

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
HELLENIC GYMNASTIC FEDERATION



ΚΩΔΙΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ 2017-2020



Ρυθμική Γυμναστική



FONDEE 1881

Μετάφραση : **Μαρία Πάχτα**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΓΕΝΙΚΟΤΗΤΕΣ

1. Αγώνες και προγράμματα.....	3
2. Εφορίες.....	5
3. Αγωνιστικός χώρος-ταπί (ατομικά και ομαδικά προγράμματα).....	8
4. Όργανα (ατομικά και ομαδικά προγράμματα).....	9
5. Ενδυμασία αθλητριών (αθλήτριες ατομικού και ομαδικού).....	11
6. Πειθαρχία.....	12
7. Ποινές από τον κριτή συντονιστή για ατομικά και ομαδικά προγράμματα.....	13

ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ - ΔΥΣΚΟΛΙΑ /DIFFICULTY (D)

1. Επισκόπηση Δυσκολίας	14
2. Δυσκολία Σώματος (BD)	14
3. Βασικές και μη-βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνων	16
4. Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων (S)	24
5. Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή (R)	25
6. Δυσκολία Οργάνου (AD).....	28
7. Βαθμολογία Δυσκολίας (D).....	31
8. Άλματα / αναπηδήσεις.....	32
9. Ισορροπίες.....	38
10. Περιστροφές.....	46

ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ - ΕΚΤΕΛΕΣΗ (E)

1. Αξιολόγηση από την Εφορία Εκτέλεσης.....	52
2. Βαθμολογία Εκτέλεσης (E).....	52
3. Εφορία - E.....	52
4. Καλλιτεχνικά Στοιχεία.....	52
5. Καλλιτεχνικά Λάθη.....	55
6. Τεχνικά Λάθη.....	57

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ – ΓΕΝΙΚΟΤΗΤΕΣ

1. Αριθμός αθλητριών.....	60
2. Είσοδος	60

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ - ΔΥΣΚΟΛΙΑ / DIFFICULTY (D)

1. Επισκόπηση Δυσκολίας	60
2. Δυσκολία χωρίς και με αλλαγή : ΔΣ (BD) και ΔΑ (ED)	61
3. Βασικές και μη-βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνων	63
4. Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων (S)	64
5. Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή (R).....	65
6. Συνεργασίες (C)	65
7. Βαθμολογία Δυσκολίας (D).....	67

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ - ΕΚΤΕΛΕΣΗ (E)

1. Αξιολόγηση από την Εφορία Εκτέλεσης	68
2. Βαθμολογία Εκτέλεσης (E) 10.00 βαθμοί.....	68
3. Αξιολόγηση από την Εφορία – E.....	68
4. Καλλιτεχνικά Στοιχεία.....	69
5. Καλλιτεχνικά Λάθη	71
6. Τεχνικά Λάθη	73

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Πρόγραμμα Οργάνων: Γυναίκες, Νεάνιδες.....	77
2. Τεχνικές Απαιτήσεις για Ατομικά Προγράμματα Νεανίδων.....	79
3. Τεχνικές Απαιτήσεις για Ομαδικό Νεανίδων.....	80

ΓΕΝΙΚΟΤΗΤΕΣ

Κανόνες που εφαρμόζονται σε Ατομικά και Ομαδικά Προγράμματα

1. ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1.1. ΕΠΙΣΗΜΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ

Υπάρχουν δύο αγώνες στο πρόγραμμα Ρυθμικής Γυμναστικής: Αγώνες Ατομικού και Αγώνες Ομαδικού

Αγώνες Ατομικού:

- | | |
|--|------------|
| ➤ Αγώνας Πρόκρισης με Ομαδική κατάταξη | Αγώνας I |
| ➤ Γενικός Αγώνας - 4 Όργανα | Αγώνας II |
| ➤ Τελικοί Οργάνων - 4 Όργανα | Αγώνας III |

Αγώνες Ομαδικού:

- | | |
|---|------------|
| ➤ Γενικός Αγώνας και Πρόκριση - 2 Προγράμματα (5 / 3+2) | Αγώνας I |
| ➤ Τελικοί (5 / 3+2) | Αγώνας III |

Το Πρόγραμμα Οργάνων της FIG για το τρέχον έτος καθορίζει τα όργανα που απαιτούνται για κάθε πρόγραμμα (Δείτε Παράρτημα).

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τους επίσημους αγώνες FIG ανατρέξτε στους Τεχνικούς Κανονισμούς (Ενót.1 και Ενót.3).

1.2. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΤΟΜΙΚΟΥ

1.2.1. Το πρόγραμμα για τις αθλήτριες του ατομικού -Γυναίκες και Νεάνιδες- αποτελείται συνήθως από 4 συνθέσεις (δείτε το Πρόγραμμα Οργάνων FIG για Γυναίκες και Νεάνιδες στο Παράρτημα)

Σχοινί (εκτός από το Ατομικό Γυναικών)
Στεφάνι
Μπάλα
Κορίνες
Κορδέλα

1.2.2. Η διάρκεια κάθε προγράμματος είναι 1'15" έως 1'30".

1.3. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΟΜΑΔΙΚΟΥ

1.3.1. Το Γενικό Πρόγραμμα για τις αθλήτριες του Ομαδικού Γυναικών αποτελείται από 2 συνθέσεις (δείτε το Πρόγραμμα Οργάνων FIG για Ομαδικό Γυναικών στο Παράρτημα):

Πρόγραμμα με έναν τύπο οργάνου (5)
Πρόγραμμα με δύο τύπους οργάνων (3+2)

1.3.2. Το Πρόγραμμα για τις αθλήτριες του Ομαδικού Νεανίδων συνήθως αποτελείται από 2 συνθέσεις, κάθε μία με έναν τύπο οργάνου (δείτε το Πρόγραμμα Οργάνων FIG για Ομαδικό Νεανίδων στο Παράρτημα):

1.3.3. Η διάρκεια κάθε Ομαδικού προγράμματος για Γυναίκες και Νεάνιδες είναι 2'15" έως 2'30".

1.4. ΧΡΟΝΟΣ

Το χρονόμετρο ξεκινά μόλις η αθλήτρια ή η πρώτη αθλήτρια του ομαδικού αρχίζει να κινείται (μια μικρή μουσική εισαγωγή όχι μεγαλύτερη από 4 δευτερόλεπτα χωρίς κίνηση είναι αποδεκτή) και σταματά αμέσως μόλις η αθλήτρια ή η τελευταία αθλήτρια του ομαδικού μείνει τελείως ακίνητη.

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.05 βαθμοί για κάθε επιπλέον ή λιγότερο δευτερόλεπτο
- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.30 βαθμοί για μουσική εισαγωγή χωρίς κίνηση μεγαλύτερη από 4 δευτερόλεπτα.

1.5. ΜΟΥΣΙΚΗ

1.5.1. Ένα σινιάλο ήχου μπορεί να ξεκινά πριν τη μουσική

1.5.2. Όλα τα προγράμματα πρέπει να εκτελούνται στο σύνολό τους με μουσική συνοδεία. Σύντομες και ηθελημένες παύσεις, εξ αιτίας της σύνθεσης, είναι ανεκτές.

1.5.3. Η μουσική πρέπει να είναι ενιαία και πλήρης (επιτρέπεται τροποποίηση των ήδη υπαρχόντων μουσικών μερών). Δεν επιτρέπεται η αποσυνδεδεμένη παράθεση διάφορων μουσικών κομματιών.

1.5.4. Μη τυπική μουσική του χαρακτήρα Ρυθμικής Γυμναστικής είναι εντελώς απαγορευμένη (π.χ: σειρήνες, κινητήρες αυτοκινήτων, κ.λπ.)

- **Ποινή** από τον κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί για μουσική δεν είναι σύμφωνη με τους κανονισμούς.

1.5.5. Η μουσική μπορεί να ερμηνευτεί από ένα ή περισσότερα όργανα, **συμπεριλαμβανομένης της φωνής που χρησιμοποιείται ως όργανο**. Όλα τα όργανα επιτρέπονται υπό τον όρο ότι εκφράζουν μουσική με τα χαρακτηριστικά που απαιτούνται για να συνοδεύσουν ένα πρόγραμμα ΡΓ: καθαρά και σαφώς προσδιορισμένα στη δομή τους.

1.5.6. Μουσική συνοδεία φωνής με λέξεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα πρόγραμμα Ομαδικού και σε δύο προγράμματα Ατομικού **με σεβασμό στην ηθική**.

Κάθε Ομοσπονδία πρέπει να δηλώσει ποιο πρόγραμμα(τα) χρησιμοποιεί μουσική συνοδεία φωνής με λέξεις στη **Μουσική Φόρμα** που υποβάλλεται για όλες τις καταχωρήσεις που γίνονται μέσω του ηλεκτρονικού συστήματος FIG. Ο Τεχνικός Υπεύθυνος θα τσεκάρει τις Μουσικές Φόρμες.

- **Ποινή** από τον κριτή Συντονιστή (**D1**): 1.00 βαθμός για κάθε πρόγραμμα πάνω από το όριο.

1.5.7. Μια αθλήτρια/ομάδα μπορεί να επαναλάβει ένα πρόγραμμα μόνο σε περίπτωση «μεγάλου» λάθους από τη διοργανώτρια χώρα και αφού εγκριθεί από την Ανώτερη Επιτροπή (παράδειγμα: διακοπή ηλεκτρικού ρεύματος, σφάλμα συστήματος ήχου, κ.λπ.).

1.5.7.1. Σε περίπτωση που παίζεται λανθασμένη μουσική, είναι ευθύνη της αθλήτριας/ομάδας να σταματήσει το πρόγραμμα, αμέσως μόλις η αθλήτρια/ομάδα συνειδητοποιεί ότι η μουσική δεν είναι σωστή. Η αθλήτρια/ομάδα θα πρέπει να βγει/βγουν από το αγωνιστικό χώρο-ταπί και θα εισέλθει/ουν εκ νέου και θα να ξεκινήσει/ουν το πρόγραμμα με τη δική της/τους μουσική, αφού κληθεί/ούν να μπει/μπουν στον αγωνιστικό χώρο.

1.5.7.2. Ένσταση μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος δε θα γίνεται αποδεκτή.

1.5.8. Κάθε μουσικό κομμάτι πρέπει να καταγράφεται σε ένα υψηλής ποιότητας CD ή να αποστέλλεται στο Διαδίκτυο σύμφωνα με τις Οδηγίες και το Πρόγραμμα των επίσημων πρωταθλημάτων και

διοργανώσεων της FIG. Εάν η Διοργανώτρια Χώρα ζητά να αποσταλεί ή μουσική, οι συμμετέχουσες χώρες διατηρούν το δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν CD για τον αγώνα.

Οι παρακάτω πληροφορίες πρέπει να γράφονται σε κάθε CD:

- Όνομα αθλήτριας
- Χώρα (τα 3 κεφαλαία γράμματα που χρησιμοποιούνται από τη FIG για να ορίζεται η χώρα της αθλήτριας)
- Σύμβολο του Οργάνου
- Όνομα(τα) του συνθέτη (τών) και της μουσικής
- Διάρκεια μουσικής

2. ΕΦΟΡΙΕΣ

2.1. ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΦΟΡΙΑΣ – Επίσημα Πρωταθλήματα και Άλλοι Αγώνες

2.1.1. Ανώτερη Εφορία

(Αναφορά στον Τεχνικό Κανονισμό, Ενót.1 και Ενót.3)

2.1.2. Σύνθεση Εφοριών για Ατομικό και Ομαδικό

Για επίσημους αγώνες FIG, Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες, κάθε Εφορία (Ατομικό και Ομαδικό) θα αποτελείται από 2 ομάδες κριτών: Κριτές **D** - (**Δυσκολία-Difficulty**), και Κριτές **E** - (**Εκτέλεση-Execution**).

Οι Κριτές Δυσκολίας και Εκτέλεσης κληρώνονται και ορίζονται από την Τεχνική Επιτροπή FIG σύμφωνα με τους τρέχοντες Τεχνικούς Κανονισμούς FIG και τους Κανονισμούς των Κριτών.

Κριτές Αναφοράς για τα επίσημα Πρωταθλήματα FIG: Εκτέλεση (Τεχνικά Λάθη): 2 κριτές θα κάθονται ξεχωριστά, ανεξάρτητα θα αξιολογούν τα τεχνικά λάθη και θα εισάγουν τις μειώσεις ξεχωριστά.

2.1.2.1. Σύνθεση Εφοριών

Κριτές Δυσκολίας (D) για Ατομικό και Ομαδικό: 4 κριτές, χωρίζονται σε 2 υποομάδες

- Η πρώτη (D) υποομάδα - 2 κριτές (D1 και D2)
- Η δεύτερη (D) υποομάδα - 2 κριτές (D3 και D4)

Κριτές Εκτέλεσης (E) για Ατομικό και Ομαδικό: 6 κριτές, χωρίζονται σε 2 υποομάδες

- Η πρώτη (E) υποομάδα - 2 κριτές (E1, E2): Αξιολογεί τα Καλλιτεχνικά λάθη
- Η δεύτερη (E) υποομάδα - 2 κριτές (E3, E4, E5, E6): Αξιολογεί τα Τεχνικά λάθη

Τροποποιήσεις στις Εφορίες των Κριτών είναι δυνατές για άλλες διεθνείς διοργανώσεις καθώς και για εθνικές και τοπικές διοργανώσεις (4 Κριτές Δυσκολίας και 4 Κριτές Εκτέλεσης).

2.1.2.2. Λειτουργίες των Κριτών- D

α) Η πρώτη υποομάδα Κριτών D (D1 και D2) καταγράφει το περιεχόμενο του προγράμματος με χρήση συμβόλων-σημειογραφία.

- **Για Ατομικό:** αξιολογεί τον αριθμό και την τεχνική αξία των Δυσκολιών Σώματος (BD), τον αριθμό και την αξία των Συνδυασμών Χορευτικών Βημάτων (S) και τον αριθμό των συγκεκριμένων Βασικών τεχνικών στοιχείων του οργάνου
- **Για Ομαδικό:** αξιολογεί τον αριθμό και την τεχνική αξία των Δυσκολιών Σώματος (BD), τις Αλλαγές (ED), τον αριθμό και την αξία των Συνδυασμών Χορευτικών Βημάτων (S)

Οι κριτές **D1 και D2** αξιολογούν το σύνολο του προγράμματος ανεξάρτητα και στη συνέχεια καθορίζουν από κοινού τη μερική βαθμολογία D – (Μία ενιαία κοινή Βαθμολογία). Οι D1 και D2 κριτές εισάγουν την μερική D-Βαθμολογία στον υπολογιστή.

β) Η δεύτερη υποομάδα Κριτών D (D3 και D4) καταγράφει το περιεχόμενο του προγράμματος με χρήση συμβόλων-σημειογραφία.

- **Για Ατομικό:** αξιολογεί τον αριθμό και την τεχνική αξία των Δυναμικών στοιχείων με Περιστροφή (**R**) και τη Δυσκολία του Οργάνου (**AD**)
- **Για Ομαδικό:** αξιολογεί τον αριθμό και την τεχνική αξία των Δυναμικών στοιχείων με Περιστροφή (**R**), καθώς και τον αριθμό και την τεχνική αξία των Συνεργασιών (**C**)

Οι κριτές **D3 και D4** αξιολογούν το σύνολο του προγράμματος ανεξάρτητα και στη συνέχεια καθορίζουν από κοινού τη μερική βαθμολογία D – (Μία ενιαία κοινή Βαθμολογία). Οι D3 και D4 κριτές εισάγουν την μερική D-Βαθμολογία στον υπολογιστή.

Επιτρέπεται σύντομη συζήτηση σε κάθε υποομάδα, αν χρειαστεί. Σε περίπτωση διαφωνίας μεταξύ των κριτών, πρέπει να ζητηθεί η γνώμη-συνηγορία του Τεχνικού Υπεύθυνου.

γ) Η Τελική βαθμολογία D θα είναι το σύνολο των δύο επιμέρους βαθμολογιών D: 10.00 βαθμοί το μέγιστο.

δ) Ο κριτής D1 των κριτών D είναι ο Κριτής Συντονιστής. Αυτός ο κριτής θα εφαρμόζει τις ποινές για έξοδο από τον αγωνιστικό χώρο, τη διάρκεια των προγραμμάτων, καθώς και όλες τις άλλες ποινές που αναφέρονται στον πίνακα των ποινών για τον Κριτή Συντονιστή.

Η Ανώτερη Εφορία Ελέγχου πρέπει να επικυρώσει τις ποινές που δίνονται από τον Κριτή Συντονιστή

Λειτουργίες των Κριτών D μετά τον αγώνα (για Ατομικό και Ομαδικό):

- Εάν είναι απαραίτητο, παραδίδουν τις σημειώσεις κρίσης χρησιμοποιώντας σύμβολα στην Ανώτερη Εφορία Ελέγχου του Οργάνου στο τέλος του αγώνα
- Κατόπιν αιτήματος της Προέδρου της Ανώτερης Εφορίας Ελέγχου, παρέχουν μια πλήρη λίστα των ασαφειών και αμφισβητήσιμων αποφάσεων με τον αριθμό, το όνομα της αθλήτριας, τη χώρα και το όργανο.

2.1.2.3.Λειτουργίες των Κριτών E (για Ατομικό και Ομαδικό): Οι κριτές **E** πρέπει να αξιολογούν τα λάθη και να εφαρμόζουν σωστά τις αντίστοιχες μειώσεις.

α) Η πρώτη υποομάδα Κριτών E - 2 κριτές (E1, E2) αξιολογεί τα Καλλιτεχνικά στοιχεία ανεξάρτητα και στη συνέχεια από κοινού καθορίζει τις Καλλιτεχνικές ποινές (μία ενιαία κοινή βαθμολογία). Συζήτηση στην υποομάδα επιτρέπεται εφόσον αυτό απαιτείται. Σε περίπτωση διαφωνίας μεταξύ των E1 και E2, πρέπει να ζητηθεί η γνώμη-συνηγορία του Τεχνικού Υπεύθυνου.

β) Η δεύτερη υποομάδα Κριτών E - 4 κριτές (E1, E2, E3, E4) αξιολογεί τα Τεχνικά λάθη με αφαίρεση (μέσος όρος των 2 μεσαίων βαθμολογιών, ανεξάρτητα και χωρίς διαβούλευση με τους άλλους κριτές)

γ) Οι Καλλιτεχνικές και Τεχνικές μειώσεις μπαίνουν χωριστά για την τελική βαθμολογία στην Εκτέλεση .Οι μειώσεις της βαθμολογίας -E θα είναι το σύνολο των δύο επιμέρους μειώσεων της βαθμολογίας -E .

δ) Η Τελική Βαθμολογία -E: Το σύνολο των Καλλιτεχνικών και Τεχνικών μειώσεων αφαιρείται από τους 10.00 βαθμούς.

2.1.3. Αρμοδιότητες των Κριτών Χρόνου, Γραμμών και & Γραμματείας (για Ατομικό και Ομαδικό)

Οι κριτές Χρόνου και Γραμμών κληρώνονται μεταξύ των κριτών με Brevet. Η αρμοδιότητά τους πρέπει να καταχωρείται στο βιβλίο των κριτών για να χρησιμεύσει ως:

Κριτές Χρόνου (1 ή 2) πρέπει να:

- Ελέγχουν τη χρονική διάρκεια του προγράμματος (δείτε 1.2, 1.3)
- Υπογράφουν και υποβάλλουν την κατάλληλη γραπτή αναφορά με κάθε παραβίαση ή ποινή και την παραδίδουν στον Κριτή Συντονιστή (**D1**).
- Ελέγχουν παραβιάσεις χρόνου και καταγράφουν με ακρίβεια πόσος χρόνος ήταν περισσότερος ή λιγότερος, αν δεν υπάρχει υπολογιστής

Κριτές Γραμμών (2) πρέπει να:

- Προσδιορίζουν το πέρασμα έξω από τον αγωνιστικό χώρο του οργάνου ή του ενός ή των δύο ποδίων ή οποιουδήποτε μέρους του σώματος ή οποιουδήποτε όργανο αφήνει τον αγωνιστικό χώρο (δείτε.3 και 4)
- Σηκώνουν τη σημαία για το όργανο ή την αθλήτρια που περνά την τελική γραμμή
- Σηκώνουν τη σημαία εάν η αθλήτρια Ατομικού ή Ομαδικού αλλάζει αγωνιστικό χώρο ή αφήνει τον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια του προγράμματος
- Υπογράφουν και καταγράφουν την απαραίτητη γραπτή αναφορά και την παραδίδουν στον Κριτή Συντονιστή (**D1**).

Οι κριτές γραμμών πρέπει να κάθονται στις απέναντι γωνίες και είναι υπεύθυνες για τις 2 γραμμές και τη γωνία στη δεξιά πλευρά της.

Αρμοδιότητες της Γραμματείας

Οι Γραμματείς πρέπει να έχουν γνώση του Κώδικα Βαθμολογίας και Υπολογιστή. Συνήθως ορίζονται από την Οργανωτική Επιτροπή. Υπό την εποπτεία του Προέδρου της Εφορίας Ελέγχου είναι υπεύθυνοι για την ακρίβεια όλων των καταχωρήσεων στους υπολογιστές, την τήρηση της σωστής σειράς των ομάδων και των αθλητριών, πώς να χειρίζονται τα πράσινα και κόκκινα φώτα, τη σωστή επίδειξη της Τελικής Βαθμολογίας.

2.1.4. Για οποιεσδήποτε άλλες λεπτομέρειες που αφορούν στις Εφορίες, τη δομή ή τις αρμοδιότητές τους, δείτε τους Τεχνικούς Κανονισμούς, Ενότητα 1, Κεφ. 7 και τους Κανονισμούς των Κριτών

2.2. ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΕΛΙΚΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ

Οι κανόνες που διέπουν τον καθορισμό για την Τελική Βαθμολογία είναι πανομοιότυποι για όλες τις περιόδους των αγώνων (*Αγώνες Πρόκρισης Ατομικού με κατάταξη Ομάδας, Γενικός Αγώνας, Τελικοί Οργάνων, Γενικοί Αγώνες για το Ομαδικό, Τελικοί για Ομαδικό*)

Τελική Βαθμολογία: 20.00 βαθμοί

Με πρόσθεση: βαθμολογία **D** 10.00 βαθμοί maximum + βαθμολογία **E** 10.00 βαθμοί maximum

Υπολογισμός Τελικής Βαθμολογίας για Νεάνιδες (Ατομικό και Ομαδικό): δείτε Παράρτημα

2.3. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ στη ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ (Δείτε Τεχνικούς Κανονισμούς, Ενót. 1)

2.4. ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

2.4.1. Κάθε εφορία κριτών θα υποβοηθείται από τον Κριτή Συντονιστή (δείτε 2.1.2.2).

2.4.2. Μία διοργάνωση με 50% των κριτών από τη διοργανώτρια χώρα δε θα μετρά για την αξιολόγηση των κριτών.

2.4.3. Σύνθεση Κριτών: 4 Κριτές Δυσκολίας και τουλάχιστον 4 Κριτές Εκτέλεσης.

2.5. ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΚΡΙΤΩΝ

- Πριν από κάθε επίσημο Πρωτάθλημα FIG, η Τεχνική Επιτροπή θα οργανώσει μια συνάντηση για την ενημέρωση των συμμετεχόντων κριτών σχετικά με την οργάνωση της κρίσης
- Πριν από όλα τα άλλα πρωταθλήματα ή τουρνουά, η Οργανωτική Επιτροπή θα πραγματοποιεί μια παρόμοια συνάντηση
- Όλοι οι κριτές υποχρεούνται να παρίστανται στη συνάντηση των κριτών, σε όλη τη διάρκεια του αγώνα και τις τελετές απονομής στο τέλος του κάθε αγώνα.

Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τους Κριτές και την κρίση των αγώνων, ανατρέξτε στους Τεχνικούς Κανονισμούς (Ενót.1, Κεφ.7, Ενót.3, Γενικοί Κανόνες Κρίσης και Ειδικοί Κανόνες Κρίσης).

3. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ (Ατομικά και Ομαδικά Προγράμματα)

3.1. Αγωνιστικός χώρος 13 x 13 μ (**εξωτερικά της γραμμής**) είναι υποχρεωτικός. Η επιφάνεια εργασίας πρέπει να ανταποκρίνεται στα πρότυπα της FIG (δείτε Τεχνικούς Κανονισμούς Ενót.1)

3.2. Το πέρασμα εκτός των ορίων του αγωνιστικού χώρου του οργάνου ή ενός ή δύο ποδιών ή οποιουδήποτε άλλου μέρους του σώματος που ακουμπά στο έδαφος εκτός της καθορισμένης περιοχής ή κάθε οργάνου που φεύγει από τον αγωνιστικό χώρο και επιστρέφει μόνο του θα τιμωρείται

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.30 βαθμοί κάθε φορά για κάθε αθλήτρια ατομικού ή ομαδικού που κάνει λάθος ή κάθε φορά για το όργανο
- **Καμία ποινή:**
 - εάν το όργανο φεύγει από τον αγωνιστικό χώρο μετά το τέλος του προγράμματος και το τέλος της μουσικής
 - εάν το όργανο χάνεται κατά την τελευταία κίνηση.
 - εάν το όργανο περνά τα όρια του αγωνιστικού χώρου χωρίς να αγγίξει το έδαφος
 - εάν το όργανο και/ή η αθλήτρια ακουμπά τη γραμμή .

3.3. Κάθε πρόγραμμα πρέπει να εκτελείται εξ ολοκλήρου στον επίσημο αγωνιστικό χώρο. Αν η αθλήτρια τελειώνει το πρόγραμμα εκτός του αγωνιστικού χώρου, θα εφαρμόζεται η ποινή σύμφωνα με το 3.2.

4. ΟΡΓΑΝΑ (Ατομικά και Ομαδικά Προγράμματα)

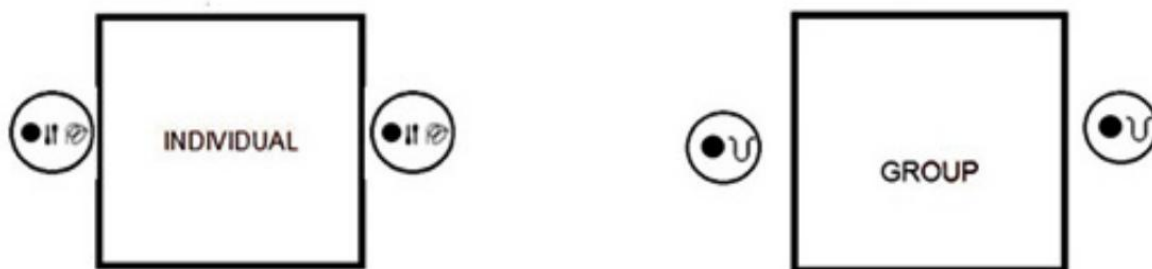
4.1. ΚΑΝΟΝΕΣ – ΕΛΕΓΧΟΣ

- 4.1.1. Κάθε όργανο που χρησιμοποιείται από αθλήτρια Ατομικού ή από κάθε αθλήτρια Ομαδικού πρέπει να έχει το λογότυπο του κατασκευαστή του και «έγκριση λογότυπου της FIG» σε καθορισμένες θέσεις για κάθε όργανο (σχοινί, στεφάνι, μπάλα, κορίνες, κορδέλα).
- 4.1.2. Οι κανόνες και τα χαρακτηριστικά κάθε οργάνου καθορίζονται στους *Κανονισμών Οργάνων της FIG*.
- 4.1.3. Τα όργανα που χρησιμοποιούνται στο Ομαδικό πρέπει να είναι πανομοιότυπα (βάρος, διάσταση και σχήμα). Μόνο το χρώμα τους μπορεί να είναι διαφορετικό.
- 4.1.4. Κατόπιν απαίτησης της Ανώτερης Εφορίας Ελέγχου, κάθε όργανο μπορεί να ελεγχθεί πριν από την είσοδο της αθλήτριας στον αγωνιστικό χώρο ή στο τέλος της προγράμματος.
- 4.1.5. Για κάθε χρήση αντικανονικού οργάνου:
- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί

4.2. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΟΡΓΑΝΩΝ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ – ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

- 4.2.1. Τα αναπληρωματικά όργανα γύρω από τον αγωνιστικό χώρο επιτρέπονται (σύμφωνα με το πρόγραμμα οργάνων για Ατομικό και Ομαδικό κάθε χρονιάς).
- 4.2.2. Η Οργανωτική Επιτροπή πρέπει να τοποθετήσει ένα σετ πανομοιότυπων οργάνων (η πλήρης σειρά οργάνων που χρησιμοποιείται από αθλήτριες ατομικού ή ομαδικού για τον αγώνα) κατά μήκος των δύο από τις τέσσερις γραμμές του ταπί (δεν περιλαμβάνονται τα σημεία εισόδου και εξόδου) για τη χρήση από οποιοδήποτε αθλήτρια. Για αναπληρωματικό Σχοινί, το μήκος του σχοινιού πρέπει να είναι τουλάχιστον 2μ.

Παράδειγμα:



- 4.2.3. Η αθλήτρια μπορεί να χρησιμοποιεί αναπληρωματικό όργανο το οποίο έχει τοποθετηθεί πριν από την έναρξη του προγράμματος
- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί για χρήση οργάνου που δεν ήταν από πριν τοποθετημένο.
- 4.2.4. Η αθλήτρια μπορεί να χρησιμοποιήσει το μέγιστο αριθμό αναπληρωματικών οργάνων που τοποθετούνται γύρω από τον αγωνιστικό χώρο με όλες τις ποινές που επιβάλλονται (παράδειγμα: δύο στεφάνια είναι τοποθετημένα από την Οργανωτική Επιτροπή, σύμφωνα με την παραπάνω εικόνα: αθλήτρια μπορεί να χρησιμοποιήσει και τα δύο αν χρειαστεί σε ένα πρόγραμμα).

- 4.2.5. Πριν την έναρξη του προγράμματος, αν μία αθλήτρια θεωρεί ότι το όργανο που κρατά είναι άχρηστο (παράδειγμα: κόμπι στην κορδέλα), μπορεί να πάρει ένα αναπληρωματικό όργανο.
- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί για υπερβολική καθυστέρηση στην προετοιμασία του προγράμματος, η οποία καθυστερεί τον αγώνα.
- 4.2.6. Αν το όργανο πέσει και **βγει** από τον αγωνιστικό χώρο ή είναι άχρηστο (μεγάλος κόμπι), η χρήση αναπληρωματικού οργάνου επιτρέπεται:
- **Ποινή** από τον Κριτή Εκτέλεσης (**E**): 0.70 βαθμοί για απώλεια του οργάνου εκτός του ταπί (ανεξαρτήτως απόστασης) / άχρηστο όργανο
 - **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.30 βαθμοί για όργανο που βγαίνει από το ταπί.
- 4.2.7. Αν το όργανο πέσει και βγει από τον αγωνιστικό χώρο και επιστραφεί στην αθλήτρια από την προπονήτριά της ή από κάποιο μέλος της αποστολής:
- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί για μη επιτρεπόμενη επανάκτηση
- 4.2.8. Αν το όργανο πέσει και **δε βγει** από τον αγωνιστικό χώρο, η χρήση αναπληρωματικού οργάνου δεν επιτρέπεται:
- **Ποινή** από τον Κριτή Εκτέλεσης (**E**): 0.70 βαθμοί για απώλεια οργάνου
 - **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί για χρήση αναπληρωματικού οργάνου
- 4.3. ΣΠΑΣΜΕΝΟ ΟΡΓΑΝΟ Ή ΟΡΓΑΝΟ ΠΙΑΣΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΟΡΟΦΗ**
- 4.3.1. Αν το όργανο σπάσει κατά τη διάρκεια του προγράμματος ή πιαστεί στην οροφή, η αθλήτρια ή η ομάδα δεν επιτρέπεται να ξαναρχίσει το πρόγραμμά της.
- 4.3.2. Η αθλήτρια ή η ομάδα δε θα τιμωρηθεί για το σπασμένο όργανο ή για το όργανο που είναι πιασμένο στην οροφή, αλλά μόνο για τις συνέπειες των διαφόρων τεχνικών λαθών.
- 4.3.3. Στην περίπτωση αυτή, η αθλήτρια ή η ομάδα μπορούν:
- Να σταματήσουν το πρόγραμμά τους
 - Να απομακρύνουν το σπασμένο όργανο έξω από το ταπί (καμία ποινή) και να συνεχίσουν το πρόγραμμά τους με αναπληρωματικό όργανο
- 4.3.4. **Καμία αθλήτρια ή ομάδα δεν επιτρέπεται να συνεχίσει το πρόγραμμά της με σπασμένο όργανο.**
- Αν η αθλήτρια ή η ομάδα σταματήσουν, το πρόγραμμα δεν αξιολογείται.
 - Αν η αθλήτρια ή η ομάδα συνεχίζει το πρόγραμμα με σπασμένο όργανο, το πρόγραμμα δε θα αξιολογηθεί.
- 4.3.5. Αν το όργανο σπάσει στο τέλος του προγράμματος (τελευταία κίνηση) και η αθλήτρια ή η ομάδα τελειώσει το πρόγραμμά της με σπασμένο όργανο ή χωρίς όργανο, οι ποινές είναι οι ίδιες που ισχύουν για την «απώλεια του οργάνου (μη επαφή) στο τέλος του προγράμματος»:
- **Ποινή** από τον Κριτή Εκτέλεσης (**E**): 0.70 βαθμοί

5. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ (ΑΤΟΜΙΚΟ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΟ)

5.1. ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ για ΚΟΡΜΑΚΙΑ

- Ένα σωστό κορμάκι γυμναστικής θα πρέπει να είναι φτιαγμένο από αδιαφανές υλικό. Για το λόγο αυτό τα κορμάκια που έχουν δαντέλα θα πρέπει να είναι φοδραρισμένα (από το θώρακα μέχρι το στήθος).
- Η λαιμόκοψη μπροστά και πίσω δε θα πρέπει να είναι πιο κάτω από τη μέση του στέρνου και πιο κάτω από την κάτω γραμμή της ωμοπλάτης
- Τα κορμάκια μπορεί να είναι με ή χωρίς μανίκια, ενώ κορμάκια χορού με πολύ λεπτές τιράντες δεν επιτρέπονται.
- Το κόψιμο στην κορυφή των ποδιών δεν πρέπει να φτάνει πάνω από την πτυχή του καβάλου (το πολύ). Εσώρουχα που φοριούνται κάτω από το κορμάκι δεν πρέπει να είναι ορατά πέρα από τις ραφές που έχει το κορμάκι.
- Το κορμάκι πρέπει να είναι εφαρμοστό στο σώμα έτσι ώστε οι κριτές να μπορούν να αξιολογούν τη σωστή θέση κάθε μέρους του σώματος. Ωστόσο, διακοσμητικά στοιχεία επιτρέπονται εφόσον δε θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλεια της αθλήτριας.
- Τα κορμάκια των αθλητριών του Ομαδικού πρέπει να είναι πανομοιότυπα (από το ίδιο υλικό, στυλ, σχεδίαση και χρώμα). Ωστόσο, εάν το κορμάκι είναι κατασκευασμένο από υλικό με μοτίβο, μπορούν να είναι ανεκτές κάποιες μικρές διαφορές λόγω κοπής.

5.1.1. Επιτρέπεται να φορούν:

- Μακρύ καλσόν μέχρι τους αστραγάλους, πάνω ή κάτω από το κορμάκι.
- Ολόσωμο κορμάκι, αρκεί να είναι εφαρμοστό.
- Το μήκος και το χρώμα (χρώματα) του υφάσματος που καλύπτει τα πόδια πρέπει να είναι ίδιο και στα δύο πόδια (η εικόνα «αρλεκίνου» απαγορεύεται). Μόνο τα σχέδια (κοψίματα ή στολισμός) μπορούν να είναι διαφορετικά.
- Φούστα που δε σκεπάζει τους γοφούς πάνω από το κορμάκι ή πάνω από το καλσόν.
- Το στυλ της φούστας (κοψίματα ή στολισμός) είναι ελεύθερο, αλλά η φούστα πρέπει να πέφτει πάντα πίσω στους γοφούς της αθλήτριας
- Οι αθλήτριες μπορούν να εκτελούν το πρόγραμμά τους με γυμνά πόδια ή φορώντας αθλητικά παπουτσάκια.
- Τα μαλλιά θα πρέπει να είναι μαζεμένα και περιποιημένα και το μακιγιάζ θα πρέπει να είναι φωτεινό και διακριτικό.

5.1.2. Δεν επιτρέπεται να φορούν κοσμήματα ή σκουλαρίκια τα οποία θέτουν σε κίνδυνο την ασφάλεια της αθλήτριας.

5.1.3. Κάθε κορμάκι θα ελέγχεται πριν από την είσοδο της αθλήτριας στον αγωνιστικό χώρο. Αν το κορμάκι αθλήτριας ατομικού ή ομαδικού δεν είναι σύμφωνο με τους κανονισμούς, εφαρμόζεται ποινή από τον Κριτή Συντονιστή:

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή 0.30 βαθμοί για αθλήτρια ατομικού και μία φορά για το ομαδικό

5.1.4. Για έμβλημα που λείπει θα υποβάλλεται ποινή από τον Κριτή Συντονιστή

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.30 βαθμοί εάν το έμβλημα ή η διαφήμιση δεν είναι σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς

5.1.5. Επίδεσμοι ή κομμάτια υποστήριξης δε μπορεί να είναι χρωματιστοί και πρέπει να είναι σε μπεζ χρώμα.

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.30 βαθμοί εάν δεν τηρείται ο κανόνας.

6. ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

6.1. ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

6.1.1. Οι αθλήτριες του ατομικού ή του ομαδικού θα πρέπει να παρουσιάζονται στον αγωνιστικό χώρο μόνον όταν έχουν κληθεί είτε από το μικρόφωνο ή από την Κριτή Συντονιστή ή όταν ανάψει το πράσινο φως.

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί για πρόωρη παρουσίαση (πριν κληθούν) ή καθυστερημένη παρουσίαση (30 δευτερόλεπτα μετά την κλήση) της αθλήτριας ή της ομάδας

6.1.2. Απαγορεύεται να προθερμαίνονται στον αγωνιστικό χώρο.

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί εάν δεν τηρείται αυτός ο κανόνας.

6.1.3. Για το λάθος όργανο που επιλέγεται σύμφωνα με τη σειρά εκτέλεσης, το πρόγραμμα θα αξιολογηθεί στο τέλος του ομίλου. Η αθλήτρια θα τιμωρείται.

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί

6.1.4. Κατά τη διάρκεια ενός ομαδικού προγράμματος, οι αθλήτριες δεν επιτρέπεται να επικοινωνούν μεταξύ τους

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή 0.50 βαθμοί εάν δεν τηρείται αυτός ο κανόνας.

6.1.5. Αθλήτριες ατομικού και ομαδικού πρέπει να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο με γρήγορο βηματισμό χωρίς μουσική συνοδεία και να παίρνουν αμέσως την αρχική θέση.

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή 0.50 βαθμοί εάν δεν τηρείται αυτός ο κανόνας

6.2. ΠΕΙΘΑΡΧΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΡΙΩΝ

6.2.1. Κατά την εκτέλεση του προγράμματος, η προπονήτρια της αθλήτριας ή της ομάδας (ή οποιοδήποτε άλλο μέλος της αποστολής) δε μπορούν να επικοινωνούν με τις αθλήτριές τους, με το μουσικό ή με τους κριτές με οποιονδήποτε τρόπο.

- **Ποινή** από τον Κριτή Συντονιστή: 0.50 βαθμοί

7. ΠΟΙΝΕΣ ΠΟΥ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΡΙΤΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ ΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το σύνολο αυτών των ποινών θα αφαιρείται από την Τελική βαθμολογία

1	Για κάθε επιπλέον ή κάθε δευτερόλεπτο που λείπει από τη μουσική	0.05
2	Για μουσική εισαγωγή χωρίς κίνηση περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα	0.30
3	Για μουσική που δεν είναι σύμφωνη με τους κανονισμούς	0.50
4	Περισσότερα από 2 προγράμματα Ατομικού/ 1 πρόγραμμα Ομαδικού με λόγια	1.00
5	Για κάθε πέρασμα του ορίου του αγωνιστικού χώρου από το όργανο ή από ένα ή δύο πόδια ή από οποιοδήποτε μέρος του σώματος που αγγίζει το έδαφος έξω από την καθορισμένη περιοχή ή οποιοδήποτε όργανο που φεύγει από τον αγωνιστικό χώρο και επιστρέφει μόνο του	0.30
6	Για οποιαδήποτε χρήση μη συμβατού οργάνου (Ατομικά και Ομαδικά προγράμματα)	0.50
7	Για χρήση οργάνου που δεν έχει τοποθετηθεί από πριν	0.50
8	Για υπερβολικές καθυστερήσεις στην προετοιμασία έναρξης του προγράμματος οι οποίες καθυστερούν τον αγώνα	0.50
9	Για μη επιτρεπόμενη ανάκτηση του οργάνου	0.50
10	Για μη επιτρεπόμενη χρήση αναπληρωματικού οργάνου (αρχικό όργανο βρίσκεται ακόμη στον αγωνιστικό χώρο)	0.50
11	Ενδυμασία αθλήτριας ατομικού και ομαδικού που δεν είναι σύμφωνη με τους κανονισμούς (μία φορά για το Ομαδικό)	0.30
12	Για έμβλημα ή διαφήμιση που δεν είναι σύμφωνα με τους επίσημους κανόνες	0.30
13	Επίδεσμοι ή κομμάτια υποστήριξης που δεν είναι σύμφωνοι με τους κανονισμούς	0.30
14	Για πρόωρη ή καθυστερημένη παρουσίαση της αθλήτριας (αθλητριών)	0.50
15	Για προθέρμανση αθλήτριας (ιών) στον αγωνιστικό χώρο	0.50
16	Για τις αθλήτριες Ομαδικού, που επικοινωνούν προφορικά μεταξύ τους κατά τη διάρκεια του προγράμματος	0.50
17	Είσοδος της ομάδας στον αγωνιστικό χώρο δεν είναι σύμφωνη με τους Κανόνες	0.50
18	Για επικοινωνία προπονήτριας με την αθλήτρια (ιες), το μουσικό, ή τους κριτές κατά τη Διάρκεια του προγράμματος	0.50
19	Λανθασμένη επιλογή οργάνου σύμφωνα με τη λίστα εμφάνισης	0.50
20	Για αθλήτρια Ομαδικού που αφήνει την Ομάδα κατά τη διάρκεια του προγράμματος	0.30
21	Για «χρήση νέας αθλήτριας» εάν μια αθλήτρια αφήνει την ομάδα για σοβαρό λόγο	0.50

ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑ-DIFFICULTY (D)

1. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- 1.1. Μία αθλήτρια πρέπει να συμπεριλαμβάνει μόνο στοιχεία που αυτή μπορεί να εκτελέσει με ασφάλεια και με υψηλό βαθμό αισθητικής και τεχνικής επάρκειας.
- 1.2. Ένα στοιχείο που δεν αναγνωρίζεται από την D-εφορία δε θα παίρνει καμία αξία.
- 1.3. Πολύ κακώς εκτελούνται στοιχεία δεν θα αναγνωρίζονται από την D-εφορία και θα αφαιρούνται από την E-εφορία.
- 1.4. Υπάρχουν τέσσερα **στοιχεία Δυσκολίας**: Δυσκολία Σώματος (**BD**), Συνδυασμοί Χορευτικών Βημάτων (**S**), Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή (**R**) και Δυσκολία Οργάνου (**AD**).
- 1.5. Η σειρά εκτέλεσης των Δυσκολιών είναι ελεύθερη. Ωστόσο, οι δυσκολίες θα πρέπει να ταξινομούνται λογικά και ομαλά με ενδιάμεσες κινήσεις και στοιχεία τα οποία δημιουργούν μια σύνθεση με μια ιδέα που είναι περισσότερο από μία σειρά ή διαδοχή Δυσκολιών.
- 1.6. Οι κριτές Δυσκολίας αναγνωρίζουν και καταγράφουν τις Δυσκολίες με τη σειρά εκτέλεσής τους
 - D1, D2 κριτές: αξιολογούν τον αριθμό και την αξία των **BD**, τον αριθμό και την αξία των **S** και τον αριθμό των Βασικών στοιχείων του Οργάνου και τα καταγράφουν με σύμβολα σημειογραφίας
 - D3, D4 κριτές: αξιολογούν τον αριθμό και την αξία των **R** και τον αριθμό και την αξία των **AD** και τα καταγράφουν με σύμβολα σημειογραφίας
- 1.7. Η βαθμολογία της Δυσκολίας είναι 10.00 βαθμοί το μέγιστο.
- 1.8. **Απαιτήσεις για τη Δυσκολία (Difficulty)**

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	BD Min.3; Max.9	S Min.1	R Min.1	AD Min. 1
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλματα/αναπηδήσεις- Min.1 Ισορροπίες-Min.1 Περιστροφές-Min.1			

2. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΣΩΜΑΤΟΣ (BD)

2.1. Ορισμός

- 2.1.1. Στοιχεία **BD** είναι στοιχεία από τους Πίνακες Δυσκολιών στον Κώδικα Βαθμολογίας ($\wedge$, T , ϕ).
 - Σε περίπτωση που υπάρχει διαφορά μεταξύ του κειμένου περιγραφής της Δυσκολίας Σώματος και του σκίτσου στον πίνακα Δυσκολιών Σώματος, υπερισχύει το κείμενο.
 - Είναι δυνατό για εγκεκριμένες Νέες Δυσκολίες Σώματος να προστεθούν σε αυτούς τους πίνακες μετά από κάθε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα.
- 2.1.2. Ομάδες Δυσκολίας Σώματος:
 - Άλματα/Αναπηδήσεις $\wedge$
 - Ισορροπίες T
 - Περιστροφές ϕ

2.1.3. Δεν είναι δυνατόν να εκτελούνται περισσότερες από 9 **BD** με αξία πάνω από 0.10. Θα μετρούν οι 9 υψηλότερες.

2.1.4. Κάθε **BD** μετρά μόνο μία φορά. Εάν η **BD** επαναλαμβάνεται, η Δυσκολία δεν ισχύει (**χωρίς ποινή**).

2.1.5. Είναι δυνατόν να εκτελούνται άλματα/αναπηδήσεις ή στροφές σε σειρά.

Σειρά= μία πανομοιότυπη επανάληψη 2 ή περισσότερων αλμάτων/αναπηδήσεων ή στροφών. **Κάθε** άλμα/αναπήδηση ή στροφή στη σειρά μετρά σαν 1 Δυσκολία άλματος/αναπήδησης ή στροφής.

2.1.6. Νέες Δυσκολίες Σώματος

- Οι προπονήτριες καλούνται να υποβάλλουν νέες Δυσκολίες Σώματος που δεν έχουν ακόμη πραγματοποιηθεί και / ή δεν εμφανίζονται ακόμη στους Πίνακες Δυσκολιών Σώματος.
- Νέες Δυσκολίες Σώματος πρέπει να υποβάλλονται στην Τεχνική Επιτροπή της FIG με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή ταχυδρομικώς, οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του έτους.
- Η νέα **BD** πρέπει να παρουσιάζεται το αργότερο 2 μήνες πριν από επίσημο FIG αγώνα.
- Το αίτημα για αξιολόγηση του στοιχείου πρέπει να συνοδεύεται με το περιγραφικό κείμενο στα Αγγλικά και Γαλλικά με σχέδια για το στοιχείο και ένα DVD ή ηλεκτρονικό συνδέσμο.
- Η νέα **BD** πρέπει να εκτελείται κατά τη διάρκεια της επίσημης προπόνησης πριν τον αγώνα, έτσι ώστε η Τεχνική Επιτροπή να αντιστοιχίσει μια προσωρινή αξία στη νέα Δυσκολία Σώματος.
- Προκειμένου να αναγνωριστεί ως μια νέα **BD** στον Κώδικα Βαθμολογίας, το στοιχείο πρέπει να εκτελεστεί με επιτυχία **χωρίς λάθος** την πρώτη φορά σε επίσημο αγώνα FIG
 - Παγκόσμιο Πρωτάθλημα
 - Ολυμπιακοί Αγώνες
 - Ολυμπιακοί Αγώνες Νεότητας
- Η απόφαση θα γνωστοποιείται στη συνέχεια το συντομότερο δυνατόν γραπτώς στην ενδιαφερόμενη Ομοσπονδία καθώς και στους κριτές στην ενημέρωση των κριτών πριν τον αντίστοιχο αγώνα.

2.2. **Απαιτήσεις: BD ισχύουν όταν εκτελούνται:**

2.2.1. Σύμφωνα με τις Τεχνικές Απαιτήσεις που αναφέρονται στον Πίνακα Δυσκολιών.

2.2.2. Με 1 τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου ειδικό για κάθε όργανο και/ή μη Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου.

- **Σημείωση:** Εάν ένα Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου εκτελείται πανομοιότυπα κατά τη διάρκεια **BD**, η Δυσκολία δεν ισχύει (**χωρίς ποινή**).
- **Σημείωση:** Κατά τη διάρκεια Περιστροφών Fouetté and Περιστροφών Illusion: ένα διαφορετικό Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου ή ένα στοιχείο από τις μη Βασικές Τεχνικές ομάδες του Οργάνου απαιτείται για κάθε δύο Fouettés/ Illusions.

2.2.3. Χωρίς ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα σοβαρά τεχνικά λάθη:

- Σημαντική αλλοίωση των βασικών χαρακτηριστικών ειδικών για κάθε ομάδα Δυσκολιών Σώματος
- Μεγάλο τεχνικό λάθος με το όργανο (τεχνικό λάθος 0.30 ή περισσότερο)

Επεξηγήσεις	
Μία BD είναι σε σχέση με ένα πέταγμα ή κύλισμα στο πάτωμα του οργάνου:	εάν το όργανο πετιέται ή κυλά στο πάτωμα στην αρχή, κατά τη διάρκεια, ή αμέσως με το τελείωμα της Δυσκολίας
Μία BD είναι σε σχέση με μία υποδοχή του οργάνου:	εάν το όργανο πιάνεται στην αρχή, κατά τη διάρκεια, ή αμέσως με το τελείωμα της Δυσκολίας
Σημείωση που αφορά στη Σειρά Αλμάτων:	είναι δυνατόν να εκτελεστεί το πέταγμα του οργάνου στο πρώτο Άλμα και η υποδοχή του οργάνου στο 3 ^ο Άλμα. Το δεύτερο Άλμα που εκτελείται κάτω από το εν πτήση όργανο (χωρίς ένα Τεχνικό στοιχείο του οργάνου) μετρά σαν μία Δυσκολία

2.2.4. Επανάληψη του ίδιου σχήματος δεν ισχύει εκτός της περίπτωσης των σειρών (2.1.5)

Επεξηγήσεις	
Ίδια σχήματα	Στοιχεία θεωρούνται <u>ίδια</u> εάν έχουν καταχωρηθεί στο ίδιο κουτί στον Πίνακα Δυσκολίας του Κώδικα Βαθμολογίας
Διαφορετικά σχήματα	Στοιχεία θεωρούνται <u>διαφορετικά</u> εάν έχουν καταχωρηθεί σε διαφορετικά κουτιά στον Πίνακα Δυσκολίας του Κώδικα Βαθμολογίας, συμπεριλαμβανομένων στοιχείων της ίδιας οικογένειας αλλά στο δικό τους κουτί
Σημείωση	Είναι δυνατόν να εκτελούνται κυματισμοί σώματος ή προ-ακροβατικά στοιχεία που συνδέονται με Δυσκολίες Σώματος για να ενισχύεται η έκφραση σώματος και η ευρύτητα της κίνησης. Αυτοί οι κυματισμοί/ προ-ακροβατικά στοιχεία δεν έχουν επιπλέον αξία για τη Δυσκολία Σώματος

2.3. Αξιολόγηση της BD:

2.3.1. Καθορίζεται από το σχήμα του σώματος που παρουσιάζεται ανεξάρτητα από το σχήμα που προορίζεται.

Επεξήγηση/Παραδείγματα		
Πρόθεση	Εκτέλεση	Ισχύει
Πρόθεση	Εκτέλεση	Ισχύει

2.3.2. Εάν μία **BD** εκτελείται με μεγαλύτερη ευρύτητα από αυτή που αναφέρεται στον Πίνακα των Δυσκολιών, η αξία **BD** δεν αλλάζει.

3. ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΗ-ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΟΡΓΑΝΟΥ

3.1. Ορισμός

3.1.1. Κάθε όργανο (, , , ,) έχει 4 Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου. Κάθε Ομάδα παρατίθεται σε δικό της πλαίσιο στον Πίνακα 3.3.

3.1.2. Κάθε όργανο (, , , ,) έχει Μη- Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου. Κάθε Ομάδα παρατίθεται σε δικό της πλαίσιο στον Πίνακα 3.4.

3.1.3. Οι Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου μπορούν να εκτελούνται κατά τη διάρκεια Δυσκολιών Σώματος, Συνδυασμών Χορευτικών Βημάτων, Δυναμικών Στοιχείων με κριτήρια Περιστροφής, Δυσκολιών Οργάνου ή συνδυαστικών στοιχείων.

3.2. Απαιτήσεις

3.2.1. Τουλάχιστον 1 στοιχείο από κάθε Βασική Τεχνική Ομάδα Οργάνου σε κάθε πρόγραμμα.

3.2.2. Τα Τεχνικά στοιχεία Οργάνου είναι απεριόριστα αλλά δε μπορούν να εκτελούνται πανομοιότυπα κατά τη διάρκεια **BD** παρά μόνο κατά τη διάρκεια σειράς αλμάτων/ αναπηδήσεων και στροφών.

Επεξηγήσεις	
Διαφορετικά στοιχεία οργάνου εκτελούνται:	Σε διαφορετικά επίπεδα
	Σε διαφορετικές κατευθύνσεις
	Με διαφορετική ευρύτητα
	Σε διαφορετικά μέρη σώματος
Σημείωση: πανομοιότυπα στοιχεία οργάνου που εκτελούνται σε δύο διαφορετικές δυσκολίες σώματος, δε θεωρούνται “διαφορετικά” στοιχεία οργάνου.	

3.2.3. Πανομοιότυπα στοιχεία οργάνου κατά τη διάρκεια **BD** δε θα είναι έγκυρα (βλ. 2.2.1), εκτός στην περίπτωση σειράς: είναι δυνατόν να επαναλαμβάνεται πανομοιότυπος χειρισμός οργάνου κατά τη διάρκεια μιας σειράς αλμάτων / αναπηδήσεων και στροφών.

3.3. Συνοπτικοί Πίνακες Βασικών και Μη-Βασικών Τεχνικών Ομάδων ειδικών για κάθε όργανο

3.3.1. Σχοινί

Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου	Μη- Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου
 Πέρασμα με ολόκληρο ή μέρος του σώματος μέσα από ανοιχτό Σχοινί ή διπλωμένο στα 2 ή περισσότερο, γυρνώντας προς τα εμπρός, πίσω, ή στο πλάι. Επίσης με διπλό γύρισμα του σχοινιού	 - Περιστροφή (min. 1), Σχοινί διπλωμένο στα δύο (σε ένα ή δύο χέρια) - Περιστροφές (min. 1), Σχοινί διπλωμένο στα τρία ή τέσσερα - Ελεύθερη περιστροφή (min. 1) γύρω από μέρος του σώματος - Περιστροφή (min. 1) του τεντωμένου, ανοιχτού Σχοινιού, κρατημένο από τη μέση ή από την άκρη - Μύλοι (Σχοινί ανοιχτό, κατημένο από τη μέση, διπλωμένο στα δύο ή περισσότερο) Δείτε Κορίνες 3.3.4.
 Πέρασμα μέσα από το Σχοινί με αναπηδήσεις - Σειρά (min. 3): Σχοινί γυρνώντας μπροστά, πίσω, ή στο πλάι - Διπλό γύρισμα του σχοινιού ή διπλωμένο σχοινί (min 1 αναπήδηση)	
 Υποδοχή του σχοινιού με μία άκρη σε κάθε χέρι	 - Τύλιγμα ή ξετύλιγμα γύρω από μέρος του σώματος - Σπιράλ με το σχοινί διπλωμένο στα δύο
 - Άφημα και υποδοχή της μίας άκρης του σχοινιού, με ή χωρίς περιστροφή (π.χ: εκτίναξη) - Περιστροφές της ελεύθερης άκρης του Σχοινιού (πχ: σπιράλ)	

Επεξηγήσεις	
Σημείωση: το σχοινί μπορεί να κρατηθεί ανοιχτό, διπλωμένο στα 2, 3 ή 4 φορές (από 1 ή 2 χέρια), αλλά η βασική τεχνική είναι όταν το ανοιχτό σχοινί κρατιέται με τα δύο χέρια από τις άκρες κατά τη διάρκεια Αλμάτων και Αναπηδήσεων που πρέπει να εκτελούνται σε όλες τις κατευθύνσεις: εμπρός, πίσω, με στροφές, κλπ.	
Στοιχεία όπως τύλιγμα, χτύπημα (rebound) και κινήσεις μύλων, καθώς και κινήσεις με διπλωμένο ή δεμένο Σχοινί, δεν είναι τυπικά του οργάνου. Επομένως, δεν πρέπει να υπερισχύουν στη σύνθεση.	
Σημείωση: 	- Τουλάχιστον δύο μεγάλα σημεία σώματος (πχ: κεφάλι+ κορμός, χέρια+κορμός; κορμός+πόδια, κλπ.) πρέπει να περνούν δια μέσου. - Το πέρασμα μπορεί να είναι: ολόκληρο το σώμα μέσα και έξω, ή πέρασμα μέσα χωρίς πέρασμα έξω ή το αντίθετο.
Σημείωση: η εκτίναξη είναι μία κίνηση με 2 ενέργειες	- απελευθέρωση-άφημα της μιας άκρης του σχοινιού - υποδοχή της άκρης του σχοινιού από το χέρι ή από άλλο μέρος του σώματος μετά από μισή περιστροφή του σχοινιού - η BD ισχύει εάν είτε το άφημα είτε η υποδοχή (όχι και τα δύο) εκτελείται κατά τη διάρκεια της BD
Σημείωση: Το σπιράλ έχει διάφορες παραλλαγές: 	- άφημα όπως “εκτίναξη” ακολουθούμενη από πολλαπλές (2 ή περισσότερες) περιστροφές σπιράλ της μιας άκρης του σχοινιού και υποδοχή της άκρης από το χέρι ή από άλλο μέρος σώματος - ανοιχτό και τεντωμένο σχοινί κρατημένο από τη μία άκρη, από την προηγούμενη κίνηση (κίνηση του ανοιχτού σχοινιού, υποδοχή, από το πάτωμα, κλπ.) που περνά σε περιστροφές σπιράλ (2 περισσότερες) της μίας άκρης του σχοινιού, υποδοχή με το χέρι ή από άλλο μέρος σώματος - η BD ισχύει εάν είτε το άφημα είτε η υποδοχή είτε οι πολλαπλές περιστροφές σπιράλ (2 ή περισσότερες) εκτελείται κατά τη διάρκεια της BD
Σημείωση: Τύλιγμα 	Είναι δυνατόν να “τυλίξω” ή να “ξετυλίξω” κατά τη διάρκεια της BD. Αυτές οι ενέργειες θεωρούνται διαφορετικοί χειρισμοί οργάνου

3.3.2. Στεφάνι



Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου	Μη- Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου
 Πέρασμα μέσα από το Στεφάνι με ολόκληρο ή μέρος του σώματος	 Περιστροφή (min.1) γύρω από τον άξονα στο έδαφος
 Κύλισμα του Στεφανιού τουλάχιστον σε 2 μεγάλα μέρη σώματος	
 - Περιστροφή (min. 1) του Στεφανιού γύρω από το χέρι - Ελεύθερη περιστροφή (min. 1) του Στεφανιού γύρω από μέρος του σώματος	 Κύλισμα του Στεφανιού στο έδαφος
 Περιστροφές του Στεφανιού γύρω από τον άξονά του: - Μία ελεύθερη περιστροφή ανάμεσα στα δάχτυλα - Μία ελεύθερη περιστροφή σε μέρος του σώματος	

Επεξηγήσεις

Οι Τεχνικές κινήσεις με Στεφάνι (χωρίς και με πέταγμα) πρέπει να εκτελούνται σε διάφορα επίπεδα, κατευθύνσεις και άξονες

Σημείωση: 

- Τουλάχιστον δύο μεγάλα τμήματα του σώματος (παράδειγμα: κεφάλι+κορμός/ χέρια+κορμός/ κορμός+πόδια, κλπ.) πρέπει να περνούν διαμέσου
- Το πέραςμα πρέπει να είναι: ολόκληρο το σώμα μέσα και έξω ή πέραςμα μέσα χωρίς πέραςμα έξω ή το αντίθετο

3.3.3. Μπάλα



Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου	Μη-Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου
 Χτυπήματα: - Σειρά (min.3) μικρών χτυπημάτων (κάτω από το επίπεδο του γόνατος) - Ένα μεγάλο χτύπημα(ύψος γόνατος και ψηλότερα) - Ορατό ξαναχτύπημα από μέρος του σώματος	 - Κίνηση "Flip-over" της Μπάλας - Περιστροφές του χεριού(ιών) γύρω από τη Μπάλα - Σειρά (min.3) συνοδευόμενων μικρών κυλισμάτων - Ελεύθερη περιστροφή(ές) της μπάλας σε μέρος του σώματος
 Κύλισμα της Μπάλας τουλάχιστον σε 2 μεγάλα μέρη σώματος	
 Φιγούρες Οκτώ της Μπάλας με κυκλικές κινήσεις των χεριών	 - Κύλισμα της Μπάλας στο έδαφος - Κύλισμα του σώματος στη μπάλα στο έδαφος
 Υποδοχή της Μπάλας με ένα χέρι	

Επεξηγήσεις

Ο Χειρισμός της μπάλας με 2 χέρια δεν είναι τυπικός για αυτό το όργανο. Επομένως, δεν πρέπει να υπερισχύει στη σύνθεση.

Η εκτέλεση όλων των Τεχνικών Ομάδων με Μπάλα στην παλάμη είναι σωστή μόνο όταν τα δάχτυλα ενώνονται με φυσικό τρόπο και η Μπάλα δεν ακουμπά τον πήχυ.

Σημείωση: 

- Η ενέργεια του χτυπήματος ή η υποδοχή χτυπήματος πρέπει να γίνονται κατά τη διάρκεια της BD

Σημείωση: 

- Πρέπει να είναι από μεσαίο ή μεγάλο πέταγμα (όχι από μικρό πέταγμα ή ώθηση).

Σημείωση: 

- Αυτά τα Κυλίσματα μπορούν να είναι μικρά, μεσαία ή μεγάλα

3.3.4. Κορίνες



Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου	Μη-Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου
Μύλοι: τουλάχιστον 4 μικροί κύκλοι των Κορινών με χρονοκαθυστέρηση και με εναλλαγή σταυρώματος και ξεσταυρώματος καρπών/παλαμών κάθε φορά	Σειρά (min.3) μικρών κύκλων με μία Κορίνα
Ασυμμετρικές κινήσεις των 2 Κορινών	- Ελεύθερες περιστροφές 1 ή 2 Κορινών σε μέρος του σώματος - Χτύπημα (min.1) - Μικροί κύκλοι και των 2 Κορινών κρατημένες με ένα χέρι (min. 1)
Μικρά πετάγματα των 2 Κορινών μαζί ταυτόχρονα ή διαδοχικά με περιστροφή και υποδοχή	
Μικροί κύκλοι και των 2 Κορινών, ταυτόχρονα ή διαδοχικά, μία κορίνα σε κάθε χέρι (min. 1)	Κυλίσματα 1 ή 2 Κορινών σε μέρος του σώματος ή στο έδαφος

Επεξηγήσεις

Το τυπικό χαρακτηριστικό της τεχνικής είναι ο χειρισμός των δύο κορινών μαζί. Επομένως, αυτή η τεχνική πρέπει να υπερισχύει στη σύνθεση. Οποιαδήποτε άλλη μορφή κρατήματος των Κορινών – πχ: από το σώμα της κορίνας ή το λαιμό ή οι δύο κορίνες ενωμένες μαζί – δεν πρέπει να υπερισχύουν.

Κινήσεις: Χτύπημα, κύλισμα, περιστροφή, ξαναχτύπημα, ή γλίστρημα επίσης δεν πρέπει να υπερισχύουν

Σημείωση:

- Πρέπει να εκτελούνται με διαφορετικές κινήσεις κάθε κορίνας με σχήμα ή ευρύτητα και επίπεδα εργασίας ή κατεύθυνση.
- Μικρές περιστροφές με χρονοκαθυστέρηση ή εκτελεσμένες σε διαφορετικές κατευθύνσεις δε θεωρούνται ασυμμετρικές κινήσεις επειδή έχουν το ίδιο σχήμα και την ίδια ευρύτητα

3.3.5. Κορδέλα



Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου	Μη-Βασικές Τεχνικές Ομάδες Οργάνου
Πέρασμα μέσα ή πάνω από το σχήμα της Κορδέλας	- Περιστροφική κίνηση της μπαγκέτας της Κορδέλας γύρω από το χέρι - Τύλιγμα (ξετύλιγμα) - Κίνηση της Κορδέλας γύρω από μέρος του σώματος που δημιουργείται όταν η μπαγκέτα κρατιέται από διάφορα μέρη σώματος (παλάμη, λαιμός, γόνατο, αγκώνας) κατά τη κινήσεων σώματος ή Δυσκολίες με περιστροφή (όχι κατά τη διάρκεια "Slow Turn")
Σπирάλ (4-5 κύκλοι), σφιχτά και σε ίδιο ύψος στον αέρα ή στο έδαφος	
Φιδάκια (4-5 κύματα), σφιχτά και σε ίδιο ύψος στον αέρα ή στο έδαφος	Κύλισμα της μπαγκέτας της Κορδέλας σε μέρος του σώματος
Εκτίναξη "Echappé": περιστροφή της μπαγκέτας κατά τη διάρκεια πτήσης, μικρό και μεσαίο ύψος	"Boomerang": άφημα της κορδέλας (η άκρη της κορδέλας είναι κρατημένη) στον αέρα ή στο έδαφος και υποδοχή

Επεξηγήσεις

Όλα τα στοιχεία που δεν αφορούν αποκλειστικά την τεχνική της κορδέλας (τύλιγμα (ξετύλιγμα), γλίστρημα της μπαγκέτας, ώθηση) δεν πρέπει να υπερισχύουν στη σύνθεση

Σημείωση:

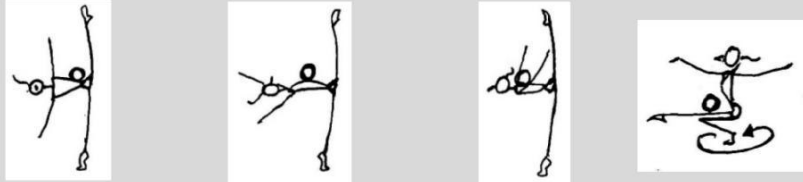
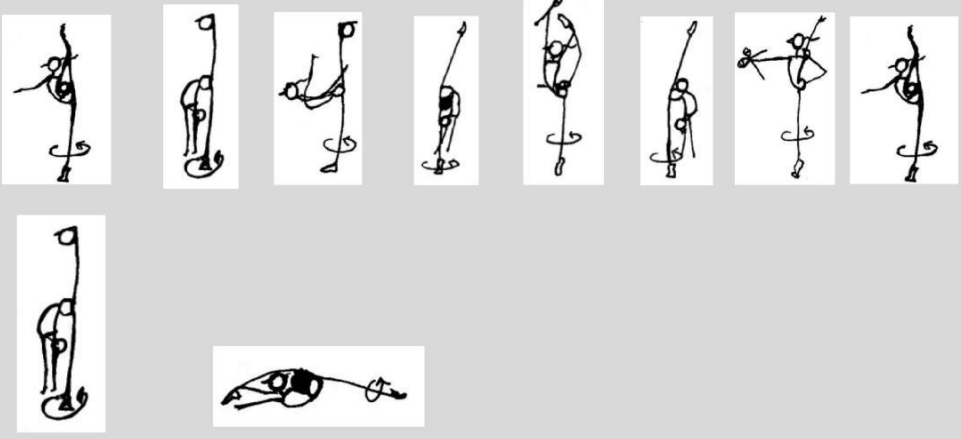
- Ένα πέταγμα της μπαγκέτας στον αέρα/έδαφος, η άκρη της κορδέλας κρατιέται με το χέρι (ια) ή άλλο μέρος σώματος και ώθηση με ή χωρίς ξαναχτύπημα της μπαγκέτας από το έδαφος (για το "Boomerang" στον αέρα) και υποδοχή
- Η BD είναι έγκυρη είτε το πέταγμα είτε η υποδοχή (όχι και τα δύο) εκτελούνται κατά τη διάρκεια της BD

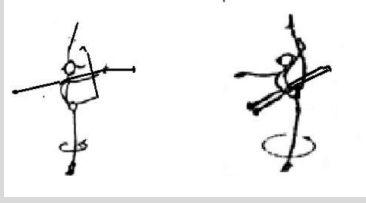
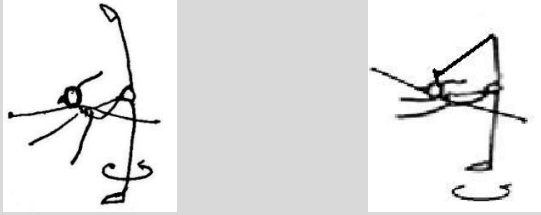
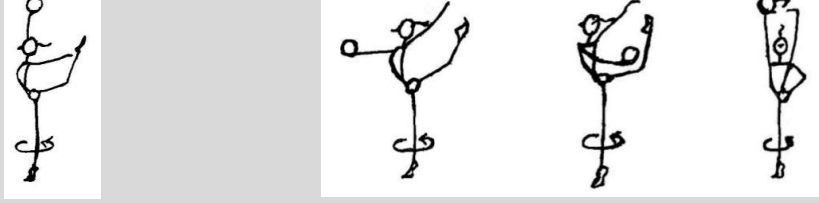
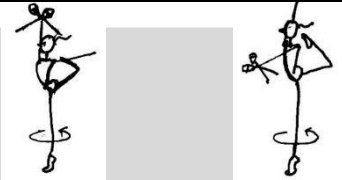
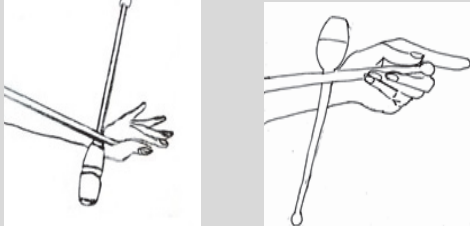
3.4. Συνοπτικοί Πίνακες των Μη-Βασικών Τεχνικών Ομάδων του Οργάνου που ισχύουν για Όλα τα Όργανα

	Χειρισμός οργάνου (όργανο σε κίνηση: • Μεγάλοι κύκλοι του οργάνου • Φιγούρες 8 (όχι για τη μπάλα) • Αναπηδήσεις (όχι για τη μπάλα) του οργάνου από διαφορετικά μέρη σώματος ή από το έδαφος • Ώθηση του οργάνου από διαφορετικά μέρη σώματος • Γλίστρημα του οργάνου σε οποιοδήποτε μέρος σώματος • Μεταβίβαση του οργάνου γύρω από οποιοδήποτε μέρος του σώματος ή κάτω από το πόδι(ια) • Πέρασμα πάνω από το όργανο με ολόκληρο μέρος του σώματος
---	--

Επεξηγήσεις	
Σημείωση:  Αναπήδηση και Ώθηση του Οργάνου από διαφορετικά μέρη σώματος	Η ενέργεια του αφήματος ή της υποδοχής (όχι και τα δύο άφημα + υποδοχή) πρέπει να γίνονται κατά τη διάρκεια της BD για να ισχύει

	Ασταθής θέση οργάνου σε μέρος του σώματος
---	--

Επεξηγήσεις	
Σημείωση: Κορίνες	Εάν μία κορίνα κρατιέται σε θέση “ασταθούς ισορροπίας” και η άλλη κορίνα εκτελεί μία τεχνική κίνηση, θεωρείται ως “ασταθής ισορροπία”.
	Το Όργανο κρατιέται χωρίς τη βοήθεια του χεριού(ών) είτε: 1) σε μικρή επιφάνεια ενός μέρους σώματος • Εξάιρεση: Η ανοιχτή παλάμη θεωρείται μικρή επιφάνεια μόνο κατά τη διάρκεια Στροφής 2) με κίνδυνο απώλειας του οργάνου με ή χωρίς περιστροφή σώματος
1) Παραδείγματα	
2) Παραδείγματα	
	Το όργανο που πιέζεται σε δυσκολία σώματος-οργάνου σε συνδυασμό με κίνδυνο απώλειας του οργάνου κατά τη διάρκεια περιστροφής σώματος
	

	Το όργανο “κρεμασμένο/σε αιώρηση” (κρεμασμένο με ελεύθερη αιώρηση του οργάνου στον αέρα) σε δυσκολία σώματος-οργάνου σε συνδυασμό με κίνδυνο απώλειας του οργάνου κατά τη διάρκεια περιστροφής σώματος
	
Σημειώσεις: 	Ίδια και διαφορετική θέση ασταθούς ισορροπίας Ανοιχτό ή διπλωμένο στη μέση που ισορροπεί πίσω από την πλάτη ή κρεμασμένο/αιωρούμενο σε μέρος σώματος κατά τη διάρκεια BD με περιστροφή θεωρούνται διαφορετικές θέσεις ισορροπίας
Διαφορετικές 	
Ίδιες 	
	Διαφορετικές θέσεις ασταθούς ισορροπίας για τη Μπάλα κρατημένη στην ανοιχτή παλάμη κατά τη διάρκεια Δυσκολίας Περιστροφής: ο βραχίονας πρέπει να είναι καθαρά μπροστά, πλάι, πάνω, κλπ. ή πρέπει εμφανώς να αλλάξει την ασταθή θέση απ' το ένα χέρι στο άλλο κατά τη διάρκεια μιας περιστροφής
Διαφορετικές 	
	Ορατή αλλαγή από το ένα χέρι στο άλλο
Ίδιες 	Κατά τη διάρκεια Δυσκολιών Περιστροφής, η Μπάλα κρατιέται μπροστά στο αριστερό χέρι και αργότερα κρατιέται μπροστά στο δεξί χέρι, θεωρείται <u>ίδια</u> θέση
	Διαφορετικές ασταθείς θέσεις για μία κορίνα που κρατιέται από την άλλη στην εσωτερική/εξωτερική πλευρά του χεριού κατά τη διάρκεια Δυσκολίας Περιστροφής: είναι απαραίτητο να αλλάξει η θέση χεριού (πάνω, κάτω, πλάι, κλπ)
Διαφορετικές 	
Ίδιες 	Κατά τη διάρκεια Δυσκολιών Περιστροφής, οι κορίνες κρατιούνται σε ασταθή θέση στην εσωτερική ή εξωτερική πλευρά του χεριού θεωρείται <u>ίδια</u> θέση 



- **Ασταθείς θέσεις ισορροπίας που δεν είναι έγκυρες:** το όργανο δε μπορεί να πιέζεται **α) από τους βραχίονες/παλάμες**
β) να πιέζεται χωρίς κίνδυνο απώλειας και να θεωρείται θέση “ασταθούς ισορροπίας”











- Μία «κρεμαστή» θέση του οργάνου σε μία μεγάλη επιφάνεια σώματος **χωρίς κίνδυνο απώλειας** δε θεωρείται σαν ένα στοιχείο “ασταθούς ισορροπίας”





→

Μικρά πετάγματα/ υποδοχές

Επεξηγήσεις	
Σημείωση: →	• Το μικρό πέταγμα πρέπει να είναι κοντά στο σώμα • Το πέταγμα ή η υποδοχή πρέπει να γίνονται πάνω στη BD

↗

Μεγάλο ή μεσαίο πέταγμα (για 2 Κορίνες ↗)

Επεξηγήσεις	
Σημείωση: ↗	• Μεσαίο πέταγμα – ένα έως δύο ύψη της αθλήτριας • Μεγάλο πέταγμα – περισσότερο από δύο ύψη της αθλήτριας.

↓

Υποδοχή του οργάνου (για 2 Κορίνες ↓↓)

3.5. Στατικό Όργανο

- 3.5.1. Το όργανο πρέπει να βρίσκεται σε κίνηση ή σε θέση ασταθούς ισορροπίας, όχι απλά να κρατιέται/πιέζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- 3.5.2. Στατικό είναι το όργανο που κρατιέται/πιέζεται:
- "Όργανο κρατημένο" σημαίνει ότι το όργανο κρατιέται σταθερά με ένα ή δύο χέρια και/ή από ένα μέρος ή από περισσότερα από ένα μέρη του σώματος (όχι σε ασταθή θέση).
 - Όργανο κρατημένο "για μεγάλο χρονικό διάστημα" σημαίνει ότι κρατιέται για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα

4. Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων (S)

4.1. Απαιτήσεις: Κάθε S πρέπει να εκτελείται:

- 4.1.1. Με 1 τουλάχιστον Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου.
- 4.1.2. Με 1 τουλάχιστον Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου (Βασικό ή Μη-Βασικό, δείτε 3.3, 3.4) με το μη κυρίαρχο χέρι (χρήση και των δύο χεριών στο χειρισμό του οργάνου). Δεν απαιτείται για το σχοινί και τις κορίνες.
- 4.1.3. Με τουλάχιστον 8 δευτερόλεπτα ξεκινώντας από την πρώτη χορευτική κίνηση. Όλα τα βήματα πρέπει να είναι καθαρά and ορατά για όλη τη διάρκεια.
- 4.1.4. Σύμφωνα με το **τέμπο, το ρυθμό, το μουσικό χαρακτήρα και τους τονισμούς.**
- 4.1.5. Τουλάχιστον με 2 διαφορετικές ποικιλίες στην κίνηση: τρόποι, ρυθμός, κατευθύνσεις ή επίπεδα.
- 4.2. Τα ακόλουθα είναι δυνατά κατά τη διάρκεια των **S**:
- **BD** με αξία 0.10 βαθμοί max (πχ: άλμα "cabriole", ισορροπία "passé", κλπ.).
 - **AD** εάν δε διακόπτει τη συνέχεια του χορού.
- Υπολογίζονται στα 8 δευτερόλεπτα.
- Πετάγματα (μικρά, μεσαία, μεγάλα) εάν υποστηρίζουν την ιδέα του χορού ή βοηθούν στην μεγαλύτερη ευρύτητα και ποικιλία στην κίνηση
- 4.3. Δεν είναι δυνατόν να εκτελούνται :
- **R** κατά τη διάρκεια **S**
 - Ολοκληρωτικά στο έδαφος

Επεξηγήσεις	
Οδηγός για τη δημιουργία Συνδυασμών Χορευτικών Βημάτων	
Συνεχή, συνδεδεμένα χορευτικά βήματα, δηλαδή:	• Οποιαδήποτε βήματα κλασικού χορού • Οποιαδήποτε βήματα μπαλέτου • Οποιαδήποτε βήματα παραδοσιακού χορού • Οποιαδήποτε βήματα μοντέρνου χορού
Συνδεδεμένα λογικά και ομαλά χωρίς άσκοπες παύσεις ή παρατεταμένες κινήσεις προετοιμασίας	
Ποικιλία στα επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητα και τρόπους κίνησης (καθώς και το πιθανό πέρασμα από το πάτωμα) και <u>όχι</u> απλές κινήσεις κατά μήκος του πατώματος (όπως περπάτημα, βηματισμοί, τρέξιμο) με χειρισμό του οργάνου.	
Δημιουργία διαφορετικών ρυθμικών μοτίβων με το όργανο σε κίνηση κατά τη διάρκεια ολόκληρου του συνδυασμού (επίπεδα, κατευθύνσεις και άξονα).	
Με μερική ή ολική μετακίνηση	

4.4. Οι Συνδυασμοί Χορευτικών Βημάτων δε θα ισχύουν στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Λιγότερο από 8 δευτερόλεπτα χορού
- Σημαντική μεταβολή στη βασική τεχνική του χειρισμού του οργάνου (Λάθη των 0,30 ή περισσότερο από τους κριτές Εκτέλεσης).
- Καμία σχέση μεταξύ του ρυθμού και του χαρακτήρα της μουσικής και των κινήσεων σώματος και οργάνου.
- Χωρίς τουλάχιστον 2 διαφορετικές ποικιλίες κίνησης: τρόποι, ρυθμός, κατευθύνσεις ή επίπεδα σε κάθε Συνδυασμό Χορευτικών Βημάτων
- Έλλειψη τουλάχιστον 1 Βασικού Τεχνικού στοιχείου του Οργάνου
- Έλλειψη τουλάχιστον 1 Τεχνικού στοιχείου του Οργάνου με το μη κυρίαρχο χέρι
- Ολόκληρος ο συνδυασμός εκτελείται στο πάτωμα

4.5. **Αξία:** 0.30 για κάθε **S**

5. Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή (R)

5.1. Απαιτήσεις:

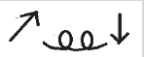
5.1.1. Βασικές απαιτήσεις για **R**:

Σύμβολο	Βασική αξία	Ενέργειες	Περιγραφή βάσης
R	0.20	Πετάγμα του οργάνου	Μεγάλο ή μεσαίο πέταγμα.
		Min.2 βασικές περιστροφές σώματος	2 βασικές πλήρεις περιστροφές σώματος που εκτελούνται: • 360° κάθε περιστροφή • χωρίς διακοπή • γύρω από οποιοδήποτε άξονα • με ή χωρίς πέρασμα από το έδαφος • με ή χωρίς αλλαγή άξονα στην περιστροφή σώματος Η πρώτη βασική περιστροφή μπορεί να εκτελείται κατά τη διάρκεια του πετάγματος ή κάτω από την πτήση του οργάνου
		Υποδοχή του οργάνου	Υποδοχή στο τέλος των βασικών περιστροφών ή σύμφωνα με τα κριτήρια

5.1.2. Η βασική τιμή του **R** μπορεί να αυξηθεί με τη χρήση πρόσθετων κριτηρίων. Επιπρόσθετα κριτήρια μπορούν να εκτελεστούν κατά τη διάρκεια του πετάγματος του οργάνου, κατά τη διάρκεια της περιστροφής σώματος κάτω από το πέταγμα και κατά τη διάρκεια της υποδοχής του οργάνου.

5.1.3. Η αξία **R** καθορίζεται από τον αριθμό των περιστροφών και τα κριτήρια που εκτελούνται: εάν η τελική περιστροφή εκτελείται μετά την υποδοχή, αυτή η περιστροφή και τα κριτήρια που ανήκουν σ'αυτή την περιστροφή δεν ισχύουν.

5.1.4. Όλα τα **R** πρέπει να είναι διαφορετικά, ανεξάρτητα από τον αριθμό των περιστροφών.

Επεξηγήσεις:	Ισχύει
Υποδοχή στο τέλος των περιστροφών	
	Ναι (R)
	Όχι (διακοπή μεταξύ 2 βασικών περιστροφών)
 Υποδοχή μετά τη μουσική	Όχι

5.1.5. Κάθε περιστροφή (προ-ακροβατικά στοιχεία, chaîné, κ.λπ.) μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε μεμονωμένη είτε σε σειρά, μέγιστο 1 φορά. Επανάληψη οποιασδήποτε από αυτές τις περιστροφές (μεμονωμένες ή σε σειρά) σε ένα άλλο **R** δεν ισχύει.

5.2. Συνοπτικός Πίνακας Επιπρόσθετων Κριτηρίων για R

Κατά τη διάρκεια πτήσης του οργάνου	
Σύμβολα	Επιπρόσθετα Κριτήρια R + 0.10 κάθε φορά
R ₃ , R ₄ κλπ.	Επιπλέον περιστροφή σώματος γύρω από οποιοδήποτε άξονα κατά τη διάρκεια πτήσης του οργάνου
	Αλλαγή του άξονα περιστροφής σώματος και/ή αλλαγή του επιπέδου κατά τη διάρκεια περιστροφών (κάθε άξονας και επίπεδο δίνεται μόνο 1 φορά σε κάθε R)

Κατά τη διάρκεια πετάγματος του οργάνου	Κατά τη διάρκεια υποδοχής του οργάνου
Σύμβολο	Γενικά Κριτήρια για όλα τα Όργανα + 0.10 κάθε φορά
	Εκτός οπτικού πεδίου
	Χωρίς τη βοήθεια των χεριών
	Υποδοχή κατά τη διάρκεια περιστροφής
	Κάτω από το πόδι/ πόδια

Σύμβολο	Ειδικά Κριτήρια Πετάγματος + 0.10 κάθε φορά	Σύμβολο	Ειδικά Κριτήρια Υποδοχής + 0.10 κάθε φορά
	Πέρασμα μέσα από το όργανο κατά τη διάρκεια πετάγματος		Πέρασμα μέσα από το όργανο κατά τη διάρκεια υποδοχής
	Πετάγμα μετά από χτυπήματα στο πάτωμα/ πέταγμα μετά από κύλισμα στο πάτωμα		Απευθείας ξαναπέταγμα/ξαναχτύπημα χωρίς καμία διακοπή-όλα τα όργανα
	Πετάγμα ανοιχτού κ τενωμένου (κρατημένο από τη μία άκρη ή από τη μέση)		Υποδοχή του σχοινιού με μία άκρη σε κάθε χέρι
	Πετάγμα με περιστροφή γύρω από τον άξονά του		Απευθείας υποδοχή με κύλισμα του οργάνου στο σώμα
	Πετάγματα των 2 κορινών: ταυτόχρονα, ασυμμετρικά, "Cascade" (διπλό ή τριπλό)		Υποδοχή της μπάλας με ένα χέρι
	Πετάγμα σε πλάγιο επίπεδο		Απευθείας υποδοχή με περιστροφή
			Μικτή λαβή

Clubs (↗)

- **Ασυμμετρικά Πετάγματα** μπορούν να εκτελούνται με ένα ή 2 χέρια ταυτόχρονα. Οι κινήσεις των δύο κορινών κατά τη διάρκεια της πτήσης πρέπει να είναι διαφορετικού σχήματος ή ευρύτητας (ένα πέταγμα ψηλότερα από το άλλο) ή από διαφορετικό επίπεδο ή κατεύθυνση
- **Πετάγματα "Cascade" (διπλά ή τριπλά).** Οι δύο κορίνες πρέπει να είναι μαζί στον αέρα κατά τη διάρκεια μέρους του πετάγματος Cascade

***Σημείωση: Απευθείας ξαναπέταγμα/ ξαναχτύπημα χωρίς καμία διακοπή (✓) – όλα τα όργανα**

- Το ξαναπέταγμα/ ξαναχτύπημα είναι το κύριο μέρος του **R** (μέρος του αρχικού πετάγματος για **R**). Στην περίπτωση αυτή, είναι απαραίτητο να πιαστεί το ξαναπέταγμα/ ξαναχτύπημα για να ισχύει το **R**.
- Κριτήρια που εκτελούνται κατά τη διάρκεια του ξαναπέταγματος/ ξαναχτυπήματος ισχύουν.
- Κριτήρια κατά τη διάρκεια υποδοχής του οργάνου μετά το ξαναπέταγμα/ ξαναχτύπημα δεν αξιολογούνται επειδή στις περισσότερες περιπτώσεις, το ύψος του ξαναπέταγματος/ ξαναχτυπήματος δεν είναι το ίδιο ύψος όπως το αρχικό πέταγμα.

Επεξήγηση και Παράδειγμα: καταγραφή στοιχείων R

$R \quad \downarrow \quad \otimes = 0.40$
Πέταγμα και δύο περιστροφές (0.20), υποδοχή κατά τη διάρκεια της 2ης περιστροφής (0.10) εκτός οπτικού πεδίου (0.10)
$\neq R3 \downarrow = 0.50$
Πέταγμα χωρίς χέρια (0.10) και τρεις περιστροφές (0.20 βάση + 0.10 επιπλέον περιστροφή), υποδοχή μπάλας με ένα χέρι (0.10)

5.3. Επιλογή κινήσεων σώματος στο R

5.3.1. Δυσκολίες Σώματος μπορούν να χρησιμοποιούνται:

- Με περιστροφή αξίας 0.10 κατά τη διάρκεια του πετάγματος, σαν περιστροφές ή κατά τη διάρκεια της υποδοχής
Παράδειγμα: Μία “Illusion” μπροστά μπορεί να χρησιμοποιείται σαν ένα στοιχείο με περιστροφή σώματος γύρω από τον οριζόντιο άξονα. Εάν η αθλήτρια εκτελεί 2 ή 3 διαδοχικές “Illusions” κατά τη διάρκεια **R**, πρέπει να εκτελεί αυτές τις “Illusions” με 1 βήμα ανάμεσα σε κάθε περιστροφή.
- Με περιστροφή αξίας περισσότερο από 0.10 (π.χ.: Άλματα/αναπηδήσεις και Περιστροφές των 180° και περισσότερο κατά τη διάρκεια του πετάγματος και/ή της υποδοχής): αυτές οι περιστροφές υπολογίζονται για τον αριθμό των περιστροφών στο **R** και σαν **BD**
- Με μία **BD** κατά τη διάρκεια του πετάγματος εφόσον οι 2 βασικές περιστροφές αρχίζουν αμέσως μετά τη **BD** χωρίς ενδιάμεσα βήματα.
- Με μία **BD** κατά τη διάρκεια της υποδοχής εφόσον εκτελείται σύμφωνα με τον ορισμό του **R** (5.1).

Σημείωση: σειρά 2-3 αλμάτων/αναπηδήσεων με περιστροφή με πέταγμα κατά τη διάρκεια του πρώτου άλματος και υποδοχή κατά τη διάρκεια του δεύτερου ή τρίτου άλματος δε θεωρείται **R**.

5.4. Προ-ακροβατικά στοιχεία

5.4.1. Μόνο οι παρακάτω ομάδες προ-ακροβατικών στοιχείων επιτρέπονται:

- κυβιστήσεις προς τα εμπρός και πίσω χωρίς φιξαρισμένη θέση και χωρίς πτήση (λάθος τεχνική: ποινή από κριτές Εκτέλεσης)
- χειροκυβιστήσεις προς τα εμπρός, πίσω, τροχοί χωρίς φιξαρισμένη θέση και χωρίς πτήση (λάθος τεχνική: ποινή από κριτές Εκτέλεσης)
- «Ρολαρίσματα στο στήθος/ Ψαράκι»: χειροκυβίστηση στο έδαφος στον ένα ώμο με πέρασμα από το κατακόρυφο του τεντωμένου σώματος



- «**Άλμα Βουτιά**»: άλμα με κάμψη κορμού μπροστά ακολουθούμενο αμέσως από ένα ρολάρισμα ισχύει για **R**. Άλμα Βουτιά μπορεί να εκτελείται για **R** και **AD**.

Είναι δυνατό να χρησιμοποιούνται τα κριτήρια «αλλαγή επιπέδου» $\neq$ για το Άλμα Βουτιά κατά τη διάρκεια του **R**.

Π.χ: “Άλμα Βουτιά” ακολουθούμενο αμέσως από άλλα 2 ρολαρίσματα = R3 (**R** με 3 περιστροφές).

5.4.2. Χειροκυβιστήσεις και τροχοί θεωρούνται διαφορετικά:

- εμπρός ή πίσω ή πλάι
- με στήριξη στο ένα ή τα δύο χέρια
- στους βραχίονες, στο στήθος ή την πλάτη
- με και χωρίς εναλλαγή ποδιών
- αρχικές θέσεις: στο πάτωμα ή σε όρθια θέση

5.4.3. Τα παρακάτω στοιχεία επιτρέπονται αλλά δε θεωρούνται προ-ακροβατικά στοιχεία:

- Ραχιαία στήριξη στους ώμους
- Πλάγια ή μπροστά πλήρης διάσταση των ποδιών στο πάτωμα, χωρίς σταμάτημα στη θέση
- Στήριξη στο ένα ή τα δύο χέρια ή στους πήχεις χωρίς άλλη επαφή με το πάτωμα, χωρίς χειροκυβίστηση /τροχό και χωρίς σταμάτημα σε κατακόρυφη θέση.

5.4.4. Όλες οι ομάδες των προ-ακροβατικών στοιχείων που επιτρέπονται και τα στοιχεία που δε θεωρούνται προ-ακροβατικά μπορούν να περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα με την προϋπόθεση ότι εκτελούνται με πέρασμα χωρίς σταμάτημα στη θέση εκτός από μια μικρή παύση έτσι ώστε να πιαστεί το όργανο κατά τη διάρκεια του στοιχείου.

5.4.5. Το ίδιο προ-ακροβατικό στοιχείο μπορεί να εκτελεστεί μία φορά σε **R** και μία φορά σε **AD**.

6. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΟΡΓΑΝΟΥ (AD)

6.1. Ορισμός:

- Ιδιαίτερα τεχνικά δύσκολος συγχρονισμός μεταξύ οργάνου και σώματος που αποτελείται από τουλάχιστον 1 Βάση + τουλάχιστον 2 κριτήρια ή 2 Βάσεις + 1 κριτήριο

-ή-

- Μια ενδιαφέρουσα ή καινοτόμα χρήση του οργάνου (δεν εκτελείται σε τακτική βάση ως βασικές κινήσεις του οργάνου για ΡΓ) που αποτελείται από τουλάχιστον 1 Βάση + τουλάχιστον 2 κριτήρια ή 2 Βάσεις + 1 κριτήριο

6.1.1. Μπορούν να εκτελούνται:

- Μεμονωμένα
- Κατά τη διάρκεια **BD**: η βάση του οργάνου θα επικυρώσει τη **BD**
- Κατά τη διάρκεια **S**

6.1.2. Κάθε **AD** πρέπει να είναι διαφορετική

6.2. Απαιτήσεις

6.2.1. Κάθε πρόγραμμα Ατομικού πρέπει να έχει τουλάχιστον 1 **AD**.

6.2.2. Στοιχεία **AD** θα ισχύουν, όταν πληρούνται οι καθορισμένες απαιτήσεις για τη Βάση και τα Κριτήρια.

6.2.3. Στοιχεία **AD** δε θα σχύουν με:

- Μία Βάση ή κριτήριο που δεν εκτελούνται σύμφωνα με τον ορισμό τους
- Ολική απώλεια ισορροπίας με πτώση
- Σημαντική μεταβολή της βασικής τεχνικής του οργάνου (τεχνικό λάθος 0.30 ή περισσότερο)

6.3. Αξία:

6.3.1. Κάθε Βάση είναι ένα Βασικό ή Μη- Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου (3.3, 3.4) και έχει αξία 0.00. Η Βάση και τα Κριτήρια πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τους ορισμούς που παρατίθενται με τις τεχνικές επεξηγήσεις.

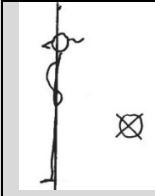
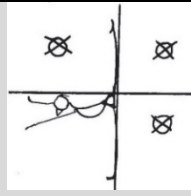
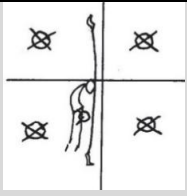
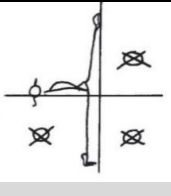
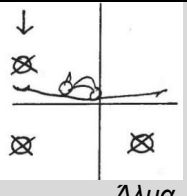
6.3.2. Η Βάση συνδυασμένη με 2 τουλάχιστον Κριτήρια που παρατίθενται παρακάτω (6.4) έχει αξία 0.30 ή 0.40.

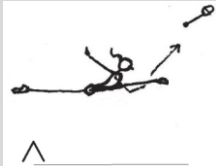
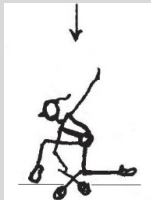
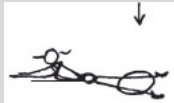
Περιγραφή Βάσης	Αξία
Χωρίς πέταγμα	0.30
Κατά τη διάρκεια πετάγματος του οργάνου	0.30
Κατά τη διάρκεια υποδοχής του οργάνου Μετά από μεσαίο/μεγάλο πέταγμα	0.40

6.4. Κριτήρια:

Σύμβολο	Κριτήρια
	Χωρίς τη βοήθεια των χεριών
	Εκτός οπτικού πεδίου
	Με περιστροφή (180° και περισσότερα)
BD	Δυσκολία Σώματος: Άλμα, Ισορροπία ή Περιστροφή
	Σχοινί και Στεφάνι: γύρισμα προς τα πίσω (ανοιχτό ή διπλωμένο)
	Σχοινί - βραχίονες σταυρώνουν κατά τη διάρκεια αλμάτων ή αναπηδήσεων
	Κάτω από το πόδι/πόδια
	Μεταβίβαση χωρίς τη βοήθεια των χεριών τουλάχιστον σε 2 διαφορετικά μέρη σώματος
	Εκτέλεση σε σειρά χωρίς διακοπή
	Διπλή (ή περισσότερα) περιστροφή του οργάνου κατά τη διάρκεια αλμάτων ή αναπηδήσεων
	Θέση στο πάτωμα (επίσης ισχύει με στήριξη στο γόνατο)
	Πέρασμα μέσα από το όργανο κατά τη διάρκεια πετάγματος ή υποδοχής
	Πέταγμα μετά από χτυπήματα στο έδαφος
	Πέταγμα μετά από κύλισμα στο έδαφος
	Απευθείας ξαναπέταγμα/ ξαναχτύπημα
	Πέταγμα ανοιχτού και τεντωμένου (κρατημένο από τη μία άκρη ή τη μέση του σχοινιού)
	Πέταγμα με περιστροφή γύρω από τον άξονά τους (Στεφάνι, Κορίνες)
	Πέταγμα 2 Κορινών (): ταυτόχρονα, ασυμμετρικά, "Cascade" (διπλό ή τριπλό)*
	Υποδοχή του Σχοινιού με μία άκρη σε κάθε χέρι
	Μικρό/μεσαίο ασυμμετρικό πέταγμα των 2 Κορινών
	Απευθείας υποδοχή με κύλισμα του οργάνου πάνω στο σώμα
	Υποδοχή της μπάλας () με ένα χέρι
	Απευθείας υποδοχή του με περιστροφή
	Μικτή υποδοχή για ,

6.4.1. Επεξήγηση και Παραδείγματα

Σύμβολο	Κριτήρια
	Χωρίς τη βοήθεια των χεριών Το όργανο πρέπει να έχει μια αυτόνομη τεχνική κίνηση που μπορεί να ξεκινά: - με μια ώθηση από ένα άλλο μέρος του σώματος - με μια αρχική ώθηση από το χέρι(ια), αλλά στη συνέχεια το όργανο πρέπει να μπορεί να έχει μία ολοκληρωμένη αυτόνομη κίνηση χωρίς το χέρι(ια)
	Εκτός οπτικού πεδίου: Παραδείγματα      Άλμα
	Με ένα στοιχείο με περιστροφή(180° ή περισσότερα) στον κατακόρυφο, οριζόντιο ή πλάγιο άξονα του σώματος. Παραδείγματα: Στροφή, Chaîné, χειροκυβίστηση, Illusion, κλπ.
BD	Δυσκολία Άλματος, Ισορροπίας ή Περιστροφής. Παράδειγμα: Μεγάλο κύλισμα μπάλας στην πλάτη κατά τη διάρκεια άλματος με πλήρη διάσταση (—) Υποδοχή στεφανιού απευθείας με κύλισμα στην πλάτη κατά τη διάρκεια ισορροπίας (F)

	Πετάγμα, υποδοχή και χειρισμός οργάνου σε με μία δύσκολη σχέση σώματος-οργάνου που εκτελείται κάτω από το πόδι (ια). Παράδειγμα:     Παραδείγματα, συν.: περιστροφή της μπάλας πάνω στο δάχτυλο, κάτω από το πόδι, ή μύλοι των κορινών σε περιστροφική κίνηση του σώματος κάτω από το πόδι, κλπ
	Εκτέλεση σε σειρά χωρίς διακοπή: Η σειρά αποτελείται από μια διαδοχή 2 ή 3 διαφορετικών στοιχείων του οργάνου από την ίδια Τεχνική Ομάδα του Οργάνου, όλα με μια αλλαγή στις κατευθύνσεις, επίπεδα, ύψος, ρυθμό ή αλλαγή μόνο της σχέσης σώματος-οργάνου. Παράδειγμα: 2-3 μεγάλα κυλίσματα πάνω στο σώμα, 2-3 διαφορετικά μικρά πετάγματα με 2 κορίνες, κλπ.
	Πετάγμα, υποδοχή, μεγάλα κυλίσματα του οργάνου πάνω στο σώμα ή σε μια σχέση δύσκολη σώματος-οργάνου με τον κίνδυνο απώλειας ενώ βρίσκεται σε θέση στο πάτωμα (επίσης ισχύει με στήριξη στο γόνατο). Παράδειγμα:    

6.5. Νέα Πρωτότυπα Στοιχεία Οργάνου:

- Οι προπονήτριες ενθαρρύνονται να υποβάλουν νέα Πρωτότυπα στοιχεία Δυσκολιών Οργάνου που δεν έχουν ακόμη εκτελεσθεί. Τα πρωτότυπα στοιχεία έχουν την υψηλότερη αξία μεταξύ στοιχείων **AD- 0.50**.
- Όλα τα Πρωτότυπα Στοιχεία Οργάνου πρέπει να υποβάλλονται στην Τεχνική Επιτροπή ΡΓ της FIG.
- Η ενδιαφερόμενη Εθνική Ομοσπονδία θα πρέπει να υποβάλλει ένα βίντεο με τα Πρωτότυπα Στοιχεία Οργάνου στη FIG (το στοιχείο μεμονωμένο και ένα άλλο βίντεο από τη συνολική σύνθεση στην οποία το στοιχείο παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια ενός αγώνα) και το περιγραφικό κείμενο σε 2 γλώσσες (Αγγλικά και Γαλλικά) με τα σχέδια του Στοιχείου.
- Η εγκεκριμένη Πρωτοτυπία θα ισχύει για το συγκεκριμένο όργανο που υποβλήθηκε από την ενδιαφερόμενη αθλήτρια κατά τη διάρκεια του Ολυμπιακού κύκλου. Είναι δυνατό για οποιοσδήποτε αθλήτρια να εκτελέσει το ίδιο στοιχείο χωρίς την αξία για Πρωτοτυπία.
- Για ένα Πρωτότυπο Στοιχείο Οργάνου που δίνεται σε Συνεργασία στο Ομαδικό: εάν το Πρωτότυπο στοιχείο εκτελείται με ένα μικρό λάθος εκτέλεσης, η αξία της Συνεργασίας ισχύει αλλά όχι η προμοδότηση για την Πρωτοτυπία.

7. Βαθμολογία Δυσκολίας (D): Οι D-Κριτές αξιολογούν τις Δυσκολίες, εφαρμόζουν τη μερική βαθμολογία και αφαιρούν πιθανές ποινές, αντίστοιχα:

7.1. Υποομάδα 1 (D1 και D2)

Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυσκολίες Σώματος, με τη σειρά εκτέλεσής τους	Minimum 3 Maximum 9	Λιγότερες από 1 Δυσκολία από κάθε Ομάδα Σώματος: $\wedge \top \delta$ ποινή για κάθε Δυσκολία που λείπει Λιγότερες από 3 Δυσκολίες Σώματος που εκτελούνται Περισσότερες από 9 BD με αξία πάνω από 0.10
Εάν η BD επαναλαμβάνεται ή το Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου εκτελείται πανομοιότυπα κατά τη διάρκεια της BD, η Δυσκολία που επαναλαμβάνεται δεν ισχύει (χωρίς ποινή).		
Ισορροπία "Slow turn"	Max 1	Περισσότερες από 1
Συνδυασμοί Χορευτικών Βημάτων	Minimum 1	Απουσία τουλάχιστον 1
Βασικά Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Minimum 1 από κάθε ομάδα	Για κάθε στοιχείο που λείπει

7.2. Υποομάδα 2 (D3 και D4)

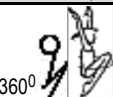
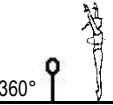
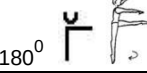
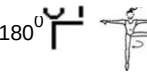
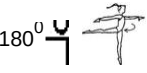
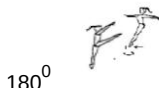
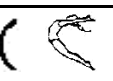
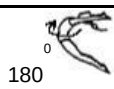
Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Minimum 1	Απουσία τουλάχιστον 1
Δυσκολία Οργάνου	Minimum 1	Απουσία τουλάχιστον 1

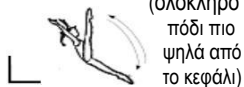
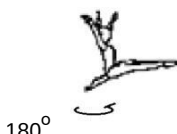
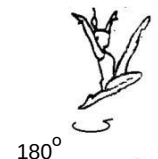
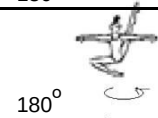
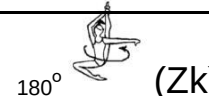
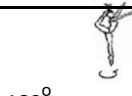
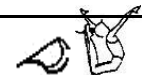
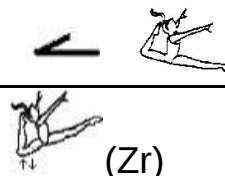
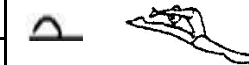
8. ΑΛΜΑΤΑ/ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ

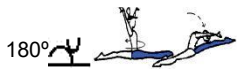
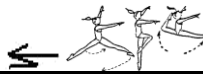
8.1. Γενικότητες

- 8.1.1. Όλες οι Δυσκολίες με Άλμα/ Αναπήδηση πρέπει να έχουν **τα ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά**:
- **Καθορισμένο** και **σταθερό σχήμα** κατά τη διάρκεια της πτήσης
 - **Ύψος** (ανύψωση) του άλματος ή της αναπήδησης αρκετό για να φανεί το αντίστοιχο σχήμα
- 8.1.2. Ένα άλμα ή αναπήδηση **χωρίς επαρκές ύψος να δείχνει το σταθερό και σαφώς καθορισμένο σχήμα** δε θα μετρά ως Δυσκολία και θα τιμωρείται για την Εκτέλεση.
- 8.1.3. Άλμα/ αναπήδηση που δε συνδυάζονται **με 1 τουλάχιστο** Βασικό Τεχνικό στοιχείο ειδικό για κάθε όργανο και / ή ένα στοιχείο από τις Μη-Βασικές Τεχνικές ομάδες του Οργάνου δε θα μετρά ως Δυσκολία άλματος.
- 8.1.4. Η επανάληψη άλματος/ αναπήδησης με το ίδιο σχήμα δεν ισχύει εκτός στην περίπτωση μιας σειράς (8.1.5). Ίδιο σχήμα: απογείωση από ένα ή δύο πόδια (εκτός εάν αναφέρεται διαφορετικά στον πίνακα), αριθμός των περιστροφών κατά τη διάρκεια πτήσης
- 8.1.5. Μια σειρά από άλματα/αναπηδήσεις αποτελείται από 2 ή περισσότερα **διαδοχικά πανομοιότυπα άλματα/αναπηδήσεις** που εκτελούνται με ή χωρίς ενδιάμεσο βήμα (ανάλογα με τον τύπο του άλματος). Κάθε άλμα στη σειρά μετράει ως μία Δυσκολία (βλ. Πίνακας 8.2).
- 8.1.6. Το «Άλμα-Βουτιά» -άλμα με πλήρη διάσταση ποδιών με κάμψη κορμού προς τα εμπρός και αμέσως τελείωμα με περιστροφή - δε θεωρείται ως ένα Άλμα Δυσκολίας, αλλά ως ένα προ-ακροβατικό στοιχείο.
- 8.1.7. Σε όλες τις Δυσκολίες Άλματος με δαχτυλίδι, το πόδι ή ένα άλλο τμήμα του ποδιού πρέπει να είναι κοντά στο κεφάλι (κλειστή θέση δαχτυλίδι, δεν απαιτείται επαφή).
- 8.1.8. Σε όλες τις Δυσκολίες Άλματος με κάμψη κορμού πίσω, το κεφάλι πρέπει να είναι κοντά σε κάποιο μέρος του ποδιού (δεν απαιτείται επαφή)
- 8.1.9. Η περιστροφή ολόκληρου του σώματος **κατά τη διάρκεια της πτήσης** αξιολογείται αφού το πόδι/πόδια απογείωσης έχει/ουν αφήσει το πάτωμα και πριν την προσγείωση του ποδιού/ών στο πάτωμα.
- 8.1.10. Άλματα ή αναπηδήσεις σε συνδυασμό με περισσότερες από μία κύριες ενέργειες (για παράδειγμα, άλμα ελαφίνα δαχτυλίδι), απογείωση από ένα ή δύο πόδια, πρέπει να εκτελούνται με τέτοιο τρόπο ώστε να δημιουργούν κατά τη διάρκεια της πτήσης μια ενιαία και ξεκάθαρα ορατή εικόνα ενός σταθερού και σαφώς καθορισμένου σχήματος, παρά 2 διαφορετικές εικόνες και σχήματα (όχι διακεκομμένες κινήσεις).

8.2. Πίνακας με Δυσκολίες Αλμάτων / Αναπηδήσεων (^)

Τύποι Αλμάτων	Value					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Συσπειρωτικό άλμα						
2. «Ψαλίδι» με λυγισμένα πόδια						
3. Άλμα με τεντωμένα πόδια						
4. Άλμα Passé (ελεύθερο πόδι λυγισμένο μπροστά ή πλάι)						
5. Άλμα με το ελεύθερο πόδι τεντωμένο μπροστά σε οριζόντια θέση						
6. Άλμα με το ελεύθερο πόδι τεντωμένο πλάι σε οριζόντια θέση						
7. Άλμα με το ελεύθερο πόδι τεντωμένο σε οριζόντια θέση Arabesque						
8. Άλμα με το ελεύθερο πόδι σε οριζόντια θέση Attitude						
9. «Cabriole» μπροστά						
10. «Cabriole» πλάι						
11. «Cabriole» πίσω ή με στροφή (180° ή περισσότερα)						
12. Άλμα με τόξο ή με στροφή (180° ή περισσότερα)						

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
13. Άλμα "Ψαλίδι" με εναλλαγή ποδιών μπροστά στο οριζόντιο, επίσης πάνω από το οριζόντιο, πόδι απογείωσης ψηλά, ολόκληρο το πόδι πιο ψηλά από το κεφάλι ή με εναλλαγή ποδιών πίσω (στο οριζόντιο) ή με δαχτυλίδι						
14. Άλμα « Pike »						
15. Κοζάκος, τεντωμένο πόδι μπροστά, στο οριζόντιο ή με στροφή (180° ή περισσότερο) ή με στροφή και κορμό ζ μπροστά						
16. Κοζάκος, τεντωμένο πόδι μπροστά, ψηλά, ολόκληρο το πόδι πιο ψηλά από το κεφάλι ή με στροφή (180° ή περισσότερο)						
17. Κοζάκος, τεντωμένο πόδι πλάι, ψηλά, ολόκληρο το πόδι πιο ψηλά από το κεφάλι ή με βοήθεια (Zhukova) και/ή με στροφή (180° ή περισσότερο)			 			
18. Δαχτυλίδι με ένα πόδι, απογείωση με 1 ή 2 πόδια, ή με στροφή (180° ή περισσότερο)						
19. Δαχτυλίδι με δύο πόδια						
20. Άλμα με πλήρη διάσταση ή με δαχτυλίδι ή με κάμψη κορμού πίσω ή απογείωση και προσγείωση στο ίδιο πόδι (Zaripova)						

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
21. Άλμα με πλήρη διάσταση, απογείωση από 2 πόδια ή με δαχτυλίδι ή με κάμψη κορμού πίσω						
22. 2 ή περισσότερα διαδοχικά άλματα με πλήρη διάσταση με αλλαγή το πόδι απογείωσης					2  Μία δυσκολία 3  (0.70) Μία δυσκολία	
23. Άλμα με πλήρη διάσταση με στροφή						
24. Άλμα με πλήρη διάσταση με εναλλαγή (πέρασμα με τεντωμένα πόδια)						
25. Άλμα με πλήρη διάσταση με εναλλαγή (πέρασμα με λυγισμένα πόδια)						
26. Πλάγιο άλμα με πλήρη διάσταση, απογείωση από 1 πόδι						
27. Πλάγιο άλμα με πλήρη διάσταση, απογείωση από 2 πόδια						
28. Πλάγιο άλμα με πλήρη διάσταση με εναλλαγή (πέρασμα με λυγισμένο πόδι) (πέρασμα με τεντωμένα πόδια)						
29. Άλμα ελαφίνα, απογείωση από 1-2 πόδια με δαχτυλίδι ή με στροφή ή με κάμψη κορμού πίσω						
		180° 	180° 	180°		

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
30. Άλμα ελαφίνα με εναλλαγή, (πέρασμα με λυγισμένο πόδι),						
31. Fouetté (προσγείωση στο πόδι απογείωσης) ή με Δαχτυλίδι με ένα ή δύο πόδια						
32. Fouetté με πλήρη διάσταση ή με δαχτυλίδι ή με κάμψη κορμού πίσω						
33. Fouetté ελαφίνα, ή με δαχτυλίδι ή με κάμψη κορμού πίσω						
34. « Revoltade » πέρασμα ενός ποδιού τεντωμένο πάνω από το άλλο						
35. “ Entrelacé ”						
36. “ Entrelacé ” με πλήρη διάσταση						
37. Ελαφίνα με στροφή (Jeté en tournant)						
38. Άλμα με πλήρη διάσταση με στροφή (Jeté en tournant)						
39. Άλμα με πλήρη διάσταση με εναλλαγή κ με στροφή (Jeté en tournant)	,					
40. Πιεταλουδά-Butterfly- (ελεύθερο πόδι περνά από θέση κοντά στο οριζόντιο, το πόδι απογείωσης περνά από το οριζόντιο. Κατά τη διάρκεια της πτήσης, κορμός σε θέση κοντά στο οριζόντιο ή κάτω από το οριζόντιο)						

8.3. Τεχνικές Οδηγίες

Τα παρακάτω παραδείγματα Δυσκολιών με Άλμα πρέπει να γίνουν ένας οδηγός για αποκλίσεις στο σχήμα που είναι έγκυρες και εκείνων που δεν είναι έγκυρες

Τύποι Αλμάτων /Βάση	ΙΣΧΥΕΙ	ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ: Λάθος σχήμα
Cossack 	 or 	
Split leap (180° required) 	 or 	
Split leap with ring 	 or 	 or 
Ring with both legs 		
Split leap with back band of the trunk 	 or 	 or 
Stag leap 		 or 

9. ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ

9.1. Γενικότητες

9.1.1. Υπάρχουν 3 τύποι Δυσκολιών Ισορροπία

- A. Ισορροπίες στο πόδι: στα δάχτυλα (relevé) ή στο πέλμα
- B. Ισορροπίες σε άλλα μέρη του σώματος
- Γ. Δυναμικές Ισορροπίες

9.1.2. Βασικά χαρακτηριστικά:

A. Ισορροπίες στο πόδι

- α. Εκτελούνται στα δάχτυλα (relevé) ή στο πέλμα
- β. Καθορισμένο και σταθερό σχήμα με σταμάτημα στη θέση

B. Ισορροπίες σε άλλα μέρη του σώματος

- α. Εκτελούνται σε διαφορετικά μέρη του σώματος
- β. Καθορισμένο και σταθερό σχήμα με σταμάτημα στη θέση

Γ. Δυναμικές Ισορροπίες

- α. Εκτελούνται με ομαλές και συνεχείς κινήσεις από το ένα σχήμα στο άλλο
- β. Καθορισμένο και σταθερό σχήμα

9.1.3. Όλες οι Δυσκολίες Ισορροπίας πρέπει να εκτελούνται με **1 Βασικό ή Μη-Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου**. Ισορροπίες που δε συνδυάζονται με **1 τουλάχιστον** Βασικό Τεχνικό στοιχείο ειδικό για κάθε όργανο και/ ή ένα στοιχείο από τις Μη-Βασικές Τεχνικές ομάδες του Οργάνου **δε θα μετρούν** ως Δυσκολίες.

9.1.4. Τα Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου (Βασικά ή Μη- Βασικά) πρέπει να μετρούν **από τη στιγμή που η θέση Ισορροπίας έχει καθοριστεί μέχρι τη στιγμή που η θέση αρχίζει να αλλάζει ή σε οποιοδήποτε στάδιο κατά τη διάρκεια της εξέλιξης της Δυναμικής Ισορροπίας**.

9.1.5. Το πόδι στήριξης **είτε τεντωμένο είτε λυγισμένο** δεν αλλάζει την αξία της Δυσκολίας Ισορροπίας.

9.1.6. Σε όλες τις Δυσκολίες Ισορροπίας με δαχτυλίδι, το πόδι ή ένα άλλο τμήμα του ποδιού πρέπει να είναι κοντά στο κεφάλι (κλειστή θέση δαχτυλίδι, δεν απαιτείται επαφή).

9.1.7. Σε όλες τις Δυσκολίες Ισορροπίας με κάμψη του κορμού πίσω, το κεφάλι πρέπει να είναι κοντά σε κάποιο μέρος του ποδιού (δεν απαιτείται επαφή).

9.1.8. Σε ένα πρόγραμμα η αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει μόνο **μία** Δυσκολία με «Αργή Στροφή» ("Slow Turn") 180° ή περισσότερο στα δάχτυλα ή στο πέλμα. Αξία: 0.10 βαθμοί για πέλμα / 0.20 βαθμοί για δάχτυλα (relevé) + αξία στοιχείου Δυσκολίας.

9.1.9. Μια «αργή στροφή» πρέπει να εκτελείται μόνο αφού η αρχική θέση της Δυσκολίας έχει καθοριστεί και **με όχι περισσότερο από ένα ¼ περιστροφής σε κάθε ώθηση**. Μια περιστροφή που προκύπτει από μια ενιαία ώθηση ακυρώνει την αξία της Δυσκολίας (η «Αργή Στροφή» δε θεωρείται ως μια περιστροφή σώματος). Κατά τη διάρκεια Δυσκολιών με «Αργή Στροφή» το σώμα δεν πρέπει να «αναπηδά» (με πάνω και κάτω κίνηση από τον κορμό και τους ώμους). Αυτή η λανθασμένη τεχνική ακυρώνει την αξία της «Αργής Στροφής» (+ λάθος εκτέλεσης).

9.1.10. Δεν επιτρέπεται να εκτελείται «Αργή Στροφή» στο γόνατο, τους πήχεις ή σε θέση «Κοζάκου».

9.1.11.Επαναλήψεις Ισορροπιών με το ίδιο σχήμα με ή χωρίς «Αργή Στροφή» δεν ισχύουν.

9.1.12.Ισορροπία Fouetté είναι μία Δυσκολία Ισορροπίας που αποτελείται από τουλάχιστο 3 ίδια ή διαφορετικά σχήματα που πραγματοποιούνται στα δάχτυλα (relevé) με στήριξη φτέρνας μεταξύ κάθε σχήματος, με ή χωρίς τη βοήθεια των χεριών, με τουλάχιστο 1 στροφή των 90° ή 180°.Κάθε σχήμα της Ισορροπίας πρέπει να παρουσιάζεται με σαφή τονισμό (σαφής-καθαρή θέση). Απαιτείται 1 Βασικό ή Μη- Βασικό τεχνικό στοιχείο του οργάνου σε οποιοδήποτε στάδιο-φάση κατά τη διάρκεια της δυσκολίας.

9.1.13.Είναι δυνατόν να επαναληφθεί το ίδιο σχήμα μέσα σε μία Ισορροπία Fouetté αλλά δεν είναι δυνατόν να επαναληφθεί οποιοδήποτε από αυτά τα σχήματα, μεμονωμένο ή σε μία άλλη Ισορροπία Fouetté.

9.1.14.Ισορροπίες στο πόδι μπορούν να εκτελεσθούν στα δάχτυλα (relevé) ή στο πέλμα. Για το πέλμα, η αξία μειώνεται κατά 0.10 και το σύμβολο θα περιλαμβάνει ένα βέλος (↓).

Παραδείγματα: στα δάχτυλα:  =0.30

στο πέλμα:  = 0.20

9.1.15. Ισορροπίες σε άλλα μέρη σώματος ή Δυναμικές Ισορροπίες μπορούν να πραγματοποιηθούν είτε στα δάχτυλα είτε στο πέλμα χωρίς να αλλάζει η αξία ή το σύμβολο.

9.1.16. Ισορροπία με αλλαγή του επιπέδου της αθλήτριας (πόδι στήριξης λυγίζει σταδιακά ή / και επιστρέφει σε τεντωμένη θέση):

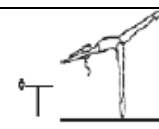
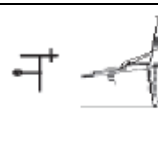
- Το πρώτο σχήμα καθορίζει τη βασική αξία
- Είναι απαραίτητο να διατηρείται η κατακόρυφη θέση του κορμού και η οριζόντια θέση του ελεύθερου ποδιού.
- Η μετάβαση από ένα σχήμα - «πόδι στήριξης τεντωμένο» σε άλλο σχήμα - «πόδι στήριξης λυγισμένο» (ή / και το αντίστροφο) πρέπει να είναι αργή και προφανώς σταδιακή, κατά την οποία η αθλήτρια από την αρχή μέχρι το τέλος πρέπει να διατηρεί μια θέση relevé
- Είναι απαραίτητο να προστεθεί ένα βέλος (βέλη), καθορίζοντας την κατεύθυνση στην αλλαγή επιπέδου της αθλήτριας στα δεξιά του συμβόλου:

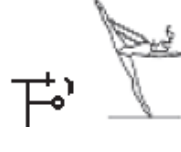
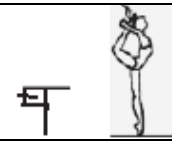
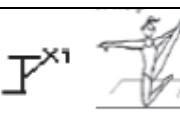
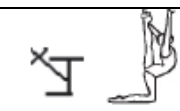
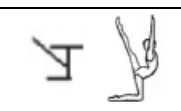
 πόδι στήριξης λυγίζει προοδευτικά;

 πόδι στήριξης επιστρέφει στην τεντωμένη θέση;

 πόδι στήριξης λυγίζει προοδευτικά και επιστρέφει στην τεντωμένη θέση ή το αντίστροφο

9.2. Πίνακας με Δυσκολίες Ισορροπιών (T)

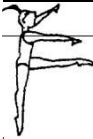
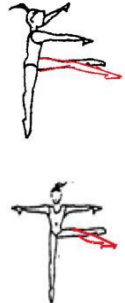
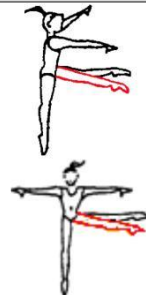
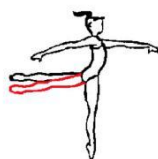
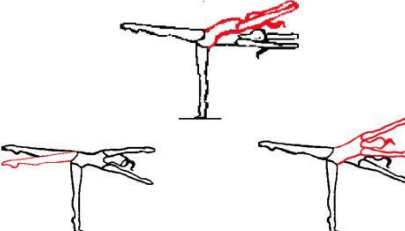
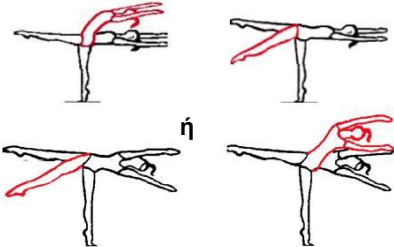
Τύποι Ισορροπιών	Ισορροπίες στο πόδι		Αξία		
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1.Ελεύθερο πόδι πίσω, κάτω από το οριζόντιο, κάμψη κορμού πίσω					
2. Passé μπροστά ή πλάι (οριζόντια θέση) ή με κάμψη του πάνω κορμού και ώμων					
3. Μπροστά: ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο (τεντωμένο ή λυγισμένο) ή με κάμψη κορμού πίσω σε οριζόντια θέση					
					
4. Με αλλαγή στο επίπεδο της αθλήτριας, πόδι στήριξης λυγίζει προοδευτικά ή/και επιστροφή στην τεντωμένη θέση					
					
5. Πλήρης διάσταση με ή χωρίς βοήθεια χεριού ή κάμψη κορμού πίσω στο οριζόντιο ή πιο κάτω					
6. Πλάι: ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο ή κορμός πλάι στο οριζόντιο					

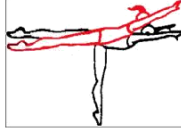
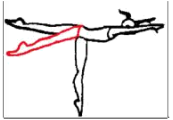
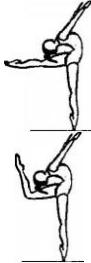
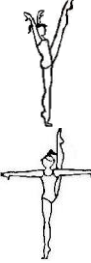
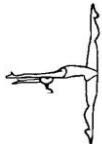
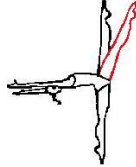
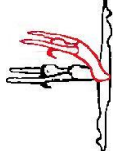
	0,10	0,20	0,30	0,40		0,50
7. Πλήρης διάσταση με ή χωρίς βοήθεια χεριού ή κάμψη κορμού πλάι στο οριζόντιο						
8. Arebesque: ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο ή με κάμψη κορμού μπροστά ή πίσω στο οριζόντιο ή πιο κάτω, πλήρης διάσταση με ή χωρίς βοήθεια χεριού						
						
9. Δαχτυλίδι με ή χωρίς βοήθεια χεριού ή πιο κάτω, πλήρης διάσταση με κορμό στο οριζόντιο						
10. Attitude ή δαχτυλίδι πίσω						
11. Κοζάκος, ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο: σε όλες τις κατευθύνσεις						
12. Κοζάκος, ελεύθερο πόδι: μπρος ή πλάι (πόδι ψηλότερα από το κεφάλι) με ή χωρίς βοήθεια						
Ισορροπίες σε άλλα μέρη σώματος						
13. Ελεύθερο πόδι μπροστά (πόδι ψηλότερα από το κεφάλι) με ή χωρίς βοήθεια						
14. Ελεύθερο πόδι πλάι (πόδι ψηλότερα από το κεφάλι) με ή χωρίς βοήθεια						
15. Ελεύθερο πόδι πίσω σε πλήρη διάσταση (πόδι ψηλότερα από το κεφάλι) με ή χωρίς βοήθεια						

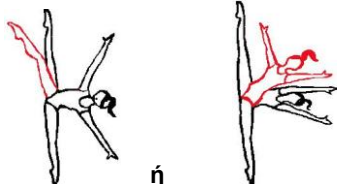
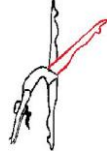
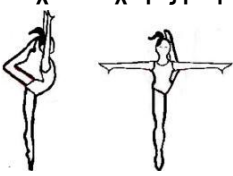
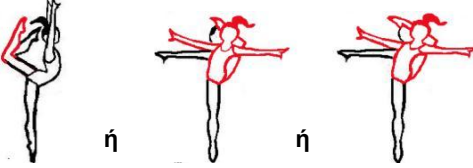
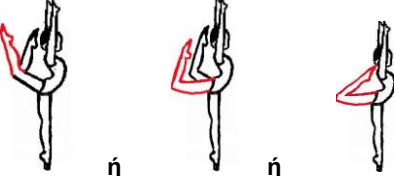
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
16. Δαχτυλίδι με ή χωρίς βοήθεια					
17. Ισορροπία με στήριξη στο στομάχι					
18. Ισορροπία με στήριξη στο στήθος, με (Kabaeva) ή χωρίς βοήθεια χεριών	Kb				
Δυναμικές Ισορροπίες					
19. Πέρασμα από το στομάχι στο στήθος					
20. Δυναμικές Ισορροπίες με ολικό κυματισμό σώματος σε όλες τις κατευθύνσεις σε όρθια θέση (μπρος, πλάι, πίσω) ή πέρασμα στο ή από το πάτωμα					
21. Fouetté πόδι στο οριζόντιο για min. 2 σχήματα: πόδι πάνω από το οριζόντιο για min. 2 σχήματα					
22. Δυναμικές Ισορροπίες με στήριξη στους αγκώνες με ή χωρίς κινήσεις ποδιών (Δυσκολίες θεωρούνται το ίδιο)					
23. Δυναμική Ισορροπία με 2 ή 3 σχήματα (Utyacsheva). Επίσης με περιστροφή					
24. Δυναμική Ισορροπία: πλήρης διάσταση μπρος με στήριξη, πέρασμα του ελεύθερου ποδιού σε ισορροπία με πίσω πλήρη διάσταση με στήριξη (Gizikova), ή πλήρης διάσταση μπρος με στήριξη, μισή στροφή κορμού σε πίσω πλήρη διάσταση με στήριξη χεριού (Kapranova)					

9.3 Τεχνικές Οδηγίες

Τα ακόλουθα παραδείγματα Δυσκολιών με Ισορροπίες πρέπει να γίνουν ένας οδηγός για αποκλίσεις στο σχήμα που είναι έγκυρες και εκείνων που δεν είναι

 Τύποι Ισορροπιών/Βάση Ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο μπροστά/πλάι (απαιτούνται 90°)	ΙΣΧΥΕΙ	ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ: Λάθος σχήμα
		
Arabesque ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο 		
Attitude 	 ή	
Ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο, κορμός πίσω στο οριζόντιο  Ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο, κορμός πλάι στο οριζόντιο 	 ή	 ή

Arabesque, κορμός μπροστά στο οριζόντιο 	 ή 	 ή 
Arabesque/Attitude με κάμψη κορμού πίσω 	 ή 	 ή 
Μπρός/πλάι πλήρης διάσταση χωρίς βοήθεια 		(ισχύει μόνο μπροστά και πλάι) 
Πίσω πλήρης διάσταση χωρίς βοήθεια 	(ελαφρώς ασύμμετρη θέση)  ή 	(ισχύει μόνο σε arabesque) 
Μπρος πλήρης διάσταση χωρίς βοήθεια με κάμψη κορμού πίσω στο οριζόντιο 	 ή 	

Πλάγια πλήρης διάσταση χωρίς βοήθεια με κορμό πλάι στο οριζόντιο 	(ελαφρώς ασύμμετρη θέση) 	 ή
Μπροσ πλήρης διάσταση με κάμψη κορμού πίσω κάτω από το οριζόντιο 		
Δαχτυλίδι χωρίς βοήθεια 	 ή ή (ελαφρώς ασύμμετρη θέση)	 ή ή

10. ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΕΣ

10.1. Γενικότητες

10.1.1. Υπάρχουν 2 τύποι Περιστροφών:

- A. Περιστροφές στο πόδι: στα δάχτυλα-relevé (Pivot) ή σε όλο το πέλμα
- B. Περιστροφές σε άλλα μέρη του σώματος

Όλες οι Δυσκολίες με Περιστροφή πρέπει να έχουν τα **ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά**:

- Τουλάχιστον βασική περιστροφή 360° (εκτός από τις Δυσκολίες με Περιστροφή # 6, 9,17 όπου η βασική περιστροφή είναι 180°)
- Σταθερό και καλά καθορισμένο και σχήμα κατά τη διάρκεια της περιστροφής μέχρι το τέλος

Σημείωση: *καλά καθορισμένο σχήμα* σημαίνει ότι το σωστό σχήμα που λαμβάνει η αθλήτρια είναι σταθερό κατά τη διάρκεια τουλάχιστον μιας βασικής περιστροφής. Ελαφρές αποκλίσεις στο σχήμα = λάθη Εκτέλεσης. Εάν το σχήμα δεν είναι αναγνωρίσιμο ή δεν πραγματοποιείται εξ ολοκλήρου, η Δυσκολία δεν ισχύει.

10.1.2. Η περιστροφή θα αξιολογείται σύμφωνα με τον αριθμό των περιστροφών που εκτελούνται. Σε περίπτωση διακοπής (αναπήδηση), θα ισχύει μόνο η αξία των περιστροφών που έχουν ήδη εκτελεστεί πριν από την διακοπή

10.1.3 Οι περιστροφές πρέπει να συνδυάζονται **με 1 τουλάχιστο** Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου ειδικό για κάθε όργανο ή / και ένα στοιχείο από τις Μη-Βασικές Τεχνικές ομάδες του Οργάνου σε οποιοδήποτε μέρος της περιστροφής για να είναι έγκυρες.

10.1.4. Σε σειρά πανομοιότυπων Στροφών (2 ή περισσότερες) εκτελούνται ή μία μετά την άλλη χωρίς διακοπή και μόνο με πάτημα φτέρνας. Κάθε Στροφή της σειράς μετράει ως μία Δυσκολία, εκτός από το συνδυασμό πανομοιότυπων “Fouettés”, που μετράει σαν μία Δυσκολία.

10.1.5. Διαφορετικές στροφές είναι οι στροφές με διαφορετικό σχήμα ανεξάρτητα από τον αριθμό των περιστροφών (ισχύει επίσης για τις στροφές “Fouettés”).

10.1.6. Το πόδι στήριξης **είτε τεντωμένο είτε λυγισμένο** δεν αλλάζει την αξία της Δυσκολίας.

10.1.7. Στροφές με αλλαγή σχήματος

- Μετρά σαν 1 Δυσκολία
- Κάθε σχήμα που περιλαμβάνεται στη στροφή πρέπει να έχει τουλάχιστο μία βασική περιστροφή.
- Το πέρασμα από ένα σχήμα σε άλλο πρέπει να εκτελείται χωρίς πάτημα φτέρνας και όσο το δυνατόν πιο άμεσα.
- Με 1 τουλάχιστο Βασικό Τεχνικό στοιχείο ειδικό για κάθε όργανο και / ή ένα στοιχείο από τις Μη-Βασικές Τεχνικές ομάδες του Οργάνου κατά τη διάρκεια κάθε τμήματος της Δυσκολίας με Στροφή.

10.1.8. “Fouetté”

Μετρά σαν 1 Δυσκολία

- 2 ή περισσότερα πανομοιότυπα ή διαφορετικά σχήματα συνδεδεμένα με πάτημα φτέρνας
- Διάφορα σχήματα μπορούν να εκτελούνται:
 - α) μεμονωμένα
 - β) σε συνδυασμό (διαδοχικά ή με εναλλαγή) μέσα στην ίδια Fouetté, αλλά κανένα από αυτά τα σχήματα δε μπορεί να επαναληφθεί σε άλλη Περιστροφή.Fouetté

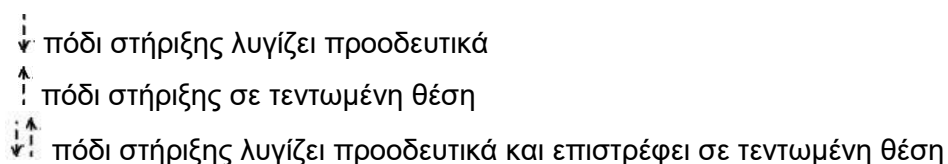
- Κάθε δύο “Fouettés,” απαιτείται ένα διαφορετικό τεχνικό στοιχείο από τη Βασική ή Μη-Βασική Ομάδα του Οργάνου.

10.1.9. Illusion

Κάθε δύο Illusions, απαιτείται ένα διαφορετικό τεχνικό στοιχείο από τη Βασική ή Μη-Βασική Ομάδα του Οργάνου.

10.1.10. Στροφές με αλλαγή στο επίπεδο της αθλήτριας (πόδι στήριξης λυγίζει προοδευτικά ή/και επιστρέφει σε τεντωμένη θέση):

- Το πρώτο σχήμα καθορίζει τη αξία βάσης
- Είναι απαραίτητο να διατηρείται η κατακόρυφη θέση του κορμού και η οριζόντια θέση του ελεύθερου ποδιού.
- Η μετάβαση από ένα σχήμα - «πόδι στήριξης τεντωμένο» σε άλλο σχήμα - «πόδι στήριξης λυγισμένο» (ή / και το αντίστροφο) πρέπει να είναι αργή και προφανώς σταδιακή, κατά την οποία η αθλήτρια από την αρχή μέχρι το τέλος πρέπει να διατηρεί θέση στα δάχτυλα (relevé).
- Είναι απαραίτητο να προστεθεί ένα βέλος (βέλη), καθορίζοντας την κατεύθυνση αλλαγής στο επίπεδο της αθλήτριας στα δεξιά του συμβόλου.

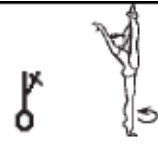
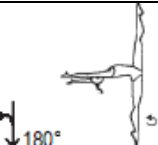


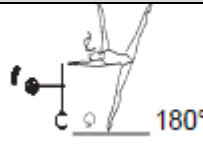
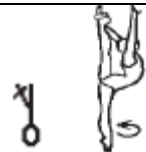
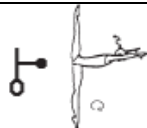
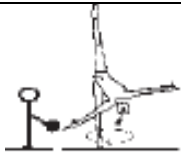
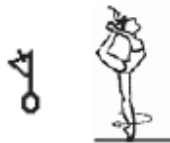
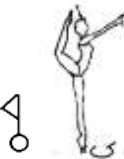
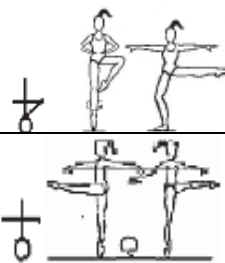
10.2. Κριτήρια για αύξηση της αξίας των Περιστροφών

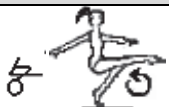
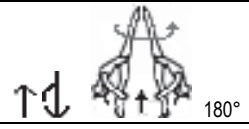
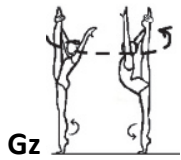
10.2.1. Για επιπλέον περιστροφές σε Στροφές με αξία βάσης 0.10 ή στο πέλμα ή σε άλλο μέρος του σώματος: +0.10 για κάθε επιπλέον περιστροφή πάνω από τη βάση 360°

10.2.2. Για επιπλέον περιστροφές στα δάχτυλα (relevé): +0.20 για κάθε επιπλέον περιστροφή πάνω από τη βάση 360° (180° βάση για #6, 9, 17)

10.3. Πίνακας Δυσκολιών με Περιστροφή (δ)

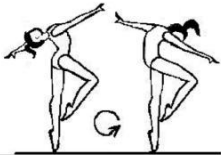
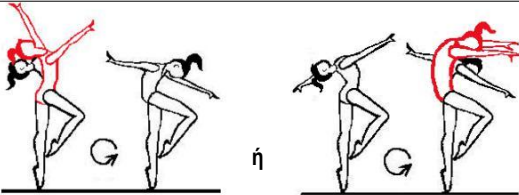
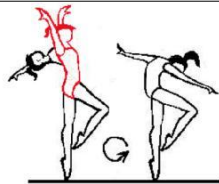
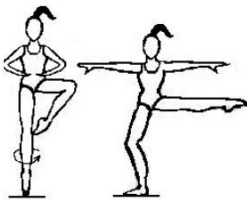
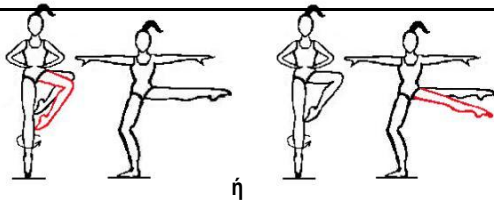
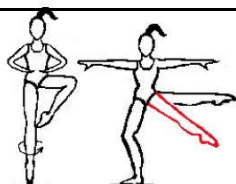
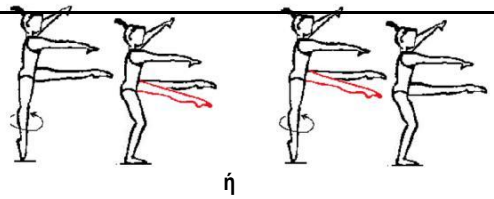
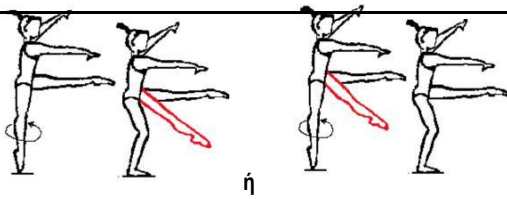
Αξία					
Τύποι Περιστροφών	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
Περιστροφές στο πόδι					
1. Ελεύθερο πόδι μπρος κάμψη κορμού μπροστά					
2. Ελεύθερο πόδι πίσω, κάμψη κορμού πίσω					
3. "Passé" (μπρος ή πλάι) ή με κάμψη του πάνω κορμού και ώμων πίσω					
4. Spiral στροφή ("tonneau") μερικός κυματισμός σε 1 πόδι					
5. Μπρος: Ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο (τεντωμένο ή λυγισμένο)		 			
6. Πλήρης διάσταση μπρος με ή χωρίς βοήθεια ή κορμός στο οριζόντιο					
7. Πλάι: Ελεύθερο πόδι ή κορμός στο οριζόντιο.					
8. Πλήρης διάσταση στο πλάι, με ή χωρίς βοήθεια					

Τύποι Περιστροφών	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
9 . Πλήρης διάσταση πλάι με ή χωρίς βοήθεια, κορμός στο οριζόντιο					
10. Arabesque: ελεύθερο πόδι στο οριζόντιο ή κορμός στο οριζόντιο ή πίσω					
11. Πλήρης διάσταση με ή χωρίς βοήθεια					
12. Πλήρης διάσταση με ή χωρίς βοήθεια, κορμός στο οριζόντιο ή δαχτυλίδι					 
3 Penché: σώμα λυγισμένο στο οριζόντιο ή πιο κάτω, πόδι σε πίσω πλήρη διάσταση ή δαχτυλίδι, περιστροφή στο πέλμα				 	
14. Attitude ή δαχτυλίδι με βοήθεια ή χωρίς ή πίσω				 	
15. Fouetté: Passé ή με πόδι τεντωμένο στο οριζόντιο, μετά οριζόντιο μπρος, πλάι, "arabesque ή "attitude					

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Κοζάκος					
17. Πλήρης διάσταση μπρος: κάμψη κορμού πίσω κάτω από το οριζόντιο από όρθια θέση ή από θέση στο πάτωμα					
					
18. Πλήρης διάσταση με βοήθεια, πέρασμα του ελεύθερου ποδιού σε ισορροπία με πλήρη διάσταση πίσω με βοήθεια (Gizikova)				 Gz ή αντίστροφα	
19. Illusion: κάμψη κορμού μπρος/πλάι. Επίσης, κάμψη πίσω					
Περιστροφές σε άλλα μέρη του σώματος					
20. Περιστροφή στο στομάχι, πόδια κοντά σε δαχτυλίδι ή πόδια σε πλήρη διάσταση, χωρίς βοήθεια χεριού(Kanaeva) ή στηνπλάτη(Ralenkova)	RI 		Kn 		
21. Περιστροφή σε πλήρη διάσταση με βοήθεια του χεριού, χωρίς διακοπή λύγισμα μπρος ή πίσω					

10.4. Τεχνικές Οδηγίες

Τα ακόλουθα παραδείγματα Δυσκολιών με Περιστροφή πρέπει να γίνουν ένας οδηγός για αποκλίσεις στο σχήμα που είναι έγκυρες και εκείνων που δεν είναι

Τύποι Περιστροφών/Βάση	ΙΣΧΥΕΙ	ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ: Λάθος σχήμα
Στροφή Spiral ("tonneau") με σύσπαση του κορμού στο 1 πόδι 		
Στροφή στα δάχτυλα: πλήρης διάσταση πίσω με δαχτυλίδι, κορμός μπρος στο οριζόντιο 		
Fouetté Passé 		
Fouetté με το πόδι στο οριζόντιο 		
Περιστροφή στο στομάχι, πόδια περίπου σε δαχτυλίδι 		

ΑΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ (Ε)

1. Αξιολόγηση από την Εφορία Εκτέλεσης

- 1.1. Η Εφορία Εκτέλεσης απαιτεί τα στοιχεία να εκτελούνται με αισθητική και τεχνική τελειότητα.
- 1.2. Η αθλήτρια αναμένεται να περιλαμβάνει στο πρόγραμμά της μόνο στοιχεία που αυτή μπορεί να εκτελέσει με απόλυτη ασφάλεια και με υψηλό βαθμό καλλιτεχνικής και τεχνικής μαεστρίας. Όλες οι αποκλίσεις από αυτή τη προσδοκία θα μειώνονται από την Εφορία- Ε.
- 1.3. Η Εφορία Εκτέλεσης δεν ασχολείται με τη δυσκολία του προγράμματος. Η Εφορία είναι υποχρεωμένη να μειώνει εξίσου οποιοδήποτε λάθος του ίδιου μεγέθους ανεξάρτητα από τη δυσκολία του στοιχείου ή τη σύνδεση.
- 1.4. Οι Κριτές της Εφορίας- Ε (και της Εφορίας- D) πρέπει να παραμένουν ενημερωμένοι με τη σύγχρονη ρυθμική γυμναστική, πρέπει να γνωρίζουν πάντα ποια θα πρέπει να είναι η πιο τρέχουσα προσδοκία απόδοσης για ένα στοιχείο και πρέπει να γνωρίζουν πώς αλλάζουν τα δεδομένα καθώς το άθλημα εξελίσσεται. Σε αυτό το πλαίσιο πρέπει να γνωρίζουν επίσης ό, τι είναι δυνατόν, τι είναι εύλογο να αναμένει, τι είναι μια εξαίρεση και τι το ιδιαίτερο.
- 1.5. Όλες οι αποκλίσεις από τη σωστή εκτέλεση θεωρούνται καλλιτεχνικά ή τεχνικά λάθη και πρέπει να αξιολογούνται αναλόγως από τους κριτές. Το ποσό της μείωσης για μικρά, μεσαία ή μεγάλα λάθη καθορίζεται από τον βαθμό της απόκλισης από τη σωστή εκτέλεση. Οι ακόλουθες μειώσεις θα ισχύουν για κάθε μία διακριτή καλλιτεχνική ή τεχνική απόκλιση από την αναμενόμενη τέλεια εκτέλεση. Αυτές οι μειώσεις πρέπει να λαμβάνονται ανεξάρτητα από τη δυσκολία του στοιχείου ή του προγράμματος.
 - Μικρό Λάθος 0.10: κάθε ήσσονος σημασίας ή ελαφρά απόκλιση από την τέλεια καλλιτεχνική ή τεχνική εκτέλεση
 - Μεσαίο Λάθος 0.20-0.30: κάθε ξεχωριστή ή σημαντική απόκλιση από την τέλεια καλλιτεχνική ή τεχνική εκτέλεση
 - Μεγάλο Λάθος 0.50+: οποιαδήποτε σημαντική ή σοβαρή απόκλιση από την τέλεια καλλιτεχνική ή τεχνική εκτέλεση

2. Βαθμολογία Εκτέλεσης (Ε): 10.00 βαθμοί

Η Ε- Βαθμολογία περιλαμβάνει μειώσεις για:

- Καλλιτεχνικά λάθη
- Τεχνικά λάθη

3. Ε- Εφορία

Οι 6 κριτές Εκτέλεσης χωρίζονται σε 2 υποομάδες:

- Η πρώτη (Ε) υποομάδα - 2 κριτές αξιολογούν τα Καλλιτεχνικά λάθη του προγράμματος
- Η δεύτερη (Ε) υποομάδα - 4 κριτές αξιολογούν τα Τεχνικά λάθη

Οι ποινές για Καλλιτεχνικά και Τεχνικά λάθη προστίθενται μαζί και στη συνέχεια αφαιρούνται από τους 10.00 βαθμούς για να καθοριστεί η τελική Ε-Βαθμολογία

4. ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

4.1. ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ

4.1.1. Κατευθυντήρια ιδέα: Χαρακτήρας

- α) Μια σύνθεση θα πρέπει να αναπτυχθεί για να δημιουργήσει μια ενιαία καλλιτεχνική εικόνα ή

κατευθυντήρια ιδέα από την αρχή μέχρι το τέλος, εκφραζόμενη μέσα από τις κινήσεις σώματος και οργάνου.

β) Ο χαρακτήρας της μουσικής θα πρέπει να επιλέγεται σε σχέση με την ηλικία, το τεχνικό επίπεδο της αθλήτριας και τις ηθικές νόρμες.

γ) Η μουσική πρέπει να είναι σε αρμονία με το πρόγραμμα και την αθλήτρια

δ) Τα διάφορα μέρη στη μουσική θα πρέπει να συνδυάζονται αρμονικά, ακόμη και αν υπάρχουν αλλαγές στο χαρακτήρα ή την ταχύτητα.

4.1.2. Συνδέσεις

α) Η σύνθεση θα πρέπει να αναπτυχθεί από τεχνικά, αισθητικά και συνδετικά στοιχεία, όπου μία κίνηση περνά λογικά και ομαλά στην επόμενη χωρίς άσκοπα σταματήματα ή παρατεταμένες προπαρασκευαστικές κινήσεις.

β) Η χρήση διαφορετικών επιπέδων και κατευθύνσεων στις κινήσεις του σώματος και τις κατευθύνσεις και τα επίπεδα του οργάνου πρέπει να συνδέονται με ένα σαφή σκοπό.

γ) Οι συνδέσεις μεταξύ κινήσεων που διαταράσσουν την ενότητα της σύνθεσης τιμωρούνται κάθε φορά:

- Μεταβάσεις μεταξύ κινήσεων οι οποίες είναι παράλογες, απότομες ή άσκοπα μεγάλες
- Παρατεταμένες προπαρασκευαστικές κινήσεις πριν τις Δυσκολίες Σώματος
- Άσκοπα σταματήματα μεταξύ κινήσεων

δ) Η σύνθεση δεν πρέπει να μια σειρά από ασύνδετες Δυσκολίες Σώματος ή στοιχεία οργάνου. Τμήματα της σύνθεσης ή μια ολόκληρη σύνθεση, η οποία είναι μια σειρά από ασύνδετα στοιχεία στερείται ενότητας και τιμωρείται.

ε) Στην αρχή και στο τέλος της σύνθεσης, η αθλήτρια πρέπει να είναι σε επαφή με το όργανο. Η θέση της αθλήτριας στην αρχή του προγράμματος πρέπει να δικαιολογείται και να χρησιμοποιείται για την αρχική κίνηση του οργάνου.

4.2. ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΗ

4.2.1. Ρυθμός

α) Οι κινήσεις του σώματος καθώς και του οργάνου πρέπει να συσχετίζονται επακριβώς με τους τονισμούς της μουσικής και τις μουσικές φράσεις. Τόσο οι κινήσεις του σώματος όσο και του οργάνου θα πρέπει να τονίζουν το tempo / ρυθμό της μουσικής.

β) Κινήσεις που εκτελούνται ξεχωριστά από τους τονισμούς ή είναι αποσυνδεδεμένες από το ρυθμό της μουσικής τιμωρούνται κάθε φορά.

Επεξηγήσεις
Στόχοι για τη μουσική και την κίνηση: ❖ Δημιουργία μιας ποικιλίας κινήσεων για να αποφευχθεί η μονοτονία και η επανάληψη ❖ Χρήση της μουσικής με διαφορετικούς τρόπους ακόμα και όταν το τέμπο και ο ρυθμός είναι το ίδιο
Προπονήτριες και κριτές καλούνται να μελετήσουν και να κατανοήσουν βασική μουσική δομή και ρυθμικά μοτίβα για να καθοδηγήσουν τη δημιουργία και την αξιολόγηση των κινήσεων σύμφωνα με τη μουσική.
Τα ακόλουθα είναι σημαντικές έννοιες για την κατανόηση πώς να προσαρμοστούν οι κινήσεις με τις μουσικές/ρυθμικές δομές και πώς να εξεταστεί η τοποθέτηση συγκεκριμένων κινήσεων σε ειδικούς τονισμούς ή κτύπους για τη δημιουργία ειδικών καλλιτεχνικών «αποτελεσμάτων»: • Μουσική φράση: ένα μελωδικό τμήμα, μια διαδοχή από νότες που σχηματίζουν μια χαρακτηριστική ακολουθία • Μελωδία: μια ρυθμικά οργανωμένη ακολουθία ενιαίων τονισμών που σχετίζονται με τέτοιο τρόπο ο ένας με ένα άλλο, έτσι ώστε να κάνουν μια συγκεκριμένη φράση ή ιδέα • Ρυθμός εδάφους • Ταχύτητα μετρονόμου

Δυνατότητες/παραδείγματα διαφορετικών ρυθμικών μοτίβων:

- συγκοπή: προσωρινή μετατόπιση από τον κανονικό μετρικό **τονισμό** στη μουσική που προκαλείται συνήθως τονίζοντας τον αδύναμο χτύπο (**σκόπιμα** «χρήση» του αδύναμου χτύπου).

Παράδειγμα: Η αθλήτρια πηγαίνει σε μια ισορροπία στο αδύναμο χτύπο στη μπάρα και χρησιμοποιεί τον ισχυρό χτύπο να σταθεί εκεί χωρίς να χρησιμοποιεί το σώμα της για να μαρκάρει τον τονισμό, δημιουργώντας ένα αποτέλεσμα εκ προθέσεως.

- *Contratempo*
- *Triolas*

4.2.2. Δυναμικές αλλαγές

- α) Η ενέργεια, η δύναμη, η ταχύτητα και η ένταση των κινήσεων πρέπει να αντιστοιχούν στις δυναμικές μετατοπίσεις και αλλαγές στην ταχύτητα του μετρονόμου.
- β) Η αθλήτρια δείχνει τις αλλαγές στο δυναμισμό μέσα από αντιθέσεις στην ενέργεια, τη δύναμη, την ταχύτητα και την ένταση των κινήσεων τόσο στο σώμα της όσο και στο όργανο ανάλογα με τις αλλαγές στη μουσική.
- γ) Ένα πρόγραμμα όπου η ενέργεια, η δύναμη, η ταχύτητα και η ένταση είναι μονότονες (χωρίς οποιαδήποτε αντίθεση ή αλλαγή) στερείται δυναμισμού και τιμωρείται.

4.3. ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

- α) Συνένωση της δύναμης, της ομορφιάς και της κομψότητας των κινήσεων.
- β) Άφθονη συμμετοχή των τμημάτων του σώματος (κεφάλι, ώμοι, κορμός, χέρια, βραχίονες, πόδια, κλπ) για να δημιουργηθούν εύπλαστες, πλαστικές κινήσεις οι οποίες μεταφέρουν χαρακτήρα, επικοινωνούν συναίσθημα, δίνουν έμφαση στους τονισμούς, δημιουργούν λεπτότητα και φινέτσα και δημιουργούν ευρύτητα.
- γ) Τμηματικές, άκαμπτες ή μη αναπτυσσόμενες κινήσεις του σώματος τιμωρούνται σύμφωνα με το βαθμό της επικράτησης στο πρόγραμμα.

4.4. ΠΟΙΚΙΛΙΑ

- α) **Κατευθύνσεις και τροχιές** (μπρος, πίσω, σε τόξο, κλπ.): δημιουργώντας διάφορα πρότυπα για να χρησιμοποιηθεί ολόκληρος ο αγωνιστικός χώρος (ταπί) με έναν ένα ποικίλο και πλήρη τρόπο
- β) **Επίπεδα και τρόποι μετακίνησης**: η αθλήτρια σε πτήση, όρθια, στο πάτωμα, τρέχοντας, αναπηδώντας, βηματίζοντας, κλπ.
- γ) **Στοιχεία Οργάνου**: τα στοιχεία του οργάνου πρέπει να εκτελούνται σε διαφορετικά επίπεδα, σε διαφορετικές κατευθύνσεις, σε διαφορετικά μέρη του σώματος, με διαφορετικές τεχνικές, κλπ. Όταν επαναλαμβάνονται τα στοιχεία του οργάνου ή όλα εκτελούνται στο ίδιο επίπεδο χωρίς καθόλου αλλαγές, αυτή η έλλειψη ποικιλίας τιμωρείται.
- δ) **Διακοσμητικά Στοιχεία Οργάνου**: Είναι δυνατό να εκτελεστούν πρωτότυπα, αισθητικά και διαφορετικά χορογραφικά στοιχεία κατά τη διάρκεια των Συνδυασμών Χορευτικών Βημάτων και συνδυαστικών στοιχείων, υπό την προϋπόθεση ότι τα στοιχεία αυτά είναι πολύ σύντομα και δε δημιουργούν διακοπή στη συνέχεια των κινήσεων του οργάνου
 - Μέγιστο 3 φορές σε κάθε σύνθεση και όχι περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα

5. Καλλιτεχνικά Λάθη	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΑ ΙΔΕΑ: ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ <i>Το στυλ και ο χαρακτήρας των κινήσεων αντανakλούν το χαρακτήρα της μουσικής. Αυτός ο χαρακτήρας αποτελεί μια βασική ιδέα που αναπτύσσεται μέσα από μια αρχή, μέση και τέλος</i>	Ο χαρακτήρας ή η ιδέα είναι εμφανής και αναπτύσσεται μόνο με λίγες, τυχόν, σύντομες ασυνέπειες λόγω μικρών λαθών		Ο χαρακτήρας ή η ιδέα είναι παρόν-ούσα αλλά δεν αναπτύσσεται ολοκληρωτικά μέσα από τη συνολική σύνθεση		Το πρόγραμμα στερείται κάθε ξεκάθαρα χαρακτήρα ή ιδέας					
ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ <i>Λογικές και ομαλές μεταβάσεις από μία κίνηση στην επόμενη</i>	Μεμονωμένη διακοπή, κάθε φορά μέχρι 1.00									Ολόκληρο το πρόγραμμα είναι μια σειρά ασύνδετων στοιχείων
			Για έλλειψη επαφής με το όργανο στην αρχή και στο τέλος (λάθος σύνθεσης) Αδικαιολόγητη αρχική θέση							
ΡΥΘΜΟΣ <i>Αρμονία μεταξύ κινήσεων και: Μουσικών τονισμών, φράσεων και ρυθμού-tempo</i>	Μεμονωμένη διακοπή, κάθε φορά μέχρι 1.00									Ολόκληρο το πρόγραμμα είναι ασύνδετο με το ρυθμό (μουσική υπόκρουση)
					Απουσία αρμονίας μεταξύ μουσικής-κίνησης στο τέλος του προγράμματος					
ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ <i>Η ενέργεια, η δύναμη, η ταχύτητα και η ένταση της κίνησης αντιστοιχεί σε δυναμικές αλλαγές στη μουσική</i>		Οι κινήσεις της αθλήτριας δε σέβονται τις δυναμικές αλλαγές Ή η ίδια η μουσική είναι εντελώς μονότονη και χωρίς δυναμικές αλλαγές								
ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	Μεμονωμένες κινήσεις όπου δε συμμετέχουν πλήρως όλα τα μέρη-μήματα	Ανεπαρκής συμμετοχή των μερών του σώματος	Τμηματικές, άκαμπτες κινήσεις σε ολόκληρο το πρόγραμμα							

ΠΟΙΚΙΛΙΑ										
Κατευθύνσεις	Ανεπαρκής ποικιλία στη χρήση κατευθύνσεων και τροχιών									
	Κινήσεις που εκτελούνται σε ένα μέρος του ταπί για μεγάλο χρονικό διάστημα									
	Δε χρησιμοποιείται ολόκληρο το ταπί									
Επίπεδα και μετακινήσεις	Ανεπαρκής ποικιλία στην χρήση επιπέδων και τρόπων μετακίνησης									
Στοιχεία Οργάνου	Έλλειψη ποικιλίας στα επίπεδα, τις κατευθύνσεις, τους τύπους στοιχείων του Οργάνου									
Διακοσμητικά Στοιχεία Οργάνου			Μη σύμφωνα διακοσμητικά στοιχεία Για περισσότερα από 3 διακοσμητικά στοιχεία και όχι περισσότερα από 4 δευτερόλεπτα							

6. Τεχνικά Λάθη: ποινές για κάθε λάθος στοιχείο, εκτός από τις συνολικές ποινές

Ποινές	0.10	0.30	0.50 ή περισσότερο
Κινήσεις Σώματος			
Γενικότητες	Μη ολοκληρωμένη κίνηση ή έλλειψη ευρύτητας στο σχήμα των αλμάτων, ισορροπιών και περιστροφών		
	Μετακίνηση χωρίς πέταγμα: ρύθμιση της θέσης του σώματος στο πάτωμα		
Βασική τεχνική	Τμήμα σώματος που κρατιέται λανθασμένα κατά τη διάρκεια μιας κίνησης (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο), συμπεριλαμβανομένης της λανθασμένης, ασυμμετρικής θέσης των ώμων κατά τη διάρκεια στοιχείου σώματος		
	Απώλεια ισορροπίας: επιπλέον κίνηση χωρίς μετακίνηση	Απώλεια ισορροπίας: επιπλέον κίνηση με μετακίνηση	Απώλεια ισορροπίας με στήριξη στο ένα ή δύο χέρια ή στο όργανο Ολική απώλεια ισορροπίας με πτώση: 0.70
		Στατική αθλήτρια*	
Άλματα	- Βαριά προσγείωση. - Λάθος προσγείωση: (πχ: σαφώς τοξωτά πίσω κατά τη διάρκεια της τελικής φάσης προσγείωσης)		
Ισορροπίες	Σχήμα ούτε σταθερό ούτε καθαρά καθορισμένο		
Περιστροφές	Σχήμα ούτε σταθερό ούτε καθαρά καθορισμένο		
	- Στήριξη στη φτέρνα κατά τη διάρκεια μέρους της περιστροφής όταν εκτελείται σε "relevé" - Αναπήδηση(εις) - Μετακίνηση (γλίστρημα) κατά τη διάρκεια της περιστροφής	Άξονας σώματος όχι στο κατακόρυφο και τελείωμα με ένα βήμα	
Προ-ακροβατικά Στοιχεία	- Βαριά προσγείωση - Μη επιτρεπόμενη τεχνική		
Όργανο			
Απώλεια οργάνου (για την απώλεια των 2 Κορινών διαδοχικά: ο κριτής θα δώσει ποινή μία φορά σύμφωνα με το συνολικό αριθμό των βημάτων που γίνεται για να επανακτηθεί η κορίνα που βρίσκεται πιο μακριά)		Απώλεια και επανάκτηση χωρίς μετακίνηση	Απώλεια και επανάκτηση μετά από 1-2 βήματα - Απώλεια και επανάκτηση μετά από 3 ή περισσότερα βήματα: 0.70 - Απώλεια εκτός του ταπί (ανεξαρτήτως απόστασης): 0.70
			Απώλεια οργάνου που δε βγαίνει έξω από το ταπί και χρήση αναπληρωματικού οργάνου: 0.70
			Απώλεια οργάνου (μη επαφή) στο τέλος του προγράμματος: 0.70

* Στατική αθλήτρια: η αθλήτρια δεν πρέπει να παραμένει στατική (ακίνητη). Εάν ανά πάσα στιγμή δεν είναι σε επαφή με το όργανο (για παράδειγμα: πετάγματα, κυλίσματα του οργάνου στο πάτωμα, κλπ)

Ποινές	0.10	0.30	0.50 ή περισσότερο
Τεχνική	Ανακριβής τροχιά και υποδοχή εν πτήση με 1 βήμα	- Ανακριβής τροχιά και υποδοχή εν πτήση με 2 ή περισσότερα βήματα - “Chasse” βήματα σε R	
	Ανακριβής υποδοχή με Αθέλητη επαφή με το σώμα	Στατικό όργανο **	
Σχοινί			
Βασική Τεχνική	Λανθασμένος χειρισμός: ευρύτητα, σχήμα, επίπεδο εργασίας ή για το σχοινί που δεν κρατιέται από τις δύο άκρες (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	Απώλεια της μιας άκρης του σχοινιού με μικρή διακοπή στο πρόγραμμα		
	Πόδια πιασμένα στο σχοινί κατά τη διάρκεια αλμάτων ή αναπηδήσεων	Αθέλητα τυλίγματα γύρω από το σώμα ή μέρος αυτού με διακοπή στο πρόγραμμα	
	Κόμπος στο σχοινί χωρίς διακοπή στο πρόγραμμα	Κόμπος στο σχοινί με διακοπή στο πρόγραμμα	
Στεφάνι			
Βασική Τεχνική	Λανθασμένος χειρισμός: αλλοίωση στο επίπεδο εργασίας, δονήσεις, αντικανονική περιστροφή στον κατακόρυφο άξονα (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	Υποδοχή μετά από πέταγμα: επαφή με τον πήχη	Υποδοχή μετά από πέταγμα: επαφή με το βραχίονα	
	- Αθέλητο, μη ολοκληρωμένο κύλισμα στο σώμα. - Λανθασμένο κύλισμα με αναπήδηση		
	Γλίστρημα στο βραχίονα κατά τη διάρκεια περιστροφών		
	Πέρασμα μέσα από το στεφάνι: πόδια πιασμένα στο στεφάνι		
Μπάλα			
Βασική Τεχνική	Λανθασμένος χειρισμός: μπάλα κρατιέται στον πήχη (“γραπωμένη”) κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο		
	- Αθέλητο, μη ολοκληρωμένο κύλισμα στο σώμα - Λανθασμένο κύλισμα με αναπήδηση		
	Αθέλητη υποδοχή με άλλο χέρι (Εξαίρεση: υποδοχές εκτός οπτικού πεδίου)		
Κορίνες			
Βασική Τεχνική	Λανθασμένος χειρισμός: (αντικανονική κίνηση, βραχίονες πολύ μακριά κατά τη διάρκεια μύλων, κλπ: κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	Αλλοίωση του συγχρονισμού κατά την περιστροφή των 2 κορινών κατά τη διάρκεια πεταγμάτων και υποδοχών		
	Έλλειψη ακρίβειας στο επίπεδο εργασίας των κορινών κατά τη διάρκεια ασύμμετρων κινήσεων		

Ποινές	0.10	0.30	0.50 ή περισσότερο
Κορδέλα			
Βασική Τεχνική	Αλλοίωση του σχήματος που σχηματίζεται από την κορδέλα (φιδάκια, σπιράλ ανεπαρκώς σφιχτά, χωρίς ίδιο ύψος, ευρύτητα, κλπ.) (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	Λανθασμένος χειρισμός: ανακριβές πέρασμα/ μεταβίβαση, η μπακέτα της κορδέλας κρατιέται αθέλητα από τη μέση, λανθασμένη σύνδεση μεταξύ των σχημάτων, πλατάγιασμα της κορδέλας (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)	Αθέλητα τυλίγματα γύρω από το σώμα ή μέρος αυτού με διακοπή στο πρόγραμμα	
	Κόμπος χωρίς διακοπή στο πρόγραμμα	Κόμπος με διακοπή στο πρόγραμμα	
	Η άκρη της Κορδέλας παραμένει στο πάτωμα αθέλητα κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των σχημάτων, των πεταγμάτων, των εκτινάξεων, κλπ.		

**** Στατικό Όργανο** (δείτε Δυσκολία 3.5)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΕΝΙΚΟΤΗΤΕΣ

1. ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

- 1.1.** Κάθε ομάδα αποτελείται από 6 αθλήτριες; 5 αθλήτριες συμμετέχουν σε κάθε πρόγραμμα και η έκτη αθλήτρια επιτρέπεται να βρίσκεται στον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του προγράμματος (σε περίπτωση ανάγκης με μία από τις συναθλήτριές της).
- 1.2.** Εάν κατά τη διάρκεια του προγράμματος μια αθλήτρια αφήνει την ομάδα για σοβαρό λόγο:
- ο η αθλήτρια μπορεί να αντικατασταθεί από άλλη αθλήτρια (Ποινή από τον Κριτή Συντονιστή)
 - ο αν η αθλήτρια δεν αντικατασταθεί, το πρόγραμμα δεν αξιολογείται

2. ΕΙΣΟΔΟΣ

- 2.1.** Η τοποθέτηση Ομάδας στον αγωνιστικό χώρο πρέπει να γίνεται με γρήγορο βηματισμό και χωρίς μουσική συνοδεία (Ποινή από τον Κριτή Συντονιστή)

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΥΣΚΟΛΙΑ (D)

1. ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

- 1.1.** Οι αθλήτριες πρέπει να συμπεριλαμβάνουν μόνο στοιχεία τα οποία μπορούν να εκτελεστούν με ασφάλεια και με υψηλό βαθμό αισθητικής και τεχνικής επάρκειας.
- 1.2.** Υπάρχουν πέντε **στοιχεία Δυσκολίας**: Δυσκολία Σώματος (**BD**), Δυσκολία Αλλαγής (**ED**), Συνδυασμοί Χορευτικών Βημάτων (**S**), Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή (**R**) και Συνεργασίες (**C**).
- 1.3.** Τα στοιχεία της Δυσκολίας που συγκεκριμένα για τα Ομαδικά προγράμματα:
- **Αλλαγές (ED)**: δυσκολίες με αλλαγές των οργάνων μεταξύ των αθλητριών
 - **Συνεργασίες (C)**: μεταξύ αθλητριών και οργάνων
- 1.4.** Η σειρά εκτέλεσης των Δυσκολιών είναι ελεύθερη. Ωστόσο, οι δυσκολίες θα πρέπει να τοποθετούνται λογικά και ομαλά με ενδιάμεσες κινήσεις και στοιχεία τα οποία δημιουργούν μια σύνθεση με μια ιδέα, παρά μια σειρά δυσκολιών.
- 1.5.** Οι κριτές Δυσκολίας αναγνωρίζουν και καταγράφουν τις Δυσκολίες με τη σειρά εκτέλεσής τους
- **D1, D2** κριτές: αξιολογούν τον αριθμό και την αξία των Δυσκολιών Σώματος (**BD**), τον αριθμό και την αξία των Δυσκολιών Αλλαγής (**ED**), τον αριθμό και την αξία των Χορευτικών Βημάτων (**S**) και τα καταγράφουν με σύμβολα-σημειογραφία
 - **D3, D4** κριτές: αξιολογούν τον αριθμό και την αξία των Δυναμικών Στοιχείων με Περιστροφή (**R**), τον αριθμό και την αξία των Συνεργασιών (**C**) και τα καταγράφουν με σύμβολα-σημειογραφία
- 1.6.** Η βαθμολογία της Δυσκολίας είναι 10.00 βαθμοί το μέγιστο

1.7. Απαιτήσεις για τη Δυσκολία

Στοιχεία Δυσκολίας συνδυασμένα με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία χωρίς αλλαγή: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασίες
Σύμβολα	BD Τουλάχιστον 4	ED Τουλάχιστον 4	S Τουλάχιστον 1	R Μέγιστο 1	C Τουλάχιστον 4
	Μέγιστο 9 (1 με επιλογή)				
Ομάδες Δυσκολίας σώματος	Άλματα/αναπηδήσεις-min.1 Ισορροπίες –min.1 Περιστροφές –min.1				

2. ΔΥΣΚΟΛΙΑ ΧΩΡΙΣ ΚΑΙ ΜΕ ΑΛΛΑΓΗ: BD και ED

2.1. Ορισμός Δυσκολίας Σώματος - BD

Όλα τα στοιχεία Δυσκολιών Σώματος (**BD**) που παρατίθενται για τα ατομικά προγράμματα ισχύουν επίσης για τα Ομαδικά προγράμματα (δείτε Πίνακες Δυσκολίας 8-10 Ατομικών Προγραμμάτων) ($\wedge$, $\top$, δ).

2.1.2. Ομάδες Δυσκολίας Σώματος:

- ο Άλματα/ Αναπηδήσεις $\wedge$
- ο Ισορροπίες $\top$
- ο Περιστροφές δ

2.1.3. Τουλάχιστον 1 Δυσκολία από κάθε Ομάδα Σώματος πρέπει να παρουσιάζεται και να εκτελείται ταυτόχρονα και από τις 5 αθλήτριες.

2.1.4. Δεν είναι δυνατό να εκτελούνται περισσότερες από 5 Δυσκολίες Σώματος (**BD**) με αξία μεγαλύτερη από 0.10 β. Θα υπολογίζονται οι 5 υψηλότερες.

2.1.5. Κάθε Δυσκολία Σώματος (**BD**) μετρά μόνο μία φορά. Εάν μία BD επαναλαμβάνεται, η Δυσκολία δεν ισχύει (**καμία ποινή**).

2.1.6. Οι Δυσκολίες Σώματος (**BD**) για να ισχύουν, πρέπει να εκτελούνται και από τις 5 αθλήτριες. Οι Δυσκολίες δεν θα ισχύουν αν δεν εκτελούνται και από τις 5 αθλήτριες, είτε λόγω λάθους σύνθεσης είτε οποιουδήποτε τεχνικού λάθους μίας ή περισσότερων αθλητριών.

Διευκρινήσεις
Οι Δυσκολίες μπορούν να εκτελούνται: • ταυτόχρονα ή με πολύ γρήγορη διαδοχή • από τις 5 αθλήτριες μαζί ή σε υποομάδες • με ίδιους ή διαφορετικούς τύπους και αξίες και για τις 5 αθλήτριες • 1-2 αθλήτριες μπορούν να εκτελούν μία ή περισσότερες BD κατά τη διάρκεια S και C με σκοπό την ενίσχυση της χορογραφίας ή την υποστήριξη της κατευθυντήριας ιδέας της σύνθεσης. Η Δυσκολία δεν καταχωρείται και δεν αξιολογείται.

2.1.7. Η χαμηλότερη αξία Δυσκολίας Σώματος (**BD**) που εκτελείται από μία από τις αθλήτριες θα καθορίσει την αξία της Δυσκολίας Σώματος (**BD**).

2.1.8. Η ταυτόχρονη εκτέλεση 3 ή περισσότερων διαφορετικών Δυσκολιών Σώματος και από τις 5 αθλήτριες δεν επιτρέπεται. Στην περίπτωση αυτή, η Δυσκολία Σώματος (**BD**) δε θα ισχύει.

Διευκρινήσεις/Παραδείγματα
Δεν επιτρέπονται: 3 BD που εκτελούνται ταυτόχρονα: • 3 αθλήτριες: «jeté with a turn» • 1 αθλήτρια: «άλμα Κοζάκου» • 1 αθλήτρια: ολικός κυματισμός σώματος με σπιράλ («Tonneau»)

2.1.9. Σειρά: μια πανομοιότυπη επανάληψη 2 ή περισσότερων αλμάτων/αναπηδήσεων ή στροφών. Κάθε άλμα/αναπήδηση ή στροφή της σειράς μετράει ως 1 δυσκολία άλματος/αναπήδησης ή δυσκολία στροφής.

2.1.10. Νέες Δυσκολίες Σώματος: δείτε 2.1.6. (Ατομικό)

2.1.11. **Απαιτήσεις για Δυσκολία Σώματος (BD):** (Δείτε Ατομικό 2.2)

2.1.12. **Αξιολόγηση των Δυσκολία Σώματος (BD):** (Δείτε Ατομικό 2.3)

2.2. **Ορισμός Δυσκολίας Αλλαγής – ED**

Μία Αλλαγή του οργάνου όπου και οι 5 αθλήτριες πρέπει να συμμετέχουν σε δύο ενέργειες:

- **Πέταγμα** του δικού της οργάνου σε συναθλήτρια
- **Υποδοχή** οργάνου από συναθλήτρια

Διευκρινήσεις
Οι Αλλαγές μπορούν να εκτελούνται: • ταυτόχρονα ή με πολύ γρήγορη διαδοχή • με ή χωρίς μετακίνηση των αθλητριών • και από τις 5 αθλήτριες μαζί ή σε υποομάδες • μεταξύ 1 τύπου ή 2 τύπων οργάνων • με τα ίδια ή διαφορετικά επίπεδα ύψους/τροχιάς των πεταγμάτων
Σημείωση για Σχοινί/Κορδέλα: Μία Δυσκολία Αλλαγής (ED) με πέταγμα του Σχοινιού ή της Κορδέλας ισχύει μόνο εάν το όργανο είναι τελείως ελεύθερο στο χώρο για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα.
Σημείωση για Κορδέλες: Κατά την αλλαγή με πέταγμα με κορδέλες, οι αθλήτριες πρέπει γενικά να υποδέχονται τα όργανα από την άκρη της μπακέτας. Ωστόσο, επιτρέπεται να υποδέχονται εκ προθέσεως την Κορδέλα από το ύφασμά της σε μία απόσταση περίπου των 50 cm. από τη σύνδεση, με τον όρο ότι αυτή η υποδοχή δικαιολογείται για την επόμενη κίνηση ή την τελική πόζα.
Σημείωση για Κορίνες: Μία Δυσκολία Αλλαγής (ED) ισχύει με πέταγμα 1 Κορίνας, καθώς και με πέταγμα 2 Κορινών

2.2.2. Μόνο Αλλαγές με μεσαία ή μεγάλα πετάγματα των οργάνων μεταξύ των αθλητριών θεωρούνται Δυσκολίες με Αλλαγή (**ED**).

2.2.3. Οι Αλλαγές μπορεί να είναι ίδιας αξίας και για τις 5 αθλήτριες ή διαφορετικής. Η χαμηλότερη αξία Δυσκολίας Αλλαγής (**ED**) που εκτελείται από μία αθλήτρια θα καθορίσει την αξία της αλλαγής **ED**

2.2.4. Δυσκολία Σώματος με αξία 0.10 μπορεί να εκτελείται κατά τη διάρκεια **ED** (ως κριτήριο στην αξία της Δυσκολίας Αλλαγής- **ED**), αλλά δε θα μετρά ως Δυσκολία Σώματος -**BD**.

2.2.5. **Απαιτήσεις:**

Προκειμένου να είναι έγκυρη, η Δυσκολία Αλλαγής (**ED**) πρέπει να εκτελείται και από τις 5 αθλήτριες χωρίς οποιοδήποτε από τα ακόλουθα σοβαρά τεχνικά λάθη:

- α) απώλεια του οργάνου, συμπεριλαμβανομένων 1 ή 2 κορινών
- β) απώλεια της ισορροπίας με στήριξη στο χέρι ή το όργανο ή πτώση αθλήτριας
- γ) σύγκρουση αθλητριών ή οργάνων

2.2.6. **Αξία:**

2.2.6.1. Βασική αξία για πέταγμα και υποδοχή και από τις 5 αθλήτριες: 0.20

2.2.6.2. Η αξία της Δυσκολίας Αλλαγής (**ED**) μπορεί να αυξηθεί με επιπρόσθετα κριτήρια

2.2.6.3. Επιπρόσθετα κριτήρια (ίδια ή διαφορετικά) είναι έγκυρα μόνον όταν εκτελούνται και από τις 5 αθλήτριες

Διευκρινήσεις/ Παραδείγματα	
Κριτήρια: 0.10 για κάθε ένα, για το πέταγμα και/ ή την υποδοχή Σημείωση: Κριτήρια που εκτελούνται αμέσως πριν το πέταγμα ή αμέσως μετά την υποδοχή δεν υπολογίζονται για την αξία των αλλαγών	
	Απόσταση: 6 μέτρα μεταξύ των αθλητριών κατά τη διάρκεια του πετάγματος και/ή κατά τη διάρκεια της υποδοχής (όταν γίνεται εσκεμμένα-ηθελημένα ως μέρος της χορογραφίας)
	Πέταγμα και/ ή υποδοχή στο πάτωμα: οι αθλήτριες πρέπει ήδη να βρίσκονται στο πάτωμα και να μην κινούνται προς το πάτωμα κατά τη διάρκεια του πετάγματος και/ή της υποδοχής (όταν γίνεται εσκεμμένα ως μέρος της χορογραφίας)
	Ένα στοιχείο με περιστροφή κατά τη διάρκεια του πετάγματος, κατά τη διάρκεια της πτήσης, κατά τη διάρκεια της υποδοχής της αλλαγής
	Ξανα-πέταγμα
	Με Δυσκολία Σώματος (BD) αξίας 0.10 που εκτελείται είτε στο πέταγμα είτε στην υποδοχή
	Εκτός οπτικού πεδίου
	Χωρίς τη βοήθεια των χεριών
	2 κορίνες μαζί, ταυτόχρονα ή ασυμμετρικά ή με πολύ γρήγορη διαδοχή (cascade)
	Κάτω από το πόδι/ ια
	Πλάγιο πέταγμα του στεφανιού 
	Πέρασμα μέσα από το όργανο κατά τη διάρκεια του πετάγματος και/ή της υποδοχής ( , )
	Πέταγμα μετά από χτυπήματα στο πάτωμα/ πέταγμα μετά από κύλισμα στο πάτωμα
	Πέταγμα ανοιχτού και τεντωμένου σχοινιού  (κρατημένου από τη μία άκρη ή από τη μέση)
	Υποδοχή του σχοινιού από μία άκρη σε κάθε χέρι
	Πέταγμα ( , ) με περιστροφή γύρω από τον άξονά του
	Απευθείας υποδοχή με κύλισμα του οργάνου στο σώμα
	Υποδοχή της μπάλας () με ένα χέρι ή υποδοχή μιας κορίνας στο χέρι που κρατά τη δεύτερη κορίνα 
	Απευθείας υποδοχή του στεφανιού  με περιστροφή

3. ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΜΗ-ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΟΡΓΑΝΟΥ

3.1. **Ορισμός:**

3.1.1. Δείτε Ατομικό 3.1.1 και 3.1.2

3.1.2. Οι Βασικές Τεχνικές Ομάδες του Οργάνου μπορούν να εκτελούνται κατά τη διάρκεια Δυσκολιών Σώματος, Συνδυασμών Χορευτικών Βημάτων, Δυναμικών Στοιχείων με Περιστροφή, Συνεργασιών, Αλλαγών ή συνδυαστικών στοιχείων.

3.2. Απαιτήσεις:

3.2.1. **Βασικά Στοιχεία Οργάνου:** Στο ομαδικό πρόγραμμα δεν απαιτούνται όλες οι Βασικές Τεχνικές Ομάδες του Οργάνου. Εξαιρέση: απαιτείται τουλάχιστον ένα Βασικό Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου για Συνδυασμούς Χορευτικών Βημάτων (**S**). Απαιτείται ποικιλία επιλογής από τις Βασικές και Μη-Βασικές Τεχνικές ομάδες του Οργάνου, έλλειψη ποικιλίας τιμωρείται στο Καλλιτεχνικό μέρος.

3.2.2. Τα Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου δεν είναι περιορισμένα, αλλά δε μπορούν να εκτελούνται πανομοιότυπα κατά τη διάρκεια Δυσκολίας Σώματος (**BD**), εκτός κατά τη διάρκεια σειράς αλμάτων και στροφών

Διευκρινήσεις	
Διαφορετικά στοιχεία οργάνου εκτελούνται:	Σε διαφορετικά επίπεδα
	Σε διαφορετικές κατευθύνσεις
	Με διαφορετική ευρύτητα
	Σε διαφορετικά μέρη του σώματος
Σημείωση: πανομοιότυπες στοιχεία οργάνου που εκτελούνται σε δύο διαφορετικές δυσκολίες σώματος δε θεωρούνται «διαφορετικά» στοιχεία οργάνου. Δυσκολία που επαναλαμβάνεται με πανομοιότυπο στοιχείο οργάνου δε θα ισχύει.	

3.3. **Συνοπτικός Πίνακας Βασικών και Μη-Βασικών Τεχνικών Ομάδων :** Δείτε Δυσκολία Ατομικού 3.3 και 3.4.

3.4. **Στατικό Όργανο:** Δείτε Δυσκολία Ατομικού 3.5.

3.5. **Διακοσμητικά στοιχεία οργάνου:** Δείτε Εκτέλεση Ατομικού 4.4.

4. Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων (S)

4.1. Δείτε Ατομικό 4.1.1. – 4.1.5, 4.5 (χρήση και των δύο χεριών στο χειρισμό οργάνου δεν απαιτείται για το Ομαδικό)

Διευκρινήσεις
Ο Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων μπορεί να εκτελείται:
• Ίδιος ή διαφορετικός και από τις 5 αθλήτριες • Ίδιος ή διαφορετικός από υπο-ομάδες

4.2. Τα ακόλουθα είναι δυνατά κατά τη διάρκεια S:

- Δυσκολία Σώματος (**BD**) με αξία max 0.10 βαθμοί (π.χ: άλμα «cabriole», ισορροπία «passé»).
- Πετάγματα (μικρά, μεσαία, μεγάλα) εάν υποστηρίζουν την ιδέα της χορογραφίας ή βοηθούν στην ευρύτητα και ποικιλία στην κίνηση. Μέρος των χορευτικών βημάτων μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της πτήσης, εφόσον υπάρχει τουλάχιστον 1 Βασικό Τεχνικό στοιχείο Οργάνου.
- Συνεργασίες που δε διακόπτουν τη συνέχεια των Χορευτικών Βημάτων (**S**)

4.2.1. Δεν είναι δυνατό να εκτελεστεί:

- Δυναμικό Στοιχείο με Περιστροφή (**R**) κατά τη διάρκεια Χορευτικών Βημάτων (**S**)
- Ολοκληρωτικά στο πάτωμα

Διευκρινήσεις
Οδηγός για δημιουργία Συνδυασμών Χορευτικών Βημάτων
Συνεχόμενα, συνδεδεμένα χορευτικά βήματα, όπως:
• Κλασικά χορευτικά βήματα • Χορευτικά βήματα μπαλέτου • Παραδοσιακά χορευτικά βήματα • Μοντέρνα χορευτικά βήματα
Λογικά και ομαλά συνδεδεμένα χωρίς άσκοπες παύσεις ή παρατεταμένες προπαρασκευαστικές κινήσεις
Ποικιλία σε επίπεδα, κατευθύνσεις, ταχύτητα, τρόπους μετακίνησης και <u>όχι</u> απλές κινήσεις στο πάτωμα (όπως περπάτημα, τρέξιμο) με χειρισμό οργάνου.
Δημιουργία με διαφορετικά ρυθμικά μοτίβα με το όργανο σε κίνηση κατά τη διάρκεια ολόκληρου του συνδυασμού (κατευθύνσεις, επίπεδα και άξονα).
Με μερική ή πλήρη μετακίνηση

4.2.2. Ο Συνδυασμός Χορευτικών βημάτων δε θα ισχύει στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Λιγότερο από 8 δευτερόλεπτα
- Σημαντική μεταβολή από τη βασική τεχνική στο χειρισμό του οργάνου (Λάθη με ποινή 0.30 ή περισσότερο από τους κριτές Εκτέλεσης).
- Καμία σχέση μεταξύ του ρυθμού και του χαρακτήρα της μουσικής και σώματος και οργάνου
- Χωρίς τουλάχιστον 2 διαφορετικές ποικιλίες στην κίνηση: τρόπους, ρυθμό, κατευθύνσεις ή επίπεδα σε κάθε Συνδυασμό Χορευτικών Βημάτων
- Έλλειψη τουλάχιστον 1 Βασικού Τεχνικού στοιχείου Οργάνου
- Ολόκληρος συνδυασμός που εκτελείται στο πάτωμα

5. Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή:

5.1. Δείτε Ατομικό. Ο βασικός ορισμός πρέπει να τηρείται και από τις 5 αθλήτριες για να ισχύει

Διευκρίνιση
Τα Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή (R) μπορεί να εκτελούνται: • ταυτόχρονα • σε διαδοχή από υπο-ομάδες

5.2. Η βασική αξία του **R** μπορεί να αυξηθεί με τη χρήση πρόσθετων κριτηρίων. Επιπρόσθετα κριτήρια μπορεί να εκτελεστούν κατά τη διάρκεια του πετάγματος, κατά τη διάρκεια της περιστροφής του σώματος κάτω από το πέταγμα και κατά τη διάρκεια της υποδοχής του οργάνου

5.3. Η αξία **R** καθορίζεται από τον αριθμό των περιστροφών και τα κριτήρια που εκτελούνται: Εάν η τελική περιστροφή εκτελείται μετά την υποδοχή, αυτή η περιστροφή και τα κριτήρια που ανήκουν σε αυτή την περιστροφή δεν ισχύουν.

5.4. Η αξία καθορίζεται από το χαμηλότερο αριθμό των περιστροφών που εκτελείται και τον αριθμό των κριτηρίων και από τις 5 αθλήτριες.

5.5. Δείτε Ατομικό (5.1. Απαιτήσεις, 5.2. Συνοπτικός Πίνακας Επιπρόσθετων Κριτηρίων για R, 5.3. Επιλογή κινήσεων σώματος στο R, 5.4. Προ-ακροβατικά στοιχεία)

6. Συνεργασίες (C)

6.1. Ορισμός:

Ένα Ομαδικό πρόγραμμα ορίζεται από την **ομαδική-συνεργατική δουλειά** όπου κάθε αθλήτρια βρίσκεται σε μια σχέση με ένα ή περισσότερα όργανα και μία ή περισσότερες συναθλήτριες

Διευκρίνιση
Η επιτυχημένη Συνεργασία εξαρτάται από έναν τέλειο συντονισμό μεταξύ των αθλητριών και εκτελείται: • με ή χωρίς άμεση επαφή • και από τις 5 αθλήτριες μαζί ή σε υποομάδες • με μια ποικιλία στη μετακίνηση, τις κατευθύνσεις και τους σχηματισμούς • με ή χωρίς περιστροφή • με πιθανή άρση-σήκωμα μίας ή περισσότερων αθλητριών και / ή με στήριξη στο όργανο ή σε αθλήτρια/ες

6.2. Απαιτήσεις:

6.2.1. Και οι 5 αθλήτριες πρέπει να συμμετέχουν στην ενέργεια/ες της Συνεργασίας, ακόμη και με διαφορετικούς ρόλους, διαφορετικά η Συνεργασία δεν ισχύει.

6.2.2. Και οι 5 αθλήτριες πρέπει να είναι σε μια σχέση είτε απευθείας ή έμμεσα με το όργανο.

6.2.3. Για Συνεργασίες με περιστροφή: το όργανο πρέπει να πετιέται σε μία συναθλήτρια κατά τη διάρκεια της περιστροφής και όχι αφού ολοκληρώσει την περιστροφή της.

6.3. Πίνακας Συνεργασιών χωρίς περιστροφή σώματος

Αξία			Τύποι Συνεργασίας
0.10	0.20	0.30	
C			Χωρίς πέταγμα των οργάνων: αθλήτριες ή όργανα περνούν πάνω, κάτω ή δια μέσου κινήσεων οργάνου ή συναθλήτριας
	CC		Με πέταγμα ή πολλαπλή μεταβίβαση οργάνων: - πέταγμα: μικρό, μεσαίο ή μεγάλο ενός ή περισσότερων οργάνων - μεταβίβαση: πέρασμα των οργάνων μεταξύ συναθλητριών με διάφορες τεχνικές: κυλίσματα, κυλίσματα στο πάτωμα, χτυπήματα
			Με πέταγμα (μεσαίο ή μεγάλο) 2 ή περισσότερων οργάνων ταυτόχρονα Σημείωση: τουλάχιστον 3 κορίνες πρέπει να πετάγονται ή 1 (ή 2) κορίνες+1 επιπλέον όργανο
			Υποδοχή μετά από μεσαίο ή μεγάλο πέταγμα 2 ή περισσότερων οργάνων ταυτόχρονα από την ίδια αθλήτρια Σημείωση: τουλάχιστον 3 κορίνες πρέπει να πιαστούν ή 1 (ή 2) κορίνες + 1 επιπλέον όργανο

6.4. Πίνακας Συνεργασιών με περιστροφή σώματος

Αξία				Τύποι Συνεργασίας
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 αθλ	CR2 2-3 αθλ			Πέταγμα του δικού της οργάνου από μία/δύο ή περισσότερες αθλήτριες και άμεση υποδοχή του δικού της ή του οργάνου συναθλήτριας μετά από: - Ένα δυναμικό στοιχείο με περιστροφή σώματος κάτω από το εν πτήση όργανο με απώλεια οπτικής επαφής του οργάνου - Είναι δυνατό να εκτελείται το δυναμικό στοιχείο με τη βοήθεια συναθλήτριας (ιών) (ανύψωση-σήκωμα)
	CRR 1 αθλ	CRR2 2-3 αθλ		Πέταγμα του δικού της οργάνου από μία/δύο ή περισσότερες αθλήτριες και άμεση υποδοχή του δικού της ή του οργάνου συναθλήτριας μετά από: - Ένα δυναμικό στοιχείο με περιστροφή σώματος κάτω από το εν πτήση όργανο με απώλεια οπτικής επαφής του οργάνου - Με πέρασμα πάνω, κάτω ή μέσα από ένα ή περισσότερα όργανα και/ή από συναθλήτριες - Πιθανό πέρασμα πάνω, κάτω ή μέσα με τη βοήθεια μιας ή περισσότερων συναθλητριών και/ή όργανο μιας ή περισσότερων συναθλητριών, ενεργή στήριξη στην αθλήτρια (ιες) ή στο όργανο ή σήκωμα από μια ή περισσότερες συναθλήτριες και /ή του οργάνου
		:	CRRR	Μεσαίο ή μεγάλο πέταγμα του δικού της οργάνου από μία ή περισσότερες αθλήτριες και άμεση υποδοχή του δικού της ή του οργάνου συναθλήτριας μετά από: Πέρασμα μέσα από όργανο συναθλήτριας κατά τη διάρκεια πτήσης (όργανο ούτε κρατημένο από συναθλήτρια ούτε από αθλήτρια που περνά δια μέσου) με δυναμικό στοιχείο με περιστροφή σώματος με απώλεια οπτικής επαφής
- Συνεργασίες με περιστροφή μπορούν να συνδυαστούν με συνεργασία με ταυτόχρονο πέταγμα  ή ταυτόχρονη υποδοχή . Σε μια τέτοια περίπτωση, η αξία της συνεργασίας δίνεται από την πρόσθεση των αξιών των δύο στοιχείων. - Συνεργασίες με περιστροφή δεν είναι δυνατόν να συνδυαστούν με C ή CC.				
Πρόσθετα Κριτήρια για , , CR, CRR, CRRR :  Χωρίς τη βοήθεια χεριού(ών): +0.10  Εκτός οπτικού πεδίου: +0.10 - όταν εκτελούνται τουλάχιστον από 1 αθλήτρια που εκτελεί την κύρια ενέργεια στη Συνεργασία: περιστροφή σώματος με απώλεια οπτικής επαφής ισχύει μία φορά ανά Συνεργασία με περιστροφή: στο πέταγμα και/ ή την υποδοχή - ισχύει μία φορά ανά Συνεργασία με περιστροφή: στο πέταγμα και την υποδοχή				

6.5. Οι Συνεργασίες ισχύουν εάν εκτελούνται και από τις 5 αθλήτριες χωρίς κανένα από τα ακόλουθα σοβαρά λάθη:

- α) Δε συμμετέχουν και οι 5 αθλήτριες στην ενέργεια(εις) της Συνεργασίας
- β) Απώλεια του οργάνου, συμπεριλαμβανομένων 1 ή 2 κορυφών
- γ) Απώλεια της ισορροπίας κατά τη διάρκεια Συνεργασίας με στήριξη στο χέρι(ια) ή στο όργανο ή πτώση αθλήτριας
- δ) Σύγκρουση αθλητριών ή οργάνων
- ε) Στατική αθλήτρια / όργανο (μία ή περισσότερες αθλήτριες είναι χωρίς όργανο ή είναι ακίνητες για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα)
- στ) Μη σύμφωνο διακοσμητικό στοιχείο οργάνου
- ζ) Απαγορευμένο στοιχείο
- η) Το όργανο πετιέται σε συναθλήτρια αφού ολοκληρώσει την περιστροφή της (το όργανο πρέπει να είναι εν πτήση κατά τη διάρκεια της περιστροφής)

6.6. Απαγορευμένα στοιχεία με Συνεργασία

- Ενέργειες ή θέσεις με στήριξη-κλίση σε μία ή περισσότερες συναθλήτριες χωρίς επαφή με το πάτωμα, διατηρούμενες για περισσότερο από 4 κινήσεις (4 δευτερόλεπτα)
- Μεταφορά ή σύρσιμο μιας αθλήτριας στο πάτωμα για περισσότερο από 2 βήματα
- Περπάτημα - με περισσότερες από μία στήριξη – πάνω σε μία ή περισσότερες αθλήτριες που βρίσκονται μαζί
- Πλάγια ή μπροστά πλήρης διάσταση στο έδαφος, με σταμάτημα σε θέση
- Στήριξη σε ένα ή δύο χέρια ή τους βραχίονες χωρίς οποιαδήποτε άλλη επαφή με το έδαφος, χωρίς χειροκυβίστηση/τροχό και με σταμάτημα σε κατακόρυφη θέση.
- Σχηματισμός πυραμίδων

6.7. Νέα Πρωτότυπα Στοιχεία Οργάνου: Δείτε Ατομικό 6.5

7. Βαθμολογία Δυσκολίας (D): Οι D-Κριτές αξιολογούν τις Δυσκολίες, εφαρμόζουν τη μερική βαθμολογία και αφαιρούν πιθανές ποινές, αντίστοιχα:

7.1. Υποομάδα 1 (D1 και D2)

Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυσκολίες Σώματος, με τη σειρά εκτέλεσής τους	Τουλάχιστον 4	Λιγότερες από 1 Δυσκολίες από κάθε Ομάδα Σώματος ($\wedge$, T, δ): ποινή για κάθε Δυσκολία που λείπει Λιγότερες από 4 BD που εκτελούνται Περισσότερες από 5 BD πάνω από 0.10
Δυσκολίες Αλλαγής, με τη σειρά εκτέλεσής τους	Τουλάχιστον 4	Λιγότερες από 4 ED που εκτελούνται
Συνδυασμοί Χορευτικών Βημάτων	Τουλάχιστον 1	Απουσία τουλάχιστον 1

7.2. Υποομάδα 2 (D3 και D4)

Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυναμικά στοιχεία με Περιστροφή	Μέγιστο 1	Περισσότερα από 1
Συνεργασίες	Τουλάχιστον 4	Απουσία τουλάχιστον 4

ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ (Ε)

1. Αξιολόγηση από την Εφορία Εκτέλεσης

- 1.1. Οι Κριτές Εκτέλεσης πρέπει να απαιτούν την εκτέλεση των στοιχείων με αισθητική και τεχνική τελειότητα.
- 1.2. Η αθλήτρια αναμένεται να περιλαμβάνει στο πρόγραμμά της μόνο στοιχεία που μπορεί να εκτελέσει με απόλυτη ασφάλεια και με υψηλό βαθμό καλλιτεχνικής και τεχνικής μαεστρίας. Όλες οι αποκλίσεις θα αφαιρούνται από την Ε-Εφορία.
- 1.3. Η Ε-Εφορία δεν ασχολείται με τη Δυσκολία του προγράμματος. Η Εφορία είναι υποχρεωμένη να αφαιρεί εξίσου οποιοδήποτε λάθος ίδιας σημασίας, ανεξάρτητα από τη δυσκολία του στοιχείου ή της σύνδεσης.
- 1.4. Οι Κριτές της Ε-Εφορίας (και της D-Εφορίας) πρέπει να παραμένουν ενημερωμένοι με την τρέχουσα ρυθμική γυμναστική, πρέπει να γνωρίζουν συνεχώς ποια θα πρέπει να είναι η πιο τρέχουσα προσδοκία απόδοσης για ένα στοιχείο και πρέπει να γνωρίζουν πώς αλλάζουν τα πρότυπα-δεδομένα καθώς το άθλημα εξελίσσεται. Σε αυτό το πλαίσιο πρέπει να γνωρίζουν επίσης τι είναι δυνατόν, τι είναι λογικό να αναμένεται, τι είναι μια εξαίρεση και τι είναι το ιδιαίτερο.
- 1.5. Όλες οι αποκλίσεις από τη σωστή εκτέλεση θεωρούνται καλλιτεχνικά ή τεχνικά λάθη και πρέπει να αξιολογούνται αναλόγως από τους κριτές. Το ποσό της μείωσης για μικρά, μεσαία ή μεγάλα λάθη καθορίζεται από τον βαθμό της απόκλισης από τη σωστή εκτέλεση. Οι ακόλουθες μειώσεις θα εφαρμόζονται για κάθε διακριτή καλλιτεχνική ή τεχνική απόκλιση από την αναμενόμενη τέλεια εκτέλεση. Αυτές οι μειώσεις πρέπει να δίνονται ανεξάρτητα από τη δυσκολία του στοιχείου ή του προγράμματος.
 - 1.5.1. Μικρό Λάθος 0.10: οποιαδήποτε ήσσονος σημασίας ή ελαφρά απόκλιση από την τέλεια καλλιτεχνική ή τεχνική εκτέλεση.
 - 1.5.2. Μεσαίο Λάθος 0.20-0.30: οποιαδήποτε ευδιάκριτη-ξεκάθαρη ή αξιόλογη απόκλιση από την τέλεια καλλιτεχνική ή τεχνική εκτέλεση.
 - 1.5.3. Μεγάλο Λάθος 0.50+: οποιαδήποτε σημαντική ή σοβαρή απόκλιση από την τέλεια καλλιτεχνική ή τεχνική εκτέλεση.

2. Βαθμολογία Εκτέλεσης (Ε) 10.00 βαθμοί

Η Ε- Βαθμολογία περιλαμβάνει μειώσεις για:

- Καλλιτεχνικά λάθη
- Τεχνικά λάθη

3. Αξιολόγηση από Ε- εφορία

Οι 6 κριτές Εκτέλεσης χωρίζονται σε 2 υποομάδες:

- Η πρώτη (Ε) υποομάδα - 2 κριτές αξιολογούν τα Καλλιτεχνικά λάθη του προγράμματος: 1 κοινή βαθμολογία
- Η δεύτερη (Ε) υποομάδα - 4 κριτές αξιολογούν τα Τεχνικά λάθη: δίνει ποινές ανεξάρτητα (μέσος όρος των δύο μεσαίων βαθμολογιών)

Η βαθμολογία **Ε** θα είναι το σύνολο των δύο επιμέρους **Ε-** βαθμολογιών (Καλλιτεχνική και Τεχνική).

4. Καλλιτεχνικά Στοιχεία

4.1. Επαφή με τα όργανα και τις αθλήτριες

- 4.1.1. Στην αρχή ή κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μία ή αρκετές αθλήτριες δε μπορούν να παραμένουν χωρίς όργανο για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα
- 4.1.2. Εάν τα όργανα και οι αθλήτριες δεν ξεκινούν να κινούνται ταυτόχρονα, οι ποικίλες κινήσεις πρέπει να ακολουθούν η μία την άλλη γρήγορα μέσα σε ένα μέγιστο 4 δευτερολέπτων για να αποφευχθεί μία ή περισσότερες στατικές αθλήτριες/όργανα.
- 4.1.3. Κατά τη διάρκεια των Συνεργασιών, είναι δυνατό για μία ή περισσότερες αθλήτριες να έχουν στην κατοχή τους δύο ή περισσότερα όργανα και οι συναθλήτριες τους κανένα, υπό την προϋπόθεση ότι μια τέτοια κατάσταση είναι 4 δευτερόλεπτα ή λιγότερο.
- 4.1.4. Στο τέλος του προγράμματος, κάθε αθλήτρια μπορεί να κρατά ή να είναι σε επαφή με ένα ή περισσότερα όργανα. Στην περίπτωση αυτή, μία ή περισσότερες αθλήτριες μπορεί να είναι χωρίς όργανο στην τελική τους θέση.
- 4.1.5. Είναι δυνατόν να ξεκινά ή να τελειώνει ένα πρόγραμμα «σηκώνοντας» μία ή περισσότερες αθλήτριες με στήριξη στο όργανο και/ή στις αθλήτριες. Για την αρχική θέση, οι αθλήτριες πρέπει να περνούν από τη θέση ανύψωσης όχι περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα αφού αρχίσει η μουσική.

4.2. Χαρακτήρας, Ρυθμός, Δυναμικές αλλαγές: όλοι οι κανόνες που αναφέρονται στις 4.1.1, 4.2.1 και 4.2.2 ισχύουν επίσης για τα Ομαδικά προγράμματα.

4.3. Έκφραση Σώματος: Η συλλογική δουλειά της Ομάδας θα πρέπει να περιλαμβάνει την ίδια ομορφιά, κομψότητα και ένταση των κινήσεων από όλες τις αθλήτριες.

4.4. Ποικιλία

4.4.1. **Σχηματισμοί:** τουλάχιστον 6

Επεξηγήσεις
Οι Σχηματισμοί θα πρέπει να δημιουργούνται με μια ποικιλία στα ακόλουθα:: • Τοποθετήσεις σε διαφορετικές περιοχές στο ταπί: κέντρο, γωνίες, διαγωνίους, γραμμές. • Κατανομή των θέσεων μέσα στους σχηματισμούς (κοιτάζοντας εμπρός, πίσω, η μία την άλλη, κλπ.) • Σχεδιασμός: κύκλοι, γραμμές σε όλες τις κατευθύνσεις, τρίγωνα, κλπ. • Ευρύτητα: μέγεθος/βάθος του σχεδιασμού (ευρύς, κλειστός, κλπ.).

4.4.2. **Αλλαγές:** Πρέπει να χρησιμοποιούνται ποικίλοι τύποι πεταγμάτων και/ ή υποδοχών.

Επεξηγήσεις
• Διάφορα ύψη πεταγμάτων, συμπεριλαμβανομένων μικτών υψών, όπου κάποια πετάγματα είναι πολύ ψηλά και άλλα μεσαία, ταυτόχρονα • Διάφορες τεχνικές πεταγμάτων • Διάφορες τεχνικές υποδοχών • Διάφοροι συνδυασμοί ίδιων ή διαφορετικών κριτηρίων

4.4.3. **Συνεργασία:** Διάφοροι τύποι από Συνεργασίες και διάφορα είδη οργάνωσης εντός κάθε είδους Συνεργασίας περιγράφονται στον Πίνακα Συνεργασίας (δείτε Δυσκολία 6.3, 6.4). Η έλλειψη ποικιλίας θα τιμωρείται.

4.4.4. Οργάνωση της Συλλογικής Δουλειάς

- Ο τυπικός χαρακτήρας του Ομαδικού προγράμματος είναι η συμμετοχή της κάθε αθλήτριας στην ομοιογενή δουλειά της ομάδας με πνεύμα συνεργασίας.
- Κάθε σύνθεση θα πρέπει να έχει διάφορα είδη οργάνωσης στη συλλογική δουλειά με 1 τουλάχιστον από τους ακόλουθους τύπους συλλογικής δουλειάς

Επεξηγήσεις Οδηγίες για ομαδική δουλειά	
1	<u>Συγχρονισμός</u> : ταυτόχρονη εκτέλεση της ίδιας κίνησης με την ίδια ευρύτητα, ταχύτητα, δυναμισμό, κλπ.
2	« <u>Χορωδιακή</u> » εκτέλεση: ταυτόχρονη εκτέλεση διαφορετικής κίνησης (από τις 5 αθλήτριες ή σε υποομάδες) με διαφορετική ευρύτητα ή ταχύτητα ή κατεύθυνση
3	<u>Γρήγορη διαδοχή</u> ή « <u>κανόνας</u> »: εκτέλεση και από τις 5 αθλήτριες (ή υποομάδες) η μία μετά την άλλη. Η κίνηση αρχίζει αμέσως μετά ή κατά τη διάρκεια της ίδιας κίνησης από την προηγούμενη αθλήτρια ή υποομάδα.
4	<u>Αντίθεση</u> : εκτέλεση και από τις 5 αθλήτριες (ή υποομάδες) με αντίθεση στην ταχύτητα (αργά-γρήγορα) ή την ένταση (με ισχύ-απαλά) ή το επίπεδο (όρθια-πάτωμα) ή την κατεύθυνση ή την κίνηση (παύση-συνέχεια)
5	<u>Εκτέλεση σε συνεργασία</u> : κάθε αθλήτρια έρχεται σε μια σχέση με ένα ή περισσότερα όργανα και μία ή περισσότερες συναθλήτριες
Σημείωση: Είναι δυνατό να συνδυαστούν διαφορετικοί τύποι συλλογικής δουλειάς	

- 4.4.5. **Κατευθύνσεις και Μετακίνηση** δημιουργώντας διαφορετικές διατάξεις για να χρησιμοποιηθεί ολόκληρο το ταπί σε ένα ποικίλο και πλήρη τρόπο, η αθλήτρια εν πτήση, όρθια, στο πάτωμα, τρέχοντας, αναπηδώντας, περπατώντας, κλπ.
- 4.4.6. **Στοιχεία Οργάνου**: τα στοιχεία του οργάνου πρέπει να εκτελούνται σε διαφορετικά επίπεδα, σε διαφορετικές κατευθύνσεις, σε διαφορετικά μέρη του σώματος, με διαφορετικές τεχνικές, κλπ. Όταν τα στοιχεία του οργάνου επαναλαμβάνονται ή όλα εκτελούνται στο ίδιο επίπεδο χωρίς καμία αλλαγή, αυτή η έλλειψη ποικιλίας τιμωρείται.
- 4.4.7. **Διακοσμητικό στοιχείο οργάνου**: είναι δυνατό να εκτελεστούν πρωτότυπα, αισθητικά και διαφορετικά χορογραφικά στοιχεία κατά τη διάρκεια του συνδυασμού χορευτικών βημάτων και των συνδυαστικών στοιχείων, υπό την προϋπόθεση ότι αυτά τα στοιχεία είναι πολύ σύντομα και δε δημιουργούν διακοπή στη συνέχεια της κίνησης του οργάνου. Μέχρι και 4 φορές μέσα σε κάθε σύνθεση και όχι περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα

5. Καλλιτεχνικά Λάθη	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΟΡΓΑΝΑ/ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ			Στην αρχή ή κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μία ή περισσότερες αθλήτριες είναι χωρίς όργανο για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα Καμία από τις 5 αθλήτριες δεν είναι σε επαφή με οποιοδήποτε όργανο στην τελική θέση. Κατά την έναρξη του προγράμματος, μία αθλήτρια παραμένει σε θέση ανύψωσης για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα							
ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΑ ΙΔΕΑ: ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ <i>Το στυλ και ο χαρακτήρας των κινήσεων αντανakλούν το χαρακτήρα της μουσικής. Αυτός ο χαρακτήρας αποτελεί μια βασική ιδέα που αναπτύσσεται μέσα από μια αρχή, μέση και τέλος</i>	Ο χαρακτήρας ή η ιδέα είναι εμφανής και αναπτύσσεται με μόνο λίγες, τυχόν, σύντομες αντιφάσεις λόγω μικρών λαθών		Ο χαρακτήρας ή η ιδέα είναι παρούσα, αλλά δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένη σε ολόκληρη την σύνθεση		Το πρόγραμμα στερείται κάθε καθορισμένου χαρακτήρα ή ιδέας					
ΡΥΘΜΟΣ Αρμονία μεταξύ κινήσεων και: <i>Μουσικών τονισμών, φράσεων και tempo</i> Έλλειψη συγχρονισμού μεταξύ ατομικού ρυθμού και εκείνου της ομάδας	Μεμονωμένες διακοπές, κάθε φορά μέχρι 1.00 Κάθε έλλειψη συγχρονισμού, κάθε φορά μέχρι 1.00									Ολόκληρο το πρόγραμμα είναι ασύνδετο με το ρυθμό (μουσική υπόκρουση)
					Απουσία αρμονίας μεταξύ μουσικής-κίνησης στο τέλος του προγράμματος					

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ <i>Ενέργεια, δύναμη, ταχύτητα και ένταση της κίνησης που συμβαδίζει με δυναμικές αλλαγές στη μουσική</i>	Έλλειψη συγχρονισμού μεταξύ της έντασης των κινήσεων μεταξύ των αθλητριών	Οι κινήσεις των αθλητριών δε σέβονται τις δυναμικές αλλαγές ή η ίδια η μουσική είναι εντελώς μονότονη και χωρίς δυναμικές αλλαγές								
ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ		Έλλειψη εκφραστικότητας (ομορφιά, κομψότητα και ένταση) των κινήσεων του σώματος από όλες τις αθλήτριες								
ΠΟΙΚΙΛΙΑ										
• Σχηματισμοί	Αλλοίωση σχηματισμού λόγω τεχνικού λάθους	Έλλειψη ισορροπίας στην ευρύτητα Επικράτηση ενός τύπου σχεδιασμού	Λιγότεροι από 6 σχηματισμοί (μία φορά)							
• Αλλαγές		Έλλειψη ποικιλίας στα πετάγματα								
• Συνεργασίες		Έλλειψη ποικιλίας στους ίδιους τύπους Συνεργασίας (περισσότερο από 4 ίδιου τύπου Συνεργασίας ή το ίδιο είδος της οργάνωσης σε κάθε τύπο Συνεργασίας)	Απαγορευμένα στοιχεία με Συνεργασία							
• Ομαδική δουλειά		Για έλλειψη ενός ή περισσότερων τύπων συλλογικής δουλειάς								
• Κατευθύνσεις και μετακίνηση	Ανεπαρκής ποικιλία στη χρήση κατευθύνσεων και μετακινήσεων									
• Στοιχεία Οργάνου	Έλλειψη ποικιλίας σε επίπεδα, κατευθύνσεις, τύποι στοιχείων του Οργάνου									
• Διακοσμητικά Στοιχεία Οργάνου			Μη σύμφωνα διακοσμητικά στοιχεία. Για περισσότερα από 3 διακοσμητικά στοιχεία και όχι περισσότερο από 4							

6. Τεχνικά Λάθη			
Ποινές	0.10	0.30	0.50 ή περισσότερο
Κινήσεις σώματος			
Γενικότητες	Μη ολοκληρωμένη κίνηση ή έλλειψη ευρύτητας στο σχήμα αλμάτων, ισορροπιών και περιστροφών		
	Μετακίνηση χωρίς πέταγμα: ρύθμιση της θέσης σώματος στο πάτωμα		
Βασική Τεχνική	Τμήμα σώματος που κρατιέται λανθασμένα κατά τη διάρκεια μιας κίνησης (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	Απώλεια ισορροπίας: επιπλέον κίνηση χωρίς μετακίνηση (κάθε αθλήτρια)	Απώλεια ισορροπίας: επιπλέον κίνηση με μετακίνηση (κάθε αθλήτρια)	Απώλεια ισορροπίας με στήριξη στο ένα ή δύο χέρια ή στο όργανο (κάθε αθλήτρια)
		Στατική αθλήτρια *	Ολική απώλεια ισορροπίας με πτώση - 0.70 (κάθε αθλήτρια)
Αλματα/Αναπηδήσεις	- Βαριά προσγείωση - Λάθος προσγείωση: ξεκάθαρα πλάτη σε τόξο κατά την τελική φάση προσγείωσης)		
Ισορροπίες	Σχήμα ούτε σταθερό ούτε καθαρά καθορισμένο		
Περιστροφές	Σχήμα ούτε σταθερό ούτε καθαρά καθορισμένο		
	- Στήριξη στη φτέρνα κατά τη διάρκεια μέρους της περιστροφής που εκτελείται σε "relevé" - Αναπήδηση(εις) - Μετακίνηση (γλίστρημα) κατά τη διάρκεια της περιστροφής	Άξονας σώματος όχι σε κατακόρυφη θέση και τελείωμα με ένα βήμα	
Προ-ακριβατικά Στοιχεία	- Βαριά προσγείωση - Μη επιτρεπόμενη τεχνική		

*Στατική αθλήτρια(ιες): Δείτε Ατομικό Πρόγραμμα #6 και Ομαδικό 4.1.2.

Ποινές	0.10	0.30	0.50 ή περισσότερα
Όργανο			
Σύγκρουση και Απώλεια Οργάνου <i>(για την απώλεια 2 Κορινιών διαδοχικά: ο κριτής θα επιβάλλει ποινή μία φορά με βάση το συνολικό αριθμό των βημάτων που γίνονται για την επανάκτηση της πιο μακρινής Κορίνας) (κάθε αθλήτρια)</i>	Σύγκρουση μεταξύ αθλητριών/ οργάνων (+ όλες οι συνέπειες)	Απώλεια και επανάκτηση χωρίς μετακίνηση	Απώλεια και επανάκτηση μετά από 1-2 βήματα - Απώλεια και επανάκτηση μετά από 3 ή περισσότερα βήματα: 0.70 - Απώλεια εκτός του ταπί (ανεξάρτητα από την απόσταση): 0.70
			Απώλεια οργάνου, το οποίο δε βγαίνει από το ταπί και χρήση αναπληρωματικού οργάνου: 0.70
			Απώλεια οργάνου (μη επαφή) στο τέλος του προγράμματος : 0.70
Τεχνική	Ανακριβής τροχιά και υποδοχή εν πτήση με 1 βήμα (κάθε αθλήτρια)	•Ανακριβής τροχιά και υποδοχή εν πτήση με 2 ή περισσότερα βήματα (κάθε αθλήτρια) •Βήματα «Chasse» σε Αλλαγή, R, Συνεργασία με Περιστροφή	
	• Ανακριβής υποδοχή με τη βοήθεια ενός χεριού (Εξαίρεση: υποδοχές εκτός οπτικού πεδίου με δύο χέρια για τη μπάλα) ή με βοήθεια του σώματος. Για Αλλαγή, R και Συνεργασία (κάθε φορά, ανεξάρτητα από τον αριθμό των αθλητριών) • Αθέλητη επαφή με το σώμα	Στατικό όργανο ** (κάθε φορά, ανεξάρτητα από τον αριθμό των αθλητριών) ή μη- σύμφωνα διακοσμητικά στοιχεία Κατά τη διάρκεια Συνεργασίας ορατή ακινησία ενός ή περισσότερων οργάνων για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα (κάθε φορά, ανεξάρτητα από τον αριθμό των αθλητριών)	
Σχοινί			
Βασική Τεχνική	Λανθασμένος χειρισμός: ευρύτητα, σχήμα, επίπεδο εργασίας ή για σχοινί που δεν κρατιέται από τις δύο άκρες (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό το μέγιστο)		
	Απώλεια μιας άκρης του σχοινιού με μικρή διακοπή στο πρόγραμμα (κάθε αθλήτρια)		
	Πόδια πιασμένα στο σχοινί κατά τη διάρκεια άλματος ή αναπήδησης (κάθε αθλήτρια)	Αθέλητο τύλιγμα γύρω από το σώμα ή μέρος αυτού με διακοπή στο πρόγραμμα (κάθε αθλήτρια)	
	Κόμπος στο σχοινί (κάθε αθλήτρια)	Κόμπος διακοπή στο πρόγραμμα (κάθε αθλήτρια)	

Ποινές	0.10	0.30	0.50 ή περισσότερο
Στεφάνι			
Βασική τεχνική	Λανθασμένος χειρισμός: αλλοίωση στο επίπεδο εργασίας, δονήσεις, αντικανονική περιστροφή στον κατακόρυφο άξονα (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	Υποδοχή μετά από πέταγμα: επαφή με τον πήχη	Υποδοχή μετά από πέταγμα: επαφή με το βραχίονα	
	- Αθέλητο, μη ολοκληρωμένο κύλισμα στο σώμα - Λανθασμένο κύλισμα με αναπήδηση		
	Γλίστρημα στο βραχίονα κατά τη διάρκεια περιστροφών		
	Πέρασμα μέσα από το στεφάνι: πόδια πιασμένα στο στεφάνι (κάθε αθλήτρια)		
Μπάλα			
	Λανθασμένος χειρισμός: μπάλα κρατημένη στον πήχη (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	- Αθέλητο, μη ολοκληρωμένο κύλισμα στο σώμα - Λανθασμένο κύλισμα με αναπήδηση		
Κορίνες			
Βασική τεχνική	Λανθασμένος χειρισμός: (αντικανονική κίνηση, βραχίονες πολύ μακριά κατά τη διάρκεια των μύλων, διακοπή της κίνησης κατά τη διάρκεια μικρών κύκλων) (κάθε φορά, μέχρι 1.00 β. μέγιστο)		
	Αλλοίωση του συγχρονισμού στην περιστροφή των 2 κορινών κατά τη διάρκεια πεταγμάτων και υποδοχών		
	Έλλειψη ακρίβειας στα επίπεδα εργασίας των κορινών κατά τη διάρκεια ασυμμετρικών κινήσεων		
Κορδέλα			
Βασική τεχνική	Αλλοίωση στο σχήμα της κορδέλας (φιδάκια, σπιράλ ανεπαρκώς σφιχτά/ σχήματα χωρίς ύψος, ευρύτητα, κλπ.) (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)		
	Λανθασμένος χειρισμός: ανακριβές πέρασμα/μεταβίβαση, μπακέτα της κορδέλας κρατιέται ακούσια από τη μέση, λανθασμένη σύνδεση μεταξύ των σχημάτων, πλατάγισμα της κορδέλας (κάθε φορά, μέχρι 1.00 βαθμό μέγιστο)	Αθέλητα τυλίγματα γύρω από το σώμα ή μέρος αυτού με διακοπή στο πρόγραμμα (κάθε αθλήτρια)	
	Κόμπος χωρίς διακοπή στο πρόγραμμα (κάθε αθλήτρια)	Κόμπος με διακοπή στο πρόγραμμα (κάθε αθλήτρια)	
	Η άκρη της κορδέλας παραμένει αθέλητα στο πάτωμα κατά την εκτέλεση σχημάτων, πεταγμάτων, εκτινάξεων, κλπ		

**Στατικό όργανο: Δείτε Ατομικό Πρόγραμμα 3.5, 4.4 και Ομαδικό 4.1.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

- Πρόγραμμα Οργάνων: Γυναίκες, Νεάνιδες
- Τεχνικό Πρόγραμμα για Ατομικό Πρόγραμμα Νεανίδων
- Τεχνικό Πρόγραμμα για Ομαδικό Πρόγραμμα Νεανίδων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΡΓΑΝΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

1. ΗΛΙΚΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

2017: 2001 και μεγαλύτερες

2018: 2002 και μεγαλύτερες

2019: 2003 και μεγαλύτερες

2020: 2004 και μεγαλύτερες

2. Αθλήτριες Ατομικού: 4 προγράμματα

2017-2018				
2019-2020				
2021-2022				
2023-2024				

3. Ομαδικά: 2 προγράμματα

2017-2018	5 	3  2 
2019-2020	5 	3  2 ζευγάρια 
2021-2022	5 ζευγάρια 	3  2 
2023-2024	5 	3  2 ζευγάρια 

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

1. ΗΛΙΚΙΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ

2017: 2004 - 2003 - 2002

2018: 2005 - 2004 - 2003

2019: 2006 - 2005 - 2004

2020: 2007 - 2006 - 2005

2. Αθήτριες Ατομικού: 4 προγράμματα

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

3. Ομαδικά: 2 προγράμματα

2017-2018	5 	5 ζευγάρια 
2019-2020	5 	5 
2021-2022	5 	5 
2023-2024	5 ζευγάρια 	5 

Τεχνικές Απαιτήσεις για Ατομικά Προγράμματα Νεανίδων

1. Η βαθμολογία Δυσκολίας στο Ατομικό είναι 8.00 βαθμοί το μέγιστο.
2. Απαιτήσεις για Δυσκολία:

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία Σώματος	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Δυσκολία Οργάνου
Σύμβολο	BD Min. 3 / Max.7	S Min. 2	R Min.1	AD Όχι Min/Max
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλματα/αναπηδήσεις- Min.1 Ισορροπίες-Min.1 Περιστροφές-Min.1			

3. Η Τεχνική Επιτροπή δεν συνιστά BD στο γόνατο για Νεάνιδες αθλήτριες
4. Όλοι οι γενικοί κανόνες για Δυσκολία Ατομικού Γυναικών ισχύουν επίσης για Ατομικό Νεανίδων.
5. Το μη-κυρίαρχο χέρι πρέπει να χρησιμοποιείται για να εκτελεί το Βασικό Τεχνικό στοιχείο Οργάνου κατά τη διάρκεια 2 **BD** (Μπάλα και Κορδέλα).
6. **Βαθμολογία Δυσκολίας (D):** Οι D-Κριτές αξιολογούν τις Δυσκολίες, εφαρμόζουν τη μερική βαθμολογία και αφαιρούν τις πιθανές ποινές, αντίστοιχα:

6.1. Ποινές από D-κριτές (D1 και D2)

Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυσκολίες Σώματος, με τη σειρά που εκτελούνται	Minimum 3 Maximum 7	Λιγότερες από 1 Δυσκολία από κάθε Ομάδα Σώματος ($\wedge$, $\top$, δ): ποινή για κάθε μία Δυσκολία που λείπει Λιγότερες από 3 BD που εκτελούνται ή περισσότερες από 7 BD που εκτελούνται Για περισσότερες από 7 BD αξίας πάνω από 0.10 Λιγότερες από 2 BD με χειρισμό χρησιμοποιώντας το μη –κυρίαρχο χέρι
Εάν επαναλαμβάνεται η BD ή το Τεχνικό στοιχείο του Οργάνου εκτελείται πανομοιότυπα κατά τη διάρκεια της BD, η Δυσκολία που επαναλαμβάνεται δεν είναι έγκυρη (καμία ποινή).		
“Slow turn” Ισορροπία	Max 1	Περισσότερες από 1
Συνδυασμοί Χορευτικών Βημάτων	Minimum 2	Λιγότεροι από 2

6.2. Ποινές από D-κριτές (D3 και D4)

Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Τουλάχιστον 1	Απουσία τουλάχιστον 1

Τεχνικές Απαιτήσεις για Ομαδικά Προγράμματα Νεανίδων

1. Η βαθμολογία Δυσκολίας στο Ομαδικό είναι 8.00 βαθμοί

2. Απαιτήσεις για Δυσκολία:

Στοιχεία Δυσκολίας σε σχέση με Τεχνικά στοιχεία του Οργάνου	Δυσκολία χωρίς Αλλαγές: Δυσκολία Σώματος	Δυσκολία με Αλλαγή: Δυσκολία Αλλαγής	Συνδυασμός Χορευτικών Βημάτων	Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Συνεργασία
Σύμβολα	BD Min. 3	ED Min. 3	S Min.2	R Max.1	C Min. 4
	Max 7 (1 με επιλογή)				
Ομάδες Δυσκολίας Σώματος	Άλματα/αναπηδήσεις -Min.1 Ισορροπίες- Min.1 Περιστροφές- Min.1				

3. Η Τεχνική Επιτροπή δεν συνιστά **BD** στο γόνατο για Νεάνιδες αθλήτριες

4. Όλοι οι Γενικοί Κανόνες για Δυσκολία Ομαδικού Γυναικών ισχύουν επίσης για Ομαδικά προγράμματα Νεανίδων (εκτός από Ατομικό Νεανίδων #5).

5. **Βαθμολογία Δυσκολίας (D):** Οι **D**-Κριτές αξιολογούν τις Δυσκολίες, εφαρμόζουν τη μερική βαθμολογία και αφαιρούν τις πιθανές ποινές, αντίστοιχα:

5.1. Ποινές από D-κριτές (D1 και D2)

Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυσκολίες Σώματος, με τη σειρά που εκτελούνται	Minimum 3	Λιγότερες από 1 Δυσκολίες από κάθε Ομάδα Σώματος ( ,  , ): ποινή για κάθε μία Δυσκολία που λείπει Λιγότερες από 3 BD που εκτελούνται
Δυσκολίες Αλλαγής, με τη σειρά που εκτελούνται	Minimum 3	Λιγότερες από 3 Δυσκολίες Αλλαγής που εκτελούνται
Συνδυασμοί Χορευτικών Βημάτων	Minimum 2	Λιγότεροι από 2

5.2. Ποινές από D-κριτές (D3 και D4)

Δυσκολία	Minimum/Maximum	Ποινή 0.30
Δυναμικά Στοιχεία με Περιστροφή	Maximum 1	Περισσότερο από 1
Συνεργασίες	Minimum 4	Απουσία τουλάχιστον 4

Εκτέλεση Ατομικού και Ομαδικού: Όλοι οι γενικοί κανόνες για την Εκτέλεση Προγραμμάτων Ατομικού Γυναικών και Ομαδικού Γυναικών ισχύουν επίσης και για Προγράμματα Ατομικού και Ομαδικού Νεανίδων