

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

(ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ 01/11/2023)

Οι ενημερώσεις είναι με κίτρινη επισήμανση

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
• Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά • Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και ο Μ.Ο. για τα Τελικά οργάνων.	• Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά • Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και ο Μ.Ο. για τα Τελικά οργάνων.	• Δύο Άλματα ίδια ή διαφορετικά • Υπολογίζεται το καλύτερο άλμα για το Ομαδικό και το Σύνθετο Ατομικό και ο Μ.Ο. για τα Τελικά οργάνων.
ΔΙΖΥΓΟ	ΔΙΖΥΓΟ	ΔΙΖΥΓΟ
Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης	Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης
1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες: Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. (min B) 2. Γιγανταιώρημα με Α' λαβή 3. Ανατροπή κατακόρυφος (κλειστά ή ανοιχτά πόδια) 4. Έξοδος σάλτο πίσω τεντωμένο ** Δεν θα δίνεται μείωση αν η αθλήτρια πατήσει τα πόδια στη Χ.Μ. και ανέβει στην ΨΜ.)	1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες: Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. (min C) 2. Γιγανταιώρημα με Α' λαβή 3. Ένα στοιχείο χωρίς πέταγμα με στροφή τουλάχιστον 180ο (εκτός της εισόδου). 4. Έξοδος σάλτο πίσω τεντωμένο(min) ** Δεν θα δίνεται μείωση αν η αθλήτρια πατήσει τα πόδια στη Χ.Μ. και ανέβει στην ΨΜ.	1. Ένα Στοιχείο από τις παρακάτω ομάδες:- Ελεύθερες περιστροφές, Στάλντερ μπροστά ή πίσω , Έντο, Κυκλικές αιωρήσεις μπροστά ή πίσω με πάτημα ποδιών στη μπάρα. (min C) 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. Σημείωση

Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα: • 5 ή περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση • 4 στοιχεία - 4.00 • 3 στοιχεία - 6.00 • 1-2 στοιχεία - 8.00 • 0 - στοιχεία - 10.00	Σημείωση Μείωση για μικρό πρόγραμμα: • 6 ή περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση • 5 στοιχεία – 4.00 -2.00 • 3-4 στοιχεία – 6.00 - 4.00 • 1-2 στοιχεία – 8.00 - 6.00 • 0 - στοιχεία - 10.00	Μείωση για μικρό πρόγραμμα: • 6 ή περισσότερα στοιχεία - καμία μείωση • 5 στοιχεία – 4.00 -2.00 • 3-4 στοιχεία – 6.00 - 4.00 • 1-2 στοιχεία – 8.00 - 6.00 • 0 - στοιχεία - 10.00
---	---	---

ΔΟΚΟΣ	ΔΟΚΟΣ	ΔΟΚΟΣ
Τα 8 υψηλότερης δυσκολίας στοιχεία, συμπεριλαμβανομένης της εξόδου υπολογίζονται για Αξία Δυσκολίας (DV).		
Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης		
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. 2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση. 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. 4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ) Σημείωση: – Οι απαιτήσεις 1, 2, 3 & 4 πρέπει να εκτελεστούν πάνω στη δοκό. – Κατακόρυφοι και ισορροπίες δεν χρησιμοποιούνται για να καλυφθούν οι Ειδικές απαιτήσεις – Οι κυβιστήσεις μπορούν να καλύψουν μόνο την απαίτηση # 2	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. 2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση. 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. 4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ) Σημείωση: – Οι απαιτήσεις 1, 2, 3 & 4 πρέπει να εκτελεστούν πάνω στη δοκό. – Κατακόρυφοι και ισορροπίες δεν χρησιμοποιούνται για να καλυφθούν οι Ειδικές απαιτήσεις – Οι κυβιστήσεις μπορούν να καλύψουν μόνο την απαίτηση # 2	1. Μία ακροβατική σειρά με 2 στοιχεία πτήσης ίδια ή διαφορετικά. 2. Μία στροφή 360° στο ένα πόδι ή κυβίστηση . 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. 4. Στοιχεία με διαφορετική κατεύθυνση μπροστά/πλάγια και πίσω.(Μπορεί να είναι και χωρίς φάση πτήσης π. χ αργή Χειροκυβίστηση, τροχός κ.ο.κ) Σημείωση: – Οι απαιτήσεις 1, 2, 3 & 4 πρέπει να εκτελεστούν πάνω στη δοκό. – Κατακόρυφοι και ισορροπίες δεν χρησιμοποιούνται για να καλυφθούν οι Ειδικές απαιτήσεις – Οι κυβιστήσεις μπορούν να καλύψουν μόνο την απαίτηση # 2

ΕΔΑΦΟΣ	ΕΔΑΦΟΣ	ΕΔΑΦΟΣ
- Τα 8 υψηλότερης δυσκολίας στοιχεία, συμπεριλαμβανομένης της εξόδου υπολογίζονται για Αξία Δυσκολίας (DV). - Για τις 8 υψηλότερης δυσκολίας στοιχείων που θα υπολογίζονται το ελάχιστο είναι : 3 Γυμναστικά στοιχεία , 3 Ακροβατικά στοιχεία και 2 στοιχεία ελεύθερης επιλογής		
Τροποποιημένες Απαιτήσεις Σύνθεσης		
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. 2. Συνολικά τρεις ακροβατικές σειρές. 3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω με τεντωμένο. 4. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά.	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. 2. Συνολικά τρεις ακροβατικές σειρές. 3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω με τεντωμένο. 4. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά. Σημείωση: Θα πρέπει να υπάρχει υποχρεωτικά ένα σάλτο με περιστροφή 360° ή και περισσότερο στον Ε.Α.. σε μία από τις τρεις ακροβατικές σειρές.	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. 2. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο πίσω τεντωμένο 3. Μία ακροβατική σειρά με σάλτο μπροστά 4. Μία ακροβατική σειρά με δύο σάλτα έμμεσα ή άμεσα συνδεδεμένα στην ίδια ή διαφορετική κατεύθυνση . Σημείωση: Θα πρέπει να υπάρχει υποχρεωτικά ένα σάλτο με περιστροφή 360° ή και περισσότερο στον Ε.Α.. σε μία από τις τρεις ακροβατικές σειρές.

- ❖ Για την αξιολόγηση των προγραμμάτων θα εφαρμόζεται ότι ισχύει στον **Κώδικα Βαθμολογίας 2025-2028**.
- ❖ Για ότι δεν αναγράφεται στα παραπάνω θα ισχύει ο **Κώδικας Βαθμολογίας FIG 2025-2028**.