωνίζονται σε Χ.Ο & 1 όργανο επιλογής μεταξύ Σχοινιού & Μπάλας**

#### ΧΩΡΙΣΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
<b>DB</b> Min. 6 / Max. 8	<b>S</b> Min. 3	<b>R</b> Max. 2	<b>W</b> Min. 4
<p style="text-align: center;"><b>Άλματα (min.2)</b> <b>Ισορροπίες (min.2)</b> <b>Περιστροφές (min.2)</b> + <b>2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι ίδιες όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p><b>Min. 8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Κάθε R πρέπει να περιλαμβάνει <b>τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3</b> περιστροφικά στοιχεία. Το ένα από τα δύο R πρέπει να είναι σειρά όπως καθορίζεται στον κώδικα βαθμολογίας (π.χ. 3 κυβιστήσεις)</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι <b>360°</b> και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p><b>Min. 4</b></p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

#### ΣΧΟΙΝΙ - ΜΠΑΛΑ

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 7	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 2	<b>DA</b> Max. 5
<p style="text-align: center;"><b>Άλματα -Min. 1</b> <b>Ισορροπίες - Min. 1</b> <b>Περιστροφές - Min. 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι ίδιες όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p><b>Min.2</b></p> <p>2 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Κάθε R πρέπει να περιλαμβάνει <b>τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος (<b>360°</b> για κάθε περιστροφή)</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p>Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.</p>

**Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) Γεπίπεδο 1<sup>ης</sup> χρονιάς****ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ**

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 5	<b>S</b> Min. 3	<b>R</b> Max. 2	<b>W</b> Min. 4
<p><b>Άλματα (min.1)</b> <b>Ισορροπίες (min.1)</b> <b>Περιστροφές (min.1)</b> + <b>2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής</b></p> <p><b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p>Κάθε R πρέπει να περιλαμβάνει <b>τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3</b> περιστροφικά στοιχεία ελεύθερης επιλογής.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι <b>360°</b> και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p><b>Min. 4</b></p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

## Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες) 2<sup>ης</sup> Χρονιάς

### Α επίπεδο

αγωνίζονται σε Χ.Ο-Σχοινί-Στεφάνι-Μπάλα

### Β επίπεδο

αγωνίζονται σε Χ.Ο & 2 όργανα επιλογής μεταξύ Σχοινοῦ, Στεφανιοῦ & Μπάλας

### ΧΩΡΙΣΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
<b>DB</b> Min. 6 / Max. 8	<b>S</b> Min. 3	<b>R</b> Max. 2	<b>W</b> Min. 4
<b>Άλματα (min.2)</b> <b>Ισορροπίες (min.2)</b> <b>Περιστροφές (min.2)</b> + <b>2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής</b>  <b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3</b> περιστροφικά στοιχεία. Το ένα από τα δύο R πρέπει να είναι σειρά όπως καθορίζεται στον κώδικα βαθμολογίας (πχ 3 κυβιστήσεις)  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι <b>360°</b> και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.	<b>Min. 4</b>  4 ολικοί κυματισμοί σώματος

### ΣΧΟΙΝΙ - ΣΤΕΦΑΝΙ - ΜΠΑΛΑ

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 7	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 2	<b>DA</b> Max. 7
<b>Άλματα -Min.1</b> <b>Ισορροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b>  <b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	<b>Min.2</b>  2 ολικοί κυματισμοί σώματος	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος <b>360°</b> για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.

## Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Παγκορασίδες)

### Γ επίπεδο 2<sup>ης</sup> χρονιάς

αγωνίζονται σε Χ.Ο & 1 όργανο επιλογής μεταξύ Σχοινιού, Στεφανιού & Μπάλας

#### **ΧΩΡΙΣΟΡΓΑΝΟ**

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 5	<b>S</b> Min. 3	<b>R</b> Max. 2	<b>W</b> Min. 4
<p><b>Άλματα (min.1)</b> <b>Ισοροπίες (min.1)</b> <b>Περιστροφές (min.1)</b> + <b>2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής</b></p> <p><b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p><b>Τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3</b> περιστροφικά στοιχεία ελεύθερης επιλογής.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι <b>360°</b> και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p><b>Min. 4</b></p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

#### **ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ**

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 5	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 1	<b>DA</b> Max. 3
<p><b>Άλματα -Min.1</b> <b>Ισοροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b></p> <p><b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p><b>Min.2</b></p> <p>2 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p><b>Τουλάχιστον 1</b> βασική περιστροφή σώματος <b>360°</b> για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά</p>	<p>Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.</p>

**Οι αθλήτριες κατηγορίας Παγκορασίδων (Α και Β χρονιάς) μπορούν να χρησιμοποιούν**

**την ίδια μουσική και τα ίδια προγράμματα ανά χρονιά.**

Στα Ρίσκο με σχοινί, επιτρέπεται 1 Ρίσκο με δεμένο και 1 με ανοιχτό σχοινί. Οι αθλήτριες κατηγορίας Παγκορασίδων (Α και Β χρονιάς) μπορούν ΜΟΝΟγια το πρόγραμμα Χωρίς Όργανονα επιλέξουν -εάν επιθυμούν- στη σειρά προ-ακροβατικών περιστροφών και μια παραλλαγή της κατηγορίας που χρησιμοποιούν (π.χ. τροχός-τροχός-τροχός στους αγκώνες).

## Γ΄ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

### Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) Α-Β επίπεδα

#### 1ης χρονιάς Αεπίπεδο

αγωνίζονται σε σχοινί, στεφάνι, μπάλα, κορίνες

#### 1ης χρονιάς Βεπίπεδο

αγωνίζονται σε 3 όργανα επιλογής μεταξύ σχοινοῦ, στεφανιοῦ, μπάλας, κορινῶν

#### 2ης χρονιάς Α επίπεδο

αγωνίζονται σε στεφάνι, μπάλα, κορίνες, κορδέλα (4 μ.)

#### 2ης χρονιάς Β επίπεδο

αγωνίζονται σε 3 όργανα επιλογής μεταξύ στεφανιοῦ, μπάλας, κορινῶν, κορδέλας (4 μ.)

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 7	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 3	<b>DA</b> Max.10
<b>Άλματα -Min.1</b> <b>Ισορροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	<b>Min.2</b>  2 ολικοί κυματισμοί σώματος	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος <b>360°</b> για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.

**Στα Ρίσκο με σχοινί (Α και Β επίπεδο), επιτρέπονται το μέγιστο 2 Ρίσκο με δεμένο σχοινί.**





## Γ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Κορασίδες) Γ επίπεδο

### 1ης χρονιάς Γ επίπεδο

αγωνίζονται σε 2 όργανα επιλογής μεταξύ Χ.Ο, σχοινιού, στεφανιού, μπάλας, κορινών

### 2ης χρονιάς Γ επίπεδο

αγωνίζονται σε 2όργανα επιλογής μεταξύ σχοινιού, στεφανιού, μπάλας, κορινών, κορδέλας (4 μ.)

#### ΧΩΡΙΣΟΡΓΑΝΟ

Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Κυματισμοί
DB Min. 3 / Max. 5	S Min. 3	R Max. 2	W Min. 4
<p><b>Άλματα (min.1)</b> <b>Ισοροπίες (min.1)</b> <b>Περιστροφές (min.1)</b> + <b>2 Δυσκολίες Σώματος ελεύθερης επιλογής</b> <b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p><b>Τουλάχιστον 2 - μέγιστο 3</b> περιστροφικά στοιχεία ελεύθερης επιλογής.</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά Κάθε περιστροφή πρέπει να είναι <b>360°</b> και μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά.</p>	<p><b>Min. 4</b></p> <p>4 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>

#### ΣΧΟΙΝΙ-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ-ΚΟΡΙΝΕΣ-ΚΟΡΔΕΛΑ (4 μ.)

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
DB Min. 3 / Max. 5	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 2	DA Max.5
<p><b>Άλματα -Min.1</b> <b>Ισοροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b></p> <p>Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024</p>	<p><b>Min.2</b></p> <p>2 ολικοί κυματισμοί σώματος</p>	<p><b>Min.8''</b></p> <p>Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής</p>	<p><b>Τουλάχιστον 1</b> βασική περιστροφή σώματος <b>360°</b> για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου</p> <p>Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά</p>	<p>Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική.</p>

**Στα Ρίσκο με σχοινί (Γ επίπεδο), επιτρέπεται 1 Ρίσκο με δεμένο και 1 με ανοιχτό σχοινί.**





Όλοι οι κανόνες και όλες οι απαιτήσεις που ισχύουν στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας ΡΓ 2022-2024 εφαρμόζονται και για τις κατηγορίες Γ και Δ.

#### Για τις κατηγορίες Γ και Δ:

Το μη κυρίαρχο χέρι πρέπει να χρησιμοποιείται για την εκτέλεση ενός Βασικού ή μη Βασικού Τεχνικού Στοιχείου του Οργάνου κατά τη διάρκεια **2 Δυσκολιών Σώματος: (Μπάλα, Κορδέλα για τη Γ κατηγορία και Μπάλα για τη Δ κατηγορία).**

Ποινή: 0.30 για κάθε μία που λείπει

**Β' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Νεάνιδες)****Α επίπεδο**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ / ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης	 Στεφάνι	Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2022-2024, Κατηγορίας Νεανίδων  Τελική βαθμολογία: <b>Πρόσθεση</b> των βαθμολογιών Δυσκολίας, Καλλιτεχνίας και Εκτέλεσης
	 Μπάλα	
	 Κορίνες	
	 Κορδέλα	





**Β επίπεδο**

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 7	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 3	<b>DA</b> Max.10
<b>Άλματα -Min.1</b> <b>Ισοροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	<b>Min.2</b>  2 ολικοί κυματισμοί σώματος	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος <b>360°</b> για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

**\*ΟΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥ Α ΕΠΙΠΕΔΟΥ.**

**Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ (Γυναίκες)**

Α επίπεδο

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ	ΟΡΓΑΝΑ	ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ /ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Προγράμματα Ελεύθερης Σύνθεσης	 Στεφάνι	Αξιολόγηση σύμφωνα με το Διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας F.I.G. 2022-2024, Κατηγορίας Νεανίδων  Τελική βαθμολογία: <b>Πρόσθεση</b> των βαθμολογιών Δυσκολίας, Καλλιτεχνίας και Εκτέλεσης
	 Μπάλα	
	 Κορίνες	
	 Κορδέλα	

**Β επίπεδο**

Δυσκολία Σώματος	Κυματισμοί	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
<b>DB</b> Min. 3 / Max. 7	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min. 2	<b>R</b> Max. 3	<b>DA</b> Max.10
<b>Άλματα -Min.1</b> <b>Ισορροπίες - Min.1</b> <b>Περιστροφές - Min.1</b>  Για τις δυσκολίες, τα γενικά κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024	<b>Min.2</b>  2 ολικοί κυματισμοί σώμ ματος	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος <b>360°</b> για κάθε περιστροφή κάτω από την ππήση του οργάνου  Όλα τα R πρέπει να είναι διαφορετικά. Κάθε περιστροφή μπορεί να εκτελείται μεμονωμένα ή σε σειρά max 1 φορά	Κάθε Δυσκολία Οργάνου πρέπει να είναι διαφορετική

**\*ΟΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΑΓΩΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ Β ΕΠΙΠΕΔΟ  
ΔΕ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΣΕ  
ΚΑΝΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΤΟΥ Α ΕΠΙΠΕΔΟΥ.**

## 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	Συνεργασία
<b>DB</b> Min.3	<b>DE</b> Min.3	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min.2	<b>R</b> Max.1	<b>DC</b> Max. 10
<b>Max.7</b> (1 με επιλογή)		<b>Min. 2</b>  2 ολικοί κυματισμοί σώματος	<b>Min.8'</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος <b>360°</b> για κάθε περιστροφή κάτω από την πτήση του οργάνου  Πρέπει να παρουσιάζεται προς μια κατεύθυνση	<b>Δεν επιτρέπεται ανύψωση (lift)</b>
Άλματα - Min.1 Ισοροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1  <b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b>	Υποχρέωση για <b>2 CC</b> συνεργασίες &1 συνεργασία με σχήμα του οργάνου (δημιουργώντας 1εικόνα για 1 δευτερόλεπτο)				
					Ποικιλία στους τύπους συνεργασίας (CC, CR, C <sup>↗</sup> , C <sup>↘</sup> )

### 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	Συνεργασία
<b>DB</b> Min. 3	<b>DE</b> Min.2	<b>W</b> Min. 2	<b>S</b> Min.2	<b>R</b> Max.1	<b>DC</b> Max. 8
<b>Max6</b> (1 με επιλογή)		<b>Min.2</b>  2 ολικοί κυματισμοί σώματος	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Τουλάχιστον 2</b> βασικές περιστροφές σώματος ( <b>360°</b> για κάθε περιστροφή)  Πρέπει να παρουσιάζεται προς μια κατεύθυνση	<b>Δεν επιτρέπεται ανύψωση (lift)</b>
Άλματα - Min.1 Ισοροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1  <b>Δεν επιτρέπονται Συνδυασμένες Δυσκολίες Σώματος</b>	Υποχρέωση για <b>2 CC</b> 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
<b>DB</b> <b>Min.4</b>	<b>W</b> <b>Min. 3</b>	<b>S</b> <b>Min.3</b>	<b>R</b> <b>Max.1</b>	<b>DC</b> <b>Max.8</b>
Άλματα - Min.1 Ισορροπίες - Min.1 Περιστροφές - Min.1 και 1 δυσκολία ελεύθερης επιλογής	<b>Min.3</b>  3 ολικοί κυματισμοί σώματος	<b>Min.8''</b>  Συνεχόμενα συνδεδεμένα χορευτικά βήματα σύμφωνα με το χαρακτήρα, το ρυθμό, το τέμπο και τους τονισμούς της μουσικής	<b>Μέγιστο 2</b> βασικές περιστροφές σώματος ( <b>360°</b> για κάθε περιστροφή)	Μόνο <b>CC</b> και <b>CR</b> συνεργασίες

**Οι ομάδες μπορούν να εκτελέσουν: ένα πρόγραμμα Χ.Ο. ή ένα πρόγραμμα με 5 στεφάνια ή και τα δύο προγράμματα.**

## Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

### ΑΤΟΜΙΚΟ ΧΩΡΙΣ ΟΡΓΑΝΟ

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

## ΣΧΟΙΝΙ-ΜΠΑΛΑ

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

κριτήρια και οι απαιτήσεις είναι <u>ίδιες</u> όπως αναφέρονται στο διεθνή κώδικα βαθμολογίας 2022-2024				
--	--	--	--	--

### **Ensemble E ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ X.O**

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