

2^o Christmas Acro Cup
Διεθνές Τουρνουά Ακροβατικής Γυμναστικής
10-13 Δεκεμβρίου 2026, Θεσσαλονίκη - Ε.Γ.Μίκρας



ΕΠΙΣΗΜΗ ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Η Αθλητική Ένωση Σωματείων Γυμναστικής Βορείου Ελλάδος είναι στην ευχάριστη θέση να σας προσκαλέσει στο 2^o Christmas Acro Cup, τον διεθνή αγώνα Ακροβατικής Γυμναστικής που διοργανώνει για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά στη Θεσσαλονίκη. Ο αγώνας θα διεξαχθεί στην αίθουσα «Ιωάννης Μελισσανίδης», που βρίσκεται στο Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας, από τις 10 μέχρι τις 13 Δεκεμβρίου 2026 υπό την αιγίδα της Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε., της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας, της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας και των Εθνικών Αθλητικών Κέντρων Θεσσαλονίκης.

Email: christmasacrocupthessaloniki@gmail.com • Website: www.aesgve.gr

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Άθλημα

Ακροβατική Γυμναστική

2. Οργανωτική Επιτροπή

Α.Ε.Σ.Γ.Β.Ε. και Ε.Γ.Ο.

Υπεύθυνη Αγώνα: Ελισάβετ Σκεύη

Phone: +30 6986095994(viber και what's up)

✉: christmasacrocupthessaloniki@gmail.com

3. Τοποθεσία

Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

4. Ημερομηνία

Από 10 έως 13 Δεκεμβρίου 2026

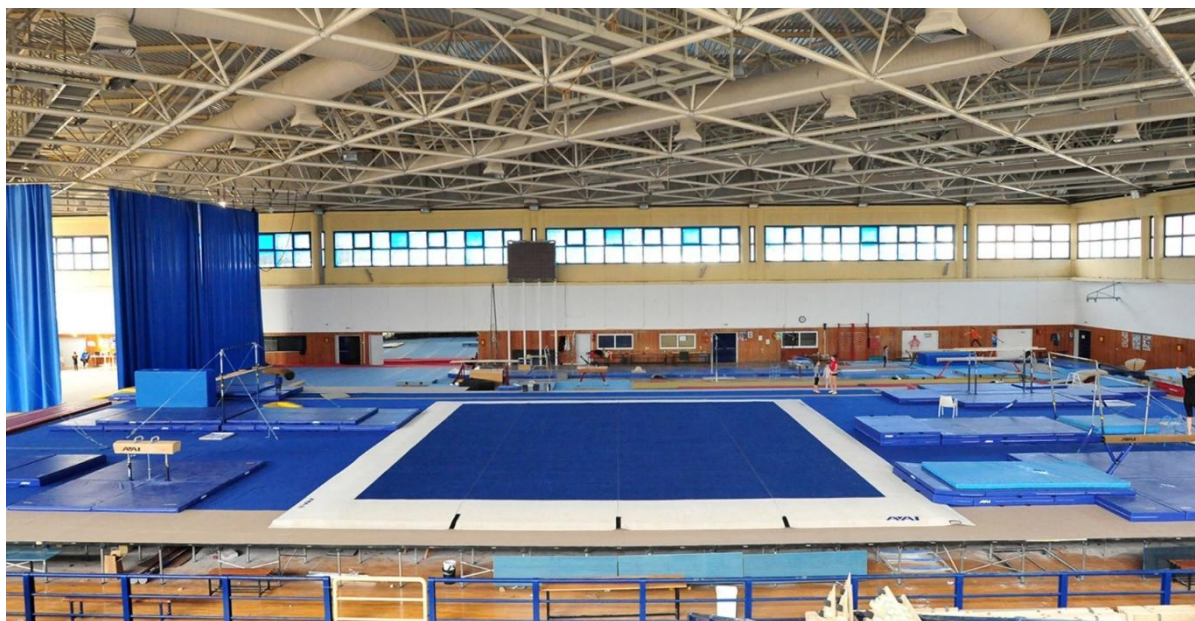
5. Γυμναστήριο

Εθνικό Γυμναστήριο Μίκρας

Αίθ. «Ιωάννης Μελισσανίδης»

Θεσσαλονίκη, Τέρμα Νέας Κρήνης

T.K. 55132



6. Μέγεθος Αντιπροσωπείας

Κάθε αποστολή μπορεί να περιλαμβάνει:

Αρχηγό Αποστολής
Γιατρό
Φυσιοθεραπευτή
Απεριόριστους Προπονητές-τριες
Απεριόριστα ζευγάρια/ομάδες
Χορογράφο

Για ομάδες με 30 και πάνω συμμετοχές αθλητών/τριών θα παρέχεται δωρεάν πακέτο διαμονής για 2 προπονητές.

7. Ηλικιακές κατηγορίες

Beginner: από 6 ετών έως 13 ετών (2020-2013)
Novice: από 7 ετών έως 15 ετών (2019-2011)
Aspire: από 8 ετών έως 16 ετών (2018-2010)
Open: από 9 ετών και άνω (2017 και κάτω)
Γ' κατηγορία (Pre – Youth): από 9 ετών έως 16 ετών (2017-2010)
B2' κατηγορία (Youth): από 10 ετών έως 18 ετών (2016-2008)
B1' κατηγορία (Junior): από 11 ετών έως 19 ετών (2015-2007)
Α' κατηγορία (Senior): από 13 ετών και άνω (2013 και κάτω)

8. Τεχνικές Απαιτήσεις

Προκριματικοί και Τελικοί σε όλες τις κατηγορίες. Κάθε ζευγάρι/ομάδα έχει την δυνατότητα να παρουσιάσει μόνο ένα πρόγραμμα από τα 2 προγράμματα Ισορροπίας και Δυναμικού και να είναι στην κατάταξη αυτού.

Προκριματικοί (Beginner-Novice-Aspire): 1 Μεικτό Πρόγραμμα.

Προκριματικοί (Pre-Youth, Youth, Junior): 1 Ισορροπίας και 1 Δυναμικό πρόγραμμα.

Προκριματικοί (Senior, Open): 1 Ισορροπίας, 1 Δυναμικό, 1 Μεικτό πρόγραμμα.

Pre-Youth: Age Group 11-16 FIG rules

Youth: Age Group 12-18 FIG rules

Junior: Age Group 13-19 FIG rules

Senior: Senior FIG rules

Beginner: Ηλικιακή ομάδα από 6 έως 13 ετών σύμφωνα με Appendix 1 (βλέπε σελ.7)

Novice: Ηλικιακή ομάδα από 7 έως 15 ετών σύμφωνα με Appendix 2 (βλέπε σελ.9)

Aspire: Ηλικιακή ομάδα από 8 έως 16 ετών σύμφωνα με Appendix 3 (βλέπε σελ.11)

Open: Ηλικιακή ομάδα 9+ Εσωτερικός Κανονισμός. Δεν υπάρχει ποινή ενός (1) βαθμού για το όριο κατώτατης δυσκολίας.

Τελικοί: top 6 (από 1 έως 8 Z/O), top 8 (από 9 έως 16 Z/O) ή top 12 (από 16 και πάνω Z/O)

9. Κανόνες

Όλοι οι κανόνες της FIG που θεωρούνται έγκυροι το 2026:

Technical Regulations

Code of Points (2025-2028)

World Age Group rules (latest version)

All the official FIG newsletters will be applied

Εσωτερικός Κανονισμός (κατηγορία Open)

Appendix 1 – Beginner(σελ.7) / Appendix 2 – Novice(σελ.9) / Appendix 3 – Aspire(σελ.11)

10. Απονομές

1^ο Νικητής: Χρυσό Μετάλλιο

2^ο Νικητής: Ασημένιο Μετάλλιο

3^{ος} Νικητής: Χάλκινο Μετάλλιο

4^η – 6^η Θέση: Τιμητικό Δίπλωμα

Στην Beginner – Novice – Aspire κατηγορία: Μεικτό Πρόγραμμα (Τελικός)

Στην Γ' κατηγορία(Pre-Youth): Πρόγραμμα Ισορροπίας, Δυναμικό Πρόγραμμα και Τελικός (ξεκινάει από το μηδέν) σύμφωνα με τους FIG rules for 11-16

Στις Β'2, Β'1, Α' και Open κατηγορίες (Youth, Junior, Senior και Open): Πρόγραμμα Ισορροπίας, Δυναμικό Πρόγραμμα και Μεικτό Πρόγραμμα.

Στην Senior και στην Open κατηγορία θα δοθούν μετάλλια για το πρόγραμμα Ισορροπίας, το Δυναμικό Πρόγραμμα και το Μεικτό Πρόγραμμα από την κατάταξη του Προκριματικού χωρίς να επαναληφθούν τα προγράμματα αν οι συμμετοχές είναι λιγότερες από 3. Ομαδικός αγώνας δεν θα υπάρχει σε καμία κατηγορία.

Κύπελλο:

Beginner – Novice – Aspire – Pre-Youth: Τελικός (ξεκινάει από το μηδέν)

Β'2, Β'1, Α' και Open κατηγορίες(Youth, Junior, Senior και Open): Σύνθετο

ΕΙΔΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ:

1) Της Πολυπληθέστερης Ομάδας / The largest team

2) Ο/Η μικρότερος-η ηλικιακά αθλητής-τρια / The youngest gymnast

3) Καλύτερης Χορογραφίας / Best choreography

11. Προτεινόμενο Πρόγραμμα

9/12/2026 Αφίξεις Αποστολών-Κατευθυνόμενη Προπόνηση-Τεχνική Σύσκεψη

10/12/2025 Τελετή Έναρξης - Προκριματικοί - Απονομές

11/12/2025 Προκριματικοί - Απονομές

12/12/2025 Προκριματικοί – Τελικοί – Απονομές – Party

13/12/2025

Τελικοί - Τελετή Λήξης(Gala Show) – Απονομές

Μετά το τέλος της οριστικής δήλωσης θα ανακοινωθεί το προσωρινό πρόγραμμα.

Η σειρά εμφάνισης προγραμμάτων των ζευγαριών/ομάδων και το είδος προγράμματος θα καθοριστούν κατόπιν κλήρωσης.

12. Τελετή Λήξης – Gala Show

Στην Τελετή Λήξης θα πραγματοποιηθεί Gala Show όπου θα μπορούν να πάρουν μέρος ΜΟΝΟ αθλητές-τριες που συμμετέχουν στον αγώνα. Οι φόρμες συμμετοχής θα πρέπει να συμπληρωθούν με όλα τα απαραίτητα στοιχεία και να σταλούν μέχρι τις 25 Νοεμβρίου στο christmasacrocupthessaloniki@gmail.com.

13. Κόστος Συμμετοχής Αγώνα

60€ ανά αθλητή-τρια. Θα πρέπει να καταβληθεί έως τις 9/11/2026 με τραπεζική συναλλαγή στο **IBAN:** GR53 0110 2560 0000 2562 9600 609

Στον αγώνα θα προσφέρονται snacks και αναμνηστικά δώρα σε όλους τους συμμετέχοντες.

14. Διαμονή και Γεύματα

Οι παρακάτω τιμές είναι ανά άτομο, ανά ημέρα και περιλαμβάνουν:

1. Ξενοδοχεία κοντά στο Γυμναστήριο (half board πρωινό και δείπνο).
2. Μεταφορά από το αεροδρόμιο «Μακεδονία» προς τα ξενοδοχεία και το αντίστροφο.
3. Δυνατότητα επιλογής lunch box στο γυμναστήριο. Κόστος ανά άτομο 20€.

Ξενοδοχεία:

Athina Airport Hotel(6,5km από το γυμναστήριο)

3κλινο 80€

2κλινο 100€

1κλινο 130€

Οι σύλλογοι αναλαμβάνουν όλο το κόστος διαμονής των μελών της αποστολής τους. Το κόστος διαμονής πρέπει να καταβληθεί στην οργανωτική επιτροπή ως εξής:

50% έως τις 9/11/2026 με τραπεζική κατάθεση στο **IBAN:** GR53 0110 2560 0000 2562 9600 609

Το υπόλοιπο ποσό μπορεί να καταβληθεί πριν με τραπεζική κατάθεση ή κατά την διάρκεια της παραλαβής των διαπιστεύσεων με δυνατότητα μετρητών.

Φόροι που σχετίζονται με διατραπεζικές συναλλαγές επιβαρύνουν τους συλλόγους.

Δεν επιστρέφονται χρήματα σε περίπτωση ακύρωσης συμμετοχής μετά τις 9 Νοεμβρίου 2026.

15. Tariff sheets και Μουσικές

- Τα tariff sheets θα πρέπει να αποσταλούν στο παρακάτω email: tariffsheets.christmasacrocup@gmail.com
- Οι μουσικές θα πρέπει να αποσταλούν σε μορφή mp3 έως 25/11/2026 στο παρακάτω email: music.christmasacrocup@gmail.com
- MP3 Τίτλος (παράδειγμα): 12-18_ΖΓ_ΙΣΟ_ΒΑΣΗ_ΚΟΡΥΦΗ_ΣΥΛΛΟΓΟΣ

Παρακαλούνται οι προπονητές να έχουν μαζί τους διαθέσιμες τις μουσικές σε mp3 μορφή σε usb stick.

16. Τεχνική Σύσκεψη και Διαπιστεύσεις

Η Τεχνική Σύσκεψη και η παραλαβή των διαπιστεύσεων θα πραγματοποιηθεί στις 9/12/2026 στο Ε.Γ.Μίκρας. Η ακριβής ώρα θα ανακοινωθεί με το πρόγραμμα του αγώνα.

17. Δελτία και Κάρτες Υγείας

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι αθλητές-τριες που κατέχουν ανανεωμένη κάρτα Α' κατηγορίας για το 2026 και θεωρημένη κάρτα υγείας (ισχύς 1 έτους).

18. Δηλώσεις Συμμετοχής

Οι φόρμες συμμετοχών θα πρέπει να συμπληρωθούν και να αποσταλούν στο christmasacrocupthessaloniki@gmail.com έως τις παρακάτω ημερομηνίες:

- **Αριθμητική Δήλωση:** 9/10/2026
- **Ονομαστική Δήλωση:** 9/11/2026 (συμμετοχή αγώνα + 50% του κόστους διαμονής)
Παρακαλούμε μαζί με την ονομαστική δήλωση να μας αποστείλετε την δήλωση του ξενοδοχείου(αναλυτικά τα δωμάτια) και το ταξιδιωτικό σας πρόγραμμα.
- Δήλωση Συμμετοχής στο Gala Show: 25/11/2026

19. Προθεσμίες εγγραφής και Οικονομικές Υποχρεώσεις

ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	9 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2026
ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ	9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026
ΠΛΗΡΩΜΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΓΩΝΑ	9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026
ΠΛΗΡΩΜΗ 50% ΚΟΣΤΟΥΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ	9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026
ΑΠΟΣΤΟΛΗ TARIFF-SHEETS	25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026
ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΟΥΣΙΚΩΝ MP3	25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026
ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟ GALA SHOW	25 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2026

Email: christmasacrocupthessaloniki@gmail.com • Website: www.aesgve.gr

20. Live Streaming

Η διοργάνωση θα καλυφθεί με live streaming από την εταιρεία ΕΡΜΗΣ

21. Farewell Party

30€/άτομο. Δωρεάν για όσους κλείσουν το πακέτο διαμονής μέσω της Οργανωτικής Επιτροπής.

APPENDIX 1

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ BEGINNER ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 6-13

Γενικοί

Κανόνες:

- Κάθε Ζευγάρι ή Ομάδα πρέπει να παρουσιάσει ένα μεικτό πρόγραμμα, το οποίο πρέπει να είναι χορογραφημένο και εκτελεσμένο με μουσική.
- Το πρόγραμμα αποτελείται από υποχρεωτικές ασκήσεις, επιλεγμένες από τους Πίνακες της Ε' κατηγορίας του Εσωτερικού Κανονισμού.
- Η διάρκεια των προγραμμάτων δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 2.00 λεπτά. Υπάρχει ανοχή 1 δευτερολέπτου πριν να επιβληθεί η ποινή χρόνου. Δεν υπάρχει ελάχιστη διάρκεια.
- Η πρώτη νότα της μουσικής ορίζει την αρχή του προγράμματος (όχι το μπιπ). Το τέλος του προγράμματος είναι η στατική θέση των αθλητών, η οποία πρέπει να συμπίπτει με το τέλος της μουσικής.
- Δεν υπάρχει ποινή για ύψος, ωστόσο εφαρμόζονται οι κανόνες για τη λογική σχέση μεταξύ των αθλητών στην βαθμολογία της καλλιτεχνίας.
- Κάθε ζευγάρι /ομάδα, πρέπει να παρουσιάσει τα υποχρεωτικά στοιχεία τα οποία είναι σχεδιασμένα στον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων.
- Η τιμή δυσκολίας του προγράμματος υπολογίζεται έως μέγιστο 0,5.

Αξία Δυσκολίας των Υποχρεωτικών Στοιχείων
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4

Ποινή 1.0 επιβάλλεται όταν:

- Λείπει απαίτηση ή εκτελούνται περισσότερες ασκήσεις.
- Μία ατομική άσκηση υπερβαίνει τη μέγιστη αξία.
- Παρουσιάζεται απαγορευμένη άσκηση.

Αυτή η ποινή δίνεται για κάθε παραβίαση, ακόμη και αν η εκτελεσμένη άσκηση δεν καταγράφεται στο Φύλλο ασκήσεων (Tariff sheet).

Ατομικές ασκήσεις:

- Κάθε αθλητής εκτελεί ακριβώς 3 ατομικές ασκήσεις (ισορροπίας ή δυναμικά). Η μία το ελάχιστο πρέπει να είναι επιλεγμένη από την κατηγορία tumbling.

- Οι ατομικές ασκήσεις επιλεγμένες από τους πίνακες δυσκολίας της FIG δεν πρέπει να ξεπερνούν την αξία 10.

- Οι ατομικές ασκήσεις Tumbling (φλικ φλακ, σάλτο, χειροκυβίστηση, τροχός...) πρέπει να έπονται κίνησης (τρέξιμο, ροντατ κλπ) και να προσγειώνονται σε ένα ή δύο πόδια αναλόγως το είδος του στοιχείου. Αν κάποια ατομική άσκηση δεν έχει δηλωθεί, τότε η επόμενη άσκηση δεν λαμβάνει αξία δυσκολίας.

- Δεν απαιτείται χορογραφική στροφή και άλμα.

- Ποινή 0.30 δίνεται για λανθασμένο Φύλλο Ασκήσεων (Tariff Sheet) – π.χ. λάθος σειρά ασκήσεων ή λάθος άσκηση. Αυτή η ποινή εφαρμόζεται μόνο **μία φορά** ανά πρόγραμμα.

- Όλες οι ειδικές απαιτήσεις πρέπει να υπάρχουν μέσα στις δηλωμένες ασκήσεις στο Φύλλο ασκήσεων.

Εξαίρεση: Αν εκτελεστεί μία διαφορετική άσκηση από αυτή που είναι δηλωμένη για δυσκολία στο Φύλλο ασκήσεων από τον προπονητή, οι αθλητές δε θα πάρουν την αξία δυσκολίας της άσκησης. Αν η άσκηση μετρήσει για τις ειδικές απαιτήσεις θα πάρουν μείωση 0.30 για λάθος Φύλλο Ασκήσεων (Tariff sheet).

Οι προσγειώσεις όλων των δυναμικών ασκήσεων που έχουν δηλωθεί στο φύλλο ασκήσεων πρέπει να υποστηρίζονται. Αν η προσγείωση γίνει χωρίς υποστήριξη θα δοθεί ποινή 0.50 (Κριτής Δυσκολίας) για κάθε περίπτωση.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ:

- Πρέπει να υπάρχουν δύο (2) υποχρεωτικές ασκήσεις ισορροπίας, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II και III από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων της Ε' κατηγορίας. π.χ. μία από την σειρά I, μία από την σειρά II κλπ.

- Πρέπει να υπάρχουν δύο (2) υποχρεωτικές δυναμικές ασκήσεις, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II και III από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων της Ε' κατηγορίας. π.χ. μία από την σειρά I, μία από την σειρά II κλπ.

Email: christmasacrocupthessaloniki@gmail.com • **Website:** www.aesgve.gr

ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ:

- Δύο (2) πυραμίδες, επιλεγμένη από σειρά από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων. Κάθε πυραμίδα πρέπει να εκτελεστεί ως ξεχωριστή κατασκευή.
- Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει δύο (2) ομαδικές δυναμικές ασκήσεις επιλεγμένες από διαφορετική σειρά από τον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων, π.χ. μια από τη σειρά Ι, μια από τη σειρά ΙΙ κλπ.

Ισοβαθμίες στους προκριματικούς:

- Υπερισχύει ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης . Αν η ισοβαθμία παραμένει, η ισοβαθμία διατηρείται.

Ισοβαθμίες στους τελικούς:

- Υπερισχύει ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης, μετά το υψηλότερο άθροισμα της Εκτέλεσης και της Καλλιτεχνίας . Αν η ισοβαθμία παραμένει, η ισοβαθμία διατηρείται.

APPENDIX 2

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ NOVICE ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 7-15

Γενικοί

Κανόνες:

- Κάθε Ζευγάρι ή Ομάδα πρέπει να παρουσιάσει ένα μεικτό πρόγραμμα, το οποίο πρέπει να είναι χορογραφημένο και εκτελεσμένο με μουσική.
- Το πρόγραμμα αποτελείται από υποχρεωτικές ασκήσεις, επιλεγμένες από τους Πίνακες της Δ' κατηγορίας του Εσωτερικού Κανονισμού.
- Η διάρκεια των προγραμμάτων δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 2.00 λεπτά. Υπάρχει ανοχή 1 δευτερολέπτου πριν να επιβληθεί η ποινή χρόνου. Δεν υπάρχει ελάχιστη διάρκεια.
- Η πρώτη νότα της μουσικής ορίζει την αρχή του προγράμματος (όχι το μπιπ). Το τέλος του προγράμματος είναι η στατική θέση των αθλητών, η οποία πρέπει να συμπίπτει με το τέλος της μουσικής.
- Δεν υπάρχει ποινή για ύψος, ωστόσο εφαρμόζονται οι κανόνες για τη λογική σχέση μεταξύ των αθλητών στην βαθμολογία της καλλιτεχνίας.
- Κάθε ζευγάρι /ομάδα, πρέπει να παρουσιάσει τα υποχρεωτικά στοιχεία τα οποία είναι σχεδιασμένα στον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων της Δ' κατηγορίας.
- Η τιμή δυσκολίας του προγράμματος υπολογίζεται έως μέγιστο 0,5.

Αξία Δυσκολίας των Υποχρεωτικών Στοιχείων
--

0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5

Ποινή 1.0 επιβάλλεται όταν:

- Λείπει απαίτηση ή εκτελούνται περισσότερες ασκήσεις.
- Μία ατομική άσκηση υπερβαίνει τη μέγιστη αξία.
- Παρουσιάζεται απαγορευμένη άσκηση.

Αυτή η ποινή δίνεται για κάθε παραβίαση, ακόμη και αν η εκτελεσμένη άσκηση δεν καταγράφεται στο Φύλλο ασκήσεων (Tariff sheet).

Ατομικές ασκήσεις:

- Κάθε αθλητής εκτελεί ακριβώς 3 ατομικές ασκήσεις (ισορροπίας ή δυναμικά). Η μία το ελάχιστο πρέπει να είναι επιλεγμένη από την κατηγορία tumbling.
- Οι ατομικές ασκήσεις επιλεγμένες από τους πίνακες δυσκολίας της FIG δεν πρέπει να ξεπερνούν την αξία 10.
- Οι ατομικές ασκήσεις Tumbling (φλικ φλακ, σάλτο, χειροκυβίστηση, τροχός...) πρέπει να έπονται κίνησης (τρέξιμο, ροντατ κλπ) και να προσγειώνονται σε ένα ή δύο πόδια αναλόγως το είδος του στοιχείου. Αν κάποια ατομική άσκηση δεν έχει δηλωθεί, τότε η επόμενη άσκηση δεν λαμβάνει αξία δυσκολίας.
- Δεν απαιτείται χορογραφική στροφή και άλμα.
- Ποινή 0.30 δίνεται για λανθασμένο Φύλλο Ασκήσεων (Tariff Sheet) – π.χ. λάθος σειρά ασκήσεων ή λάθος άσκηση. Αυτή η ποινή εφαρμόζεται μόνο **μία φορά** ανά πρόγραμμα.

- Όλες οι ειδικές απαιτήσεις πρέπει να υπάρχουν μέσα στις δηλωμένες ασκήσεις στο Φύλλο ασκήσεων.

Εξαίρεση: Αν εκτελεστεί μία διαφορετική άσκηση από αυτή που είναι δηλωμένη για δυσκολία στο Φύλλο ασκήσεων από τον προπονητή, οι αθλητές δε θα πάρουν την αξία δυσκολίας της άσκησης. Αν η άσκηση μετρήσει για τις ειδικές απαιτήσεις θα πάρουν μείωση 0.30 για λάθος Φύλλο Ασκήσεων (Tariff sheet).

Οι προσγειώσεις όλων των δυναμικών ασκήσεων που έχουν δηλωθεί στο φύλλο ασκήσεων πρέπει να υποστηρίζονται. Αν η προσγείωση γίνει χωρίς υποστήριξη θα δοθεί ποινή 0.50 (Κριτής Δυσκολίας) για κάθε περίπτωση.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ:

- Πρέπει να υπάρχουν δύο (2) υποχρεωτικές ασκήσεις ισορροπίας, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II και III από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων της Δ' κατηγορίας. π.χ. μία από την σειρά I, μία από την σειρά II κλπ.
- Πρέπει να υπάρχουν δύο (2) υποχρεωτικές δυναμικές ασκήσεις, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II και III από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων. π.χ. μία από την σειρά I, μία από την σειρά II κλπ.
- Μία από της δυναμικές ασκήσεις πρέπει να είναι πιάσιμο.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ:

- Δύο (2) πυραμίδες, επιλεγμένες από σειρά από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων της Δ' κατηγορίας. Κάθε πυραμίδα πρέπει να εκτελεστεί ως ξεχωριστή κατασκευή.
- Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει δύο (2) ομαδικές δυναμικές ασκήσεις επιλεγμένες από διαφορετική σειρά από τον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων, π.χ. μια από τη σειρά I, μια από τη σειρά II κλπ.
- Μία από της δυναμικές ασκήσεις πρέπει να είναι πιάσιμο.

Ισοβαθμίες στους προκριματικούς:

- Υπερισχύει ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης . Αν η ισοβαθμία παραμένει, η ισοβαθμία διατηρείται.

Ισοβαθμίες στους τελικούς:

- Υπερισχύει ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης, μετά το υψηλότερο άθροισμα της Εκτέλεσης και της Καλλιτεχνίας . Αν η ισοβαθμία παραμένει, η ισοβαθμία διατηρείται.

APPENDIX 3

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ASPIRE ΗΛΙΚΙΑΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ 8-16

Γενικοί Κανόνες:

Email: christmasacrocupthessaloniki@gmail.com • **Website:** www.aesgve.gr

- Κάθε Ζευγάρι ή Ομάδα πρέπει να παρουσιάσει ένα μεικτό πρόγραμμα, το οποίο πρέπει να είναι χορογραφημένο και εκτελεσμένο με μουσική.
- Το πρόγραμμα αποτελείται από υποχρεωτικές ασκήσεις, επιλεγμένες από τους κανόνες FIG Pre-Youth (11-16), και ελεύθερες ασκήσεις, επιλεγμένες από τους πίνακες δυσκολίας της FIG.
- Η διάρκεια των προγραμμάτων δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 2.00 λεπτά. Υπάρχει ανοχή 1 δευτερολέπτου πριν να επιβληθεί η ποινή χρόνου. Δεν υπάρχει ελάχιστη διάρκεια.
- Η πρώτη νότα της μουσικής ορίζει την αρχή του προγράμματος (όχι το μπιπ). Το τέλος του προγράμματος είναι η στατική θέση των αθλητών, η οποία πρέπει να συμπίπτει με το τέλος της μουσικής.
- Δεν υπάρχει ποινή για ύψος, ωστόσο εφαρμόζονται οι κανόνες για τη λογική σχέση μεταξύ των αθλητών στην βαθμολογία της καλλιτεχνίας.
- Κάθε ζευγάρι /ομάδα, πρέπει να παρουσιάσει τα υποχρεωτικά στοιχεία τα οποία είναι σχεδιασμένα στον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων.
- Κάθε ζευγάρι/ομάδα πρέπει επίσης να παρουσιάσει, τον απαιτούμενο αριθμό από ελεύθερες ασκήσεις. Οι ελεύθερες ασκήσεις μπορούν να επιλεγούν από τον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων, αλλά όχι από την ίδια σειρά που χρησιμοποιήθηκε για την επιλογή των υποχρεωτικών και πρέπει να δηλωθούν από τους πίνακες δυσκολίας της FIG (για να υποδειχθεί ότι πρόκειται για ελεύθερη άσκηση).
- Οι ελεύθερες ασκήσεις δεν χρησιμοποιούνται στον υπολογισμό της αξίας Δυσκολίας του προγράμματος, παρόλο που πρέπει να παρουσιαστούν σύμφωνα με τις ειδικές Απαιτήσεις.
- Η τιμή δυσκολίας του προγράμματος υπολογίζεται έως μέγιστο 0,5.

Αξία Δυσκολίας των Υποχρεωτικών Στοιχείων
0,0
0,1
0,2
0,3
0,4
0,5

Ποινή 1.0 επιβάλλεται όταν:

- Λείπει απαίτηση ή εκτελούνται περισσότερες ασκήσεις.
- Μία ομαδική ή ατομική άσκηση υπερβαίνει τη μέγιστη αξία.
- Οι απλές ασκήσεις υπερβαίνουν το μέγιστο όριο περιστροφής ή στροφής ή τη μέγιστη αξία 5.
- Παρουσιάζεται απαγορευμένη άσκηση.

Αυτή η ποινή δίνεται για κάθε παραβίαση, ακόμη και αν η εκτελεσμένη άσκηση δεν καταγράφεται στο Φύλλο ασκήσεων (Tariff sheet).

Ατομικές ασκήσεις:

- Κάθε αθλητής εκτελεί ακριβώς 3 ατομικές ασκήσεις (ισορροπίας ή δυναμικά). Δεν υπάρχει απαίτηση για σάλτο.
- Οι ατομικές ασκήσεις επιλεγμένες από τους πίνακες δυσκολίας της FIG δεν πρέπει να ξεπερνούν την αξία 10 .
- Οι ατομικές ασκήσεις Tumbling (φλικ φλακ, σάλτο, χειροκυβίστηση...) πρέπει να έπονται κίνησης (τρέξιμο, ροντατ κλπ) και να προσγειώνονται σε ένα ή δύο πόδια αναλόγως το είδος του στοιχείου. Αν κάποια ατομική άσκηση δεν έχει δηλωθεί, τότε η επόμενη άσκηση δεν λαμβάνει αξία δυσκολίας.

Κάθε ζευγάρι ή ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει απλές εισόδους, μετακινήσεις (motions), συνδέσεις

(links), πιασίματα και εξόδους(dismounts). Αυτές οι ασκήσεις θα πρέπει:

- Να είναι επιλεγμένες από τον πίνακα υποχρεωτικών ασκήσεων ή τους Πίνακες Δυσκολίας της Fig
- Να μην υπερβαίνουν την αξία 5.
- Να μην υπερβαίνουν τα $\frac{3}{4}$ σε περιστροφή και 360° στροφή
- Ποινή 0.30 δίνετε για λανθασμένο Φύλλο Ασκήσεων (Tariff Sheet) – π.χ. λάθος σειρά ασκήσεων ή λάθος άσκηση. Αυτή η ποινή εφαρμόζεται μόνο **μία φορά** ανά πρόγραμμα.
- Όλες οι ειδικές απαιτήσεις πρέπει να υπάρχουν μέσα στις δηλωμένες ασκήσεις στο Φύλλο ασκήσεων.

Εξαιρέση: Αν εκτελεστεί μία διαφορετική άσκηση από αυτή που είναι δηλωμένη για δυσκολία στο Φύλλο ασκήσεων από τον προπονητή, οι αθλητές δε θα πάρουν την αξία δυσκολίας της άσκησης. Αν η άσκηση μετρήσει για τις ειδικές απαιτήσεις θα πάρουν μείωση 0.30 για λάθος Φύλλο Ασκήσεων (Tariff sheet).

- Μόνο 2 εξόδοι (dismounts) μετράνε για δυσκολία

Email: christmasacrocupthessaloniki@gmail.com • **Website:** www.aesgve.gr

- Ο μέγιστος αριθμός εξόδων (dismounts) στο πρόγραμμα είναι 3

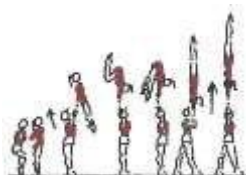
Οι προσγειώσεις όλων των δυναμικών ασκήσεων που έχουν δηλωθεί στο φύλλο ασκήσεων πρέπει να υποστηρίζονται. Αν η προσγείωση γίνει χωρίς υποστήριξη θα δοθεί ποινή 0.50 (Κριτής Δυσκολίας) για κάθε περίπτωση.

Εξαιρέσεις: Η υποστήριξη είναι προαιρετική σε προσγειώσεις από "cannon-ball" ασκήσεις και το 5/4 gainer σάλτο από κούμπωμα.

- Για λόγους ανάπτυξης, σε προγράμματα ισορροπίας και δυναμικά, ζευγαριών και ομάδων, **όλα τα κατακόρυφα** στα χέρια μπορούν να παρουσιαστούν με ανοιχτά ή οποιαδήποτε επιτρεπόμενη θέση ή κλειστά πόδια. Δεν χρειάζεται να προσδιοριστεί η θέση των ποδιών στο Φύλλο ασκήσεων (Tariff sheet).



- Ασκήσεις που μετακινούνται από χαμηλά χέρια σε ψηλά χέρια όπως παρατίθενται στον πίνακα υποχρεωτικών μπορούν να παρουσιαστούν πρώτα σε χαμηλά χέρια και να μετακινούνται σε κατακόρυφο σε ψηλά χέρια σαν μια μετακίνηση, αλλά η χαμηλή θέση πρέπει να εμπεριέχεται στη μετακίνηση.



ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ:

- Πρέπει να υπάρχουν δύο (2) υποχρεωτικές ασκήσεις ισορροπίας, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II, III, και IV από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων. π.χ. μία από την σειρά I, μία από την σειρά II κλπ.

- Πρέπει να υπάρχει μια (1) ελεύθερη άσκηση Ισορροπίας επιλεγμένη από τους πίνακες δυσκολίας της FIG.

- Πρέπει να υπάρχουν δύο (2) υποχρεωτικές δυναμικές ασκήσεις, κάθε άσκηση επιλεγμένη από διαφορετική σειρά, I, II, III, και IV από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων. π.χ. μία από την σειρά I, μία από την σειρά II κλπ.

- Πρέπει να υπάρχει μια (1) ελεύθερη δυναμική άσκηση επιλεγμένη από τους πίνακες δυσκολίας της FIG.

- Μία από της δυναμικές ασκήσεις πρέπει να είναι πιάσιμο.

Περιορισμοί για τα ζευγάρια:

- Η δυσκολία των Ελεύθερων Δυναμικών Ασκήσεων πρέπει να είναι από 1 έως 14.
- Η δυσκολία των Ελεύθερων Ασκήσεων Ισορροπίας πρέπει να είναι από 1 έως 9.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ:

- Μία (1) πυραμίδα, επιλεγμένη από σειρά από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων.
- Μία (1) ελεύθερη πυραμίδα επιλεγμένη από τους Πίνακες Δυσκολίας της Fig, με ελάχιστη αξία δυσκολίας 4 και μέγιστη 16 για τη στατική θέση όλων των αθλητών. (αξία της θέσης των βάσεων + την αξία της κορυφής) και δεν μπορεί να ενωθεί με την υποχρεωτική πυραμίδα. Κάθε πυραμίδα πρέπει να εκτελεστεί ως ξεχωριστή κατασκευή.
- Κάθε ομάδα πρέπει να παρουσιάσει δύο (2) ομαδικές δυναμικές ασκήσεις επιλεγμένες από διαφορετική σειρά από τον Πίνακα των Υποχρεωτικών ασκήσεων, π.χ. μια από τη σειρά I, μια από τη σειρά II κλπ.
- μία (1) ελεύθερη δυναμική άσκηση από τους Πίνακες Δυσκολίας της Fig
- Μία από της δυναμικές ασκήσεις πρέπει να είναι πιάσιμο.

Περιορισμοί για τις ομάδες:

- Η δυσκολία των ελεύθερων ομαδικών ασκήσεων πρέπει να είναι με ελάχιστη αξία δυσκολίας 1 και μέγιστη 14 για τις Γυναίκες και μέγιστη 10 για τους άντρες.
- Συνολικά, μπορούν να εκτελεστούν 3 οριζόντια πιασίματα στις Τριάδες Γυναικών.
- Οι Τετράδες ανδρών μπορούν να εκτελέσουν 1 οριζόντιο πιάσιμο επιλεγμένο από τον Πίνακα των υποχρεωτικών ασκήσεων και 1 ελεύθερο οριζόντιο πιάσιμο επιλεγμένο από τους πίνακες δυσκολίας της FIG.

Ισοβαθμίες στους προκριματικούς:

- Υπερισχύει ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης . Αν η ισοβαθμία παραμένει, η ισοβαθμία διατηρείται.

Ισοβαθμίες στους τελικούς:

- Υπερισχύει ο υψηλότερος βαθμός Εκτέλεσης, μετά το υψηλότερο άθροισμα της Εκτέλεσης και της Καλλιτεχνίας . Αν η ισοβαθμία παραμένει, η ισοβαθμία διατηρείται.