

ΕΠΙΠΕΔΑ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ 2026

Σκοπός

Σκοπός της καθιέρωσης των επιπέδων Ενόργανης Γυμναστικής είναι η δυνατότητα συμμετοχής στην αγωνιστική διαδικασία σε αθλητές/τριες που δεν ακολουθούν τον δρόμο του πρωταθλητισμού. Τα επίπεδα λειτουργούν ως αναπτυξιακό και παιδαγωγικό πλαίσιο, δίνοντας έμφαση στη χαρά της συμμετοχής, στη σταδιακή πρόοδο και στη θετική αγωνιστική εμπειρία.

Στα επίπεδα της ενόργανης, οι αθλητές/τριες δεν ανταγωνίζονται ο ένας τον άλλον, αλλά προσπαθούν να ολοκληρώσουν με επιτυχία τα προγράμματά τους σε όλα τα όργανα. Έτσι, όλοι έχουν την ευκαιρία να νιώσουν τη χαρά του αγώνα, να δείξουν τι έμαθαν και να επιβραβευτούν για την προσπάθειά τους.

Σκοπός είναι ο καθένας /μία να γίνει ο πρωταθλητής/τρια του εαυτού του/της.

Γενική Δομή & Οργάνωση Αγώνων

Οι αγώνες επιπέδων Ενόργανης Γυμναστικής θα διεξάγονται δύο (2) φορές στην αγωνιστική χρονιά (Φεβρουάριο και Ιούνιο).

Οι αγώνες επιπέδων είναι αγώνες όπου συμμετέχουν αθλητές/τριες σε επίπεδα δυσκολίας χωρίς ηλικιακό περιορισμό.

Οι αθλητές/τριες έχουν τη δυνατότητα:

- είτε να συμμετέχουν στο ίδιο επίπεδο και στις δύο διοργανώσεις,
- είτε, εφόσον έχει επιτευχθεί σημαντική αγωνιστική πρόοδος, να μεταβούν σε ανώτερο επίπεδο στη δεύτερη διοργάνωση.

Η επιλογή του επιπέδου γίνεται αποκλειστικά από τον/την προπονητή/τρια, σύμφωνα με τις δυνατότητες και το επίπεδο ετοιμότητας του/της αθλητή/τριας.

Ο/Η αθλητής/τρια θα πρέπει να συμμετέχει σε όλα τα όργανα του ίδιου επιπέδου.

Συμμετοχή & Περιορισμοί

Αθλητές/τριες που έχουν συμμετάσχει σε αγώνες ηλικιακών κατηγοριών (αφορούν συμμετοχή αθλητών/τριών με επίπεδο δυσκολίας ανά συγκεκριμένη ηλικία Α-Β-Γ-Δ κατηγορίες) της Ομοσπονδίας κατά την τρέχουσα αγωνιστική χρονιά **ΔΕΝ** θα έχουν δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες επιπέδων (συμμετοχή σε επίπεδο δυσκολίας χωρίς ηλικιακό περιορισμό).

Αθλητές/τριες όμως που συμμετέχουν στα επίπεδα μπορούν μεταγενέστερα στην ίδια χρονιά να συμμετάσχουν σε αγώνες ηλικιακών κατηγοριών της Ομοσπονδίας.

- Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλητές/ τριες των συλλόγων που είναι εγγεγραμμένοι στη δύναμη της Ε.Γ.Ο., με κάρτα Α' κατηγορίας, η οποία πρέπει να είναι σε ισχύ.
- Για τη συμμετοχή στους αγώνες απαιτείται η προσκόμιση θεωρημένης από Γιατρό κάρτας υγείας σύμφωνα με την ισχύουσα νομοθεσία.

Επίπεδα & Αγωνιστικές Κατηγορίες

- Εισάγεται η κατηγορία **Αρχικό επίπεδο / Pre-Level (4 -5 ετών)** με χαρακτήρα επίδειξης, ενισχύοντας την πρώιμη επαφή των παιδιών με το άθλημα, χωρίς την αγωνιστική πίεση σε επίπεδο πρωταθλητισμού.
- Θεσπίζονται **9 επίπεδα κλιμακούμενης δυσκολίας** για αθλητές/τριες.
- Εισάγεται το **Επίπεδο OPEN** για αθλητές/τριες με αυξημένες δεξιότητες χωρίς ηλικιακό περιορισμό.
- Η βασική αρχή των επιπέδων είναι ότι ο αθλητής/τρια θα πρέπει να εκτελέσει και να ολοκληρώσει όλα τα προγράμματα σε όλα τα όργανα του ιδίου επιπέδου.
- Το κάθε επίπεδο θα αγωνίζεται χωριστά.
- Ο προπονητής/τρια επιλέγει ελεύθερα το επίπεδο για κάθε αθλητή/τρια.
- Κάθε αθλητής/τρια μπορεί να συμμετέχει ΜΟΝΟ σε ένα επίπεδο σε όλα τα όργανα.
- Μετά την ολοκλήρωση των δηλώσεων συμμετοχής θα ανακοινώνεται το πρόγραμμα των αγώνων.

Όργανα Αγώνων

- **Αγόρια:** 6 όργανα
Έδαφος – Πλάγιος Ίππος – Κρίκοι – Άλμα – Δίζυγο – Μονόζυγο
- **Κορίτσια:** 4 όργανα
Άλμα – Δίζυγο – Δοκός – Έδαφος

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

*Ο παρακάτω πίνακας είναι δεσμευτικός για τις ηλικίες **4-5-6 ετών** σχετικά με την συμμετοχή τους στα επίπεδα.

* ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ											
ΗΛΙΚΙΑ	Pre-level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OPEN
4-5 *											
5-6 *											
7-8											
9-10											
11-12											
13-14											
15-16											
17+											

Σύστημα Αξιολόγησης και κατάταξης Επιπέδων

- **Κατηγορία Αρχικό Pre-Level και Επίπεδο 1**
 - Δεν εφαρμόζεται βαθμολογία ή αξιολόγηση στο συγκεκριμένο επίπεδο.
 - Θα απονέμεται ίδιο χρώμα μεταλλίου, το χρυσό σε όλους/όλες τους διαγωνιζόμενους/νες.
- **Επίπεδα 2 – 3 – 4 – 5 - 6**

- Θα υπάρχει κατάταξη 1η-2η-3η θέση.
 - Η αξιολόγηση θα είναι με περιγραφική βαθμολογία Α-Β-Γ σύμφωνα με τον εσωτερικό κανονισμό Βαθμολογίας των επιπέδων.
 - Θα απονέμεται μετάλλιο ανάλογα με την επίδοση του κάθε αθλητή-τριας στο σύνολο της βαθμολογίας - χρυσό, αργυρό, χάλκινο.
- **Επίπεδα 7 - 8 – 9 και OPEN**
 - Θα υπάρχει κατάταξη 1η-2η-3η θέση.
 - Η αξιολόγηση θα γίνεται με αριθμητική βαθμολογία, σύμφωνα με τον εσωτερικό κανονισμό Βαθμολογίας των επιπέδων.
 - Θα απονέμεται μετάλλιο ανάλογα με την επίδοση του κάθε αθλητή-τριας στο σύνολο της βαθμολογίας - χρυσό, αργυρό, χάλκινο

❖ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ

Επίπεδα 2-3-4-5-6

- Όταν ο αθλητής /τρια εκτελεί όλο το πρόγραμμα στο όργανο η αξιολόγηση θα ξεκινά από **A**.
- Όταν υπάρχει έλλειψη **2-3** στοιχείων στο πρόγραμμα η αξιολόγηση του προγράμματος θα ξεκινά από **B**.
- Όταν υπάρχει έλλειψη **4 ή και περισσότερων** στοιχείων στο πρόγραμμα θα αξιολογείται με **Γ**.
- Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στις μειώσεις για εκτέλεση σύμφωνα με τις απαιτήσεις της άσκησης :
 - θέσεις σώματος
 - ποδιών και χεριών

Επίπεδα 7-8-9

- Η **βαθμολογία στα επίπεδα 7-8-9 θα ξεκινά από 10:00β.**
- Όταν υπάρχει έλλειψη **1** στοιχείου η αξιολόγηση του προγράμματος θα ξεκινά από **9.50β.**
- Όταν υπάρχει έλλειψη **2-3** στοιχείων η αξιολόγηση του προγράμματος θα ξεκινά από **9.00β.**
- Όταν υπάρχει έλλειψη **4-5** στοιχείων η αξιολόγηση του προγράμματος θα ξεκινά από **8.00β.**
- Όταν υπάρχει έλλειψη **6 και περισσότερων** στοιχείων η αξιολόγηση του προγράμματος θα ξεκινά από **6.00β.**
- Οι μειώσεις εκτέλεσης στα υποχρεωτικά προγράμματα των **επιπέδων 7-8-9** είναι παρακάτω:
- Μικρό λάθος - 0.05 β
- Μεσαίο λάθος - 0.10 β
- Μεγάλο λάθος - 0.20 β
- Απώλεια ισορροπίας - 0.10β / 0.20β
- Πτώση - 0.50 β
- Βοήθεια προπονητή όταν δεν επιτρέπεται -0.50 β και θα αφαιρείται από το τελικό βαθμό ως ουδέτερη μείωση.

- Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στις μειώσεις για εκτέλεση:
 - ✓ θέσεις σώματος
 - ✓ ποδιών και χεριών σύμφωνα με τις απαιτήσεις της άσκησης

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΠΕΔΟΥ OPEN

- Η Αξιολόγηση του προγράμματος για **όλα** τα όργανα εκτός του άλματος η Αρχική Αξία είναι **10.00 β**
- Για την Αξιολόγηση του **Άλματος** θα λαμβάνεται υπόψη για την Αρχική αξία του άλματος ο Βαθμός δυσκολίας του άλματος που δίνεται στον πίνακα αλμάτων του Επιπέδου OPEN.

Θα Δίνεται για :

Δυσκολία προγράμματος	2.00 β max
Εκτέλεση ασκήσεων	8.00 β max
Σύνολο	10.00 β

Αναλυτικά :

- **Δυσκολία προγράμματος 2.00 β**
 - Για το βαθμό Δυσκολίας του προγράμματος θα υπολογίζονται **τα 8 υψηλότερα στοιχεία δυσκολίας για τα κορίτσια και τα 6 υψηλότερα στοιχεία δυσκολίας για τα αγόρια.**
 - Κάθε στοιχείο θα υπολογίζεται μόνο μία φορά σαν στοιχείο δυσκολίας στο πρόγραμμα.
 - Για τη δυσκολία θα υπολογίζονται οι αξίες των στοιχείων δυσκολίας όπως παρακάτω:

Στοιχεία δυσκολίας	Αξία
Αναγνωρίσιμα Στοιχεία -Α.Σ.*	0.10 β
Στοιχεία A FIG	0.20 β
Στοιχεία B FIG	0.40 β
Στοιχεία C FIG	0.50 β

*Στοιχεία δυσκολίας που παρουσιάζονται σε όλα τα προγράμματα των επιπέδων και δεν βρίσκονται στις λίστες της FIG, θα υπολογίζονται ως Αναγνωρίσιμα Στοιχεία.

*Παραλλαγές των ασκήσεων Α.Σ. θα αναγνωρίζονται ως στοιχεία δυσκολίας.(πχ: 180° στροφή στα 2 πόδια μπορεί να εκτελεστεί από όρθια θέση ή σε βαθύ κάθισμα, κυβίστηση με ανοιχτά και κυβίστηση με κλειστά πόδια κλπ.)

- **Εκτέλεση 8.00 β**
 - Οι μειώσεις εκτέλεσης στα προγράμματα του επιπέδου OPEN είναι παρακάτω:
 - Μικρό λάθος - 0.05 β
 - Μεσαίο λάθος - 0.10 β
 - Μεγάλο λάθος - 0.20 β
 - Απώλεια ισορροπίας - 0.10β / 0.20β

- Πτώση - 0.50 β
- Βοήθεια προπονητή όταν δεν επιτρέπεται -0.50 β. Θα αφαιρείται από το τελικό βαθμό ως ουδέτερη μείωση.
- Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στις μειώσεις για εκτέλεση:
 - ✓ θέσεις σώματος
 - ✓ ποδιών και χεριών σύμφωνα με τις απαιτήσεις της άσκησης

ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΕΛΙΚΟΥ ΒΑΘΜΟΥ ΕΠΙΠΕΔΩΝ

- Για τον τελικό βαθμό του κάθε αθλητή θα υπολογίζεται η βαθμολογία σε 6 όργανα.
- Για τον τελικό βαθμό της κάθε αθλήτρια θα υπολογίζεται η βαθμολογία σε 4 όργανα.

• ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ 7-8-9-& OPEN

ΚΟΡΙΤΣΙΑ	
Βαθμολογία	ΚΑΤΑΤΑΞΗ
34.00 - 40.00	ΧΡΥΣΟ
26.00 - 33.99	ΑΡΓΥΡΟ
25.99 και κάτω	ΧΑΛΚΙΝΟ

ΑΓΟΡΙΑ	
Βαθμολογία	ΚΑΤΑΤΑΞΗ
51.00-60.00	ΧΡΥΣΟ
36.00- 50.99	ΑΡΓΥΡΟ
35.99 και κάτω	ΧΑΛΚΙΝΟ

• ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ 2-3-4-5-6

- Για να υπολογίσουμε το τελικό αποτέλεσμα θα ορίσουμε: **A=3 μονάδες, B=2 μονάδες, Γ=1 μονάδα και 0 μονάδες όταν ο/η αθλητής/τρια δεν εκτελεί σε κάποιο όργανο.**
- Ο Τελικός Βαθμός θα προκύπτει από το άθροισμα μονάδων που συγκέντρωσε ο/η του αθλητή/τριας σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα.

Όργανα	Σύνολο μονάδων Α	Σύνολο μονάδων Β	Σύνολο μονάδων Γ
Τέσσερα όργανα (4) Κορίτσια	10 - 12 μονάδες	6 - 9 μονάδες	4 - 5 μονάδες
Έξι όργανα (6) Αγόρια	14 - 18 μονάδες	9 - 13 μονάδες	6 - 8 μονάδες

Υ.Γ. Για ότι δεν αναφέρεται στον παρόντα εσωτερικό κανονισμό θα αποφασίζει ο /η Υπεύθυνος/η κριτής που θα ορίζεται στον αγώνα.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 2026

ΑΓΟΡΙΑ

❖ ΕΔΑΦΟΣ ΑΓΟΡΙΑ

ΕΔΑΦΟΣ PRE LEVEL

1. Κυβίστηση εμπρός με κλειστά, λυγισμένα πόδια.
2. Βήμα κλείσιμο ποδιών και αναπήδηση.
3. Συσπειρωτικό κύλισμα προς τα πίσω και κάθισμα στην εδραία θέση.
4. Ύπτια κατάκλιση και άρση των σκελών τεντωμένα στις 90° Επαναφορά στην ύπτια κατάκλιση.
5. ½ στροφή στην πρηνή κατάκλιση.
6. Ανέβασμα στην πρηνή στήριξη και κύρτωση της πλάτης προς τα πάνω και υπερέκταση του κορμού .
7. Κατέβασμα της πλάτης προς τα κάτω.
8. Στήριξη των χεριών μπροστά , δύο “λαγουδάκια”, επαναφορά στην όρθια θέση.
9. Αναπήδηση ¼ στροφή προσγείωση.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

1. Κυβίστηση εμπρός με κλειστά, λυγισμένα πόδια.
2. Βήμα κλείσιμο ποδιών και άλμα 1/2 στροφή.
3. Ρολάρισμα πίσω με συσπείρωση και κεράκι με στήριξη ισχίων από τα χέρια. Επαναφορά στην εδραία θέση και διάσταση των σκελών. Κάμψη του κορμού μπροστά, μέχρι το έδαφος. Επαναφορά στην εδραία θέση και νωτιαία στήριξη σε “τραπεζάκι” πίσω.
4. Αργό πέσιμο στην ύπτια κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση. ½ στροφή στην πρηνή κατάκλιση.
5. Κάθισμα στις φτέρνες, ημιγονάτιση και επαναφορά στην όρθια θέση.
6. Δύο βήματα μπροστά με το ελεύθερο σκέλος άρση λυγισμένο στις 90° και τέντωμα μπροστά.
7. Βήμα και αιώρηση προς την κατακόρυφο, το σκέλος ώθησης δεν κλείνει με το σκέλος αιώρησης, επαναφορά στην όρθια θέση.
8. Βήμα και ¼ στροφή.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

1. Κυβίστηση με διάσταση, στήριξη στα χέρια και ανόρθωση κορμού με τα χέρια στην έκταση. Αναπήδηση και κλείσιμο των σκελών, επαναφορά στην όρθια θέση με τα χέρια στην έκταση
2. Βήμα άρση του ενός σκέλους τεντωμένο, βήμα άρση του άλλου σκέλους.

3. Αναπήδηση βηματισμός στον αέρα προσγείωση ένα ένα πόδι, κλείσιμο σκελών στην όρθια θέση.
4. Αιώρηση στην κατακόρυφο με κλείσιμο των σκελών χωρίς στάση στην ανεστραμμένη στήριξη, επαναφορά στην όρθια θέση
5. Βαθύ κάθισμα και κατέβασμα με στήριξη των χεριών μπροστά, σε μετωπικό σπαγγάτ. Ανάταση του δεξιού χεριού ενώ το αριστερό στηρίζεται στο έδαφος και κλείσιμο των ποδιών σε εδραία θέση με τα χέρια σε έκταση.
6. Ύπτια κατάκλιση , ανόρθωση σε γέφυρα με κλειστά και τεντωμένα πόδια, επαναφορά στην ύπτια κατάκλιση, ρολλάρισμα με συσπείρωση προς τα πίσω, με ταυτόχρονη τοποθέτηση των παλαμών δεξιά και αριστερά του κεφαλιού και επαναφορά στην όρθια θέση με στήριξη των χεριών δίπλα στα ισχία.
7. Τροχός, κλείσιμο των σκελών με ¼ στροφή

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

1. Τροχός με ¼ στροφή.
2. Ρολλάρισμα πίσω με λυγισμένα πόδια, ανακυβίστηση με διάσταση .
3. Γλίστρημα σε μετωπικό σπαγγάτ, ανάταση μόνο του δεξιού χεριού.
4. ¼ στροφή σπαγγάτο με το δεξί ή το αριστερό σκέλος 2΄΄.
5. Επιστροφή στο μετωπιαίο σπαγγάτο και κλείσιμο των σκελών στην εδραία θέση. Δίπλωση του κορμού μπροστά 2΄΄ και στην συνέχεια ύπτια κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση.
6. ½ στροφή στην πρηνή κατάκλιση.
7. Ανόρθωση στην όρθια θέση μέσω της πρηνής στήριξης.
8. Βήμα και αναπήδηση με ½ στροφή.
9. Κατακόρυφο 2΄΄.
10. Βήμα ¼ στροφή.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

1. Βήμα στιγμιαίο σταμάτημα και αλματική κυβίστηση.
2. Βήμα κλείσιμο ποδιών και άλμα με ½ στροφή.
3. Άλμα με 1/2 στροφή.
4. Κατακόρυφο 2΄΄ πέσιμο σε γέφυρα 2΄΄.
5. Αργό κατέβασμα σε ύπτια κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση.
6. Ανέβασμα στην εδραία θέση ρολλάρισμα πίσω και ανόρθωση στην όρθια θέση.
7. Ελεύθερη ισορροπία 2΄΄.
8. Βήμα 1/2 στροφή.
9. Αναπήδηση βαλσέτο τροχοστροφή με μικρή αναπήδηση και προσγείωση.
10. Βήμα ¼ στροφή.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

1. Αλματική κυβίστηση ,
2. Στήριξη των χεριών μπροστά και ανέβασμα στην κατακόρυφο από συσπείρωση, με κατέβασμα μπροστά σε γέφυρα. Ανόρθωση από την γέφυρα μπροστά,
3. Βήμα ¼ στροφή.
4. Πλάγια ισορροπία 2΄΄

5. Βήμα $\frac{1}{4}$ στροφή.
6. Αναπήδηση βαλσέτο τροχοστροφή με μικρή αναπήδηση και προσγείωση.
7. Ανακυβίστηση με τεντωμένα πόδια, πέρασμα πίσω στην πρηνή στήριξη.
8. Μικρή αναπήδηση, ανόρθωση στην όρθια θέση.
9. Βήμα $\frac{1}{4}$ στροφή.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

1. Βαλσέτο χειροκυβίστηση με προσγείωση σε βηματισμό.
2. Αλματική κυβίστηση.
3. Ανακυβίστηση με τεντωμένα πόδια, πέρασμα πίσω στην πρηνή στήριξη.
4. Πέσιμο στην πρηνή κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση, $\frac{1}{2}$ στροφή στην ύπτια κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση.
5. Ανόρθωση στην εδραία θέση πέσιμο πίσω στο κεράκι και κύλισμα εμπρός με διάσταση των σκελών στην γωνιώδη στήριξη με διάσταση.
6. Πέσιμο πίσω στο κεράκι και κύλισμα εμπρός στην πρηνή στήριξη με διάσταση.
7. Αναπήδηση με κλείσιμο των σκελών στην κατακόρυφο και ανόρθωση στην όρθια θέση.
8. Βήμα $\frac{1}{4}$ στροφή.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

1. Βαλσέτο χειροκυβίστηση.
2. Βήμα και αλματική κυβίστηση.
3. Ανακυβίστηση με λυγισμένα χέρια στην κατακόρυφο.
4. Αναπήδηση με $1/2$ στροφή.
5. Κυβίστηση με τεντωμένα πόδια.
6. Κυβίστηση με τεντωμένα πόδια στην εδραία θέση.
7. Γωνιώδη στήριξη 2''.
8. Ύπτια κατάκλιση με τα χέρια στην ανάταση $\frac{1}{2}$ στροφή στην πρηνή κατάκλιση.
9. Ανέβασμα στην πρηνή στήριξη με τα γόνατα στο έδαφος και αναπήδηση με διάσταση των σκελών στη κατακόρυφο.
10. Κατέβασμα των ποδιών τεντωμένα στην όρθια θέση, βήμα $\frac{1}{4}$ στροφή.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

1. Βήμα, βαλσέτο χειροκυβίστηση με προσγείωση σε βηματισμό και
2. Απευθείας χειροκυβίστηση με μικρή αναπήδηση και προσγείωση.
3. Αναπήδηση με $1/2$ στροφή.
4. Κατακόρυφο κυβίστηση και απευθείας άλμα με $\frac{1}{2}$ στροφή.
5. Ανακυβίστηση κατακόρυφο και ανόρθωση στην όρθια θέση με τεντωμένα σκέλη.
6. Πρηνή στήριξη και διάσταση των σκελών στο μετωπικό σπαγγάτο 2''.
7. Δυναμική στην κατακόρυφο ανόρθωση στην όρθια θέση με τεντωμένα σκέλη.
8. Βαλσέτο τροχοστροφή φλικ αναπήδηση προσγείωση.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

1. Φόρα τρία βήματα σάλτο εμπρός συσπειρωτικό.
2. Αναπήδηση $\frac{1}{2}$ στροφή.
3. Κατακόρυφο $\frac{1}{2}$ αλλαγή εξωτερική.

4. Κατέβασμα των σκελών τεντωμένα και απευθείας ανακυβίστηση στην κατακόρυφο με $\frac{1}{2}$ αλλαγή εσωτερική και συνέχεια με
5. Κυβίστηση με διάσταση και δυναμική κατακόρυφο μέσω της εδραίας θέσης με διάσταση και $\frac{1}{2}$ αλλαγή εξωτερική. Κατέβασμα των σκελών τεντωμένα ανόρθωση στην όρθια θέση.
6. Πλάγια ισορροπία 2'' με κράτημα του ανορθωμένου σκέλους.
7. Βαλσέτο τροχοστροφή φλικ σάλτο πίσω συσπειρωτικό.

❖ ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΑΓΟΡΙΑ

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ PRE LEVEL.

1. Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στις 2 λαβές.
2. Βύθιση των ώμων.
3. Πίεση των ώμων.
4. Βύθιση των ώμων.
5. Πίεση των ώμων.
6. Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.
7. Βύθιση των ώμων.
8. Πίεση των ώμων.
9. Βύθιση των ώμων.
10. Πίεση των ώμων.
11. Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές.
12. ΕΞΟΔΟΣ: Απλό κατέβασμα στην πίσω αρχική θέση με $\frac{1}{4}$ στροφή.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

1. Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στις 2 λαβές.
2. Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.
3. Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές.
4. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του ενός χεριού.
5. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του άλλου χεριού.
6. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του ενός χεριού.
7. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του άλλου χεριού.
8. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι.
9. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι.
10. ΕΞΟΔΟΣ: Απλό κατέβασμα στην πίσω αρχική θέση.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

1. Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στο άκρο του ίππου με το ένα χέρι στο δέρμα και το άλλο στην λαβή.
2. Πλάγια μετατόπιση στο μέσο του ίππου με τα δύο χέρια στις λαβές.
3. Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.
4. Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές.

5. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του ενός χεριού.
6. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του άλλου χεριού.
7. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του ενός χεριού.
8. Εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του άλλου χεριού.
9. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι.
10. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι.
11. ΕΞΟΔΟΣ: Απλό κατέβασμα στην πίσω αρχική θέση.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

1. Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στο άκρο του ίππου με το ένα χέρι στο δέρμα και το άλλο στην λαβή.
2. Πλάγια μετατόπιση στο μέσο του ίππου με τα δύο χέρια στις λαβές
3. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
4. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
5. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους.
6. Πέρασμα του μπροστινού σκέλους ανάμεσα στα χέρια προς τα πίσω.
7. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους.
8. Πέρασμα του μπροστινού σκέλους ανάμεσα στα χέρια προς τα πίσω.
9. ΕΞΟΔΟΣ: Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση και απλό κατέβασμα μπροστά.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

1. Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στο άκρο του ίππου με το ένα χέρι στο δέρμα και το άλλο στην λαβή.
2. Πλάγια μετατόπιση στο μέσο του ίππου με τα δύο χέρια στις λαβές.
3. Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.
4. Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές.
5. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους και πέρασμα εμπρός στην ραχιαία στήριξη.
6. Πέρασμα του ενός σκέλους πίσω , πέρασμα και του άλλου.
7. Πλάγια μετατόπιση από το μέσο στο άλλο άκρο του ίππου το ένα χέρι στην λαβή το άλλο στο δέρμα.
8. ΕΞΟΔΟΣ: Απλό κατέβασμα στην πίσω αρχική θέση.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

1. Αναπήδηση στην εγκάρσια στήριξη.
2. Πλάγια μετατόπιση στο μέσο του ίππου με τα δύο χέρια στις λαβές.

3. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
4. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
5. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους.
6. Επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους.
7. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους.
8. Επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους.
9. Πλάγια μετατόπιση από το μέσο στο άλλο άκρο μέχρι την εγκάρσια στήριξη.
10. ΕΞΟΔΟΣ: Απλό κατέβασμα στην πίσω θέση με $\frac{1}{4}$ στροφή.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

1. Αναπήδηση στην εγκάρσια στήριξη.
2. Πλάγια μετατόπιση στο μέσο του ίππου με τα δύο χέρια στις λαβές.
3. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
4. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
5. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους και επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους
6. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους και επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους.
7. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους και πέρασμα εμπρός στην ραχιαία στήριξη.
8. Αιώρηση στο πλάι στην ραχιαία στήριξη.
9. Αιώρηση στο πλάι στην ραχιαία στήριξη του άλλου σκέλους.
10. Πέρασμα του ενός σκέλους πίσω , πέρασμα και του άλλου.
11. Προετοιμασία για στροφή με το ένα σκέλος στο πλάι... και έξοδος στην πίσω θέση.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

1. Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στις 2 λαβές.
2. Πλάγια μετατόπιση μέσω της εγκάρσιας στήριξης στο μέσο του ίππου με τα δύο χέρια στις λαβές.
3. Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.
4. Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές.
5. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
6. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
7. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους.

8. Επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους και αντίστοιχο πέρασμα με αιώρηση του άλλου σκέλους εμπρός αιώρηση στο πλάι και επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους.
9. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους και πέρασμα εμπρός στην ραχιαία στήριξη.
10. Αιώρηση στο πλάι στην ραχιαία στήριξη.
11. Αιώρηση στο πλάι στην ραχιαία στήριξη του άλλου σκέλους.
12. Πέρασμα του ενός σκέλους πίσω , πέρασμα και του άλλου.
13. Προετοιμασία για στροφή με το ένα σκέλος στο πλάι... και έξοδος στην πίσω θέση.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

1. Αναπήδηση στην μετωπιαία πλευρική στήριξη στις 2 λαβές.
2. Πλάγια μετατόπιση μέσω της εγκάρσιας στήριξης στο μέσω του ίππου με τα δύο χέρια στις λαβές.
3. Πέρασμα και των δύο σκελών εμπρός λυγισμένα, ανάμεσα από τα χέρια (διαμέσου των λαβών του ίππου) σε στιγμιαία μπροστινή τεντωμένη θέση.
4. Επαναφορά των σκελών πίσω ανάμεσα από τις λαβές.
5. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
6. Αιώρηση του άλλου σκέλους στο πλάι με στιγμιαία εγκατάλειψη και επανάληψη της λαβής του αντίστοιχου χεριού.
7. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους.
8. Επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους και αντίστοιχο πέρασμα με αιώρηση του άλλου σκέλους εμπρός αιώρηση στο πλάι και επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους.
9. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους και πέρασμα εμπρός στην ραχιαία στήριξη.
10. Αιώρηση στο πλάι στην ραχιαία στήριξη.
11. Αιώρηση στο πλάι στην ραχιαία στήριξη του άλλου σκέλους.
12. Πέρασμα του ενός σκέλους πίσω , πέρασμα και του άλλου.
13. Προετοιμασία για στροφή με το ένα σκέλος στο πλάι... και έξοδος σημαία.

ΠΛΑΓΙΟΣ ΙΠΠΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

1. Αναπήδηση από την εγκάρσια θέση με στήριξη του χεριού στην λαβή, κατάληξη με ανοιχτά πόδια με $\frac{3}{4}$ στροφή σε ιππαστί θέση με το ένα πόδι εμπρός (αριστερό ή δεξί).
2. Πέρασμα και του άλλου σκέλους εμπρός με ταυτόχρονο πέρασμα του αντίθετου σκέλους πίσω και αποκατάσταση με τα δύο πόδια σε πρόσθια πλευρική στήριξη.
3. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους.
4. Επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους και αντίστοιχο πέρασμα με αιώρηση του άλλου σκέλους εμπρός αιώρηση στο πλάι και επαναφορά πίσω του μπροστινού σκέλους.
5. Αιώρηση του ενός σκέλους στο πλάι και πέρασμα εμπρός με συνέχιση της αιώρησης και του πίσω σκέλους και πέρασμα εμπρός στην ραχιαία στήριξη.

6. Πέρασμα του ενός σκέλους πίσω , πέρασμα και του άλλου.
7. Προετοιμασία για στροφή με το ένα σκέλος στο πλάι... και έξοδος σημαία.

❖ ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΟΡΙΑ

ΚΡΙΚΟΙ PRE LEVEL

1. ΕΙΣΟΔΟΣ :Από εξάρτηση έκταση προς τα πίσω στάση 2'' και επαναφορά στην αρχική θέση στάση 2''.
2. Ελαφρά κάμψη του κορμού εμπρός (βαρκούλα) στάση 2'' και αιώρηση πίσω.
3. Αιώρηση εμπρός.
4. Αιώρηση πίσω και
5. ΈΞΟΔΟΣ απλή εγκατάλειψη των κρίκων στην όρθια στάση.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

1. ΕΙΣΟΔΟΣ :Από εξάρτηση έκταση προς τα πίσω στάση 2'' και επαναφορά στην αρχική θέση στάση 2''.
2. Ελαφρά κάμψη του κορμού εμπρός (βαρκούλα) στάση 2'' και αιώρηση πίσω.
3. Έκταση προς τα πίσω στάση 2'' και επαναφορά στην αρχική θέση στάση 2''.
4. Ελαφρά κάμψη του κορμού εμπρός (βαρκούλα) στάση 2'' και αιώρηση πίσω.
5. Αιώρηση εμπρός.
6. Αιώρηση πίσω.
7. Αιώρηση εμπρός.
8. Αιώρηση πίσω και
9. ΈΞΟΔΟΣ απλή εγκατάλειψη των κρίκων στην όρθια στάση.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

1. ΕΙΣΟΔΟΣ :Από εξάρτηση άρση των σκελών λυγισμένα στάση 2'' και επαναφορά στην αρχική θέση στάση 2''.
2. Άρση των σκελών λυγισμένα στάση 2'' και επαναφορά στην αρχική θέση στάση 2''.
3. Αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση εμπρός.
5. Αιώρηση πίσω.
6. Αιώρηση εμπρός.
7. Αιώρηση πίσω και
8. ΈΞΟΔΟΣ απλή εγκατάλειψη των κρίκων στην όρθια στάση.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

1. ΕΙΣΟΔΟΣ: Από εξάρτηση πέρασμα των σκελών λυγισμένα πίσω στην εξάρτηση.
2. Ανέβασμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση και στάση 2''.
3. Λύγισμα των σκελών στην ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση με λυγισμένα),εκτίναξη εμπρός και αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση εμπρός.
5. Αιώρηση πίσω.
6. Αιώρηση εμπρός.
7. Αιώρηση πίσω και

8. ΈΞΟΔΟΣ απλή εγκατάλειψη των κρίκων στην όρθια στάση.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

1. ΕΙΣΟΔΟΣ: Από εξάρτηση ανέβασμα των σκελών λυγισμένα ανοιχτά στην ανεστραμμένη εξάρτηση και στάση 2'' με τεντωμένα ανοιχτά πόδια.
2. Κατέβασμα στην αρχική θέση στάση 2''.
3. Από εξάρτηση πέρασμα των σκελών λυγισμένα πίσω στην εξάρτηση.
4. Ανέβασμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση και στάση 2''.
5. Αιώρηση πίσω.
6. Αιώρηση εμπρός.
7. Αιώρηση πίσω.
8. Αιώρηση εμπρός.
9. Αιώρηση πίσω και
10. ΈΞΟΔΟΣ απλή εγκατάλειψη των κρίκων στην όρθια στάση.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

1. ΕΙΣΟΔΟΣ: Από εξάρτηση ανέβασμα των σκελών λυγισμένα ανοιχτά στην ανεστραμμένη εξάρτηση και στάση 2'' με τεντωμένα ανοιχτά πόδια.
2. Κατέβασμα των ποδιών στην αρχική θέση με ταυτόχρονη κάμψη των χεριών (έλξη) και επαναφορά στην ανεστραμμένη εξάρτηση με λυγισμένα πόδια.
3. Ανεστραμμένη εξάρτηση στάση 2''.
4. Αιώρηση πίσω.
5. Αιώρηση εμπρός.
6. Αιώρηση πίσω.
7. Αιώρηση εμπρός και
8. ΕΞΟΔΟ: με σάλτο πίσω συσπειρωτικό.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

1. ΕΙΣΟΔΟΣ :Από εξάρτηση έλξη και ανέβασμα εμπρός με γωνίωση στα ισχία (δίπλωση) στην ανεστραμμένη εξάρτηση με τεντωμένο σώμα και στάση 2''
2. Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση), εκτίναξη εμπρός.
3. Αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση εμπρός.
5. Αιώρηση πίσω.
6. Αιώρηση εμπρός.
7. Αιώρηση πίσω.
8. Αιώρηση εμπρός και
9. ΕΞΟΔΟ: με σάλτο πίσω συσπειρωτικό.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

1. ΕΙΣΟΔΟΣ :Από εξάρτηση έλξη και ανέβασμα εμπρός με τεντωμένο σώμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση με τεντωμένο σώμα και στάση 2''.
2. Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση), εκτίναξη εμπρός με λυγισμένα χέρια.
3. Αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση εμπρός.
5. Αιώρηση πίσω.

6. Αιώρηση εμπρός.
7. Αιώρηση πίσω.
8. Αιώρηση εμπρός και
9. ΕΞΟΔΟ: με σάλτο πίσω τεντωμένο.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

1. ΕΙΣΟΔΟΣ :Από εξάρτηση έλξη και ανέβασμα εμπρός με τεντωμένο σώμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση με τεντωμένο σώμα και στάση 2''.
2. Αργό κατέβασμα πίσω στην εξάρτηση στάση 2''.
3. Ανέβασμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση με γωνίωση και στάση 2''.
4. Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση),εκτίναξη εμπρός.
5. Αιώρηση πίσω.
6. Αιώρηση εμπρός.
7. Αιώρηση πίσω.
8. Αιώρηση εμπρός.
9. Αιώρηση πίσω.
10. Αιώρηση εμπρός και
11. ΕΞΟΔΟ: με σάλτο πίσω τεντωμένο.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

1. ΕΙΣΟΔΟΣ : Από εξάρτηση έλξη και ανέβασμα στην στήριξη με στάση, 2''
2. Γωνιώδη στήριξη 2''. Πέσιμο εμπρός (κυβίστηση) σε τεντωμένη ανεστραμμένη εξάρτηση.
3. Αργό κατέβασμα πίσω στην εξάρτηση στάση 2''.
4. Ανέβασμα στην ανεστραμμένη εξάρτηση με γωνίωση και στάση 2''.
5. Γωνιώδη ανεστραμμένη εξάρτηση (δίπλωση),εκτίναξη εμπρός.
6. Αιώρηση πίσω.
7. Αιώρηση εμπρός.
8. Αιώρηση πίσω.
9. Αιώρηση εμπρός.
10. Αιώρηση πίσω.
11. Αιώρηση εμπρός και
12. ΕΞΟΔΟ: με σάλτο πίσω τεντωμένο.

❖ ΑΛΜΑ ΑΓΟΡΙΑ

- Η φόρα για την εκτέλεση των αλμάτων είναι ελεύθερη.

Pre level Ύψος στρωμάτων 30 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί - αναπήδηση-και ανέβασμα στο στρώμα σε όρθια θέση. Στη συνέχεια εκτελεί βήμα, αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος
ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί - αναπήδηση-και ανέβασμα στο στρώμα σε όρθια θέση. Στη συνέχεια εκτελεί βήμα, αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Τρέξιμο, πάτημα στο βατήρα, ανέβασμα σε στρώμα με τα πόδια σε όρθια θέση - εκτελεί κυβίστηση στο στρώμα και ανόρθωση, Στο τέλος του στρώματος αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος
ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Τρέξιμο, πάτημα στο βατήρα, κυβίστηση με συσπείρωση πάνω σε στρώμα. Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και τοποθετεί τεντωμένα τα χέρια στο στρώμα εκτελώντας κυβίστηση με συσπείρωση και ανόρθωση. Στο τέλος του στρώματος - εκτελεί αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 4 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στον βατήρα και τοποθετεί τεντωμένα τα χέρια στο στρώμα εκτελεί στήριξη με γωνία στα ισχία και τεντωμένα πόδια- στη συνέχεια εκτελεί κυβίστηση και ανόρθωση. Στο τέλος του στρώματος - εκτελεί αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 5 Ύψος στρωμάτων 80 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στον βατήρα και τοποθετεί τεντωμένα τα χέρια στο στρώμα εκτελώντας ανέβασμα με συσπείρωση και έκταση των ισχίων στην κατακόρυφο στήριξη (λαγουδάκι).- μετά την απώθηση των χεριών προσγειώνεται με τεντωμένο σώμα σε ύπτια κατάκλιση πάνω στο στρώμα. Ανόρθωση στο τέλος του στρώματος - αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 6 Ύψος στρωμάτων 80 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί πάνω στο στρώμα Χειροκυβίστηση - μετά την απώθηση των χεριών προσγειώνεται με τεντωμένο σώμα σε ύπτια κατάκλιση πάνω στο στρώμα. Ανόρθωση στο τέλος του στρώματος - αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 7 Ύψος στρωμάτων 80 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί χειροκυβίστηση με τοποθέτηση χεριών σε κύβο ύψους 80 cm.
ΕΠΙΠΕΔΟ 8 ΣΕ ΙΠΠΟ 1m min	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί 180 ° περιστροφή στον ΕΑ στην πρώτη φάση πτήσης - μετά την απώθηση των χεριών προσγειώνεται με τεντωμένο σώμα σε πρηνή κατάκλιση πάνω σε στρώματα ύψους 1 m
ΕΠΙΠΕΔΟ 9 ΣΕ ΙΠΠΟ Η ΣΕ ΚΥΒΟ 1m min	Χειροκυβίστηση και προσγείωση στο έδαφος σε στρώματα

❖ ΔΙΖΥΓΟ ΑΓΟΡΙΑ

ΔΙΖΥΓΟ PRE LEVEL

1. Αναπήδηση στην στήριξη.

2. Αιώρηση μπροστά.
3. Αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση μπροστά.
5. Αιώρηση πίσω και έξοδος απλό κατέβασμα πίσω.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

1. Αναπήδηση στην στήριξη.
2. Αιώρηση μπροστά.
3. Αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση μπροστά και κάθισμα στις μπάρες με
5. απαγωγή των σκελών.
6. Πέρασμα των χεριών εμπρός.
7. Κλείσιμο των σκελών πίσω και αιώρηση μπροστά.
8. Αιώρηση πίσω και έξοδος απλό κατέβασμα πίσω.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

1. Αναπήδηση στην στήριξη.
2. Περπάτημα με τα χέρια (5 βήματα)
3. Άρση σκελών λυγισμένα στις 90° και στάση 2''.
4. Άπλωμα εμπρός και αιώρηση πίσω.
5. Αιώρηση μπροστά.
6. Αιώρηση πίσω.
7. Αιώρηση μπροστά και κάθισμα στις μπάρες με απαγωγή των σκελών.
8. Πέρασμα των χεριών εμπρός.
9. Κλείσιμο των σκελών πίσω και αιώρηση μπροστά.
10. Αιώρηση πίσω και έξοδος απλό κατέβασμα πίσω.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

1. Αναπήδηση στην στήριξη στο άκρο του διζύγου και περπάτημα με τα χέρια μέχρι το κέντρο του διζύγου.
2. Αιώρηση μπροστά.
3. Αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση μπροστά.
5. Αιώρηση πίσω και κάθισμα στις μπάρες με απαγωγή των σκελών.
6. Πέρασμα των χεριών πίσω με κυκλική περιφορά των ώμων πάνω από το οριζόντιο.
7. Κλείσιμο των σκελών και γωνιώδη στήριξη με στάση 2''.
8. Αιώρηση μπροστά.
9. Αιώρηση πίσω και έξοδος απλό κατέβασμα πίσω.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

1. Αναπήδηση στην στήριξη στο άκρο του διζύγου και περπάτημα με τα χέρια μέχρι το κέντρο του διζύγου.
2. Άρση σκελών λυγισμένα στις 90° και στάση 2''.
3. Άπλωμα εμπρός και αιώρηση πίσω.
4. Αιώρηση μπροστά.

5. Αιώρηση πίσω και κάθισμα στις μπάρες με απαγωγή των σκελών.
6. Πέρασμα των χεριών πίσω με κυκλική περιφορά των ώμων πάνω από το οριζόντιο.
7. Κλείσιμο των σκελών και γωνιώδη στήριξη με στάση 2''.
8. Άπλωμα εμπρός και αιώρηση πίσω.
9. Αιώρηση μπροστά.
10. Αιώρηση πίσω και έξοδος απλό κατέβασμα πίσω.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

1. Αναπήδηση στην στήριξη.
2. Περπάτημα πίσω (4 βήματα).
3. Περπάτημα εμπρός (4 βήματα).
4. Άρση σκελών λυγισμένα στις 90° και στάση 2''.
5. Άπλωμα εμπρός και αιώρηση πίσω.
6. Αιώρηση μπροστά.
7. Αιώρηση πίσω και κάθισμα στις μπάρες με απαγωγή των σκελών.
8. Πέρασμα των χεριών πίσω και κλείσιμο των σκελών στην γωνιώδη στήριξη με στάση 2''.
9. Άπλωμα εμπρός και αιώρηση πίσω.
10. Αιώρηση μπροστά.
11. Αιώρηση πίσω και έξοδος πλευρική μετατόπιση στην μία μπάρα
12. και κατέβασμα στην εγκάρσια όρθια στάση..

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

1. Από όρθια θέση εξάρτηση με λυγισμένα χέρια ανέβασμα των σκελών λυγισμένα στην ανεστραμμένη εξάρτηση και στάση 2'' με τεντωμένα πόδια.
2. Επαναφορά στην αρχική θέση και αναπήδηση στην στήριξη.
3. Περπάτημα εμπρός μέχρι το κέντρο του διζύγου.
4. Γωνιώδη στήριξη στάση 2''.
5. Διάσταση των σκελών και κάθισμα στις μπάρες. Πέρασμα των χεριών εμπρός.
6. Γωνιώδη στήριξη 2'' με απαγωγή των ποδιών (ανοιχτά πόδια).
7. Κάθισμα στις μπάρες με διάσταση των σκελών και πέρασμα των χεριών πίσω.
8. Δυναμικό κλείσιμο των σκελών εμπρός και αιώρηση πίσω.
9. Αιώρηση μπροστά.
10. Αιώρηση πίσω και έξοδος πλευρική μετατόπιση στην μία μπάρα
11. και κατέβασμα στην εγκάρσια όρθια στάση.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

1. Αναπήδηση στην εξάρτηση με λυγισμένα σκέλη και αιώρηση μπροστά.
2. Αιώρηση πίσω.
3. Αιώρηση μπροστά.
4. Αιώρηση πίσω και έξοδος απλό κατέβασμα στην όρθια θέση.
5. Αναπήδηση στην βραχιόνια στήριξη ανάβαση εμπρός με ανοιχτά πόδια και κάθισμα στις μπάρες με διάσταση.
6. Κλείσιμο των σκελών και γωνιώδη στήριξη με στάση 2''.
7. Απαγωγή των σκελών και κάθισμα στις μπάρες.

8. Πέρασμα των χεριών εμπρός και γωνιώδη στήριξη 2'' με απαγωγή των ποδιών (ανοιχτά πόδια).
9. Κάθισμα στις μπάρες με διάσταση των σκελών και πέρασμα των χεριών πίσω.
10. Δυναμικό κλείσιμο των σκελών εμπρός και αιώρηση πίσω.
11. Αιώρηση μπροστά.
12. Αιώρηση πίσω και έξοδος πλευρική μετατόπιση στην μία μπάρα
13. και κατέβασμα στην εγκάρσια όρθια στάση.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

1. Αναπήδηση στην εξάρτηση με λυγισμένα σκέλη και αιώρηση μπροστά αιώρηση πίσω αιώρηση εμπρός ανατροπή στους βραχίονες με απαγωγή των σκελών και ανέβασμα στην στήριξη.
2. Γωνιώδη στήριξη με στάση 2''.
3. Απαγωγή των σκελών και κάθισμα στις μπάρες.
4. Πέρασμα των χεριών εμπρός πάνω από το οριζόντιο και γωνιώδη στήριξη 2'' με απαγωγή των ποδιών (ανοιχτά πόδια).
5. Κάθισμα στις μπάρες με διάσταση των σκελών και πέρασμα των χεριών πάνω από το οριζόντιο πίσω.
6. Δυναμικό κλείσιμο των σκελών εμπρός και αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο.
7. Αιώρηση μπροστά.
8. Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο και έξοδος πλευρική μετατόπιση στην μία μπάρα και κατέβασμα στην εγκάρσια όρθια στάση.

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

1. Φόρα πάτημα στον βατήρα ,ανατροπή και κάθισμα στις μπάρες με απαγωγή των σκελών.
2. Πέρασμα των χεριών εμπρός με κυκλική περιφορά των ώμων πάνω από το οριζόντιο.
3. Γωνιώδη στήριξη 2'' με απαγωγή των ποδιών (ανοιχτά πόδια).
4. Δυναμικό ανέβασμα πίσω πάνω από 45° .
5. Αιώρηση εμπρός (ισχία και πόδια τουλάχιστον στο ύψος των ώμων).
6. Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο.
7. Αιώρηση εμπρός (ισχία και πόδια τουλάχιστον στο ύψος των ώμων).
8. Αιώρηση πίσω στην κατακόρυφο και έξοδος πλευρική μετατόπιση στην μία μπάρα και κατέβασμα στην εγκάρσια όρθια στάση.

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΑΓΟΡΙΑ

- Το ύψος της μπάρας προσαρμόζεται ανάλογα με το ύψος του/της αθλητή/τριας.
- Θα τοποθετούνται στρώματα για διευκόλυνση της εισόδου.

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ PRE-LEVEL

1. Εξάρτηση
2. Πλευρική μετακίνηση
3. Άρση γονάτων - και

4. Έκταση ποδιών και διάσταση
5. Εξάρτηση και ευθειασμός του κορμού
6. Προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

1. (Από στρώμα) Ανέβασμα στη στήριξη
2. Κυβίστηση εμπρός στην εξάρτηση
3. Κάμψη των γονάτων > 90ο
4. Έκταση γονάτων και ευθειασμός του σώματος
5. Προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

1. Ανέβασμα στη στήριξη (από στρώμα)
2. 2 αιωρήσεις πίσω από στήριξη
3. Κυβίστηση στην εξάρτηση
4. Άρση των ποδιών με συσπείρωση πάνω από το οριζόντιο και επαναφορά στην εξάρτηση
5. Άρση όλου του σώματος με συσπείρωση μέχρι τα ισχία να φτάσουν ανάμεσα στα χέρια και επιστροφή
6. Εξάρτηση και προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

1. Ανακυβίστηση στη στήριξη (από στρώμα)
2. 2 αιωρήσεις πίσω στην στήριξη
3. Κυβίστηση εμπρός
4. Σε έλξη 2"
5. Εξάρτηση
6. Προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

1. Εξάρτηση
2. Αλλαγή λαβής και των 2 χεριών από α σε β λαβή
3. Αλλαγή λαβής και των 2 χεριών από β σε α
4. Έλξη ανακυβίστηση στην στήριξη
5. Αιώρηση πίσω από στήριξη
6. Αιώρηση πίσω από στήριξη με περιστροφή πίσω
7. Κυβίστηση εμπρός σε έλξη 2" με κράτημα ποδιών- τα γόνατα στο στήθος και εξάρτηση
8. 2 προκαταρκτικές αιωρήσεις/ταλαντεύσεις και προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

1. Έλξη και ανακυβίστηση στη στήριξη
2. Απομάκρυνση
3. Απομάκρυνση με περιστροφή πίσω
4. Κυβίστηση εμπρός σε εξάρτηση
5. 2 αιωρήσεις σε θέση εξάρτησης

6. Προσγείωση (πίσω)

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

1. Έλξη ανακυβίστηση στη στήριξη
2. Στη στήριξη: αιωρήσεις με αλλαγή λαβής από α σε β λαβή--
3. Στη στήριξη: αιωρήσεις με αλλαγή λαβής από β σε α λαβή--
4. Κυβίστηση με τεντωμένα πόδια εμπρός στην εξάρτηση
5. Αιώρηση εμπρός με μισή στροφή σε μικτή λαβή
6. Αιώρηση εμπρός και αλλαγή λαβής του 2ου χεριού στην πίσω αιώρηση
7. Αιώρηση εμπρός
8. Προσγείωση πίσω

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

1. Εξάρτηση
2. Έλξη ανακυβίστηση τεντωμένα πόδια
3. Από στήριξη:
4. Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής το ένα χέρι από α σε β λαβή
5. Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής και του άλλου χεριού από α σε β
6. Στη στήριξη:
7. Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής -το ένα χέρι από β σε α
8. Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής - του άλλου χεριού από β σε α λαβή
9. Κυβίστηση εμπρός στην εξάρτηση
10. Αιώρηση εμπρός και αιώρηση πίσω
11. Αιώρηση εμπρός με 180ο στροφή στροφή σε μικτή λαβή
12. Αιώρηση μπροστά με μικτή λαβή και στην αιώρηση πίσω αλλαγή σε α λαβή
13. Αιώρηση εμπρός και πίσω
14. Αιώρηση εμπρός και 180ο στροφή σε μικτή λαβή και προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

1. Εξάρτηση
2. 2 προκαταρκτικές αιωρήσεις
3. Έλξη ανακυβίστηση στη στήριξη
4. Απομάκρυνση με περιστροφή
5. Καταπέλτης
6. Αιώρηση πίσω
7. Αιώρηση εμπρός
8. Αιώρηση πίσω
9. Αιώρηση εμπρός με 180ο στροφή σε μικτή λαβή και προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

1. Άρση τεντωμένων ποδιών στην μπάρα
2. Καταπέλτης
3. Ανατροπή (με βοήθεια προπονητή)
4. Αιώρηση πίσω και
5. Περιστροφή πίσω

6. Κυβίστηση μπροστά με συσπείρωση ποδιών
7. Έξοδος - Πάτημα των ποδιών στη μπάρα (κλειστά ή ανοιχτά πόδια) και 180ο στροφή και προσγείωση

ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΕΝ ΑΓΟΡΙΑ

ΈΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΕΝ ΑΓΟΡΙΑ

- Διάρκεια προγράμματος max 1min

Απαιτήσεις εδάφους

1	Μη ακροβατικά στοιχεία.	0.50
2	Ακροβατικά στοιχεία προς τα εμπρός.	0.50
3	Ακροβατικά στοιχεία προς τα πίσω.	0.50

- Στοιχεία δυσκολίας που παρουσιάζονται σε όλα τα προγράμματα των επιπέδων του Εδάφους θα αναγνωρίζονται σαν Αναγνωρίσιμα Στοιχεία δυσκολίας.

ΙΠΠΟΣ ΜΕ ΛΑΒΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΕΝ ΑΓΟΡΙΑ

Απαιτήσεις ίππου με λαβές

1	Απλές αιωρήσεις ποδιών και ψαλίδια	0.50
2	Κύκλοι σκελών με ανοιχτά και κλειστά πόδια	0.50
3	Έξοδοι	0.50

- Στοιχεία δυσκολίας που παρουσιάζονται σε όλα τα προγράμματα των επιπέδων του ίππου θα αναγνωρίζονται σαν Αναγνωρίσιμα Στοιχεία.

ΚΡΙΚΟΙ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΕΝ ΑΓΟΡΙΑ

Απαιτήσεις κρίκων

1	Ανατροπές και ασκήσεις αιώρησης, ασκήσεις δια μέσου ή στην κατακόρυφο (με στάση 2 sec).	0.50
2	Ασκήσεις δύναμης και στατικά στοιχεία.	0.50
3	Έξοδοι	0.50

- Στοιχεία δυσκολίας που παρουσιάζονται σε όλα τα προγράμματα των επιπέδων των κρίκων θα αναγνωρίζονται σαν Αναγνωρίσιμα Στοιχεία.

ΑΛΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΟΡΕΝ ΑΓΟΡΙΑ

- Ύψος άλματος min : 1m

Τα άλματα θα εκτελούνται σε άλμα ίππου και θα αξιολογούνται σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα αλμάτων όπου αναγράφεται η δυσκολία του άλματος.

ΑΛΜΑ	Βαθμός Δυσκολίας
Χειροκυβίστηση	1.00 β
Χειροκυβίστηση στην πρώτη φάση πτήσης - 180ο περιστροφή στον Ε.Α. στη δεύτερη φάση πτήσης	1.50 β
Χειροκυβίστηση με 180ο περιστροφή στην πρώτη φάση -	1.50 β
Χειροκυβίστηση με 180ο περιστροφή στην πρώτη φάση και 180ο περιστροφή στον ΕΑ στη δεύτερη φάση πτήσης	2.00 β
Χειροκυβίστηση στην πρώτη φάση - 360ο περιστροφή στον ΕΑ στη δεύτερη φάση πτήσης	2.00 β

Υπολογισμός Τελικού βαθμού στο Άλμα:

(Βαθμός Δυσκολίας άλματος + 8.00β. εκτέλεση) - αφαιρούμε τα λάθη για εκτέλεση= Τελικός Βαθμός.

- Για την βαθμό δυσκολίας των αλμάτων που δεν αναγράφονται στον παραπάνω πίνακα θα αποφασίζει ο Υπεύθυνος κριτής που θα ορίζεται για τον αγώνα.
- Οι μειώσεις εκτέλεσης στο άλμα του επιπέδου OPEN είναι παρακάτω:
- Μικρό λάθος - 0.05 β
- Μεσαίο λάθος - 0.10 β
- Μεγάλο λάθος - 0.20 β
- Απώλεια ισορροπίας - 0.10β / 0.20β
- Πτώση - 0.50 β
- Βοήθεια προπονητή όταν δεν επιτρέπεται -0.50 β και θα αφαιρείται από το τελικό βαθμό ως ουδέτερη μείωση.
- Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στις μειώσεις για εκτέλεση:
 - ✓ Για θέσεις σώματος
 - ✓ Για θέσεις ποδιών και χεριών

ΔΙΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ OPEN ΑΓΟΡΙΑ

Απαιτήσεις διζύγου

1	Στοιχεία στην στήριξη ή δια μέσου της στήριξης στις 2 μπάρες.	0.50
2	Μεγάλες αιωρήσεις στην εξάρτηση από την 1 ή τις 2 μπάρες και προς τα κάτω αιωρήσεις.	0.50
3	Έξοδοι.	0.50

- Στοιχεία δυσκολίας που παρουσιάζονται σε όλα τα προγράμματα των επιπέδων του διζύγου θα αναγνωρίζονται σαν Αναγνωρίσιμα Στοιχεία.

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΕΝ ΑΓΟΡΙΑ

Απαιτήσεις μονόζυγου

1	Μεγάλες αιωρήσεις εξάρτησης με ή χωρίς στροφές	0.50
2	Στοιχεία κοντά στην μπάρα και Alder (διεμβολισμοί).	0.50
3	Έξοδοι.	0.50

- Στοιχεία δυσκολίας που παρουσιάζονται σε όλα τα προγράμματα των επιπέδων του μονόζυγου θα αναγνωρίζονται σαν Αναγνωρίσιμα

Γενικά

Οι ελλείψεις των απαιτήσεων θα αφαιρούνται από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.

Για το βαθμό Δυσκολίας του προγράμματος θα υπολογίζονται τα 6 υψηλότερα στοιχεία δυσκολίας.

Το πρόγραμμα θα πρέπει να περιέχει το min. 5 στοιχεία.

Αν το πρόγραμμα έχει λιγότερο από 5 στοιχεία δυσκολίας θα εφαρμόζεται μείωση για σύντομο πρόγραμμα 1.00 β. από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΙΠΕΔΩΝ 2026

ΚΟΡΙΤΣΙΑ

❖ ΑΛΜΑ

- Η φόρα για την εκτέλεση των αλμάτων είναι ελεύθερη.

Pre level Ύψος στρωμάτων 30 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί - αναπήδηση-και ανέβασμα στο στρώμα σε όρθια θέση. Στη συνέχεια εκτελεί βήμα, αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος
ΕΠΙΠΕΔΟ 1 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί - αναπήδηση-και ανέβασμα στο στρώμα σε όρθια θέση. Στη συνέχεια εκτελεί βήμα, αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 2 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Τρέξιμο, πάτημα στο βατήρα, ανέβασμα σε στρώμα με τα πόδια σε όρθια θέση - εκτελεί κυβίστηση στο στρώμα και ανόρθωση, Στο τέλος του στρώματος αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος
ΕΠΙΠΕΔΟ 3 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Τρέξιμο, πάτημα στο βατήρα, κυβίστηση με συσπείρωση πάνω σε στρώμα.

	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και τοποθετεί τεντωμένα τα χέρια στο στρώμα εκτελώντας κυβίστηση με συσπείρωση και ανόρθωση. Στο τέλος του στρώματος - εκτελεί αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 4 Ύψος στρωμάτων 60 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στον βατήρα και τοποθετεί τεντωμένα τα χέρια στο στρώμα εκτελεί στήριξη με γωνία στα ισχία και τεντωμένα πόδια- στη συνέχεια εκτελεί κυβίστηση και ανόρθωση. Στο τέλος του στρώματος - εκτελεί αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 5 Ύψος στρωμάτων 80 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στον βατήρα και τοποθετεί τεντωμένα τα χέρια στο στρώμα εκτελώντας ανέβασμα με συσπείρωση και έκταση των ισχίων στην κατακόρυφο στήριξη (λαγουδάκι).- μετά την απώθηση των χεριών προσγειώνεται με τεντωμένο σώμα σε ύπτια κατάκλιση πάνω στο στρώμα. Ανόρθωση στο τέλος του στρώματος - αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 6 Ύψος στρωμάτων 80 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί πάνω στο στρώμα χειροκυβίστηση - μετά την απώθηση των χεριών προσγειώνεται με τεντωμένο σώμα σε ύπτια κατάκλιση πάνω στο στρώμα. Ανόρθωση στο τέλος του στρώματος - αναπήδηση και προσγείωση στο έδαφος.
ΕΠΙΠΕΔΟ 7 Ύψος στρωμάτων 80 cm	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί χειροκυβίστηση με τοποθέτηση χεριών σε κύβο ύψους 80 cm.
ΕΠΙΠΕΔΟ 8 ΣΕ ΙΠΠΟ 1 m min	Ο/Η αθλητής/τρια τρέχει πατάει στο βατήρα και εκτελεί 180 ° περιστροφή στον ΕΑ στην πρώτη φάση πτήσης - μετά την απώθηση των χεριών προσγειώνεται με τεντωμένο σώμα σε πρηνή κατάκλιση πάνω σε στρώματα ύψους 1 m
ΕΠΙΠΕΔΟ 9 ΣΕ ΙΠΠΟ Η ΣΕ ΚΥΒΟ 1m min	Χειροκυβίστηση και προσγείωση στο έδαφος σε στρώματα

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Το ύψος της μπάρας προσαρμόζεται ανάλογα με το ύψος του/της αθλητή/τριας.
Θα τοποθετούνται στρώματα για διευκόλυνση της εισόδου.

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ PRE level

1. Εξάρτηση
2. Πλευρική μετακίνηση
3. Άρση γονάτων - και
4. Έκταση ποδιών και διάσταση
5. Εξάρτηση και ευθειασμός του κορμού
6. Προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

1. (Από στρώμα) Ανέβασμα στη στήριξη
2. Κυβίστηση εμπρός στην εξάρτηση

3. Κάμψη των γονάτων $> 90^\circ$
4. Έκταση γονάτων και ευθειασμός του σώματος
5. Προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

1. Ανέβασμα στη στήριξη (από στρώμα)
2. 2 αιωρήσεις πίσω από στήριξη
3. Κυβίστηση στην εξάρτηση
4. Άρση των ποδιών με συσπείρωση πάνω από το οριζόντιο και επαναφορά στην εξάρτηση
5. Άρση όλου του σώματος με συσπείρωση μέχρι τα ισχία να φτάσουν ανάμεσα στα χέρια και επιστροφή
6. Εξάρτηση και προσγείωση.

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

1. Ανακυβίστηση στη στήριξη (από στρώμα)
2. 2 αιωρήσεις πίσω στην στήριξη
3. Κυβίστηση εμπρός
4. Σε έλξη 2"
5. Εξάρτηση
6. Προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

1. Εξάρτηση
2. Αλλαγή λαβής και των 2 χεριών από α σε β λαβή
3. Αλλαγή λαβής και των 2 χεριών από β σε α
4. Έλξη ανακυβίστηση στην στήριξη
5. Αιώρηση πίσω από στήριξη
6. Αιώρηση πίσω από στήριξη με περιστροφή πίσω
7. Κυβίστηση εμπρός σε έλξη 2" με κράτημα ποδιών- τα γόνατα στο στήθος και εξάρτηση
8. 2 προκαταρκτικές αιωρήσεις/ταλαντεύσεις και προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

1. Έλξη και ανακυβίστηση στη στήριξη
2. Απομάκρυνση
3. Απομάκρυνση με περιστροφή πίσω
4. Κυβίστηση εμπρός σε εξάρτηση
5. 2 αιωρήσεις σε θέση εξάρτησης
6. Προσγείωση (πίσω)

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

1. Έλξη ανακυβίστηση στη στήριξη
2. Στη στήριξη: αιωρήσεις με αλλαγή λαβής από α σε β λαβή--
3. Στη στήριξη: αιωρήσεις με αλλαγή λαβής από β σε α λαβή--
4. Κυβίστηση με τεντωμένα πόδια εμπρός στην εξάρτηση
5. Αιώρηση εμπρός με μισή στροφή σε μικτή λαβή
6. Αιώρηση εμπρός και αλλαγή λαβής του 2ου χεριού στην πίσω αιώρηση

7. Αιώρηση εμπρός
8. Προσγείωση πίσω

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

1. Εξάρτηση
2. Έλξη ανακυβίστηση τεντωμένα πόδια
3. Από στήριξη:
Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής το ένα χέρι από α σε β λαβή
Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής και του άλλου χεριού από α σε β
4. Στη στήριξη:
Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής -το ένα χέρι από β σε α
Αιώρηση πίσω με αλλαγή λαβής - του άλλου χεριού από β σε α λαβή
5. Κυβίστηση εμπρός στην εξάρτηση
6. Αιώρηση εμπρός και αιώρηση πίσω
7. Αιώρηση εμπρός με 180ο στροφή στροφή σε μικτή λαβή
8. Αιώρηση μπροστά με μικτή λαβή και στην αιώρηση πίσω αλλαγή σε α λαβή
9. Αιώρηση εμπρός και πίσω
10. Αιώρηση εμπρός και 180ο στροφή σε μικτή λαβή και προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

1. Εξάρτηση
2. 2 προκαταρκτικές αιωρήσεις
3. Έλξη ανακυβίστηση στη στήριξη
4. Απομάκρυνση με περιστροφή
5. Καταπέλτης
6. Αιώρηση πίσω
7. Αιώρηση εμπρός
8. Αιώρηση πίσω
9. Αιώρηση εμπρός με 180ο στροφή σε μικτή λαβή και προσγείωση

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

1. Άρση τεντωμένων ποδιών στην μπάρα
2. Καταπέλτης
3. Ανατροπή (με βοήθεια προπονητή)
4. Αιώρηση πίσω και
5. Περιστροφή πίσω
6. Κυβίστηση μπροστά με συσπείρωση ποδιών
7. Έξοδος - Πάτημα των ποδιών στη μπάρα (κλειστά ή ανοιχτά πόδια) και 180ο στροφή και προσγείωση

ΔΟΚΟΣ

Θα γίνεται τροποποιήσεις στο ύψος της δοκού ανάλογα με τις δυνατότητες του οργάνου

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ PRE level

Ύψος δοκού 20 cm

Χαιρετισμός

1. Με βήμα ανέβασμα κατά μήκος της δοκού
2. Δύο βήματα μπροστά με τα χέρια στην έκταση
3. Δύο βήματα μπροστά με το ένα σκέλος να εκτελεί passé developpe μπροστά - τα χέρια σε μεσολαβή
4. Ακροστασία στα δύο πόδια (releve)
5. Στήριξη των χεριών στη δοκό, βαθύ κάθισμα - γονάτιση – ανόρθωση
6. Βήμα μπροστά με ένα τέταρτο στροφή κατά πλάτος της δοκού
7. Βήμα με ένα τέταρτο στροφή, ακολουθούν δύο βήματα πλάι με τα χέρια στην έκταση. Plie στα δύο πόδια - τελική πόζα
8. Αναπήδηση κατά πλάτος της δοκού, προσγείωση σε στρώμα στο έδαφος

Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

Ύψος δοκού 20 cm

Χαιρετισμός

1. Είσοδος: Ανέβασμα κατά μήκος της δοκού με βήμα.
2. Βαθύ κάθισμα και στήριξη χεριών στη δοκό με τα χέρια,- έκταση των σκελών-βαθύ κάθισμα- ανόρθωση
3. Τέσσερα βήματα μπροστά και χέρια στην έκταση
4. Τρία βήματα μπροστά με το ένα σκέλος κάθε φορά να εκτελεί passé developpe μπροστά - τα χέρια σε μεσολαβή
5. Βήμα, demi-plie στα δύο πόδια, ακροστασία (releve)-demi- plie στα δύο πόδια, και τέντωμα ποδιών
6. Δύο βήματα πίσω, χέρια στην έκταση
7. Με βήμα και $\frac{1}{4}$ στροφή, δύο βήματα πλάι, χέρια στην έκταση και τελική πόζα
8. Έξοδος: Κατά πλάτος της δοκού, αναπήδηση με έκταση του κορμού προσγείωση

Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

Ύψος δοκού 40cm

Θα γίνονται τροποποιήσεις ανάλογα με τις δυνατότητες του οργάνου.

Χαιρετισμός

1. Είσοδος: Κατά πλάτος της δοκού ανέβασμα ιπαστί, στήριξη των χεριών στη δοκό μικρή αιώρηση των σκελών πίσω σε βαθύ κάθισμα.
2. Από το βαθύ κάθισμα- στήριξη των χεριών στη δοκό και αιώρηση των σκελών προς τα πάνω , επαναφορά στο βαθύ κάθισμα , μετακίνηση της στήριξης των χεριών μπροστά, δεύτερη αιώρηση των σκελών προς τα πάνω, βαθύ κάθισμα -ανόρθωση (δύο λαγουδάκια)
3. Δύο βήματα μπροστά με άρση του ελεύθερου σκέλους μπροστά στις 90°, χέρια στην έκταση
4. Βήμα plie με χέρια στην έκταση -Αναπήδηση - εκτατικό άλμα. Βήμα, μπροστά πόζα χορευτική
5. Δύο βήματα προς τα πίσω με άρση του ενός σκέλους πίσω, χέρια στην έκταση

6. Με βήμα με $\frac{1}{4}$ στροφή πλάι. Δύο βήματα στο πλάι με πλάγιες άρσεις ποδιών εναλλάξ, χέρια στην έκταση- χορευτική πόζα.
7. Έξοδος: Κατά πλάτος της δοκού αναπήδηση προς τα πάνω με έκταση του κορμού, προσγείωση
Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

- Ύψος δοκού 40cm
Χαιρετισμός

 1. Είσοδος: Κατά πλάτος της δοκού ανέβασμα ιππαστί, με στήριξη των χεριών στη δοκονάτιση
 2. Από το βαθύ κάθισμα και με στήριξη των χεριών, ώθηση και προσπάθεια προς κατακόρυφο με ένα πόδι, επαναφορά σε βαθύ κάθισμα, στήριξη των χεριών και άρση του ενός σκέλους πίσω πάνω από 90° , ανόρθωση
 3. Δύο βήματα μπροστά με άρση του ενός σκέλους πάνω από 90° , χέρια στην έκταση.
 4. Βήμα προετοιμασίας στην 4η position για στροφή. Ακροστασία (releve) με το ένα σκέλος σε θέση passe, επαναφορά στην όρθια θέση.
 5. Βήμα demi-plie, δύο αναπηδήσεις με εναλλαγή των ποδιών (changement)
 6. Δύο βήματα προς τα πίσω με άρση του ενός σκέλους πίσω πάνω από 90° .
 7. Βήμα και άρση του ενός σκέλους πίσω στις 90° σε στιγμιαία ισορροπία.
 8. Βήμα με $\frac{1}{4}$ στροφή πλάι, άρση του ενός σκέλους πλάγια
 9. Βήμα με $\frac{1}{4}$ στροφή κατά μήκος, χορευτική πόζα
 10. Έξοδος: Κατά μήκος της δοκού, αναπήδηση με συσπείρωση, προσγείωση
Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

- Ύψος δοκού 40cm
Χαιρετισμός

 1. Είσοδος: Κατά πλάτος της δοκού ανέβασμα ιππαστί, από ύπτια κατάκλιση με οπίσθια στήριξη, ανύψωση των σκελών σε γωνία 90° (μισό κεράκι), πέρασμα σε θέση ιππαστί, με στήριξη των χεριών τη δοκό αιώρηση των σκελών πίσω σε ημιγονάτιση, ανόρθωση
 2. Κατακόρυφη στήριξη με διάσταση ποδιών
 3. Άλμα συσπειρωτικό
 4. Βήμα προετοιμασίας στην 4η position με passe σε ακροστασία (releve) επαναφορά.
 5. $1/2$ στροφή στα δύο πόδια με ακροστασία (releve)
 6. Δύο βήματα πίσω με άρση του ενός σκέλους πίσω.
 7. Βήμα και άρση του σκέλους πίσω στις 90° σε στιγμιαία ισορροπία.
 8. Μικρό άλμα με αναπήδηση από ένα πόδι, με passe developpe προσγείωση στο άλλο πόδι (μισό jete)
 9. Βήμα με $\frac{1}{4}$ στροφή πλάι, χορευτική πόζα
 10. Έξοδος: Κατά μήκος της δοκού Τροχοστροφή (ροντάτ), προσγείωση
Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

- Ύψος δοκού 60cm
Χαιρετισμός

1. Είσοδος: Κατά πλάτος της δοκού ανέβασμα ιππαστί, ύπτια κατάκλιση και οπίσθια στήριξη των χεριών «κεράκι» επαναφορά σε θέση ιππαστί, στήριξη των χεριών στη δοκό, αιώρηση των σκελών πίσω, άρση του ενός σκέλους πίσω , ανόρθωση.
2. Κατακόρυφος στήριξη
3. Άλμα grand jete developpe
4. Άλμα γάτας
5. Πόζα προετοιμασίας σε 4η position και στροφή (180°) passe, σε ακροστασία
6. Κυματισμός πίσω και βαθύ κάθισμα
7. Δύο βήματα μπροστά σε βαθύ κάθισμα, χέρια στην πρόταση, ανόρθωση και τελική χορευτική πόζα
8. Έξοδος: Κατά μήκος της δοκού Τροχοστροφή (ροντάτ), προσγείωση
Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

- Ύψος δοκού 60cm
Χαιρετισμός
1. Είσοδος: Κατά πλάτος της δοκού ανέβασμα ιππαστί
 2. Από την ιππαστί ,γωνιώδη στήριξη, ιππαστί ,με στήριξη των χεριών στη δοκό αιώρηση των σκελών πίσω σε βαθύ κάθισμα, άρση του ενός σκέλους πίσω με στήριξη των χεριών ,ανόρθωση
 3. Άλμα grand jete developpe σε συνδυασμό με άλμα γάτας
 4. Πόζα προετοιμασίας σε 4^η position για στροφή (180°) με passe, σε ακροστασία
 5. Κυματισμός πίσω
 6. Κατακόρυφος στήριξη – σπαγγάτ
 7. Με βήμα με ¼ στροφή πλάγια, χορευτική πόζα, βήμα πλάγια χορευτική πόζα - βήμα 1/4 στροφή κατά μήκος -Chasse
 8. Τροχός
 9. Έξοδος στο τέλος της δοκού: Αναπήδηση προς τα πίσω και πάνω με έκταση του σώματος, προσγείωση
Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

- Ύψος δοκού 80cm
Χαιρετισμός
1. Είσοδος: Κατά πλάτος της δοκού ανέβασμα ιππαστί
 2. Αιώρηση των ποδιών μπροστά, με κάμψη στήριξη των πελμάτων, ύπτια κατάκλιση με οπίσθια στήριξη των χεριών, ανόρθωση της λεκάνης(τραπεζάκι)
 3. Από ιππαστί, με στήριξη των χεριών αιώρηση των σκελών σε βαθύ κάθισμα, άρση του ενός σκέλους πίσω με στήριξη των χεριών, ανόρθωση
 4. Κατακόρυφος στήριξη – σπαγγάτ
 5. Άλμα grand jete developpe σε συνδυασμό με εκτατικό άλμα
Με βήμα με ¼ στροφή στο πλάι, χορευτική πόζα, βήμα πλάι χορευτική πόζα
 6. Κυματισμός πίσω σε βαθύ κάθισμα
 7. Κυβίστηση σε ιππαστί
 8. Από ιππαστί αιώρηση των σκελών σε γονάτιση με βήμα ανόρθωση

9. Άλμα Sisson
10. Πόζα προετοιμασίας σε 4η position - στροφή με(180°) passe, σε ακροστασία
11. Έξοδος: Βήμα chasse τροχός σε συνδυασμό με αναπήδηση και έκταση του σώματος ,
προσγείωση
Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

- Ύψος δοκού 80cm
Χαιρετισμός
- 1. Είσοδος : Κατά μήκος της δοκού στήριξη των χεριών, αναπήδηση στη δοκό με συσπείρωση των σκελών, ανόρθωση. Χορευτικές πόζες
- 2. Κυματισμός πίσω σε βαθύ κάθισμα-
- 3. Ιππαστί με στήριξη των χεριών-Υπτια κατάκλιση με στήριξη των πελμάτων και οπίσθια στήριξη των χεριών Γέφυρα και επαναφορά σε ύπτια κατακλιση -Ιππαστί, - γονάτιση, ανόρθωση με στήριξη των χεριών στη δοκό και άρση του σκέλους πίσω
- 4. Άλμα grand jete developpe σε συνδυασμό με άλμα sisson
- 5. Μετακίνηση πίσω με δύο μικρές χορευτικές αναπηδήσεις
- 6. Πόζα προετοιμασίας σε 4η position με στροφή (180°) passe, σε ακροστασία
- 7. Tic-toc
- 8. 180ο στροφή στα δύο πόδια με ακροστασία (releve)
- 9. Chasse, τροχός
- 10. Έξοδος: Σάλτο πίσω συσπειρωτικό, προσγείωση
Χαιρετισμός

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

- Ύψος δοκού 80cm
Χαιρετισμός
- 1. Είσοδος: Κατά πλάτος της δοκού ανέβασμα ιππαστί
- 2. Αιώρηση των ποδιών μπροστά, με κάμψη στήριξη των πελμάτων, ύπτια κατάκλιση με οπίσθια στήριξη των χεριών
- 3. Γέφυρα , αργή χειροανακυβίστηση
- 4. Δύο άλματα Sisson σε συνδυασμό
- 5. Άλμα εκτατικό με στροφή 180°
- 6. Αργή χειροκυβίστηση
- 7. Τροχός
- 8. Πόζα προετοιμασίας σε 4η position και στροφή (360°) passe, σε ακροστασία
- 9. Άλμα changement
- 10. Χορευτική πόζα, Τροχοστροφή (ροντάτ)
- 11. Έξοδος : Σάλτο πίσω συσπειρωτικό, προσγείωση
Χαιρετισμός

ΕΠΙΠΕΔΑ – ΕΔΑΦΟΣ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΕΔΑΦΟΣ PRE-level

1. Κυβίστηση με συσπείρωση, επαναφορά στην όρθια θέση,

2. Βήμα με το δεξί μπροστά, κλείσιμο των ποδιών και εκτατικό άλμα, προσγείωση.
3. Ρολλάρισμα πίσω με συσπείρωση και επαναφορά σε εδραία θέση.-Ραχιαία και πελματιαία κάμψη εναλλάξ (δύο φορές),
4. Ύπτια κατάκλιση, άρση των σκελών τεντωμένα, σε ορθή γωνία, κατέβασμα, 1/2 στροφής σε πρηνή κατάκλιση και
5. Λύγισμα των ποδιών πίσω και υπερέκταση του κορμού “δαχτυλίδι”.
6. Στήριξη των χεριών μπροστά , δύο “λαγουδάκια”, επαναφορά στην όρθια θέση,
7. Βήμα με το αριστερό πόδι και 1/4 στροφής δεξιά και τελική .

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 1

1. Κυβίστηση , επαναφορά στην όρθια θέση, βήμα μπροστά
2. Κλείσιμο των ποδιών και εκτατικό άλμα με 1/2 στροφή.
3. Ρολλάρισμα πίσω με συσπείρωση και κεράκι με στήριξη ισχίων από τα χέρια. Επαναφορά στην εδραία θέση και διάσταση των σκελών. Κάμψη του κορμού μπροστά, μέχρι το έδαφος. Επαναφορά στην εδραία θέση και νωτιαία στήριξη σε “τραπεζάκι” πίσω.
4. Ύπτια κατάκλιση, 1/2 στροφή σε πρηνή και πιάσιμο των ποδιών πίσω με υπερέκταση του κορμού (καλαθάκι) και επαναφορά σε πρηνή θέση . Κάθισμα στις φτέρνες, ημιγονάτιση και επαναφορά στην όρθια θέση.
5. Δύο βήματα μπροστά με το ελεύθερο σκέλος σε θέση passe και τα χέρια στη μεσολαβή, τρίτο βήμα και Αιώρηση προς την κατακόρυφο, το σκέλος ώθησης δεν κλείνει με το σκέλος αιώρησης, επαναφορά στην όρθια θέση,
6. Βήμα και 1/4 στροφή και τελική πόζα (με το δάχτυλο στα χείλη “σουτ”

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 2

1. Κυβίστηση με διάσταση, στήριξη στα χέρια και ανόρθωση κορμού με τα χέρια στην έκταση.
2. Αναπήδηση και κλείσιμο των σκελών, επαναφορά στην όρθια θέση με τα χέρια στην έκταση
3. Δύο βήματα μπροστά με το ελεύθερο σκέλος σε θέση passe και τα χέρια στο 1ο βήμα στην μεσολαβή και στο 2ο βήμα στην έκταση. Βήμα με το δεξί σκέλος και ώθηση, άλμα γκαλόπ , με κλείσιμο σε θέση προσοχής και τα χέρια σε λοξή ανάταση
4. Αιώρηση στην κατακόρυφο με κλείσιμο των σκελών χωρίς στάση στην ανεστραμμένη στήριξη, επαναφορά στην όρθια θέση
5. Βαθύ κάθισμα και κατέβασμα με στήριξη των χεριών μπροστά, σε μετωπικό σπαγγάτ. Ανάταση του δεξιού χεριού ενώ το αριστερό στηρίζεται στο έδαφος και κλείσιμο των ποδιών από τα πλάγια σε εδραία θέση με τα χέρια σε έκταση.
6. Ύπτια κατάκλιση , ανόρθωση σε γέφυρα με κλειστά και τεντωμένα πόδια, επαναφορά στην ύπτια κατάκλιση, ρολλάρισμα με συσπείρωση προς τα πίσω, με ταυτόχρονη τοποθέτηση των παλαμών δεξιά και αριστερά του κεφαλιού και επαναφορά στην όρθια θέση με στήριξη των χεριών δίπλα στα ισχία.
7. Τροχός με προσγείωση σε θέση προβολής μπροστά, βήμα και 1/4 στροφής προς τα αριστερά με τα χέρια στην έκταση και δεύτερο βήμα προς την ίδια κατεύθυνση με μεταφορά βάρους στο αριστερό πόδι, ενώ τα χέρια σε έκταση και πρόταση του

δεξιού χεριού μπροστά, εκτελούν χορευτική πόζα τέλους με ελαφριά στροφή του κορμού προς τα αριστερά.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 3

1. Τροχός και προσγείωση εσωτερικά. Κλείσιμο ποδιών και ρολάρισμα πίσω με λυγισμένα πόδια, ανακυβίστηση με διάσταση . Ανόρθωση κορμού με τα χέρια στην έκταση και γλίστρημα σε μετωπικό σπαγγάτ, ανάταση μόνο του δεξιού χεριού.
2. 1/4 στροφή προς τα δεξιά σε εμπροσθοπίσθιο σπαγγάτ και επιστροφή στη μέση (1/4 στροφής αριστερά), κλείσιμο των ποδιών μπροστά σε εδραία θέση, με τα χέρια στην έκταση, ύπτια κατάκλιση
3. Γέφυρα με τεντωμένα πόδια, άρση του δεξιού σκέλους τεντωμένου, επαναφορά σε ύπτια κατάκλιση και 1/2 στροφής δεξιά σε πρηνή κατάκλιση.
4. Γονάτιση, κάθισμα στις φτέρνες, κάμψη του κορμού μπροστά, ημιγονάτιση και επαναφορά στην όρθια θέση. Άλμα chasse και βήμα με το αριστερό, προάσκηση για grand jete με passe developpe του δεξιού ποδιού, αναπήδηση και προσγείωση σε ισορροπία με το αριστερό σκέλος πίσω.
5. Κλείσιμο των ποδιών και βήμα μπροστά, Κατακόρυφος ανεστραμμένη στήριξη, με κλείσιμο των ποδιών, προσγείωση από την ίδια πλευρά και βήμα με το αριστερό πόδι μπροστά, στροφή κορμού αριστερά και πόζα τέλους.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 4

1. Αλματική κυβίστηση με τεντωμένα πόδια, επαναφορά στην όρθια θέση.
2. Βήμα με το αριστερό μπροστά, κλείνει και το δεξί πόδι, εκτατικό άλμα με 1/2 περιστροφής , προσγείωση και επανάληψη 2η φορά, προς τα δεξιά.
3. Κατακόρυφο και κατέβασμα σε γέφυρα, στιγμιαίο τέντωμα ποδιών και επιστροφή πίσω με αργή χειροανακυβίστηση
4. Άλμα chasse με το δεξί πόδι, βήμα με το αριστερό και άλμα grand jete. Θέση προετοιμασίας (4η position) και μισή στροφή 180° με το ελεύθερο σκέλος σε θέση passe και κλείσιμο σε θέση προσοχής.
5. Ισορροπία μπροστά με το ελεύθερο σκέλος πίσω πάνω από το οριζόντιο, επαναφορά σε θέση προσοχής. Υπερέκταση κορμού με κύκλο των χεριών πίσω(μισός κυματισμός) και κατέβασμα σε βαθύ κάθισμα, γλίστρημα σε εμπροσθοπίσθιο σπαγγάτ, άρση του δεξιού χεριού.
6. Σταύρωμα του αριστερού ποδιού πάνω από το δεξί, ημιγονάτιση και όρθια θέση.
7. Αναπήδηση από τα δύο πόδια σε βηματισμό και τροχοστροφή (ροντάτ). Βήμα προς τα δεξιά στο πλάι, βήμα αριστερά και τοποθέτηση του δεξιού ποδιού μπροστά σε ακροστασία, δεξί χέρι στην πρόταση, αριστερό πίσω, στροφή του κορμού αριστερά(πόζα τέλους).

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 5

1. Κυβίστηση
2. Στήριξη των χεριών μπροστά και ανέβασμα στην κατακόρυφο από συσπείρωση, με κατέβασμα μπροστά σε γέφυρα. Ανόρθωση από τη γέφυρα μπροστά,
3. Βήμα και τροχός με εσωτερική προσγείωση και κλείσιμο ποδιών .
4. Διάσταση ποδιών και γέφυρα από όρθια θέση.
5. Αργή Χειροανακυβίστηση, προσγείωση και επαναφορά σε θέση προσοχής.

6. Άλμα chasse με το δεξί πόδι, βήμα με το αριστερό και άλμα grand jete, δύο βήματα και άλμα galop
7. Θέση προετοιμασίας (4η position) και μισή στροφή 180° με το ελεύθερο σκέλος σε θέση passe και κλείσιμο σε θέση προσοχής. Βήμα με το αριστερό και άρση του δεξιού σκέλους σε ισορροπία στο πλάι, (a la seconde) με κράτημα από τη φτέρνα.
8. Δύο βήματα , τροχοστροφή.
9. Μετά την προσγείωση, κάθισμα πίσω και ανακυβίστηση με τεντωμένα πόδια σε πρηνή στήριξη. Γονάτιση και πόζα τέλους .

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 6

1. Ένα βήμα, βαλσέτο και χειροκυβίστηση με προσγείωση σε βηματισμό.
2. Chasse με το δεξί πόδι, βήμα και άλμα grand jete, τρία βήματα και άλμα grand jete με 1/4 στροφή (anglais). Βήμα με το δεξί ποδι δεξιά, άρση του δεξιού χεριού ταυτόχρονα και 1/4 στροφή αριστερά σε θέση προσοχής, με το δεξί χέρι μπροστά.
3. Ένα βήμα με το αριστερό πόδι και τροχό με το ένα χέρι. Προσγείωση με προβολή και
4. Αργή Χειροανακυβίστηση σε ημιγονάτιση. Γλίστρημα σε εμπροσθοπίσθιο σπαγγάτ με τα χέρια στην έκταση, κάμψη του κορμού μπροστά, σε πρηνή κατάκλιση και ρολάρισμα προς τα δεξιά, με διάσταση και σταύρωμα των ποδιών, σε επαναφορά στην όρθια θέση, κατά μήκος της κατεύθυνσης των ακροβατικών.
5. Βήμα προς τα δεξιά στο πλάι, βήμα αριστερά και τοποθέτηση του δεξιού ποδιού μπροστά σε ακροστασία, δεξί χέρι στην πρόταση, αριστερό πίσω, στροφή του κορμού αριστερά.
6. Θέση προετοιμασίας (4η position) και 360* στροφή με το ελεύθερο σκέλος σε θέση passe και κλείσιμο σε θέση προσοχής.
7. Βαλσέτο τροχοστροφή (ροντάτ) αναπήδηση και προσγείωση
8. αναπήδηση πίσω σε ύπτια κατάκλιση πάνω σε στρώμα (προάσκηση για φλικ-φλακ)

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 7

1. Αναπήδηση από δύο πόδια, προσγείωση σε βηματισμό και Τροχοστροφή(Τροχοστροφή(ροντάτ)
2. Χειροανακυβίστηση (Φλικ φλακ) με επιτρεπόμενη παρουσία προπονητή.
3. Άλμα chasse με το δεξί πόδι, βήμα με το αριστερό και άλμα grand jete,
4. βήμα με το αριστερό , assemble με το δεξί πόδι μπροστά και άλμα από δύο πόδια με διάσταση
5. Βήμα με το αριστερό και 1/2 στροφή fouete , με τοποθέτηση του ελεύθερου σκέλους στο έδαφος.
6. Αναπήδηση από δύο πόδια σε βηματισμό, χειροκυβίστηση σε βηματισμό , αναπήδηση με κλείσιμο των ποδιών και αλματική κυβίστηση .
7. Βήμα μπροστά και κατακόρυφος ανεστραμμένη στήριξη με 1/2 στροφή εσωτερικά και επαναφορά στην όρθια θέση από την ίδια πλευρά.
8. Κατακόρυφος και κυβίστηση.
9. Βήμα με το αριστερό πόδι, assemble με το δεξί και sissone.
10. Υπερέκταση κορμού με ταυτόχρονη περιφορά των χεριών προς τα πίσω (1/2 κυματισμού) και κατέβασμα στο έδαφος σε γονάτιση με το δεξί πόδι, ολόκληρη περιστροφή σε εδραία θέση και πόζα τέλους με το αριστερό χέρι μπροστά.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 8

1. Δύο βήματα, βαλσέτο, τροχοστροφή (ροντάτ) και φλικ φλάκ (χειροανακυβίστηση).
2. Θέση προετοιμασίας (4η position) και ολόκληρη στροφή 360° με το ελεύθερο σκέλος σε θέση passe και κλείσιμο σε θέση προσοχής.
3. Chasse με το αριστερό σκέλος, βήμα με το δεξί και άλμα με εναλλαγή των σκελών με διάσταση, σε εμπροσθοπίσθιο σπαγγάτ.
4. Βήμα με το αριστερό πόδι και assemble με το δεξί , άλμα με μετωπική διάσταση(anglais) και προσγείωση
5. Βήμα με το δεξί σκέλος και εκτέλεση 1/2 στροφή fouette, με κράτημα σε arabesque του ελεύθερου σκέλους
6. Τρία βήματα , ώθηση με δύο πόδια και σάλτο μπρος με συσπείρωση.
7. Βήμα με το δεξί, κατακόρυφος ανεστραμμένη στήριξη και 1/2 στροφή εσωτερικά με κυβίστηση με συσπείρωση και ανόρθωση σε θέση προσοχής.
8. Τροχός με πλάγια προσγείωση, τροχός με εσωτερική προσγείωση και κλείσιμο σε θέση προσοχής.
9. Γλίστρημα του δεξιού σκέλους μπροστά με ταυτόχρονη υπερέκταση του κορμού και κύκλο των χεριών προς τα πίσω, εκτέλεση εμπροσθοπίσθιου σπαγγάτ, κάμψη του κορμού μπροστά σε πρηνή κατάκλιση , (ταυτόχρονα το δεξί πόδι κλείνει πίσω) και 1/2 στροφή προς τα δεξιά με ταυτόχρονη διάσταση των σκελών, σταυρώνει το αριστερό πόδι από πάνω , εκτελώντας 180° περιστροφή στο έδαφος και πόζα τέλους.

ΕΔΑΦΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ 9

1. Δύο βήματα, βαλσέτο, τροχοστροφή (ροντάτ) και σάλτο πίσω με συσπείρωση.
2. Άλμα chasse με το αριστερό σκέλος, βήμα με το δεξί και άλμα με εναλλαγή των σκελών με διάσταση, σε εμπροσθοπίσθιο σπαγγάτ.
3. Ακολουθεί βήμα με το αριστερό σκέλος και άλμα grand jete, με κλείσιμο σε θέση προσοχής και τα χέρια στη λοξή ανάταση- Βήμα με το αριστερό και 1/2 στροφή προς τα αριστερά, κλείνοντας το δεξί σκέλος σε θέση προσοχής και τα χέρια στην έκταση
4. Δύο βήματα, βαλσέτο και χειροκυβίστηση με προσγείωση σε βηματισμό και ακολούθως δεύτερη χειροκυβίστηση, με προσγείωση στα δύο πόδια.
5. Βήμα μπροστά με το δεξί πόδι και 1/2 στροφή fouette με τοποθέτηση του ελεύθερου σκέλους στο έδαφος με την ολοκλήρωση της στροφής.
6. Τρία βήματα τρέξιμο, πάτημα με δύο πόδια και σάλτο μπροστά συσπειρωτικό.
7. Γλίστρημα του δεξιού σκέλους μπροστά με ταυτόχρονη υπερέκταση του κορμού και κύκλο των χεριών προς τα πίσω, εκτέλεση εμπροσθοπίσθιου σπαγγάτ, κάμψη του κορμού μπροστά σε πρηνή κατάκλιση , (ταυτόχρονα το δεξί πόδι κλείνει πίσω) και 1/2 στροφής προς τα δεξιά με ταυτόχρονη διάσταση των σκελών, σταυρώνει το αριστερό πόδι από πάνω , πέρασμα από ημιγονάτιση και τελείωμα σε θέση προσοχής με λοξή ανάταση.
8. Βήμα με το αριστερό και assemble με το δεξί , άλμα με μετωπική διάσταση(anglais) προσγείωση με ώθηση και δεύτερο άλμα με συσπείρωση.
9. Φλικ φλάκ ME ENA -ENA ΠΟΔΙ και προσγείωση σε θέση προβολής και
10. Βήμα με το αριστερό πόδι σε θέση προετοιμασίας (4η position) και ολόκληρη στροφή 360° en dedans με το σκέλος αιώρησης σε ελεύθερη θέση. Πόζα τέλους.

ΕΠΙΠΕΔΟ OPEN ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΑΛΜΑ ΕΠΙΠΕΔΟ OPEN ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- Ύψος ίππου: min 1m

Τα άλματα θα εκτελούνται σε άλμα ίππου και θα αξιολογούνται σύμφωνα με τον παρακάτω πίνακα αλμάτων όπου αναγράφεται η δυσκολία του άλματος.

ΑΛΜΑ	Βαθμός Δυσκολίας
Χειροκυβίστηση	1.00 β
Χειροκυβίστηση στην πρώτη φάση πτήσης - 180ο περιστροφή στον Ε.Α. στη δεύτερη φάση πτήσης	1.50 β
Χειροκυβίστηση με 180ο περιστροφή στην πρώτη φάση -	1.50 β
Χειροκυβίστηση με 180ο περιστροφή στην πρώτη φάση και 180ο περιστροφή στον ΕΑ στη δεύτερη φάση πτήσης	2.00 β
Χειροκυβίστηση στην πρώτη φάση - 360ο περιστροφή στον ΕΑ στη δεύτερη φάση πτήσης	2.00 β

Υπολογισμός Τελικού βαθμού στο Άλμα:

Τελικός Βαθμός άλματος=[Βαθμός Δυσκολίας άλματος + 8.00 β. εκτέλεση] - αφαιρούμε τα λάθη εκτέλεσης.

- Για την βαθμό δυσκολίας των αλμάτων που δεν αναγράφονται στον παραπάνω πίνακα θα αποφασίζει ο Υπεύθυνος κριτής που θα ορίζεται για τον αγώνα.
- Οι μειώσεις εκτέλεσης στο άλμα του επιπέδου OPEN είναι παρακάτω:
- Μικρό λάθος - 0.05 β
- Μεσαίο λάθος - 0.10 β
- Μεγάλο λάθος - 0.20 β
- Απώλεια ισορροπίας - 0.10β / 0.20β
- Πτώση - 0.50 β
- Βοήθεια προπονητή όταν δεν επιτρέπεται -0.50 β. Θα αφαιρείται από το τελικό βαθμό ως ουδέτερη μείωση.
- Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στις μειώσεις για εκτέλεση:
 - ✓ Για θέσεις σώματος
 - ✓ Για θέσεις ποδιών και χεριών

ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΕΠΙΠΕΔΟ OPEN ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Ύψος Μονόζυγου: 2m

Απαιτήσεις Μονόζυγου OPEN ΚΟΡΙΤΣΙΑ

1	Ανατροπή	0.50β
2	Κυκλική περιστροφή πίσω ή μπροστά	0.50β
3	Έξοδος (δεν καλύπτεται με απλή αιώρηση και προσγείωση)	0.50β

- Οι ελλείψεις των απαιτήσεων θα αφαιρούνται από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.
- Για το βαθμό Δυσκολίας του προγράμματος θα υπολογίζονται τα 8 υψηλότερα στοιχεία δυσκολίας.
- Το πρόγραμμα θα πρέπει να περιέχει το min. 5 στοιχεία.
- Αν το πρόγραμμα έχει λιγότερο από 5 στοιχεία δυσκολίας θα εφαρμόζεται μείωση για σύντομο πρόγραμμα 1.00 β. από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.

ΔΟΚΟΣ ΕΠΙΠΕΔΟ ΟΡΕΝ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

- Ύψος δοκού : 80 cm με 20 cm στρώμα
- Χρόνος προγράμματος : Max 1 min & 10sec

Απαιτήσεις Δοκού.

1	Ακροβατική σειρά (άμεση σύνδεση δύο ακροβατικών στοιχείων min A+A- ίδια ή διαφορετικά)	0.50β
2	Γυμναστική σειρά με 2 τουλάχιστον στοιχεία διαφορετικά	0.50β
3	360ο στροφή στο ένα πόδι	0.50β

- Οι ελλείψεις των απαιτήσεων θα αφαιρούνται από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.
- Για το βαθμό Δυσκολίας του προγράμματος θα υπολογίζονται τα 8 υψηλότερα στοιχεία δυσκολίας (ακροβατικά ή γυμναστικά δεν έχει σημασία)
- Το πρόγραμμα θα πρέπει να περιέχει το min. 5 στοιχεία.
- Αν το πρόγραμμα έχει λιγότερο από 5 στοιχεία δυσκολίας θα εφαρμόζεται μείωση για σύντομο πρόγραμμα 1.00 β. από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.

ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΟΡΕΝ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Το πρόγραμμα θα εκτελείται σε μια διαδρομή χωρίς μουσική.

Διάρκεια προγράμματος max 1 min

Απαιτήσεις εδάφους

1	Ακροβατική σειρά με δύο τουλάχιστον ακροβατικά στοιχεία με φάση πτήσης σε άμεση σύνδεση	0.50β
2	Γυμναστική σειρά με 2 τουλάχιστον διαφορετικά στοιχεία	0.50β
3	Ακροβατικά στοιχεία μπροστά και πίσω	0.50β

- Οι ελλείψεις των απαιτήσεων θα αφαιρούνται από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.

- Για το βαθμό Δυσκολίας του προγράμματος θα υπολογίζονται τα 8 υψηλότερα στοιχεία δυσκολίας (ακροβατικά ή γυμναστικά δεν έχει σημασία)
- Το πρόγραμμα θα πρέπει να περιέχει το min. 5 στοιχεία.
- Αν το πρόγραμμα έχει λιγότερο από 5 στοιχεία δυσκολίας θα εφαρμόζεται μείωση για σύντομο πρόγραμμα 1.00 β. από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.
- Για το βαθμό Δυσκολίας του προγράμματος θα υπολογίζονται τα 8 υψηλότερα στοιχεία δυσκολίας (ακροβατικά ή γυμναστικά δεν έχει σημασία)
- Το πρόγραμμα θα πρέπει να περιέχει το min. 5 στοιχεία.
- Αν το πρόγραμμα έχει λιγότερο από 5 στοιχεία δυσκολίας θα εφαρμόζεται μείωση για σύντομο πρόγραμμα 1.00 β. από την τελική βαθμολογία του οργάνου ως ουδέτερη μείωση.

Πρόεδρος Τ. Ε. Ανάπτυξης Ενόργανης Γυμναστικής
Μιλλούση Βασιλική email: vmillousi@gmail.com

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	EMAIL
Βελετζέκης Κωνσταντίνος	kvel1974@gmail.com
Δόντη Αναστασία	adonti@phed.uoa.gr
Κανελλοπούλου Αργυρώ	argirokanellopoulou@gmail.com
Μάρας Βλάσιος	sispirosiclub@gmail.com
Μέλλου Φωτεινή	fmellou@hotmail.com
Μήτσα Σμαραγδή	smaromitsa@gmail.com
Σαλάγας Ανδρέας	andreassalagas@gmail.com
Τσολακίδης Στέφανος	t.stefanos@icloud.com
Χατζηευσταθίου Γεώργιος	ghatzi@live.com