

ΕΘΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ
ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ- ENSEMBLE
2026

A Κατηγορία (ΓΥΝΑΙΚΕΣ)






ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ: 2 προγράμματα: **ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ Κατηγορίας ΓΥΝΑΙΚΩΝ FIG**

B Κατηγορία (ΝΕΑΝΙΔΕΣ)

ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ: 2 προγράμματα: **ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ Κατηγορίας ΝΕΑΝΙΔΩΝ FIG**




Γ Κατηγορία (ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ)

5 ΣΧΟΙΝΙΑ -5 ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Δυσκολία Σώματος χωρίς αλλαγή DB	Δυσκολία Σώματος με αλλαγή DE	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων S	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή R	Συνεργασίες DC
Μαχ. 3	Μαχ. 3	Μιν. 2	Μαχ. 1	Μιν. 5 - Μαχ. 8
Μαχ. 6 με χρονολογική σειρά				
Min. 1  Min 1  Min 1 	Ελάχιστη απόσταση μεταξύ των αθλητριών: 6 μ. Σε μικρότερη απόσταση των 6 μ., απαιτείται ψηλό πέταγμα	Μιν.8"		Υποχρέωση για: <ul style="list-style-type: none"> • min. 2 CC • min. 2 CR • min. 1  ή 

Γ Κατηγορία (ΚΟΡΑΣΙΔΕΣ)






X.O.

Δυσκολία Σώματος DB	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων S	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή R	Συνεργασίες DC
Μιν. 3 - Μαχ. 6 με χρονολογική σειρά	Μιν. 3	Μαχ. 1	Μιν. 5 - Μαχ. 8
Min. 1  Min 1  Min 1 	Μιν.8"		Υποχρέωση για: <ul style="list-style-type: none"> • min. 2 CC • min. 1 CR

Δ' Κατηγορία (ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ)




Μέγιστο 2 προγράμματα επιλογής από: Χωρίς Όργανο, 5 Στεφάνια, 5 Μπάλες

5 ΣΤΕΦΑΝΙΑ- 5 ΜΠΑΛΕΣ

Δυσκολία Σώματος χωρίς αλλαγή DB	Δυσκολία Σώματος με αλλαγή DE	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων S	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή R	Συnergασίες DC
Μαχ. 3	Μαχ. 2	Μιν. 2	Μαχ. 1	Μιν. 3 - Μαχ. 6
Μαχ. 5 με χρονολογική σειρά				
Μιν. 1  Μιν 1  Μιν 1 	Ελάχιστη απόσταση μεταξύ των αθλητριών: 4 μ. Σε μικρότερη απόσταση των 4 μ., απαιτείται ψηλό πέταγμα	Μιν.8"		Υποχρέωση για: • min. 1 CC • min. 1 CR • min. 1  ή 

Δ' Κατηγορία (ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΕΣ)

X.O.




Δυσκολία Σώματος DB	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων S	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή R	Συnergασίες DC
Μιν. 3 - Μαχ. 5 με χρονολογική σειρά	Μιν. 3	Μαχ. 1	Μιν. 3 - Μαχ. 6
Μιν. 1  Μιν 1  Μιν 1 	Μιν.8"		Υποχρέωση για: • min. 2 CC • min. 1 CR

Οι Γενικοί κανόνες και απαιτήσεις αναφέρονται στο διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας ΡΓ 2025-2028

Ε' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

X.O.

(διάρκεια προγράμματος **2.00''-2.15''**)

Δυσκολία Σώματος DB	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων S	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή R	Συnergασίες DC
Μιν. 3 - Μαχ. 5 με χρονολογική σειρά	Μιν. 3	Μαχ. 1	Μιν. 2 - Μαχ. 6
Μιν. 1  Μιν 1  Μιν 1 	Μιν.8"		Υποχρέωση για: • min. 1 CC • min. 1 CR

Οι Γενικοί κανόνες και απαιτήσεις αναφέρονται στο διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας ΡΓ 2025-2028

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΣ ΑΓΩΝΑΣ



Α΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1 πρόγραμμα επιλογής από Χ.Ο.-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ

Β΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1 πρόγραμμα επιλογής από Χ.Ο.-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ

Γ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1 πρόγραμμα επιλογής από Χ.Ο.-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ

Δ΄ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 1 πρόγραμμα επιλογής από Χ.Ο.-ΣΤΕΦΑΝΙ-ΜΠΑΛΑ

(διάρκεια προγράμματος 2.00''-2.15'')

Δυσκολία Σώματος DB	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων S	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή R	Συνεργασίες DC
Min. 3 - Max. 5 με χρονολογική σειρά	Min. 3	Max. 1	Max. 4
Min. 1  Min 1  Min 1 	Min.8''	Μέγιστο 2 περιστροφικά στοιχεία	Ελεύθερη επιλογή

Οι Γενικοί κανόνες και απαιτήσεις αναφέρονται στο διεθνή Κώδικα Βαθμολογίας ΡΓ 2025-2028

Στα ομαδικά προγράμματα των αναπτυξιακών αγώνων επιτρέπεται η συμμετοχή:

- α) ανά κατηγορία
- β) διαφόρων κατηγοριών σε κοινό πρόγραμμα