



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS

ΜΑΪΟΣ 2011



ΑΘΛΗΜΑ: ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΕΥΘΥΜΙΑ ΠΑΝΤΑΖΙΔΟΥ

LINK - ΑΓΓΛΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΚΕ:

<http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/Rhythmic%20Gymnastics-Rules-2010.pdf>

LINK- ΓΕΝΙΚΟΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:

<http://www.fig-gymnastics.com>

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ, *Διευθυντής Αθλημάτων, Special Olympics Hellas*
ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΕΛΛΟΥ, *Τομεάρχης Αθλήματος, ΑΘΗΝΑ 2011*

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΤΑΛΟΥ, *Τομεάρχης Γλωσσικών Υπηρεσιών, ΑΘΗΝΑ 2011*
ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΔΕΡΒΕΝΤΖΗ, *Εθελόντρια, ΑΘΗΝΑ 2011*

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ, *Υπευθ. Υπηρεσιών Διαιτητών-Κριτών, ΑΘΗΝΑ 2011*

EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: info@specialolympicshellas.gr

ΕΚΔΟΣΗ: ΑΘΗΝΑ 2011, ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ & ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ	5
ΕΝΟΤΗΤΑ Α - Επίσημα Αγώνισματα	5
1. Επίπεδο Α - Άνδρες και Γυναίκες Αθλητές	5
2. Επίπεδο Β - Άνδρες και Γυναίκες Αθλητές	5
3. Επίπεδο 1 - Γυναίκες Αθλήτριες	6
4. Επίπεδο 2 - Γυναίκες Αθλήτριες	6
5. Επίπεδο 3 - Γυναίκες Αθλήτριες	6
6. Επίπεδο 4 - Γυναίκες Αθλήτριες	7
7. Ομαδικά προγράμματα	7
ΕΝΟΤΗΤΑ Β - Ενδυμασία και Εξοπλισμός	7
1. Ενδυμασία	7
2. Όργανα	8
ΕΝΟΤΗΤΑ Γ - Σημασία της Ασφάλειας	11
ΕΝΟΤΗΤΑ Δ - Κανονισμοί του Αγώνα	11
ΕΝΟΤΗΤΑ Ε - Κρίση	12
ΕΝΟΤΗΤΑ Ζ - Υποχρεωτικά Προγράμματα	27
Επίπεδο Α, Σχοινάκι	27
Επίπεδο Α Στεφάνι	28
Επίπεδο Α Μπάλα	29
Επίπεδο Α Κορδέλα	30
Χρόνοι	30
Επίπεδο Β Σχοινάκι	30
Χρόνοι	31
Επίπεδο Β Στεφάνι	31
Χρόνοι	31
Επίπεδο Β Μπάλα	32
Επίπεδο Β Κορδέλα	33
Επίπεδο 1 Σχοινάκι	33
Επίπεδο 1 Στεφάνι	35
Επίπεδο 1 Μπάλα	38
Επίπεδο 1 Κορδέλα	39
Επίπεδο 2 Στεφάνι	42
Επίπεδο 2 Μπάλα	44
Επίπεδο 2 Κορύνες	46
Επίπεδο 2 Κορδέλα	50
Επίπεδο 3 Σχοινάκι	52
Επίπεδο 3 Μπάλα	55
Επίπεδο 3 Κορδέλα	59
Ομαδικό πρόγραμμα Ρυθμικής	62
Ομαδικό πρόγραμμα με μπάλα	63
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ: ΕΝΤΥΠΑ	66
Επίπεδο Α	66
Επίπεδο Β	66
Επίπεδο 1	66
Επίπεδο 2	66
Επίπεδο 3	66
Επίπεδο 4	66
Έντυπο Α - 1	67
Έντυπο Α - 2	68
Έντυπο Α - 3	69
Έντυπο Α - 4	70
Έντυπο Β - 1	71
Έντυπο Β - 2	72



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

Έντυπο Β - 3	73
Έντυπο Β - 4	74
Έντυπο 1 - Α	75
Έντυπο 1 - Β	76
Έντυπο 1 - C	77
Έντυπο 1 - D	78
Έντυπο 2 - Α	79
Έντυπο 2 - Β	80
Έντυπο 2 - C	81
Έντυπο 2 - D	82
Έντυπο 3 - Α	83
Έντυπο 3 - Β	84
Έντυπο 3 - C	85
Έντυπο 3 - D	86
Έντυπο 4 - Α	87
Έντυπο 4 - Β	88
Έντυπο 4 - C	89
Έντυπο 4 - D	90
Έντυπο 4 - Ε	91
Έντυπο 4 - F	92
Έντυπο 5	93
Έντυπο 6 - Α	94
Έντυπο 6 - Β	95
Έντυπο 6 - C	96
Έντυπο 6 - D	97
Έντυπο 7 - Α	98
Έντυπο 7 - Β	99
Έντυπο 7 - C	100
Έντυπο 7 - D	101



ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Οι επίσημοι κανονισμοί των Special Olympics για τη Ρυθμική Γυμναστική θα διέπουν όλους τους αγώνες των Special Olympics. Όπως σε κάθε διεθνές αθλητικό πρόγραμμα, οι κανονισμοί των Special Olympics βασίζονται στους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G.) για τη ρυθμική γυμναστική και βρίσκονται στον δικτυακό τόπο <http://www.fig-gymnastics.com> της FIG ή στους κανονισμούς της Εθνικής Ομοσπονδίας (NGB). Οι κανονισμοί αυτοί υιοθετούνται, εκτός εάν βρίσκονται σε αντίθεση με τους επίσημους κανονισμούς των Special Olympics για τη Ρυθμική Γυμναστική ή το Άρθρο Ι. Σε αυτή την περίπτωση θα εφαρμοστούν οι κανονισμοί των Special Olympics για τη Ρυθμική Γυμναστική.

Σημείωση: Όπου χρησιμοποιείται οποιοσδήποτε όρος αναφοράς σε πρόσωπο στο αρσενικό γένος (π.χ. με τη λέξη αθλητής), αναφέρεται σε πρόσωπα και των δύο φύλων, εκτός αν υπάρχει ειδική πρόνοια για το αντίθετο.

ΕΝΟΤΗΤΑ Α - Επίσημα Αγωνίσματα

Ακολουθεί ο κατάλογος των επίσημων αγωνισμάτων των Special Olympics. Το εύρος των αγωνισμάτων προτίθεται να προσφέρει ευκαιρίες αγώνων για αθλητές όλων των δυνατοτήτων. Οι προπονητές είναι υπεύθυνοι για την προβλεπόμενη προπόνηση και την επιλογή του κατάλληλου αγωνίσματος ανάλογα με την επιδεξιότητα και το ενδιαφέρον κάθε αθλητή.

1. Επίπεδο Α – Άνδρες και Γυναίκες Αθλητές

- α) Σχοινάκι
- β) Στεφάνι
- γ) Μπάλα
- δ) Κορδέλα
- ε) Γενικός Αγώνας

Τα προγράμματα του επιπέδου Α είναι υποχρεωτικά και εκτελούνται στην εδραία θέση (καθισμένα).

2. Επίπεδο Β – Άνδρες και Γυναίκες Αθλητές

- α) Σχοινάκι
- β) Στεφάνι
- γ) Μπάλα
- δ) Κορδέλα
- ε) Γενικός Αγώνας



Τα προγράμματα του επιπέδου Β είναι υποχρεωτικά και εκτελούνται από όρθια θέση. Αυτά τα προγράμματα προορίζονται για αθλητές χαμηλού επιπέδου. Η έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του σώματος και στον χειρισμό του οργάνου.

3. Επίπεδο 1 – Γυναίκες Αθλήτριες

- α) Σχοινάκι
- β) Στεφάνι
- γ) Μπάλα
- δ) Κορδέλα
- ε) Γενικός Αγώνας

Τα προγράμματα του επιπέδου 1 είναι υποχρεωτικά. Σ αυτό το επίπεδο, οι αθλήτριες μαθαίνουν να ολοκληρώνουν τις βασικές επιδεξιότητες του οργάνου και του σώματος.

Επιδεξιότητες του σώματος του επιπέδου 1: κυματισμός του σώματος (μπροστά), στροφή chaine, chasse, περιφορά, ισορροπία passé, στροφή στην ακροστασία.

4. Επίπεδο 2 - Γυναίκες Αθλήτριες

- α) Στεφάνι
- β) Μπάλα
- γ) Κορύνες
- δ) Κορδέλα
- ε) Γενικός Αγώνας

Τα προγράμματα του επιπέδου 2 είναι υποχρεωτικά. Οι επιδεξιότητες του οργάνου και του σώματος αυτού του επιπέδου είναι πιο σύνθετες από τα προγράμματα του επιπέδου 1.

Επιδεξιότητες του σώματος του επιπέδου 2: ισορροπία arabesque, κυματισμός του σώματος (μπροστά και πλάγια), άλμα γάτας, στροφή chaine, chasse, μεγάλη άρση, απότομη κλωτσιά, ισορροπία passé, στροφή passé 180°, βήμα αναπήδηση, κάθετο άλμα, στροφή στην ακροστασία (releve).

5. Επίπεδο 3 - Γυναίκες Αθλήτριες

- α) Σχοινάκι
- β) Μπάλα
- γ) Κορύνες
- δ) Κορδέλα
- ε) Γενικός Αγώνας



Τα προγράμματα του επιπέδου 3 είναι υποχρεωτικά. Οι αθλήτριες πρέπει να έχουν καλή τεχνική με τον χειρισμό του οργάνου και πρέπει να είναι ικανές να εκτελέσουν επιδεξιότητες του σώματος με καλό σχήμα και έλεγχο.

Επιδεξιότητες του σώματος του επιπέδου 3: ισορροπία arabesque στο releve, στροφή chaine, περιφορά, μεγάλη άρση, ισορροπία passé στο releve, στροφή passé 360°, άλμα διασκελισμού (jete).

6. Επίπεδο 4 - Γυναίκες Αθλήτριες

- α) Στεφάνι
- β) Μπάλα
- γ) Κορύνες
- δ) Κορδέλα
- ε) Γενικός Αγώνας

Τα προγράμματα του επιπέδου 4 είναι ελεύθερης επιλογής. Οι αθλήτριες εκτελούν πρωτότυπη χορογραφία με μουσική επιλογή (ακολουθώντας τις οδηγίες της FIG για τη μουσική). Τα ελεύθερης επιλογής προγράμματα δεν θα πρέπει να είναι χοροί με χρήση του οργάνου για στηρίξεις. Τα προγράμματα πρέπει να περιλαμβάνουν 4 (τέσσερις) απαιτούμενες επιδεξιότητες του σώματος, 4 (τέσσερις) επιπλέον επιδεξιότητες σώματος και επίδειξη σωστού χειρισμού των δεξιοτήτων της ρυθμικής γυμναστικής με το όργανο. Οι επιδεξιότητες του σώματος και ο χειρισμός του οργάνου για το επίπεδο 4, θα πρέπει να είναι πιο σύνθετες από αυτές του επιπέδου 3. Οι απαιτήσεις της σύνθεσης και για το σώμα και για τον χειρισμό του οργάνου, είναι καταγεγραμμένες στους κανονισμούς των Special Olympics για τη Ρυθμική Γυμναστική.

7. Ομαδικά προγράμματα

Τα ομαδικά προγράμματα είναι υποχρεωτικά, καθορισμένα είτε για 4 (τέσσερις) είτε για 6 (έξι) αθλητές, που μπορεί να είναι από οποιοδήποτε επίπεδο. Στο DVD των υποχρεωτικών προγραμμάτων της Ρυθμικής Γυμναστικής 2008-2015, δίνονται περαιτέρω πληροφορίες για τις διαδρομές στο ταπί και τους σχηματισμούς των ομαδικών προγραμμάτων.

- α) Ομαδικό πρόγραμμα ρυθμικής εδάφους (χωρίς όργανο)
- β) Ομαδικό μπάλας

ΕΝΟΤΗΤΑ Β - Ενδυμασία και Εξοπλισμός

1. Ενδυμασία

α. Οι αθλήτριες μπορούν να φορέσουν κορμάκι ή ολόσωμο, οποιουδήποτε χρώματος. Μακριά εφαρμοστά (κάτω από τα ισχία) επίσης μπορούν να φορεθούν.

- 1. Κορμάκια φούστες, με τη φούστα όχι πιο μακριά από το άνω των μηρών είναι αποδεκτά.



2. Τα κορμάκια μπορούν να είναι με ή χωρίς μανίκια, αλλά κορμάκια χορού με στενές τιράντες δεν επιτρέπονται.
 3. Το κόψιμο στην κορυφή των ποδιών δεν πρέπει να υπερβαίνει τη δίπλωση στα ισχία.
 4. Οποιαδήποτε διακόσμηση που προστίθεται στο κορμάκι (λουλούδια, κορδέλες κ.λπ.), πρέπει να προσκολλάται στο κορμάκι.
 5. Τα κορμάκια δεν πρέπει να είναι από διαφανές υλικό. Δαντέλλα ή άλλο διαφανές υλικό θα πρέπει να φοδράρονται στην περιοχή του κορμού.
- β. Γυμνά πόδια, παπουτσάκια γυμναστικής ή μισά παπουτσάκια ρυθμικής είναι αποδεκτά.
- γ. Η κόμμωση των μαλλιών θα πρέπει να είναι καλοφτιαγμένη.
- δ. Για την ασφάλεια των αθλητών δεν επιτρέπονται τα κοσμήματα.

2. Όργανα

Το μέγεθος των οργάνων μπορεί να αυξάνει, από παιδικό σε γυναικείο, βασισμένο στο μέγεθος του αθλητή και στο επίπεδο των δυνατοτήτων του. Τα όργανα μπορεί να είναι χρωματιστά, συνδυασμένα με το κορμάκι της αθλήτριας. Τα όργανα θα ελέγχονται πριν από τον αγώνα, όπως επίσης και κατά τη διάρκεια του αγώνα καθώς η αθλήτρια αφήνει το ταπί μετά από κάθε πρόγραμμα. Εάν τα όργανα δεν είναι σύμφωνα με τους κανονισμούς, θα δοθεί ποινή 0,30 από τη βαθμολογία αυτού του προγράμματος.

α. Προδιαγραφές σχοινιού

- 1) Υλικό: Το σχοινάκι μπορεί να είναι από κάνναβη ή από συνθετικό υλικό, αρκεί αυτό να έχει παρόμοιες ιδιότητες, όπως η ελαφρότητα και η ευλυγισία, με το σχοινί από κάνναβη.
- 2) Μήκος: Το μήκος θα πρέπει να είναι ανάλογο με το ύψος του αθλητή.
- 3) Άκρα: Λαβές οποιουδήποτε είδους δεν επιτρέπονται, αλλά ένας ή δύο κόμποι επιτρέπονται σε κάθε άκρη. Τα άκρα (εξαιρούνται τα άλλα μέρη του σχοινιού) μπορούν να καλυφθούν το πολύ μέχρι 10 εκ. από υλικό που δεν γλιστρά, είτε χρωματιστό είτε ουδέτερο.
- 4) Σχήμα: Το σχοινάκι μπορεί είτε να έχει ενιαία διάμετρο, είτε να «παχαίνει» προοδευτικά στο κέντρο, αρκεί αυτή η πάχυνση να είναι από το ίδιο υλικό με αυτό του σχοινιού.
- 5) Χρώμα: Το σχοινάκι μπορεί να είναι οποιουδήποτε χρώματος ή συνδυασμού χρωμάτων.

β. Προδιαγραφές στεφανιού

- 1) Υλικό: Το στεφάνι μπορεί να είναι από ξύλο ή πλαστικό, αρκεί το δεύτερο να κρατά το σχήμα του στη διάρκεια της κίνησης. Εξωτερικά σωματίδια θα πρέπει να αφαιρεθούν από το εσωτερικό του στεφανιού, πριν τη χρήση.



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- 2) Διάμετρος: Η εσωτερική διάμετρος του στεφανιού θα πρέπει να είναι από 60 έως 90 εκ.
- 3) Βάρος: Το λιγότερο από 150-300 γραμμάρια και πάνω.
- 4) Σχήμα: Η εγκάρσια τομή του στεφανιού, μπορεί να έχει διάφορα σχήματα, όπως κυκλικό, τετράγωνο, ορθογώνιο, οβάλ, κ.λπ. Το στεφάνι μπορεί να είναι λείο ή ανάγλυφο.
- 5) Χρώμα: Το στεφάνι μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώματος ή συνδυασμού χρωμάτων. Το στεφάνι μπορεί να καλυφθεί εν μέρει ή ολόκληρο από αυτοκόλλητη ταινία προσθέτοντας χρώματα.

γ. Προδιαγραφές μπάλας

- 1) Υλικό: Η μπάλα μπορεί να είναι φτιαγμένη από καουτσούκ ή από άλλο συνθετικό υλικό (εύκαμπτο πλαστικό), αρκεί αυτό να έχει την ελαστικότητα του καουτσούκ.
- 2) Διάμετρος: 14 - 20 εκ.
- 3) Χρώμα: Η μπάλα μπορεί να είναι οποιοδήποτε χρώματος.

δ. Προδιαγραφές κορυνών

- 1) Υλικό: Οι κορύνες μπορεί να είναι φτιαγμένες από ξύλο ή από συνθετικό υλικό.
- 2) Μήκος: 25 - 50 εκ. (από τη μία άκρη ως την άλλη).
- 3) Σχήμα: Το σχήμα να είναι παρόμοιο με αυτό του μπουκαλιού. Το πλατύτερο μέρος, λέγεται σώμα. Το στενό μέρος λέγεται λαιμός και τελειώνει σε μια μικρή σφαίρα, που λέγεται κεφαλή.
- 4) Χρώμα: Οι κορύνες μπορούν να έχουν ουδέτερο χρώμα ή να είναι χρωματιστές (εν μέρει ή ολόκληρες) με ένα ή περισσότερα χρώματα.

ε. Προδιαγραφές κορδέλας

1) Μπαστουνάκι (μπαγκέτα)

α) Υλικό: ξύλινο, μπαμπού, πλαστικό, fiberglass

β) Διάμετρος: το πολύ 1 εκ. στο παχύτερο μέρος

γ) Σχήμα: κυλινδρικό ή κωνικό ή συνδυασμός και των δύο σχημάτων

δ) Μήκος: 45 - 60 εκ. συμπεριλαμβανομένου και του κρίκου, ο οποίος επιτρέπει την ένωση της κορδέλας με το μπαστουνάκι. Το κάτω μέρος της άκρης του μπαστουναίου μπορεί να καλυφθεί από μια αυτοκόλλητη ταινία που δεν γλιστρά ή μπορεί να έχει μια ελαστική λαβή, το πολύ 10 εκ. στην περιοχή αυτή. Η κορυφή του μπαστουναίου όπου θα προσαρτηθεί η κορδέλα, να περιλαμβάνει τα εξής:

i. Έναν εύκαμπτο ιμάντα (από σπάγκο ή από νάιλον) σταθεροποιημένο με νάιλον κλωστή γύρω από το μπαστουνάκι – το πολύ 5 εκ.

ii. Ένα μεταλλικό κρίκο κατάλληλα στερεωμένο στο μπαστουνάκι.



- iii. Ένα μεταλλικό κρίκο (κάθετο, οριζόντιο ή διαγώνιο) στερεωμένο στο μπαστουνάκι με δύο καρφίτσες κρατημένες από νάιλον ή από μεταλλική κλωστή γύρω από το μπαστουνάκι το πολύ 5εκ.
- iv. Ένα μεταλλικό κρίκο (στερεωμένο, κινητό ή περιστρεφόμενο) ή εύκαμπτο ιμάντα, στερεωμένο σε μια μεταλλική άκρη, όχι περισσότερο από 3 εκ.
- v. Ένα μεταλλικό κρίκο, στερεωμένο από δύο μεταλλικές καρφίτσες, κρατημένες από μια μεταλλική άκρη, όχι μεγαλύτερη από 3 εκ., η οποία να επιμηκύνεται από νάιλον ή μεταλλική κλωστή, γύρω από το μπαστουνάκι, προσθέτοντας το πολύ 5 εκ. στο μήκος.
- vi. Χρώμα: ελεύθερης επιλογής.

2) Κορδέλα

- α) Υλικό: σατέν ή παρόμοιο, όχι κολλαριστό, υλικό.
- β) Χρώμα: ελεύθερης επιλογής, μονόχρωμη, δίχρωμη ή πολύχρωμη.
- γ) Φάρδος: 4 - 6 εκ.
- δ) Μήκος: Από τη μια άκρη έως την άλλη, το τελικό μήκος της κορδέλας θα πρέπει να είναι το λιγότερο 3μ. και το περισσότερο 6 m. Αυτό το μέρος πρέπει να είναι ενιαίο.
 - i) Η άκρη -που είναι προσαρτημένη στο μπαστουνάκι- να είναι διπλωμένη και να έχει μήκος 1 μ. Αυτό να είναι ραμμένο και από τις δύο πλευρές. Στην κορυφή, μια πολύ λεπτή ενίσχυση ραμμένη από μηχανή, το πολύ 5 εκ., είναι επιτρεπτή.
 - ii) Αυτή η άκρη μπορεί να τελειώνει σε μια λουρίδα ή να έχει ένα μάτι (μια μικρή τρύπα, ακονισμένη κουμπότρυπα ή μεταλλικό κύκλο), για να επιτρέπει την προσάρτηση της κορδέλας.

3) Προσάρτηση (ένωση) της κορδέλας στο μπαστουνάκι

- α) Η κορδέλα η οποία θα στερεώνεται στο μπαστουνάκι, θα είναι μια επιπλέον προσάρτηση του τύπου κλωστή ή νάιλον σπάγκος ή μια σειρά από αλυσιδωτούς κρίκους.
- β) Το μήκος αυτής της προσάρτησης να είναι το πολύ 7 εκ. (δεν υπολογίζεται η λουρίδα ή ο μεταλλικός κρίκος από την άκρη του μπαστουνιού, όπου αυτό μπορεί να είναι στερεωμένο).

στ) Έδαφος (ταπί)

Διαστάσεις: 12μ. επί 12μ. , με μια ζώνη ασφάλειας 1μ. γύρω-γύρω. Στην περιοχή του χαλιού, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα ταπί, που είτε να είναι κολλημένο, είτε απλά να μην γλιστρά. Το ύψος της οροφής δεν χρειάζεται να είναι 8 μ., αλλά θα πρέπει να είναι ικανοποιητικά ψηλό.



ΕΝΟΤΗΤΑ Γ - Σημασία της Ασφάλειας

- 1) Συνεπείς με τη φιλοσοφία των Special Olympics, που επικεντρώνεται στον αθλητή, η ασφάλεια των αθλητών, είναι προτεραιότητα και με γνώμονα αυτή φτιάχτηκαν οι κανονισμοί του αθλήματος. Η καθιέρωση των διεθνών οδηγιών για τα Special Olympics στη ρυθμική γυμναστική, για τα υποχρεωτικά ή τα ελεύθερα προγράμματα, θα βεβαιώνει ότι οι αθλητές επιτελούν πρόοδο στις εκπαιδευτικές επιδεξιότητες.
- 2) Γυναίκες αθλήτριες που έχουν σύνδρομο ατλαντοαξονικής αστάθειας, μπορούν να συμμετέχουν στη ρυθμική γυμναστική. Εάν αυτές οι αθλήτριες κάνουν πρόγραμμα ελεύθερης επιλογής, δεν μπορούν να εκτελέσουν προακροβατικές ή ακροβατικές κινήσεις. Εάν εκτελέσουν, το πρόγραμμα είναι άκυρο και η αθλήτρια θα τιμωρηθεί.

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ – Κανονισμοί του Αγώνα

- 1) Μόνο γυναίκες αθλήτριες αγωνίζονται στα επίπεδα 1-4. Τα επίπεδα A και B είναι μεικτού γένους.
- 2) Οι αθλητές πρέπει να αγωνίζονται στο ίδιο επίπεδο σε όλα τα επιλεγμένα αθλήματα (A, B, 1, 2, 3 ή 4).
- 3) Οι αθλητές μπορούν να ειδικευτούν να αγωνίζονται σε ένα ή περισσότερα αθλήματα του ίδιου επιπέδου δυσκολίας. Αθλητές που κάνουν και τα τέσσερα αθλήματα του επιπέδου, συμμετέχουν στο Σύνθετο Ατομικό (π.χ.: Κατηγορία: Επίπεδο 1 στεφάνι και μπάλα, Σύνθετο Ατομικό: Επίπεδο 1 Έδαφος, Στεφάνι, Μπάλα και Κορδέλα).
- 4) Η αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει ένα ομαδικό πρόγραμμα, επιπρόσθετα προς το ατομικό πρόγραμμα.
- 5) **Unified Sports Ρυθμικής Γυμναστικής (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης)**
 - α) Όλοι οι κανονισμοί εφαρμόζονται ισότιμα στους αθλητές και στους συνοδούς αθλητές (partners).
 - β) Unified αγώνας υπάρχει μόνο για τα Ομαδικά αθλήματα. Πρέπει να υπάρχει ένας ίσος αριθμός αθλητών και partners σε κάθε ομάδα (για μια ομάδα 4 ατόμων, 2 αθλητές και 2 partners κ.ο.κ.)
- 6) **Τροποποιήσεις για αθλητές με προβλήματα όρασης**
 - α) Για να βοηθηθούν οι αθλητές, οι παρακάτω τύποι βοήθειας είναι επιτρεπτοί για όλα τα επίπεδα του αγώνα χωρίς ποινές:
 - 1) Ακουστικά ερεθίσματα, όπως το παλαμάκι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλα τα προγράμματα.
 - 2) Η μουσική μπορεί να παίζει από οποιοδήποτε κοντινό σημείο έξω από το ταπί ή ο προπονητής μπορεί να μεταφέρει την «πηγή» της μουσικής γύρω από την περίμετρο του ταπί.
 - β) Οι προπονητές πρέπει να ειδοποιούν την υπεύθυνη της συνάντησης και τους κριτές, για το πρόβλημα όρασης του αθλητή, πριν τον αγώνα και πριν από κάθε άθλημα.
- 7) **Τροποποιήσεις για αθλητές με προβλήματα ακοής**



- α) Η αθλήτρια μπορεί να δεχτεί οπτική βοήθεια από τον προπονητή για να αρχίσει το πρόγραμμά της, καθώς ξεκινά η μουσική.
- β) Οι προπονητές, πρέπει να ειδοποιούν την υπεύθυνη της συνάντησης και τους κριτές για το ακουστικό πρόβλημα του αθλητή, πριν τον αγώνα και πριν από κάθε άθλημα.
- 8) Τροποποιήσεις για άλλες περιπτώσεις**
- α) Εάν χρειάζονται ειδικές προσαρμογές των οργάνων, ο προπονητής πρέπει να υποβάλει αίτηση με την είσοδο του αθλητή και να λάβει γραπτώς άδεια πριν τον αγώνα. Οι προπονητές θα πρέπει να φέρουν τη σημείωση της έγκρισης για τον αγώνα (βλ. το έντυπο στα περιεχόμενα).
- β) Οι προπονητές πρέπει να ειδοποιούν την υπεύθυνη της συνάντησης και τους κριτές για τις τροποποιήσεις των οργάνων, πριν από κάθε άθλημα.
- 9) **Τα προγράμματα επιπέδου Α προορίζονται** για αθλητές, που δεν μπορούν να ισορροπήσουν από μόνοι τους.
- 10) **Τα προγράμματα επιπέδου Β προορίζονται** για αθλητές χαμηλού επιπέδου με ικανότητα να μπορούν να ισορροπήσουν από μόνοι τους.
- 11) Το **video** των υποχρεωτικών προγραμμάτων είναι η επίσημη έκδοση. Εάν υπάρχει διαφορά μεταξύ του video και του γραπτού κειμένου, θα πρέπει να ακολουθείται το video.
- 12) **Η Ολυμπιακή σειρά** για τον αγώνα της ρυθμικής γυμναστικής είναι: σχοινάκι, στεφάνι, μπάλα, κορύνες, κορδέλα.
- 13) **Απονομή των μεταλλίων**
- α) Τα μετάλλια απονέμονται για κάθε άθλημα και για τον Γενικό Αγώνα.
- β) Οι γυναίκες αθλήτριες του Επιπέδου 1, 2, 3 και 4 μπορούν να πάρουν το πολύ μέχρι έξι (6) μετάλλια: ένα μετάλλιο για καθένα από τα τέσσερα αθλήματα, ένα μετάλλιο για τον Γενικό Αγώνα και ένα μετάλλιο για το ομαδικό.
- γ) Οι αθλητές του Επιπέδου Α και Β μπορούν να πάρουν το πολύ μέχρι πέντε (5) μετάλλια: Ένα μετάλλιο για καθένα από τα τέσσερα αθλήματα και ένα μετάλλιο για τον Γενικό Αγώνα.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε – Κρίση

1. Γενικά για την κρίση

- α) Σε όλες τις αθλήτριες θα ζητηθεί να εξεταστούν στο τραπέζι της υπεύθυνης των κριτών, η μια πλάι στην άλλη.
- β) Στην αρχή κάθε προγράμματος, ενώ η αθλήτρια βρίσκεται στα όρια έξω από το ταπί η αθλήτρια πρέπει να παρουσιαστεί στην υπεύθυνη των κριτών. Μετά την εμφάνιση της πράσινης σημαίας, η αθλήτρια μπορεί να πάρει την αρχική της θέση στο ταπί. Στο τέλος κάθε αθλήματος, πριν φύγει από το ταπί, η αθλήτρια πρέπει να «χαιρετήσει» την υπεύθυνη των κριτών.



- γ) Πριν και μετά από κάθε πρόγραμμα, οι κριτές πρέπει να ανταποδώσουν τον χαιρετισμό στην αθλήτρια.
- δ) Για ποινές που αφορούν την έξοδο από το ταπί στη διάρκεια του προγράμματος, δείτε τους κανονισμούς της FIG.
- ε) Για ποινές που αφορούν τα όργανα (έλεγχος, χάσιμο, αντικατάσταση, σπάσιμο, επαφή με την οροφή), δείτε τους κανονισμούς της FIG.
- στ) Για ποινές που αφορούν την πειθαρχία των προπονητών και των αθλητριών, δείτε τους κανονισμούς της FIG.

2. Ουδέτερες ποινές – Οι ουδέτερες ποινές, που είναι αποκλειστικότητα των Special Olympics, καταγράφονται παρακάτω. Για όλες τις άλλες ουδέτερες ποινές, δείτε τους κανονισμούς της FIG.

- α) Η προπονήτρια επικοινωνεί με την αθλήτρια στη διάρκεια του προγράμματος. Η μέγιστη ποινή που μπορεί να δοθεί για βοήθεια στο πρόγραμμα είναι 3,0:

Προπονήτρια εκτελεί όλο το πρόγραμμα με την αθλήτρια	-3,0
Προπονήτρια βοηθά στο μεγαλύτερο μέρος	-2,0 – 2,9
Προπονήτρια βοηθά στο μισό πρόγραμμα	-1,0 – 1,9
Προπονήτρια βοηθά αρκετές φορές	-0,1 – 0,9

- β) Εάν η βοήθεια της προπονήτριας είναι απαραίτητη, η προπονήτρια πρέπει να σταθεί σε σημείο από όπου μπορεί να τη δει ο κριτής.

- γ) Έξοδος από τα όρια: Η μέγιστη ποινή για έξοδο από τα όρια, που μπορεί να δοθεί στο πρόγραμμα είναι 1,0.

Όργανο έξω από τα όρια - 0,2 κάθε φορά

Αθλήτρια έξω από τα όρια - 0,2 κάθε φορά

3. Τα έντυπα για την κρίση – Τα κατάλληλα έντυπα για την κρίση, για όλα τα επίπεδα βρίσκονται στα Περιεχόμενα.

4. Η κρίση των προγραμμάτων A & B επιπέδου

Τα προγράμματα A & B επιπέδου κρίνονται από μια εφορία κριτών. Εάν υπάρχουν περισσότεροι από ένας κριτές, η τελική βαθμολογία θα είναι ο μέσος όρος των βαθμολογιών όλων των κριτών. (Σημείωση: εάν υπάρχουν 4 ή περισσότεροι κριτές, η διευθύντρια των αγώνων ή/και η υπεύθυνη των κριτών μπορεί να επιλέξει να αφαιρέσει την υψηλότερη και τη χαμηλότερη βαθμολογία και να βγει ο μέσος όρος των δύο μεσαίων). Οι ουδέτερες ποινές αφαιρούνται από τον τελικό μέσο όρο.

Η μέγιστη αξία για το πρόγραμμα είναι 5,0 βαθμοί.

5 Τμήματα με αξία 1,0 βαθμό.

Για κάθε τμήμα μπορούν να απονεμηθούν επιμέρους βαθμολογίες. Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας, που δίνεται για κάθε σημείο.



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- 1,0** Το Τμήμα εκτελείται τέλεια, με άριστη εκτέλεση, ευρύτητα, μουσικότητα και τεχνική με το όργανο.
- 0,7 - 0,9** Το Τμήμα εκτελείται με λίγα λάθη στην εκτέλεση, ευρύτητα, μουσικότητα και τεχνική με το όργανο.
- 0,5 - 0,6** Το Τμήμα εκτελείται με περισσότερα λάθη στην εκτέλεση, ευρύτητα, μουσικότητα και τεχνική με το όργανο.
- 0,3 - 0,4** Το τμήμα είναι απλώς αναγνωρίσιμο.
- 0,1 - 0,2** Η αθλήτρια είναι στο ταπί με το σωστό όργανο.

Σημείωση: Η γενική εντύπωση θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη, όταν απονέμονται οι βαθμοί για κάθε τμήμα.

5. Η κρίση των Υποχρεωτικών Προγραμμάτων – Για τα υποχρεωτικά προγράμματα (Επίπεδα 1 - 3), οι κριτές χωρίζονται σε δύο εφορίες: Τεχνική (ακρίβεια του κειμένου) και Εκτέλεση. Για τον υπολογισμό της τελικής βαθμολογίας για κάθε αθλήτρια, η βαθμολογία από τον κριτή της Τεχνικής προστίθεται στη βαθμολογία του κριτή της Εκτέλεσης. Εάν υπάρχει πάνω από ένας κριτής σε κάθε εφορία, ο μέσος όρος της εφορίας των κριτών της Τεχνικής, προστίθεται στον μέσο όρο των κριτών της Εκτέλεσης. Οι ουδέτερες ποινές, θα αφαιρούνται από το σύνολο.

Εφορία Τεχνικής (Ακρίβεια κειμένου) – 5,0 β.

3,0 Δυσκολία

1,0 Συνδέσεις

0,5 Διαδρομές στο ταπί

0,5 Μουσική

Δυσκολία (3,0) - 6 Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες, με αξία για κάθε μία 0,5 β.

Για κάθε αναγνωρισμένη επιδεξιότητα, απονέμονται επιμέρους βαθμολογίες. Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που δίνεται για καθεμία από τις επιδεξιότητες.

0,5 Επιδεξιότητα σώματος ή/ή/και χειρισμού οργάνου, εκτελεσμένη άψογα.

0,4 Επιδεξιότητα σώματος ή/και χειρισμού οργάνου, εκτελεσμένη με λίγα λάθη.

0,3 Επιδεξιότητα σώματος ή/και χειρισμού οργάνου, εκτελεσμένη με σημαντικά λάθη.

0,2 Επιδεξιότητα σώματος ή/και χειρισμού οργάνου, εκτελεσμένη με περισσότερα λάθη.

0,1 Επιδεξιότητα σώματος ή/και χειρισμού οργάνου, απλώς αναγνωρίσιμη.



0,0 Επιδεξιότητα σώματος ή/και χειρισμού οργάνου ελλειπής ή καθόλου αναγνωρίσιμη.

Σημείωση: Εάν η αθλήτρια χάσει το όργανο, ενώ εκτελεί μια αναγνωρισμένη επιδεξιότητα, πρέπει να τιμωρηθεί για την πτώση και τα πιθανά σταματήματα του ρυθμού, αλλά δεν θα τιμωρηθεί για όλη την αξία της δυσκολίας, εάν η επιδεξιότητα είναι εκτελεσμένη καλά ως προς τα άλλα.

Συνδέσεις (1,0)

Αυτή η κατηγορία είναι για να εκτιμήσουν την ορθότητα του προγράμματος, παρά τις αναγνωρισμένες επιδεξιότητες. Για να αξιολογηθούν ακριβώς οι συνδέσεις, οι κριτές πρέπει να είναι απολύτως εξοικειωμένοι με τα προγράμματα. Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για τις συνδέσεις.

1,0 Το πρόγραμμα εκτελείται όπως είναι γραμμένο, με μαλακές συνδέσεις μεταξύ των επιδεξιοτήτων του σώματος, τεχνικά σωστές συνδέσεις με τον χειρισμό του οργάνου.

0,7 - 0,9 Το πρόγραμμα είναι βασικά σωστό, με λίγα λάθη στις συνδέσεις.

0,5 - 0,6 Το πρόγραμμα είναι κάπως σωστό, με αρκετά λάθη στις συνδέσεις.

0,3 - 0,4 Το πρόγραμμα είναι απλώς αναγνωρίσιμο.

0,1 - 0,2 Η αθλήτρια είναι στο ταπί, με το σωστό όργανο.

Διαδρομές στο ταπί (0,5)

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για τις Διαδρομές στο ταπί.

Σημείωση: Εάν η αθλήτρια χάσει την αλλαγή της κατεύθυνσης και εξαιτίας αυτής εκτελέσει το υπόλοιπο του προγράμματος ανάποδα, αυτό το λάθος θα θεωρηθεί ένα λάθος.

0,5 Σωστές διαδρομές στο ταπί, σε ολόκληρο το πρόγραμμα

0,4 Ένα λάθος στις διαδρομές του ταπί.

0,3 Αρκετά λάθη στις διαδρομές στο ταπί.

0,2 Το σχήμα στο ταπί, απλώς αναγνωρίσιμο.

0,1 Η αθλήτρια δημιουργεί τις δικές της διαδρομές στο ταπί.

Μουσική (0,5)

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την ερμηνεία και τον συγχρονισμό με τη μουσική.

0,5 Το πρόγραμμα συμφωνεί τέλεια με τη μουσική.

0,4 Το πρόγραμμα βασικά συμφωνεί με τη μουσική με ένα λάθος.

0,3 Το πρόγραμμα ταιριάζει εν μέρει με τη μουσική με αρκετά λάθη.



0,2 Το πρόγραμμα απλώς ταιριάζει με τη μουσική.

0,1 Το πρόγραμμα δεν έχει σύνδεση με τη μουσική.

Εφορία Εκτέλεσης – 5,0

4,0 Εκτέλεση και Ευρύτητα

1,0 Κομψότητα και Γενική Εντύπωση

Εκτέλεση και Ευρύτητα (4,0)

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την εκτέλεση και την ευρύτητα. Η αθλήτρια θα ξεκινήσει με μια ελάχιστη βασική βαθμολογία του 0,5. Η Εκτέλεση και η Ευρύτητα είναι μια κατηγορία που χωρίζεται σε δύο υποκατηγορίες, ώστε κάθε αθλήτρια να αμειφθεί για την περιοχή στην οποία υπερέχει και να μην τιμωρηθεί τόσο αυστηρά για μια περιοχή, στην οποία μπορεί να έχει περιορισμούς.

0,5 Ελάχιστη βασική βαθμολογία για την παρουσία στο ταπί.

1,5 Σχήμα (στήριξη στα δάχτυλα, τεντωμένα πόδια, θέση και τέντωμα του πάνω μέρους του σώματος κ.λπ.)

1,0 Ευρύτητα: Η γενική έκταση και ευρύτητα του σώματος (ύψος των αλμάτων, τέντωμα των ποδιών και του πάνω μέρους του σώματος, ψηλά στα δάχτυλα, κ.λπ.), καθώς και του οργάνου (ύψος των εκτινάξεων, έκταση των αιωρήσεων κ.λπ.).

1,0 Λάθη οργάνου (πτώσεις, λανθασμένος χειρισμός του οργάνου, στατικό όργανο κ.λπ.)

Σημείωση: Τα λάθη τιμωρούνται ανάλογα με τη σοβαρότητα:

0,1 - 0,2 Μικρά λάθη

0,3 Μεσαία λάθη

0,5 Μεγάλα λάθη

Σημείωση: Οι πτώσεις του οργάνου τιμωρούνται ως εξής:

0,1 Πιάσιμο αμέσως

0,3 Πιάσιμο μετά από 2-3 βήματα

0,5 Πιάσιμο μετά από 4 βήματα ή περισσότερο

Κομψότητα και Γενική Εντύπωση

Η Κομψότητα περιλαμβάνει τη χάρη, την απαλότητα, τα χαλαρά χέρια, τις ευλύγιστες σωματικές κινήσεις και τη μετακίνηση του σώματος με κομψότητα. Καλή Γενική εντύπωση είναι η εκτέλεση με λίγα λάθη. Η αθλήτρια πρέπει να είναι σίγουρη και να εκτελεί με στυλ και συναίσθημα.



- 6. Κρίση των Προγραμμάτων Ελεύθερης επιλογής** - Τα προγράμματα του επιπέδου 4 θα αξιολογούνται από τρεις (3) εφορίες κριτών. Τεχνική Αξία, Καλλιτεχνική Αξία και Εκτέλεση. Εάν υπάρχουν περισσότεροι από ένας κριτές στην εφορία, η τελική βαθμολογία για αυτή την εφορία θα είναι ο μέσος όρος των βαθμολογιών όλων των κριτών. Εάν η εφορία αποτελείται από τέσσερις (4) ή περισσότερους κριτές, η υπεύθυνη των Κριτών μπορεί να επιλέξει να αφαιρέσει την υψηλότερη και τη μικρότερη βαθμολογία και ο μέσος όρος των μεσαίων βαθμολογιών, θα είναι η τελική βαθμολογία. Τα προγράμματα του επιπέδου 4 αξιολογούνται σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες:

Τεχνική Αξία: 3,0

- 1,6** * 4 απαιτούμενες επιδεξιότητες

Αξία – 0,4 καθεμία

- 1,2** 4 επιπλέον επιδεξιότητες θα επιλεγούν από τη λίστα των Special Olympics ή από τον κώδικα βαθμολογίας της FIG. Οποιαδήποτε επιδεξιότητα της FIG, θα αξιολογηθεί ως προχωρημένη επιδεξιότητα.

Αξία- Ενδιάμεσες επιδεξιότητες - 0,2 καθεμία

Προχωρημένες επιδεξιότητες – 0,3 καθεμία

- 0,2** Πριμοδότηση - Προστίθεται στην κρίση των κριτών, εάν η αθλήτρια εκτελεί, με καλή εκτέλεση και ευρύτητα, τουλάχιστον δύο (2) επιδεξιότητες αξιολογημένες σαν Β ή υψηλότερα από τον κώδικα βαθμολογίας της FIG. Δεν θα δοθούν πριμοδοτήσεις, εάν αυτές οι επιδεξιότητες εκτελούνται με στατικό όργανο.

Καλλιτεχνική Αξία: 3,0

- 1,6** *4 τεχνικές κινήσεις του οργάνου
(Απαιτείται: ένα συμβάν για κάθε επιδεξιότητα, εκτελεσμένο σε συνδυασμό με σωματική κίνηση.)
Αξία – 0,4 καθεμία

- 0,3** Συνδέσεις και τεχνική του Οργάνου

- 0,3** Μουσικότητα

- 0,2** Διαδρομές στο ταπί και Χρήση του χώρου

- 0,4** Γενική εντύπωση

- 0,2** Πριμοδότηση – Προστίθεται στην κρίση των κριτών, εάν η αθλήτρια εκτελεί με καλή εκτέλεση και ευρύτητα, γρήγορο και περίπλοκο χειρισμό του οργάνου, περιλαμβάνοντας δύο (2) ψηλά πετάγματα με υποδοχές. Ένα από αυτά τα πετάγματα πρέπει να εκτελεστεί είτε με περιστροφικό στοιχείο από κάτω, είτε με πέταγμα ή πιάσιμο στη διάρκεια άλματος.



Εκτέλεση: 4,0

***Απαιτούμενες επιδεξιότητες**

- 1) Δεν θα μετρήσουν οι επιδεξιότητες που εκτελούνται με στατικό όργανο.
- 2) Για κάθε δυσκολία, μπορούν να απονεμηθούν βαθμολογίες μερικώς. Βλ. τον οδηγό των κριτών για περισσότερες λεπτομέρειες.
- 3) **Άλμα** με άνοιγμα των ποδιών 180° . Για να μετρήσει το άλμα, πρέπει να έχει άνοιγμα τουλάχιστον 135° στα πόδια.
- 4) **Στροφή** – 360° με το πόδι τεντωμένο (μπροστά, πλάι ή πίσω) στις 45° ή ψηλότερα. Για να μετρήσει, το πόδι πρέπει να παραμείνει στην καθορισμένη θέση για 270° τουλάχιστον στη διάρκεια της στροφής
- 5) **Ισορροπία** – Το πόδι τεντωμένο (μπροστά, πλάι, πίσω) στις 90° ή ψηλότερα. Για να μετρήσει, η ισορροπία πρέπει να κρατηθεί στα δάχτυλα, τουλάχιστον για 2 δευτερόλεπτα.
- 6) **Ευλυγισία** – Επιλογή των στοιχείων:
 - α) Πίσω τόξο στα γόνατα. Γονατισμένη στα δύο γόνατα και επιδεικνύοντας καθαρά την τοξοειδή θέση (έκταση του κορμού πίσω). Για να μετρήσει, το τόξο πρέπει να είναι κοντά στο οριζόντιο.
 - β) Άνοιγμα (σπαγγάτ, δεξιά, αριστερά ή στο κέντρο). Για να μετρήσει, το σπαγγάτ, πρέπει να έχει άνοιγμα στα πόδια, τουλάχιστον 135° .

***Τεχνικές κινήσεις του οργάνου**

- 1) Τέσσερις ειδικές επιδεξιότητες για κάθε όργανο, καταγράφονται παρακάτω. Απαιτείται ένα συμβάν για κάθε επιδεξιότητα.
- 2) Για να μετρήσουν όλες οι επιδεξιότητες του οργάνου, πρέπει να εκτελούνται σε συνδυασμό με σωματική κίνηση.
- 3) Κάθε επιδεξιότητα έχει αξία 0,4
- 4) Για κάθε τεχνική κίνηση του οργάνου, μπορούν να δοθούν επί μέρους βαθμολογίες. Βλ. τον οδηγό των κριτών για λεπτομέρειες.

Στεφάνι

- 1) Ψηλή εκτίναξη / πέταγμα
- 2) Περιστροφές
- 3) Πέρασμα μέσα
- 4) Αιώρηση

Μπάλα

- 1) Ψηλή εκτίναξη / πέταγμα



- 2) Ελεύθερο κύλισμα στο σώμα (χωρίς βοήθεια, σε ένα ή περισσότερα μέρη του σώματος)
- 3) Ενεργητικό χτύπημα
- 4) Ισορροπία στην παλάμη / αιώρηση

Κορύνες

- 1) Ψηλή εκτίναξη / πέταγμα
- 2) Μύλοι
- 3) Μικροί κύκλοι
- 4) Αιωρήσεις

Κορδέλα

- 1) Ψηλή εκτίναξη (η μικρή εκτίναξη δεν καλύπτει αυτήν την απαίτηση)
- 2) Φιδάκια
- 3) Σπιράλ
- 4) Φιγούρες 8 / αιωρήσεις / μεγάλοι κύκλοι

Κατάλογος των επιδεξιότητων των Special Olympics

- 1) Τα προγράμματα του επιπέδου 4 πρέπει να έχουν τέσσερις (4) επιπλέον δυσκολίες.
- 2) Οι ενδιάμεσες επιδεξιότητες θα αξιολογούνται με 0,2 καθεμία.
- 3) Οι προχωρημένες επιδεξιότητες θα αξιολογούνται με 0,3 καθεμία.
- 4) Δεν θα μετρά δυσκολία που εκτελείται με στατικό όργανο.
- 5) Οι επιπλέον δυσκολίες μπορούν να επιλεγούν από τον παρακάτω κατάλογο ή από τον κώδικα βαθμολογίας της FIG.
- 6) Οποιαδήποτε επιδεξιότητα από τη λίστα της FIG θα αξιολογείται ως προχωρημένη επιδεξιότητα.

Άλματα

Ενδιάμεσα

- 1) Οποιοδήποτε άλμα με άνοιγμα ποδιών τουλάχιστον 135° . Οποιοδήποτε άλμα με το ένα πόδι τεντωμένο στο οριζόντιο (μπροστά, πλάι ή πίσω). Οποιοδήποτε άλμα με περιστροφή 180° με το ένα ή και τα δύο πόδια στις 45° , ελαφρά κάτω από το οριζόντιο.

Προχωρημένα

- 1) Οποιοδήποτε άλμα με άνοιγμα ποδιών τουλάχιστον 180° .
- 2) Οποιοδήποτε άλμα με περιστροφή 360° .



- 3) Οποιοδήποτε άλμα με περιστροφή 180° , με το ένα ή και με τα δύο πόδια στο οριζόντιο ή πάνω από το οριζόντιο.

Στροφές

Ενδιάμεσες

- 1) Οποιαδήποτε στροφή 360° με το ελεύθερο πόδι στις 45° ή λίγο κάτω από τις 90° . Το πόδι μπορεί να είναι ή τεντωμένο (μπροστά, πλάι ή πίσω) ή λυγισμένο σε θέση attitude (μπροστά ή πίσω).
- 2) Στροφή passé 540° .

Προχωρημένες

- 1) Οποιαδήποτε στροφή 360° με το ελεύθερο πόδι στις 90° ή περισσότερο. Το πόδι μπορεί να είναι τεντωμένο (μπροστά, πλάι ή πίσω) ή λυγισμένο σε θέση attitude (μπροστά ή πίσω).
- 2) Οποιαδήποτε στροφή 720° , με το πόδι στις 45° ή περισσότερο. Το πόδι μπορεί να είναι σε έκταση, passé ή attitude.

Ισορροπίες

Ενδιάμεσες - Οι ενδιάμεσες ισορροπίες μπορούν να θεωρηθούν ως προχωρημένες, εάν στη διάρκεια της ισορροπίας εκτελούνται δύο τεχνικές κινήσεις με το όργανο.

- 1) Οποιαδήποτε ισορροπία, χωρίς βοήθεια (στα δάχτυλα) με το ελεύθερο πόδι στις 90° . Το πόδι μπορεί να είναι τεντωμένο (μπροστά, πλάι ή πίσω) ή λυγισμένο σε θέση attitude (μπροστά ή πίσω).
- 2) Οποιαδήποτε βοηθούμενη ισορροπία (στο πέλμα) με το πόδι ψηλά στο κεφάλι.
- 3) Ισορροπία passé (προς τα έξω με τον μηρό στο οριζόντιο) στα δάχτυλα με δύο τεχνικές κινήσεις του οργάνου στη διάρκεια της ισορροπίας.

Σημείωση - Η passé ισορροπία θα μετρήσει ως ενδιάμεση, μόνο όταν εκτελείται με δύο τεχνικές κινήσεις του οργάνου. Αυτή η ισορροπία δεν μπορεί να αναβαθμιστεί σε μεγαλύτερο επίπεδο δυσκολίας.

Προχωρημένες

- 1) Οποιαδήποτε αβοήθητη ισορροπία (στα δάχτυλα) με το ελεύθερο πόδι, ψηλότερα από τις 90° .
- 2) Οποιαδήποτε βοηθούμενη ισορροπία (στα δάχτυλα) με το πόδι στο ύψος του κεφαλιού.
- 3) Οποιαδήποτε ενδιάμεση ισορροπία (εκτός passé) εκτελεσμένη με δύο τεχνικές κινήσεις του οργάνου.

Ευλυγισίες

Ενδιάμεσες

- 1) Τόξο πίσω στο οριζόντιο



- 2) Σπαγγάτ (στο πάτωμα)
- 3) «Κλωτσιά» ψηλά με άνοιγμα 135° (μπροστά, πλάγια ή πίσω)
- 4) Κυματισμός μπροστά ή πίσω με σύσπαση (τα χέρια φτάνουν κάτω από τα γόνατα) και τόξο πίσω στο οριζόντιο
- 5) Passe με τόξο πίσω στο οριζόντιο
- 6) Κυβιστήσεις (προς τα μπρος, προς τα πίσω, πάνω στον ώμο ή στο κεφάλι). Δεν μπορούν να εκτελεστούν από αθλητές που έχουν σύνδρομο Down και έχουν διαγνωστεί με ατλαντοαξονική αστάθεια.
- 7) Οποιαδήποτε «προμενάντ» 360° με το ελεύθερο πόδι σε θέση passé ή με το ελεύθερο πόδι στις 45° ή λίγο κάτω από τις 90° .
- 8) Οποιαδήποτε «προμενάντ» 180° με το ελεύθερο πόδι στις 90° ή παραπάνω (το πέλμα ή το πόδι μπορεί να κρατηθεί από το χέρι).

Προχωρημένες

- 1) Τόξο πίσω, κάτω από το οριζόντιο
- 2) «Κλωτσιά» ψηλά με άνοιγμα 180° (μπροστά, πλάγια ή πίσω)
- 3) Τόξο πίσω στο οριζόντιο, με το πόδι τεντωμένο κλωτσιά μπροστά. Το πόδι πρέπει να «κλωτσήσει» στις 90° ή περισσότερο.
- 4) «Ιλούζιον»
- 5) Οποιαδήποτε ακροβατική επιδεξιότητα με στήριξη στο κεφάλι ή στον αγκώνα. Ακροβατικές επιδεξιότητες με πτήση δεν επιτρέπονται. Ακροβατικές επιδεξιότητες δεν πρέπει να εκτελεστούν από αθλητές με σύνδρομο Down και έχουν διαγνωστεί με ατλαντοαξονική αστάθεια.
- 6) Οποιαδήποτε «προμενάντ» 360° με το ελεύθερο πόδι στις 90° ή παραπάνω (το πέλμα ή το πόδι μπορεί να κρατηθεί από το χέρι).

7. Αξιολόγηση Ομαδικών Προγραμμάτων

Για τα ομαδικά προγράμματα, οι κριτές χωρίζονται σε δύο εφορίες: Τεχνική (ακρίβεια κειμένου) και Εκτέλεση. Για τον υπολογισμό της τελικής βαθμολογίας κάθε ομάδας, η βαθμολογία του κριτή της Τεχνικής προστίθεται στη βαθμολογία του κριτή της Εκτέλεσης. Εάν υπάρχουν περισσότεροι από ένας κριτές σε κάθε εφορία, προστίθεται ο μέσος όρος της βαθμολογίας των κριτών της Τεχνικής με τον μέσο όρο των κριτών της Εκτέλεσης. Ουδέτερες ποινές αφαιρούνται από το σύνολο.

Ουδέτερες Ποινές - Οι Ουδέτερες ποινές είναι ίδιες όπως του Ατομικού Αγώνα, με μια επιπλέον: αντικανονικό κορμάκι ή όργανο. Όλες οι αθλήτριες της ομάδας πρέπει να φορούν ομοιόμορφα κορμάκια. Όλες οι αθλήτριες πρέπει να χρησιμοποιούν ομοιόμορφα όργανα στο βάρος, στο σχήμα και στο μέγεθος - μόνο το χρώμα μπορεί να είναι διαφορετικό. Σε αντίθετη περίπτωση, η ομάδα θα δεχτεί τις ακόλουθες ποινές:

0,1 Για κάθε κορμάκι που δεν ταιριάζει (η μέγιστη ποινή είναι 0,3)



0,1 Για κάθε όργανο που δεν ταιριάζει (η μέγιστη ποινή είναι 0,3)

Ομαδικό Πρόγραμμα Εδάφους (χωρίς όργανο)

Εφορία Τεχνικής (Ακρίβεια του κειμένου) -5,0

3,0 Δυσκολία

1,0 Συνδέσεις

0,5 Ομοιομορφία της ομάδας

0,5 Μουσική

Δυσκολία (3,0) – τέσσερις (4) αναγνωρισμένες επιδεξιότητες και δύο (2) σχηματισμοί, καθένας με αξία 0,5

Για κάθε αναγνωρισμένη επιδεξιότητα μπορούν να αποδοθούν επιμέρους βαθμολογίες.

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για κάθε μια από τις Αναγνωρισμένες Επιδεξιότητες των ομάδων, είτε τεσσάρων (4) είτε έξι (6) αθλητριών.

0,5 Επιδεξιότητα σώματος, εκτελεσμένη άψογα από όλες τις αθλήτριες.

0,4 Επιδεξιότητα σώματος, εκτελεσμένη καλά τουλάχιστον από τρεις (3) αθλήτριες.

0,3 Επιδεξιότητα σώματος, εκτελεσμένη με μικρότερα λάθη από δύο (2) αθλήτριες.

0,2 Επιδεξιότητα σώματος, εκτελεσμένη με μεγαλύτερα λάθη.

0,1 Επιδεξιότητα σώματος, εκτελεσμένη, απλώς αναγνωρίσιμη.

0,0 Επιδεξιότητα που παραλείφτηκε ή δεν αναγνωρίζεται.

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για κάθε σχηματισμό των ομάδων, είτε αποτελούνται από τέσσερις (4) είτε από έξι (6) αθλήτριες.

0,5 Όλες οι αθλήτριες είναι σε ακριβή σχηματισμό.

0,4 Μία (1) αθλήτρια είναι έξω από τον σχηματισμό.

0,3 Δύο (2) αθλήτριες είναι έξω από τον σχηματισμό.

0,2 Τρεις (3) αθλήτριες είναι έξω από τον σχηματισμό.

0,1 Ο σχηματισμός είναι απλώς αναγνωρίσιμος.

0,0 Ο σχηματισμός δεν αναγνωρίζεται.

Συνδέσεις (1,0)

Αυτή η κατηγορία είναι για να αξιολογήσει την ορθότητα του προγράμματος εκτός από τις Αναγνωρισμένες Επιδεξιότητες. Για να αξιολογηθούν ακριβώς οι συνδέσεις, οι κριτές πρέπει να είναι απολύτως εξοικειωμένοι με τα προγράμματα. Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για τις συνδέσεις.



- 1,0** Το πρόγραμμα εκτελείται όπως είναι γραμμένο, με μαλακές συνδέσεις μεταξύ των σωματικών επιδεξιότητων και ρευστότητα στις κινήσεις, για τις οποίες οι αθλήτριες εργάζονται μαζί.
- 0,7 - 0,9** Το πρόγραμμα είναι βασικά σωστό, με μικρά λάθη στις συνδέσεις.
- 0,5 - 0,6** Το πρόγραμμα είναι σχετικά σωστό, με μεγαλύτερα λάθη στις συνδέσεις.
- 0,3 - 0,4** Το πρόγραμμα είναι απλώς αναγνωρίσιμο.
- 0,1 - 0,2** Η ομάδα είναι στο ταπί.

Ομοιομορφία της ομάδας- Όλες οι αθλήτριες εκτελούν με ακρίβεια (0,5)

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την Ομοιομορφία της ομάδας.

- 0,5** Όλες οι αθλήτριες δουλεύουν μαζί, με συγχρονισμό.
- 0,4** Ένα λάθος στον συγχρονισμό.
- 0,3** Αρκετά λάθη στον συγχρονισμό.
- 0,2** Οι αθλήτριες δουλεύουν μαζί, σποραδικά.
- 0,1** Οι αθλήτριες δουλεύουν ανεξάρτητα.

Μουσική (0,5)

Τα παρακάτω, είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την ερμηνεία και τον συγχρονισμό με τη μουσική.

- 0,5** Το πρόγραμμα ταιριάζει τέλεια με τη μουσική
- 0,4** Το πρόγραμμα βασικά ταιριάζει με τη μουσική, με ένα λάθος.
- 0,3** Το πρόγραμμα ταιριάζει σχετικά με τη μουσική, με αρκετά λάθη.
- 0,2** Το πρόγραμμα απλώς ταιριάζει με τη μουσική.
- 0,1** Το πρόγραμμα δεν έχει σχέση με τη μουσική.

Εφορία Εκτέλεσης - 5,0

- 4,0** Εκτέλεση και Ευρύτητα
- 1,0** Κομψότητα και Γενική Εντύπωση

Εκτέλεση και Ευρύτητα (4,0)

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την εκτέλεση και την ευρύτητα. Η ομάδα θα ξεκινήσει με ένα ελάχιστο βαθμό βάσης, αξίας 0,5. Η κατηγορία της Εκτέλεσης και της Ευρύτητας, χωρίζεται σε δύο υποκατηγορίες. Έτσι, κάθε ομάδα θα αμειφθεί για τα σημεία (περιοχές), στα οποία οι αθλήτριες υπερέχουν και δεν θα κριθεί τόσο αυστηρά για τα σημεία στα οποία μπορεί να υπάρχουν περιορισμοί.

- 0,5** Ελάχιστος βαθμός βάσης για την παρουσία στο ταπί.



1,5 Σχήμα (δάχτυλα ποδιών, τεντωμένα πόδια, θέση και έκταση του πάνω μέρους του σώματος κ.λπ.)

1,0 Ευρύτητα – Η γενική έκταση και ευρύτητα και του σώματος (ύψος αλμάτων, έκταση των ποδιών και πάνω μέρους του σώματος, ύψος στα δάχτυλα των ποδιών κ.λπ.) και του οργάνου (ύψος των εκτινάξεων, έκταση των αιωρήσεων κ.λπ.)

1,0 Λάθη στη θέση του σώματος

Σημείωση: Τα λάθη τιμωρούνται ανάλογα με τη σοβαρότητα.

0,1 - 0,3 Μικρά λάθη

0,3 Μεσαία λάθη

0,5 Μεγάλα λάθη

Κομψότητα και Γενική Εντύπωση (1,0)

Η κομψότητα περιλαμβάνει τη χάρη, την απαλότητα, τα χαλαρά χέρια, τις εύκαμπτες κινήσεις του σώματος και μια κομψή μετακίνηση (μεταφορά) του σώματος. Καλή γενική εντύπωση είναι η εκτέλεση με λίγα λάθη. Η ομάδα πρέπει να αισθάνεται σιγουριά και να εκτελεί με στυλ και έκφραση.

Ομαδικό με μπάλα

Εφορία Τεχνικής (ακρίβεια κειμένου) – 5,0

3,0 Δυσκολία

1,0 Συνδέσεις

0,5 Ομοιομορφία της ομάδας

0,5 Μουσική

Δυσκολία (3,0) - Δύο (2) Αναγνωρισμένες Επιδεξιότητες, δύο (2) Αλλαγές και δύο (2) Σχηματισμοί, καθένα αξίας 0,5

Για κάθε Αναγνωρισμένη Επιδεξιότητα μπορεί να δοθούν μερικώς βαθμοί. Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για κάθε Αναγνωρισμένη Επιδεξιότητα των ομάδων, είτε αποτελούνται από τέσσερις (4), είτε από έξι (6) αθλήτριες.

0,5 Οι επιδεξιότητες του σώματος εκτελούνται άνετα από όλες τις αθλήτριες.

0,4 Οι επιδεξιότητες του σώματος εκτελούνται καλά τουλάχιστον από τρεις (3) αθλήτριες.

0,3 Οι επιδεξιότητες του σώματος εκτελούνται με μικρά λάθη από δύο (2) αθλήτριες.

0,2 Οι επιδεξιότητες του σώματος εκτελούνται με μεγάλα λάθη.

0,1 Οι επιδεξιότητες του σώματος εκτελούνται, αλλά είναι απλώς αναγνωρίσιμες.

0,0 Οι επιδεξιότητες του σώματος παραλείπονται ή δεν είναι αναγνωρίσιμες.



Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για κάθε Αλλαγή που εκτελείται στις ομάδες, είτε από τέσσερις (4), είτε από έξι (6) αθλήτριες.

- 0,5** Ολοκληρωμένη Αλλαγή από όλες τις αθλήτριες.
- 0,4** Σε μία (1) αθλήτρια πέφτει το όργανο.
- 0,3** Σε δύο (2) αθλήτριες πέφτει το όργανο.
- 0,2** Σε τρεις (3) αθλήτριες πέφτει το όργανο.
- 0,1** Σε τέσσερις (4) αθλήτριες πέφτει το όργανο.
- 0,0** Καμία προσπάθεια για αλλαγή.

Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για κάθε Σχηματισμό των ομάδων, είτε αποτελούνται από τέσσερις (4), είτε από έξι (6) αθλήτριες.

- 0,5** Όλες οι αθλήτριες έχουν ακριβή σχηματισμό.
- 0,4** Μία (1) αθλήτρια είναι έξω από τον Σχηματισμό.
- 0,3** Δύο (2) αθλήτριες είναι έξω από τον Σχηματισμό.
- 0,2** Τρεις (3) αθλήτριες είναι έξω από τον Σχηματισμό.
- 0,1** Ο Σχηματισμός είναι απλώς αναγνωρίσιμος.
- 0,0** Ο Σχηματισμός δεν είναι αναγνωρίσιμος.

Συνδέσεις (1,0)

Αυτή η κατηγορία είναι για να αξιολογήσει την ορθότητα του προγράμματος της ομάδας, πέρα από τις Αναγνωρισμένες Επιδεξιότητες. Για να αξιολογηθούν ακριβώς οι συνδέσεις, οι κριτές πρέπει να είναι απόλυτα εξοικειωμένοι με τα προγράμματα. Τα παρακάτω είναι οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για τις συνδέσεις.

- 1,0** Το πρόγραμμα εκτελείται όπως είναι γραμμένο. Με μαλακές συνδέσεις μεταξύ των επιδεξιοτήτων του σώματος, σωστές τεχνικές συνδέσεις στον χειρισμό του οργάνου και άνετη σύνδεση μεταξύ των σωματικών επιδεξιοτήτων και του χειρισμού του οργάνου.
- 0,7-0,9** Το πρόγραμμα είναι βασικά σωστό, με μικρά λάθη στις συνδέσεις.
- 0,5-0,6** Το πρόγραμμα είναι σχετικά σωστό, με μεγάλα λάθη στις συνδέσεις.
- 0,3-0,4** Το πρόγραμμα είναι απλώς αναγνωρίσιμο.
- 0,1-0,2** Η ομάδα είναι στο ταπί με το σωστό όργανο.

Ομοιομορφία της Ομάδας - Όλες οι αθλήτριες εκτελούν με ακρίβεια (0,5).

Τα παρακάτω είναι χρήσιμες οδηγίες για τον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την Ομοιομορφία της Ομάδας.



- 0,5** Όλες οι αθλήτριες δουλεύουν μαζί με συγχρονισμό.
- 0,4** Ένα (1) λάθος στον συγχρονισμό.
- 0,3** Αρκετά λάθη στον συγχρονισμό.
- 0,2** Οι αθλήτριες δουλεύουν μαζί, σποραδικά.
- 0,1** Οι αθλήτριες δουλεύουν ανεξάρτητα.

Μουσική (0,5)

Τα παρακάτω είναι χρήσιμες οδηγίες για τον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την ερμηνεία και τον συγχρονισμό με τη μουσική.

- 0,5** Το πρόγραμμα ταιριάζει τέλεια στη μουσική.
- 0,4** Το πρόγραμμα βασικά ταιριάζει στη μουσική, με ένα (1) λάθος.
- 0,3** Το πρόγραμμα κάπως ταιριάζει με τη μουσική, με αρκετά λάθη.
- 0,2** Το πρόγραμμα απλώς ταιριάζει στη μουσική.
- 0,1** Το πρόγραμμα δεν έχει σχέση με τη μουσική.

Εφορία Εκτέλεσης - 5,0

- 4,0** Εκτέλεση και Ευρύτητα
- 1,0** Κομψότητα και Γενική Εντύπωση

Εκτέλεση και Ευρύτητα (4,0)

Τα παρακάτω είναι χρήσιμες οδηγίες για να βοηθήσουν στον καθορισμό της αξίας (χρέωσης), που θα δοθεί για την εκτέλεση και την ευρύτητα. Η ομάδα θα ξεκινήσει με έναν ελάχιστο βαθμό βάσης, αξίας 0,5. Η κατηγορία της Εκτέλεσης και της Ευρύτητας χωρίζεται σε υποκατηγορίες. Έτσι, κάθε ομάδα θα αμειφθεί για τα σημεία (περιοχές), στα οποία οι αθλήτριες υπερέχουν και δεν θα κριθούν τόσο αυστηρά για τα σημεία στα οποία μπορεί να υπάρχουν περιορισμοί.

- 0,5** Ελάχιστος βαθμός βάσης για την παρουσία στο ταπί.
- 1,5** Σχήμα (δάχτυλα ποδιών, τεντωμένα πόδια, θέση και έκταση του πάνω μέρους του σώματος κ.λπ.)
- 1,0** Ευρύτητα – Η γενική έκταση και ευρύτητα και του σώματος (ύψος αλμάτων, έκταση των ποδιών και του πάνω μέρους του σώματος, ύψος στα δάχτυλα κ.λπ.) και του οργάνου (ύψος των εκτινάξεων, έκταση των αιωρήσεων κ.λπ.)
- 1,0** Λάθη του οργάνου (πτώσεις, λάθος χειρισμός του οργάνου, στατικό όργανο κ.λπ.)

Σημείωση: Τα λάθη τιμωρούνται ανάλογα με τη σοβαρότητα:

- 0,1 - 0,4** Μικρά λάθη
- 0,3** Μεσαία λάθη
- 0,5** Μεγάλα λάθη



Κομψότητα και Γενική έκφραση (1,0)

Η κομψότητα περιλαμβάνει τη χάρη, την απαλότητα, τα χαλαρά χέρια, τις εύκαμπτες κινήσεις του σώματος και μια κομψή μετακίνηση (μεταφορά) του σώματος. Καλή γενική εντύπωση είναι η εκτέλεση με λίγα λάθη. Η ομάδα πρέπει να αισθάνεται σιγουριά και να εκτελεί με στυλ και έκφραση.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ζ – Υποχρεωτικά Προγράμματα

Επίπεδο Α, Σχοινάκι

Μουσική: Rag & Bone

Αρχική θέση: Σε εδραία θέση. Τα χέρια εκτείνονται μπροστά, στο ύψος των ώμων, με το σχοινάκι σε οριζόντιο επίπεδο, διπλωμένο στα τέσσερα (κόμποι και δίπλωση στο δεξί χέρι).

Χρόνοι

- 1 - 2 Κράτημα (λαβή)
- 3 - 4 Περιστροφή του σχοινιού στο κάθετο επίπεδο, ανεβάζοντας το δεξί χέρι και κατεβάζοντας το αριστερό.
- 5 - 6 Αντιστροφή του σχοινιού με ανέβασμα του αριστερού χεριού και κατέβασμα του δεξιού.
- 7 - 8 Επιστροφή του σχοινιού στο οριζόντιο επίπεδο
- 1 - 2 Με το σχοινάκι κρατημένο στο οριζόντιο επίπεδο, στο ύψος των ώμων, λύγισμα των χεριών κοντά στον θώρακα.
- 3 - 4 Τέντωμα των χεριών.
- 5 - 8 Επανάληψη των χρόνων 1-4.
- 1 - 8 Απελευθέρωση της διπλωμένης άκρης του σχοινιού, ανέβασμα του δεξιού χεριού και κατέβασμα του αριστερού (ακριβώς κάτω από το δεξί).
- 1 - 4 Τοποθέτηση του σχοινιού διπλωμένο, απελευθέρωση του σχοινιού με το δεξί χέρι και κίνηση του δεξιού χεριού για να πιάσει το σχοινάκι σε μια λαβή από πάνω, δίπλα από το αριστερό χέρι.
- 5 - 8 Γλίστρημα του δεξιού χεριού πάνω στο σχοινάκι, ώστε να πιάσει τη διπλωμένη άκρη. Τέντωμα των χεριών προς τα εμπρός, με κρατημένο το διπλωμένο σχοινάκι στο οριζόντιο επίπεδο, στο ύψος των ώμων.
- 1 - 6 Κύκλος των καρπών, με περιστροφή του σχοινιού προς τα εμπρός.
- 7 - 8 Άνοιγμα των χεριών για να τεντώσει το σχοινάκι.

Τέλος: Με το σχοινάκι τεντωμένο, ανέβασμα των χεριών πάνω από το κεφάλι. Τοποθέτηση του σχοινιού πίσω από τον λαιμό και απελευθέρωση των άκρων. Ανέβασμα των χεριών διαγώνια πάνω από το κεφάλι, για την τελική πόζα.



Επίπεδο Α Στεφάνι

Μουσική: Freeze Frame

Αρχική θέση: Στην εδραία θέση, με το δεξί χέρι να κρατάει την κορυφή του στεφανιού, στη δεξιά πλευρά του σώματος. Το στεφάνι στηρίζεται στο πάτωμα σε κεκλιμένο επίπεδο.

Χρόνοι

- 1 - 4 Κράτημα (λαβή)
 - 5 - 8 Χρήση του καρπού, για να περιστραφεί το στεφάνι (στον κάθετο άξονα)
 - 1 - 4 Περιστροφή του στεφανιού
 - 5 – 8 Ανέβασμα του στεφανιού και κίνησή του μπροστά από το σώμα, στο μετωπικό επίπεδο, με κρατημένη την αντίθετη εξωτερική άκρη με το αριστερό χέρι. κρατημένους χαλαρούς τους αγκώνες, τοποθέτηση του κάτω μέρους του στεφανιού, πάνω στους μηρούς.
 - 1 - 2 Με κρατημένο το στεφάνι σε μετωπικό επίπεδο, τέντωμα των χεριών ελαφρά διαγώνια μπροστά, προς τα δεξιά.
 - 3 - 4 Λύγισμα των αγκώνων, με κίνηση του στεφανιού κοντά στο σώμα.
 - 5 - 6 Επανάληψη, με τεντωμένα τα χέρια ελαφρώς διαγώνια μπροστά, προς τα αριστερά.
 - 7 - 8 Επιστροφή του στεφανιού στη θέση.
 - 1 - 8 Επανάληψη των προηγούμενων οκτώ (8) χρόνων.
 - 1 - 2 Με κρατημένο το στεφάνι στο μετωπικό επίπεδο, τέντωμα των χεριών μπροστά και γύρισμα του στεφανιού τέσσερις (4) φορές, με κίνηση πρώτα του δεξιού χεριού πάνω και του αριστερού χεριού κάτω και μετά αντίστροφα.
 - 3-4 Περιστροφή του στεφανιού.
 - 5 Με κρατημένο το στεφάνι στο μετωπικό επίπεδο, τέντωμα των χεριών μπροστά.
 - 6 Χαλάρωση των αγκώνων και τοποθέτηση του κάτω μέρους του στεφανιού στους μηρούς.
 - 7-8 Γλίστρημα των παλαμών ελαφρά προς τα κάτω, κοντά στο κάτω μέρος του στεφανιού.
- Τέλος:** Τέντωμα των χεριών μπροστά, με κρατημένο το στεφάνι σε οριζόντιο επίπεδο.
- Χτύπημα του στεφανιού στο πάτωμα δύο (2) φορές διαγώνια προς τα δεξιά.
- Χτύπημα του στεφανιού στο πάτωμα δύο (2) φορές διαγώνια προς τα αριστερά.
- Ανέβασμα του στεφανιού πάνω από το κεφάλι, για την τελική πόζα.



Επίπεδο Α Μπάλα

Μουσική: Twist & Shout

Αρχική Θέση: Στην εδραία θέση, κράτημα της μπάλας με τις δύο παλάμες, με χέρια τεντωμένα μπροστά, στο ύψος των ώμων.

Χρόνοι

1-8 Κράτημα (λαβή)

Εκτίναξη / πέταγμα της μπάλας με τα δύο χέρια. Με τους αγκώνες ανεβασμένους και τα χέρια παράλληλα, λύγισμα των αγκώνων και κλείσιμο της μπάλας μέσα στα χέρια. Τέντωμα των χεριών για να κυλήσει η μπάλα στα δύο χέρια.

Σημείωση: Στο DVD, η μπρος και η πίσω άποψη του προγράμματος, δείχνει διαφορετικό μέτρημα των οκτώ (8) πρώτων χρόνων. Και τα δύο είναι αποδεκτά.

1 – 2 Με κρατημένη την μπάλα στο ύψος των ώμων, λύγισμα των αγκώνων προς στον θώρακα.

3 – 4 Τέντωμα των χεριών μπροστά.

5 – 6 Λύγισμα των χεριών προς τον θώρακα.

7 – 8 Τέντωμα των χεριών μπροστά.

1 – 8 Επανάληψη των οκτώ (8) προηγούμενων χρόνων.

1 – 8 Με τα χέρια τεντωμένα στο ύψος των ώμων, γύρισμα της μπάλας οκτώ (8) φορές, με κίνηση πρώτα του δεξιού χεριού επάνω και του αριστερού κάτω, και μετά αντιστρόφως.

1 – 4 Κατέβασμα των χεριών, για να τοποθετηθεί η μπάλα πάνω στα πόδια, κοντά στα γόνατα. Χρησιμοποίηση των δύο χεριών για να κυλίσει η μπάλα πάνω στα πόδια, προς στο σώμα.

5 - 8 Χρησιμοποίηση των δύο χεριών για να κυλίσει η μπάλα στα πόδια, προς τα γόνατα.

1 - 8 Επανάληψη του κυλίσματος της μπάλας, μέσα και έξω.

Τέλος: Πιάσιμο της μπάλας με τις δύο παλάμες, για να κρατηθεί μπροστά από το σώμα, στο ύψος των ώμων.

Λύγισμα των αγκώνων, με την μπάλα προς το στήθος και με κίνησή της μεταξύ των παλαμών των δύο χεριών.

Με κρατημένη την μπάλα με τις δύο παλάμες, τέντωμα των αγκώνων μπροστά για την τελική πόζα.



Επίπεδο Α Κορδέλα

Μουσική: Hamster Dance

Αρχική θέση: Στην εδραία θέση. Κράτημα του μαστουριού της κορδέλας στο δεξί χέρι, μπροστά από το σώμα, με την κορδέλα να παραμένει στο πάτωμα.

Χρόνοι

- 1 - 20 Τέντωμα του δεξιού χεριού προς τα εμπρός, με το μαστουνάκι να δείχνει ελαφρά προς τα κάτω, για να γίνουν οριζόντια φιδάκια με την κορδέλα.
- 21 Με το χέρι στο ύψος του ώμου, αιώρηση του δεξιού χεριού και της κορδέλας στη δεξιά πλευρά.
- 1 – 4 Αιώρηση πάνω από το κεφάλι, προς τα αριστερά.
- 5 – 8 Αιώρηση πάνω από το κεφάλι, προς τα δεξιά.
- 1 – 8 Σπιράλς με την κορδέλα, με το δεξί χέρι τεντωμένο στη δεξιά πλευρά στο ύψος του ώμου.
- 1 – 5 Αιώρηση της κορδέλας πάνω από το κεφάλι, προς τα αριστερά.
- 5 – 8 Αιώρηση της κορδέλας πάνω από το κεφάλι, προς τα δεξιά.
- 1 – 10 Σπιράλς με την κορδέλα, με το δεξί χέρι τεντωμένο πλάγια στο ύψος του ώμου.
- 1 - 4 Αιώρηση της κορδέλας προς τα πάνω - μπρος και πάνω από το κεφάλι.
- 5 – 8 Οριζόντια φιδάκια κάτω, μπροστά από το σώμα.
- 1 – 8 Επανάληψη.
- 1 – 8 Επανάληψη.
- 1 – 8 Επανάληψη.
- 1 – 16 Με λυγισμένους τους αγκώνες και κίνηση των χεριών μπροστά από το σώμα, με το μαστουνάκι της κορδέλας να δείχνει προς τα πάνω.
Με τα χέρια παράλληλα, δεκαέξι (16) μικρές αιωρήσεις από δεξιά προς αριστερά με την κορδέλα.

Τέλος: Αιώρηση των χεριών διαγώνια πάνω από το κεφάλι για την τελική πόζα.

Επίπεδο Β Σχοινάκι

Μουσική: Hello Cheeky

Αρχική θέση: Με τα πόδια ενωμένα, στο κέντρο του ταπί, με πρόσωπο στην πλευρά 1. Με ένα κόμπο σε κάθε χέρι, τέντωμα των χεριών διαγώνια μπροστά, με το σχοινάκι σε σχήμα U.



Χρόνοι

- 1 – 4 Κράτημα (λαβή)
- 5 – 8 Δύο (2) κάμψεις των γονάτων
- 1 – 8 Με το σχοινάκι σε σχήμα U, αιώρηση δεξιά, αριστερά, δεξιά, αριστερά.
- 1 – 4 Τοποθέτηση και των δύο κόμπων στο δεξί χέρι. Με το αριστερό χέρι, λαβή από πάνω στο σχοινάκι, δίπλα στο δεξί χέρι.
- 5 – 8 Γλίστρημα του αριστερού χεριού ώστε να πιάσει τη διπλωμένη άκρη του σχοινοῦ, με το σχοινάκι στο οριζόντιο επίπεδο, μπροστά από το σώμα στο ύψος των ώμων.
- 1 – 8 Με το σχοινάκι τεντωμένο, ανέβασμα των χεριών πάνω από το κεφάλι.
Στροφή 360° στα δάχτυλα, προς τα δεξιά.
- 1 – 2 Με το σχοινάκι τεντωμένο και στο οριζόντιο επίπεδο, κατέβασμα των χεριών μπροστά, στο ύψος των ώμων.
- 3 – 4 Κυκλική κίνηση των καρπών, ώστε να γυρίσει το σχοινάκι προς τα εμπρός.
- 5 – 6 Άνοιγμα των χεριών, ώστε να τεντώσει το σχοινάκι.
- 7 – 8 Τέντωμα της δεξιάς φτέρνας διαγώνια στο πλάι και κίνηση του κορμιού προς τα δεξιά για την τελική πόζα.

Επίπεδο Β Στεφάνι

Μουσική: Man, I Feel Like a Woman

Αρχική θέση: Με τα πόδια ενωμένα, στο κέντρο του ταπί, με πρόσωπο στην πλευρά 1. Το στεφάνι με μια λαβή από κάτω, στο μετωπικό επίπεδο, με την κάτω άκρη του να παραμένει στο πάτωμα.

Χρόνοι

- 1 - 8 Κράτημα (λαβή)
- 1 - 16 Τέσσερις (4) κάμψεις γονάτων
- 1 - 16 Με το στεφάνι στο μετωπικό επίπεδο, αιώρηση δεξιά, αριστερά, δεξιά αριστερά.
- 1 - 8 Τοποθέτηση της κάτω άκρης του στεφανιού στο πάτωμα, ελαφρά προς τα αριστερά του σώματος. Τέντωμα του δεξιού χεριού ψηλά διαγώνια, προς τα δεξιά.
- 1 - 8 Χρησιμοποίηση των παλαμών για να κυλίσει το στεφάνι στο πάτωμα προς τα δεξιά (βοηθούμενο κύλισμα). Το στεφάνι στο τέλος να φτάνει ελαφρώς στα δεξιά του σώματος. Τέντωμα του αριστερού χεριού ψηλά διαγώνια, προς τα αριστερά.



- 1 - 4 Χρησιμοποίηση των παλαμών ώστε να κυλίσει το στεφάνι στο πάτωμα προς τα αριστερά (βοηθούμενο κύλισμα). Το στεφάνι να τελειώνει κατευθείαν μπροστά από το σώμα.
- 5 - 8 Με κρατημένο το στεφάνι από κάτω με τις δύο παλάμες, ανέβασμα πάνω από το κεφάλι.
- 1 - 8 Στροφή 360° προς τα δεξιά, στα δάχτυλα.
- 1 - 8 Κατέβασμα του στεφανιού μπροστά, με γλίστρημα στην παλάμη. Ολοκλήρωση με το στεφάνι στο μετωπικό επίπεδο, χέρια στις αντίθετες άκρες, σε μια εξωτερική λαβή, αγκώνες χαλαροί.
- 1 - 4 Τέντωμα των χεριών και της δεξιάς φτέρνας μπροστά. Λύγισμα των αγκώνων και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 5 - 8 Τέντωμα των χεριών και της αριστερής φτέρνας μπροστά. Λύγισμα των αγκώνων και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - **Τέλος:** Τέντωμα των χεριών και της δεξιάς φτέρνας μπροστά. Λύγισμα των αγκώνων και κλείσιμο του ποδιού.
Πήδημα με πόδια ανοιχτά και τέντωμα των χεριών μπροστά για την τελική πόζα.

Επίπεδο Β Μπάλα

Μουσική: Two Guitars

Αρχική θέση: Με τα πόδια ενωμένα, στο κέντρο του ταπί, με πρόσωπο στην πλευρά 1

Χρόνοι

- 1 - 8 Κράτημα (λαβή)
- 1 - 8 Με την μπάλα στις παλάμες, κίνηση των χεριών στην κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού (ξεκινώντας προς τα δεξιά), σε ένα μεγάλο κύκλο στο μετωπικό επίπεδο.
- 1 - 8 Κίνηση της μπάλας, για να μείνει στο στήθος, με περπάτημα μπροστά τρία (3) βήματα - δεξί, αριστερό, δεξί. Ταυτόχρονο κλείσιμο των ποδιών.
- 1 - 8 Τέντωμα των χεριών μπροστά στο ύψος των ώμων, περπάτημα προς τα πίσω τρία (3) βήματα - δεξί, αριστερό, δεξί. Ταυτόχρονο κλείσιμο των ποδιών.
- 1 - 4 Με τα δύο χέρια, χτύπημα και υποδοχή της μπάλας.
- 5 - 8 Κύλισμα της μπάλας στα χέρια προς το στήθος και αντίθετα με πιάσιμο στις δύο παλάμες.
- 1 - 8 Επανάληψη των οκτώ (8) προηγούμενων χρόνων.
- 1 - 4 Με τις δύο παλάμες, εκτίναξη / πέταγμα και υποδοχή της μπάλας.
- 5 - 8 Κύλισμα της μπάλας στα χέρια προς το στήθος και αντίθετα με λαβή στις δύο παλάμες.



- 1 – 4 Με τις δύο παλάμες, εκτίναξη / πέταγμα και υποδοχή της μπάλας.
- 5 – 8 Κύλισμα της μπάλας στα χέρια. Σταύρωμα των χεριών να κρατήσουν την μπάλα με το στήθος. Γρήγορη κίνηση στα δάχτυλα.

Τέλος: Στροφή 360° προς τα δεξιά στα δάχτυλα.

Τέντωμα της δεξιάς φτέρνας διαγώνια πλάγια και κλίση του σώματος προς τα δεξιά για την τελική πόζα.

Επίπεδο Β Κορδέλα

Μουσική: Don' t Worry, Be Happy

Αρχική Θέση: Με τα πόδια ενωμένα, στο κέντρο, με πρόσωπο στην πλευρά 1.

Με το μπαστουνάκι της κορδέλας στη δεξιά παλάμη και με το δεξί χέρι τεντωμένο προς τα μπρος στο ύψος του ώμου. Το αριστερό χέρι πλάγια, στο ύψος του ώμου.

Χρόνοι

- 1 – 8 Δεξιόστροφα σπιράλς, μπροστά από το σώμα
- 1 – 8 360° στροφή στα δάχτυλα δεξιά. Άνοιγμα του χεριού προς τα δεξιά και μεγάλος κύκλος με την κορδέλα πάνω από το κεφάλι.
- 1 – 16 Επανάληψη των σπιράλς και της στροφής 360° στα δάχτυλα.
- 1 – 8 Τέσσερις (4) αιωρήσεις πάνω από το κεφάλι - αριστερά-δεξιά, αριστερά-δεξιά.
- 1 – 8 Τέσσερις (4) μεγάλοι κύκλοι αριστερόστροφοι, μπροστά. Κάμψη των γονάτων, σε κάθε προς τα κάτω αιώρηση της κορδέλας.
- 1 – 4 Κάθετο άλμα. Αιώρηση της κορδέλας προς τα μπρος και πάνω, τελειώνοντας με το δεξί χέρι προς τα πάνω, κοντά στο δεξί αυτί και την κορδέλα πίσω από την πλάτη.
- 5 – 8 Οριζόντια φιδάκια κάτω, μπροστά από το σώμα.

Τέλος: Κάθετο άλμα. Αιώρηση της κορδέλας προς τα μπρος και πάνω.

Βήμα πίσω δεξιά, ανέβασμα των δακτύλων του αριστερού ποδιού μπροστά. Ελαφρά κλίση του κορμού προς τα μπρος. Αιώρηση της κορδέλας κάτω και πίσω για την τελική πόζα.

Επίπεδο 1 Σχοινάκι

Μουσική: Jump in the Line

Αρχική Θέση: Πρόσωπο στην πλευρά 1, στο κέντρο του ταπί, με το δεξί πόδι μπροστά, πατώντας το σχοινάκι και το αριστερό πόδι πίσω. Κρατώντας έναν κόμπο σε κάθε παλάμη, τέντωμα των χεριών πλάγια.

Χρόνοι:

- 1 - 4 Κράτημα.



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- 5 – 8 Κούνημα των γοφών 2 φορές.
- 1 – 4 Κινούμενη μέσα από παράλληλη θέση «passé», τέντωμα του αριστερού ποδιού μπροστά.
- 5 – 8 Κινούμενη μέσα από παράλληλη θέση «passé» βήμα πίσω στο αριστερό πόδι.
- 1 – 4 Πέρασμα του δεξιού ποδιού από τον δεξί αστράγαλο και κλείσιμο δίπλα στο αριστερό πόδι.
- 5 – 12 Περιφορά του κορμού αριστερά, ξεκινώντας με το δεξί χέρι και με το αριστερό να ακολουθεί, με το σχοινάκι να κάνει κύκλο γύρω από το σώμα.
- 13 – 16 Κρατώντας το σχοινάκι σε σχήμα U, βήμα μπροστά πάνω από το σχοινάκι (δεξί, αριστερό) και κλείσιμο των ποδιών μαζί. Βήμα πίσω πάνω από το σχοινάκι (δεξί, αριστερό) και κλείσιμο των ποδιών μαζί. **Σημείωση:** Τα βήματα μπορεί να είναι μικρά άλματα πάνω από το σχοινάκι, όπως φαίνεται στο DVD.
- 1 – 4 Κρατώντας το σχοινάκι σε σχήμα U, αιώρηση πάνω από το κεφάλι και πίσω από το σώμα, σταματώντας το σχοινάκι πίσω στα πόδια.
- 5 - 8 Λύγισμα των γονάτων και σταύρωμα των χεριών μπροστά από το σώμα
- 1 - 8 Αιώρηση του σχοινιού σε σχήμα U, πάνω από το κεφάλι και μπροστά. Βήμα πίσω δεξί-αριστερό, γλιστρώντας το σχοινάκι στο πάτωμα να πιαστεί (παγιδευτεί) κάτω από το δεξί πόδι.
- 1 - 8 Βήμα πάνω στο δεξί πόδι (ελευθερώνοντας το σχοινάκι) και κλείσιμο του αριστερού ποδιού κοντά στο δεξί. Τοποθέτηση και των δύο κόμπων του σχοινιού στη δεξιά παλάμη. Δεξιόστροφες περιστροφές στο μετωπικό επίπεδο.
- 1 - 8 Συνεχίζοντας τις περιστροφές με το σχοινάκι, πλάγια chasse προς τα αριστερά δύο φορές. Βήμα αριστερά και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Αιώρηση του σχοινιού προς τα αριστερά.
- 1 - 8 Άνοιγμα του δεξιού χεριού πλάγια και κίνησή του προς τα πάνω κοντά στο αυτί, για να ξεκινήσουν περιστροφές του σχοινιού πάνω από το κεφάλι. Στροφή στα δάχτυλα 360° δεξιά, συνεχίζοντας τις περιστροφές πάνω από το κεφάλι.
- 1 - 8 Χαμήλωμα του δεξιού χεριού και πέρασμα του σχοινιού γύρω από το σώμα (πίσω από την πλάτη), για να αλλάξει χέρια. Ολοκλήρωση με τους κόμπους στην αριστερή παλάμη.
- Μπροστά από το σώμα, το σχοινάκι στη δεξιά παλάμη σε μια από κάτω λαβή, δίπλα στην αριστερή παλάμη. Γλίστρημα της δεξιάς παλάμης στο κέντρο του σχοινιού και περιστροφές προς τα μπρος (στο πλάι) με διπλωμένη την άκρη του σχοινιού.
- 1 - 8 Συνεχίζοντας τις περιστροφές, περπάτημα προς τα μπρος με τέσσερα (4) βήματα (δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό).



1 - 8 Ανέβασμα του δεξιού γονάτου και τέντωμα των δαχτύλων του δεξιού ποδιού κοντά στο αριστερό γόνατο – παράλληλα, ισορροπία passé. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Γλίστρημα της δεξιάς παλάμης που κρατά το διπλωμένο σχοινάκι, τεντώνοντας το σχοινάκι στο οριζόντιο επίπεδο, στο ύψος του ώμου.

Τέλος: Αναπήδηση με τα πόδια ανοιχτά, όπως τα χέρια, με το σχοινάκι τεντωμένο πάνω από το κεφάλι σε οριζόντιο επίπεδο. Τοποθέτηση του σχοινιού πίσω στον λαιμό και απελευθέρωση των άκρων.

Μεταφορά του βάρους στα αριστερά, με ανέβασμα στα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Άνοιγμα των χεριών και κλίση του κορμού προς τα δεξιά για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες

1. Περιφορά
2. Βήματα πάνω από το σχοινάκι
3. Chasses
4. Στροφή στα δάχτυλα
5. Πέρασμα του σχοινιού γύρω (από το σώμα)
6. Ισορροπία passé

Επίπεδο 1 Στεφάνι

Μουσική: At the Hop

Αρχική θέση: Πρόσωπο στην πλευρά 1, πόδια ενωμένα, στο κέντρο του ταπί, μέσα στο στεφάνι. Κράτημα του στεφανιού από πάνω, σε οριζόντιο επίπεδο.

Χρόνοι

- 1 – 8 Κράτημα
- 1 - 8 Στρίψιμο (του στεφανιού), λυγίζοντας και τεντώνοντας τα γόνατα.
- 1 - 8 Στροφή chaine δεξιά (βηματίζοντας δεξιά, αριστερά, δεξιά να συμπληρωθεί στροφή 360°). Κλείσιμο του αριστερού ποδιού, δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Ανέβασμα του στεφανιού πάνω από το κεφάλι σε οριζόντιο επίπεδο. Χαμήλωμα του στεφανιού.
- 1 - 8 Ελευθέρωση του στεφανιού με την αριστερή παλάμη, κινώντας το αριστερό χέρι ψηλά διαγώνια. Αναπήδηση λοξά πλάγια έξω από το στεφάνι (αριστερό, δεξί), καθώς η πλάγια άκρη του στεφανιού κατεβαίνει προς το πάτωμα.
- Ανέβασμα της αριστερής φτέρνας, λυγίζοντας το αριστερό γόνατο. Ανέβασμα της δεξιάς φτέρνας, λυγίζοντας το δεξί γόνατο.
- 1 - 8 Με τη δεξιά παλάμη στο πάνω μέρος του στεφανιού, σβούρα του στεφανιού προς τα δεξιά στον κάθετο άξονα. Περπάτημα γύρω από το στεφάνι που



- κάνει σβούρα (δεξιά, αριστερά, δεξιά, αριστερά). Ολοκλήρωση με πρόσωπο στην πλευρά 7, κρατώντας το στεφάνι σε κεκλιμένο επίπεδο, στη δεξιά πλευρά του σώματος.
- 1-4 Αιώρηση του στεφανιού εμπρός και πάνω, σε κεκλιμένο επίπεδο, στη δεξιά πλευρά του σώματος.
- 5 – 8 Με λυγισμένα τα γόνατα, αιώρηση του στεφανιού κάτω και πίσω.
- 1 - 4 Επανάληψη της αιώρησης μπροστά και πάνω.
- 5 - 8 Με λυγισμένα τα γόνατα, αιώρηση του στεφανιού κάτω και πίσω, για να αλλάξει χέρια πίσω από την πλάτη.
- 1 – 4 Αιώρηση του στεφανιού εμπρός και πάνω, σε κεκλιμένο επίπεδο, στην αριστερή πλευρά του σώματος.
- 5 – 8 Με λυγισμένα τα γόνατα, αιώρηση του στεφανιού κάτω και πίσω.
- 1 - 4 Επανάληψη της αιώρησης μπροστά και πάνω.
- 5 - 8 Με λυγισμένα τα γόνατα, αιώρηση του στεφανιού κάτω και πίσω, να αλλάξει χέρια πίσω από την πλάτη. Ολοκλήρωση με την κάτω άκρη του στεφανιού να παραμένει στο πάτωμα, στη δεξιά πλευρά του σώματος.
- 1 – 4 Βήματα λοξά πλάγια μέσα στο στεφάνι, με το δεξί πόδι. Κάνοντας στροφή ενός τετάρτου δεξιά με πρόσωπο στην πλευρά 1, κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Με κρατημένο το στεφάνι με τα δύο χέρια, ανέβασμά του πάνω από το κεφάλι και χαμήλωμά του μπροστά, ώστε να τελειώσει σε οριζόντιο επίπεδο.
- 1 - 2 Βήμα δεξιά σε plie, μετατόπιση του βάρους στο δεξί πόδι και τέντωμα του αριστερού ποδιού πλάγια. Με κρατημένο το στεφάνι σε λαβή από κάτω, αιώρηση του στεφανιού σε οριζόντιο επίπεδο στα δεξιά.
- 3 - 4 Επανάληψη αριστερά.
- 5 - 6 Βήμα δεξιά. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Κράτημα του στεφανιού μπροστά σε οριζόντιο επίπεδο.
- 7 - 8 Ανέβασμα του στεφανιού πάνω από το κεφάλι.
- 1 - 4 Χαμήλωμα της πάνω άκρης του στεφανιού, πίσω από το σώμα, ώστε να μείνει στο πάτωμα. Βήμα πίσω έξω από το στεφάνι, με το δεξί πόδι. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού, δίπλα στο δεξί.
- 5 - 8 Καθώς το στεφάνι γλιστρά στο πάτωμα μπροστά από το σώμα, μετακίνηση δύο βημάτων προς τα πίσω (δεξί, αριστερό). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 4 Βήμα δεξιά σε plie, μετατόπιση του βάρους στο δεξί πόδι και τέντωμα του αριστερού ποδιού πλάγια. Μετακύλιση του στεφανιού με τις παλάμες στο πάτωμα προς τα δεξιά (βοηθούμενο κύλισμα), με το στεφάνι να τελειώνει ελαφρά προς τα δεξιά του σώματος. Τέντωμα του αριστερού χεριού διαγώνια ψηλά προς τα αριστερά.



- 5 - 8 Επανάληψη του βοηθούμενου κυλίσματος προς τα αριστερά.
- 1 - 4 Επανάληψη του βοηθούμενου κυλίσματος προς τα δεξιά.
- 5 - 8 Ανέβασμα του αριστερού γονάτου και τέντωμα των δαχτύλων του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί γόνατο - ισορροπία passé (με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω)
- Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Κρατώντας το στεφάνι με την αριστερή παλάμη στο μετωπικό επίπεδο, κύκλος σε αντίθετη κατεύθυνση από αυτή των δεικτών του ρολογιού, ώστε να αλλάξει χέρια πάνω από το κεφάλι. Συνέχεια του κύκλου με το αριστερό χέρι, ώστε να τοποθετηθεί η κάτω άκρη του στεφανιού στο πάτωμα, μπροστά από τα πόδια.
- Κρατώντας το στεφάνι με τα δύο χέρια, βήμα μέσα στο στεφάνι με το δεξί πόδι. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Στάση μέσα στο στεφάνι με σηκωμένη την πίσω άκρη του στεφανιού σε οριζόντιο επίπεδο, γλίστρημα της δεξιάς παλάμης πάνω στο στεφάνι, ώστε αυτό να κρατηθεί με τα δύο χέρια αντίθετα το ένα από το άλλο, σε μια λαβή από πάνω.
- Κίνηση του στεφανιού.
- 1 - 8 Συνέχεια στην κίνηση του στεφανιού, δύο δεξιά chasse προς τα μπρος.
- 1 - 8 Βήμα μπροστά δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- Ελευθέρωση του στεφανιού από το αριστερό χέρι. Χαμήλωμα της άκρης του στεφανιού, ώστε να μείνει στο πάτωμα, δίπλα στο αριστερό πόδι. Τέντωμα του αριστερού χεριού διαγώνια ψηλά.
- 1 - 8 Βήμα πλάγια λοξά προς τα αριστερά έξω από το στεφάνι. Τοποθέτηση του δεξιού γονάτου στο πάτωμα, πίσω από το αριστερό πόδι. Κλείσιμο του αριστερού γονάτου δίπλα στο δεξί.
- Κύκλος του στεφανιού μπροστά από το σώμα, σε οριζόντιο επίπεδο.
- 1 - 8 Πέρασμα του στεφανιού στο αριστερό χέρι και συνέχεια στον κύκλο προς τα αριστερά γύρω από το σώμα, αλλάζοντας στο δεξί χέρι πίσω από την πλάτη.
- Τέλος:** Πιάσιμο του στεφανιού σε μία από κάτω λαβή με τα δύο χέρια, μπροστά από το σώμα. Ανέβασμα του στεφανιού πάνω από το κεφάλι για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες

- 1 Στροφές chaine
- 1 Αιωρήσεις
- 2 Βήμα μέσα στο στεφάνι
- 3 Βοηθούμενα κυλίσματα
- 4 Ισορροπία passé
- 5 Chasses



Επίπεδο 1 Μπάλα

Μουσική: Chim Chim Cheree

Αρχική θέση: Με τα δύο πόδια μαζί, στο κέντρο του ταπί, πρόσωπο στην πλευρά 1. Κράτημα της μπάλας με τις δύο παλάμες, χαμηλά μπροστά από το σώμα.

Χρόνοι

- 1 – 8 Κράτημα
- 1 - 8 Με τα δύο χέρια κύλισμα της μπάλας στο σώμα, προς το στήθος. Τέντωμα των χεριών μπροστά, ώστε να κυλίσει η μπάλα πάνω στα χέρια.
Πιάσιμο με τις δύο παλάμες.
- 1- 8 Ανέβασμα της μπάλας πάνω από το κεφάλι. Σήκωμα του δεξιού γονάτου και τέντωμα των δαχτύλων του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό γόνατο – ισορροπία *passé* (με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω).
Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Χαμήλωμα των χεριών στη μέση μπροστά.
- 1 - 4 Βήμα δεξιά σε *plié*, μετατόπιση του βάρους στο δεξί πόδι και τέντωμα του αριστερού ποδιού στο πλάι. Αιώρηση της μπάλας κάτω μπροστά, μετά προς τα δεξιά, τελειώνοντας ψηλά διαγώνια.
- 5 - 8 *Plié* και μετατόπιση του βάρους στο αριστερό πόδι. Τέντωμα του δεξιού ποδιού στο πλάι. Αιώρηση της μπάλας κάτω μπροστά, μετά προς τα αριστερά, τελειώνοντας ψηλά διαγώνια.
- 1 - 4 Πλάγιο *chasse* δεξιά. Κρατώντας την μπάλα με τις δύο παλάμες, κίνηση των χεριών σε κατεύθυνση αντίθετη με τους δείκτες του ρολογιού (αρχίζοντας από κάτω και προς τα δεξιά) κάνοντας μεγάλο κύκλο μπροστά. Βήμα δεξιά και τέντωμα του αριστερού ποδιού πλάι. Ολοκλήρωση του κύκλου των χεριών, ψηλά διαγώνια.
- 5 - 8 Πλάγιο *chasse* αριστερά. Κύκλος των χεριών στην ίδια κατεύθυνση με τους δείκτες του ρολογιού (αρχίζοντας από κάτω και προς τα αριστερά). Βήμα αριστερά και τέντωμα του δεξιού ποδιού στο πλάι. Τέλειωμα του κύκλου των χεριών, ψηλά διαγώνια.
- 1 - 4 Πρόσωπο στη γωνία 8, κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
Κρατώντας την μπάλα με το δεξί χέρι, αιώρηση της μπάλας κάτω και πίσω σε κεκλιμένο επίπεδο. Το αριστερό χέρι παραμένει ψηλά διαγώνια.
- 5 - 8 Χαμήλωμα του αριστερού χεριού στη μέση μπροστά, καθώς η μπάλα αιωρείται προς τα μπρος και πάνω, σταματώντας μπροστά από το σώμα στο ύψος του ώμου.
- 1 - 8 Άνοιγμα του δεξιού χεριού στο πλάι και στρίψιμο στην πλευρά 1. Με τα δύο χέρια τεντωμένα στο πλάι, στροφή 360° στα δάχτυλα, προς τα δεξιά.



- 1 - 8 Κίνηση και των δύο χεριών στη μέση μπροστά, περνώντας την μπάλα στην αριστερή παλάμη. Άνοιγμα και των δύο χεριών στο πλάι.
- 1 - 8 Κίνηση και των δύο χεριών στη μέση μπροστά, περνώντας την μπάλα στη δεξιά παλάμη. Άνοιγμα και των δύο χεριών στο πλάι. Κίνηση και των δύο στη μέση μπροστά, με κρατημένη την μπάλα με τις δύο παλάμες
- 1 - 4 Χτύπημα της μπάλας και πιάσιμο με τα δύο χέρια.
- 5 - 8 Χτύπημα της μπάλας και πιάσιμο με τα δύο χέρια.
- 1 - 8 Ενώ κυλά η μπάλα από τις παλάμες προς το στήθος και από το στήθος στις παλάμες, πιάσιμο της μπάλας με τις δύο παλάμες, βήμα πίσω δεξιά, αριστερά. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Λύγισμα των αγκώνων, φέρνοντας την μπάλα προς το στήθος και κίνησή της μεταξύ των παλαμών. Με χαλαρωμένα γόνατα, στροφή 360° στα δάχτυλα προς τα δεξιά. Τέντωμα των χεριών στη μέση μπροστά.
- 1 - 8 Πέταγμα και πιάσιμο της μπάλας με τα δύο χέρια.
Ελαφρά κλίση προς τα μπρος ώστε να κρατηθεί η μπάλα μεταξύ του στομαχιού και των μηρών. Τέντωμα του αριστερού χεριού προς τα πάνω διαγώνια για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Κύλισμα
- 2- Ισορροπία passé
- 3- Chasses
- 4- Στροφή στα δάχτυλα
- 5- Χτυπήματα
- 6- Πέταγμα και πιάσιμο

Επίπεδο 1 Κορδέλα

Μουσική: Goody Goody

Αρχική θέση: Με τα δύο πόδια μαζί, στο κέντρο του ταπί, μέτωπο στην πλευρά 1.

Τα δύο χέρια βρίσκονται πάνω από το κεφάλι, με την άκρη του μπαστουιού της κορδέλας στο δεξί χέρι και την άκρη του μπαστουιού, κοντά στο σημείο σύνδεσης, στο αριστερό χέρι. Η κορδέλα κρέμεται κάτω στην αριστερή πλευρά του σώματος.

Χρόνοι

Εισαγωγή Κίνηση των γονάτων κυκλικά

- 1 – 8 Με μία αιώρηση πάνω από το κεφάλι προς τα δεξιά, βήμα πλάγιο προς τα δεξιά. Τοποθέτηση του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.



Με μία αιώρηση πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά, βήμα πλάγιο προς τα αριστερά. Τοποθέτηση του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.

1 – 8 Στροφή στα δάχτυλα 180° προς τα δεξιά με σπιράλς.

1 - 8 Μέτωπο στην πλευρά 5, με αιώρηση πάνω από το κεφάλι προς τα δεξιά, βήμα πλάγιο προς τα δεξιά. Τοποθέτηση του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.

Με μία αιώρηση πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά, βήμα πλάγιο προς τα αριστερά. Τοποθέτηση του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.

1 - 8 Στροφή στα δάχτυλα 180° προς τα δεξιά με σπιράλς.

1 – 8 Τα δύο γόνατα λυγίζουν, με μεγάλους κύκλους στο μπροστινό επίπεδο, με κατεύθυνση αντίθετη από τους δείκτες του ρολογιού.

1 – 8 Δύο πλάγια chasses δεξιά, με μεγάλους κύκλους στο μπροστινό επίπεδο. Βήμα πλάγιο προς τα δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.

Αιώρηση της κορδέλας προς τα δεξιά.

1 – 8 Τα δύο γόνατα λυγίζουν, με μεγάλους κύκλους στο μπροστινό επίπεδο, με κατεύθυνση αντίθετη από τους δείκτες του ρολογιού.

1– 8 Δύο πλάγια chasses αριστερά, με μεγάλους κύκλους στο μπροστινό επίπεδο. Βήμα πλάγια προς τα αριστερά και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Αιώρηση της κορδέλας προς τα αριστερά.

1 – 8 Με ένα μεγάλο κύκλο πάνω από το κεφάλι, προς τα δεξιά, στροφή chaine δεξιά (βήμα δεξί, αριστερό, δεξί, ώστε να συμπληρώσει 360° στροφή), τελειώνοντας με τα δάχτυλα του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.

1 – 8 Αιώρηση της κορδέλας προς τα δεξιά και ξεκίνα πλάγια σπιράλς.

Με δύο αιωρήσεις πάνω από το κεφάλι, ανέβασμα της δεξιάς φτέρνας, λυγίζοντας το δεξί γόνατο, και μετά ανέβασμα της αριστερής φτέρνας, λυγίζοντας το αριστερό γόνατο.

1 – 8 Με οριζόντια φιδάκια μπροστά, βήμα πίσω αριστερά, τεντώνοντας το δεξί πόδι μπροστά. Βήμα πίσω δεξιά, τεντώνοντας το αριστερό πόδι μπροστά.

1 – 8 Συνεχίζοντας τα οριζόντια φιδάκια μπροστά, ανέβασμα του αριστερού γονάτου και τέντωμα των δαχτύλων του αριστερού ποδιού πάνω στο δεξί γόνατο - ισορροπία rassé (με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω).

Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.

1 – 8 Μεγάλο οκτάρι (αριστερά, δεξιά) λυγίζοντας τα γόνατα, στις προς τα κάτω αιωρήσεις της κορδέλας.

Συνέχεια στο οκτάρι, λυγίζοντας τα γόνατα και σταυρώνοντας και τα δύο χέρια μπροστά σε κύκλο προς τα αριστερά.

Κυματισμός του σώματος, στη διάρκεια του κύκλου προς τα δεξιά.



Ολοκλήρωση με το δεξί χέρι τεντωμένο προς τα πάνω κοντά στο αυτί και την κορδέλα πίσω από την πλάτη.

1 - 4 Με οριζόντια φιδάκια πίσω από την πλάτη, τρέξιμο για τέσσερα βήματα (δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.

5 - 8 Οριζόντια φιδάκια κάτω, μπροστά από το σώμα.

1 - 8 Κάθετο άλμα. Ανεβάζοντας και τα δύο χέρια επάνω, αιώρηση της κορδέλας μπροστά και πάνω, τελειώνοντας με τα χέρια τεντωμένα επάνω, κοντά στα αυτιά και με την κορδέλα πίσω από την πλάτη.

Κατεβάζοντας και τα δύο χέρια, οριζόντια φιδάκια κάτω, μπροστά από το σώμα.

1 - 8 Επανάληψη του κάθετου άλματος. Ανεβάζοντας και τα δύο χέρια επάνω, αιώρηση της κορδέλας μπροστά και πάνω, τελειώνοντας με τα χέρια επάνω τεντωμένα, κοντά στα αυτιά, με την κορδέλα πίσω από την πλάτη.

Κατεβάζοντας και τα δύο χέρια, οριζόντια φιδάκια μπροστά από το σώμα.

1 - 8 Στάση με τα δύο πόδια μαζί, δύο μεγάλοι κύκλοι πάνω από το κεφάλι, αριστερά.

Βήμα μπροστά με το δεξί πόδι και τοποθέτηση του αριστερού γονάτου στο πάτωμα πίσω.

1 - 8 Αιωρούμενη κορδέλα προς τα αριστερά, κλείσιμο του δεξιού γονάτου δίπλα στο αριστερό.

Κάθετα φιδάκια, κινούμενα προς τα δεξιά, που σταυρώνουν μπροστά από το σώμα.

Για την τελική πόζα, αιώρηση της κορδέλας αριστερά και πάνω από το κεφάλι, με κράτημα της άκρης του μπαστουνιού κοντά στη σύνδεση, με το αριστερό χέρι.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Στροφή στα δάχτυλα 180° με σπιράλς
- 2- Chasses
- 3- Στροφή chaine
- 4- Ισορροπία passé
- 5- Κυματισμός σώματος
- 6- Κάθετα άλματα



Επίπεδο 2 Στεφάνι

Μουσική: These boots are made for walking

Αρχική θέση: Κοντά στη γωνία 6, στάση με τα πόδια μαζί, με πρόσωπο στη γωνία 6. Με κρατημένο το στεφάνι ελαφρά προς τα αριστερά του σώματος, στο ύψος του ώμου, σε οριζόντιο επίπεδο. Η δεξιά παλάμη είναι σε λαβή από πάνω και η αριστερή από κάτω.

Χρόνοι

- 1 - 8 Κράτημα
- 1 - 8 Κατά τη διάρκεια του περάσματος του στεφανιού γύρω από το σώμα προς τα δεξιά, με στροφή προς τα δεξιά (μικρά βήματα στα δάχτυλα, με χαλαρά τα γόνατα). Ολοκλήρωση με πρόσωπο στην πλευρά 1, κρατώντας το στεφάνι σε μια από κάτω λαβή σε οριζόντιο επίπεδο.
- 1 - 8 Ελαφρά εκτίναξη, με περιστροφή 180° (γύρω από τον οριζόντιο άξονα). Τέντωμα της δεξιάς φτέρνας διαγώνια στο πλάι. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Ελαφρά εκτίναξη, με περιστροφή 180° (γύρω από τον οριζόντιο άξονα). Τέντωμα της αριστερής φτέρνας διαγώνια στο πλάι. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Χτύπημα της μπροστινής άκρης του στεφανιού στο πάτωμα, διαγώνια δεξιά, δύο φορές. Χτύπημα της μπροστινής άκρης του στεφανιού στο πάτωμα, διαγώνια αριστερά δύο φορές.
- 1 - 4 Γλίστρημα της δεξιάς παλάμης, κράτημα του στεφανιού στο μετωπικό επίπεδο, με μια προς τα έξω λαβή.
- 5 - 8 Λύγισμα των γονάτων.
- 1 - 8 Με κρατημένο το στεφάνι στο μπροστινό επίπεδο, τέσσερα συλιζαρισμένα βήματα προς τα μπρος, ξεκινώντας με το δεξί πόδι (ανέβασμα του δεξιού γόνατου σε μια παράλληλη θέση passé και στρίψιμο αριστερά για να σταυρώσει μπροστά από το αριστερό πόδι, ανέβασμα του αριστερού γόνατου σε μια παράλληλη θέση passé και στρίψιμο δεξιά για να σταυρώσει μπροστά από το δεξί πόδι, επανάληψη και των δύο βημάτων). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Χαμήλωμα της κάτω άκρης του στεφανιού στο πάτωμα και με άλμα γάτας (δεξί, αριστερό) στάση μέσα στο στεφάνι.
Γλίστρημα της δεξιάς παλάμης ώστε να κρατηθεί το στεφάνι σε οριζόντιο επίπεδο, με μια προς τα έξω λαβή.
- 1 - 8 Ανεβάζοντας το στεφάνι πάνω από το κεφάλι σε οριζόντιο επίπεδο, στροφή chaine προς τα δεξιά (βήμα δεξί, αριστερό, δεξί, να συμπληρώσεις στροφή 360°).

Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.



- 1 – 8 Κατεβάζοντας το στεφάνι, στροφή chaine προς τα αριστερά (βήμα αριστερό, δεξί, ώστε να συμπληρωθεί στροφή 360°). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 – 8 Άνοδος του στεφανιού με τη δεξιά παλάμη, κινώντας το δεξί χέρι προς τα πάνω, πλάγια διαγώνια. Πήδημα πλάγια έξω από το στεφάνι (δεξί, αριστερό), καθώς η πλάγια άκρη του στεφανιού κατεβαίνει στο πάτωμα.
Ενώ το πρόσωπο γυρνά στη γωνία 2, σβούρα με το στεφάνι στον κάθετο άξονα, ώστε να περάσει μπροστά από το σώμα στο δεξί χέρι.
- 1 - 4 Ενώ αιωρείται το στεφάνι προς τα εμπρός και πάνω σε κεκλιμένο επίπεδο, βήμα μπροστά αριστερά και μεγάλη άρση με το δεξί πόδι.
- 5 - 8 Ενώ αιωρείται το στεφάνι κάτω και πίσω σε κεκλιμένο επίπεδο, βήμα μπροστά δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 – 4 Ενώ αιωρείται το στεφάνι μπροστά και πάνω σε κεκλιμένο επίπεδο, βήμα μπροστά δεξιά και αναπήδηση με το αριστερό πόδι σε παράλληλη θέση passé.
- 5 – 8 Ενώ αιωρείται το στεφάνι κάτω και πίσω σε κεκλιμένο επίπεδο, βήμα μπροστά αριστερά και αναπήδηση με το δεξί πόδι σε παράλληλη θέση passé.
- 1 – 8 Βήμα μπροστά δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
Εκτίναξη (μικρό πέταγμα) του στεφανιού με αιώρηση μπροστά και πάνω, σε κεκλιμένο επίπεδο. Πιάσιμο του στεφανιού με τα δύο χέρια (δεξί χέρι ψηλά και αριστερό χαμηλά).
- 1 – 8 Ενώ το σώμα γυρίζει αριστερά με πρόσωπο στην πλευρά 1 (μικρά βήματα στα δάχτυλα με χαλαρά γόνατα), περιστροφή του στεφανιού γύρω από το σώμα στον κάθετο άξονα. Ολοκλήρωση με τα χέρια τεντωμένα μπροστά, χαμηλά διαγώνια, με την μπροστινή άκρη του στεφανιού να μένει στο πάτωμα.
- 1 – 12 Τραβώντας το στεφάνι, με την μπροστινή άκρη στο πάτωμα, βήμα πίσω δεξί, αριστερό. Παγίδευση του στεφανιού κάτω από το δεξί πόδι.
Κίνηση της δεξιάς παλάμης στην κορυφή του στεφανιού και τέντωμα του αριστερού χεριού. ψηλά διαγώνια.
- 1 - 8 Τέντωμα του δεξιού χεριού, με σπρώξιμο της κορυφής του στεφανιού μπροστά.
Λύγισμα του δεξιού χεριού, με επιστροφή του στεφανιού στο μετωπικό επίπεδο.
Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 – 8 Τοποθέτηση της αριστερής παλάμης στην κορυφή του στεφανιού και ανέβασμα του δεξιού χεριού.



Ενώ το στεφάνι κυλά στο πάτωμα στο μετωπικό επίπεδο (από το αριστερό στο δεξί χέρι), βήμα πλάγια προς τα δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.

- 1 - 8 Κρατώντας το στεφάνι στο πάτωμα, στο μετωπικό επίπεδο, ελαφρά προς τα δεξιά του κορμού, μετακίνηση του αριστερού ποδιού πίσω σε θέση ισορροπίας arabesque. Το αριστερό χέρι, ψηλά διαγώνια.

Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Χρησιμοποίηση του δεξιού χεριού ώστε να κάνει σβούρα το στεφάνι στο πάτωμα, προς τα δεξιά (στον κάθετο άξονα). Στάση του στεφανιού σε κεκλιμένο επίπεδο.

- 1 - 8 Βήμα πλάγια προς τα αριστερά και λύγισμα του δεξιού γονάτου. Τοποθέτηση της κορυφής του στεφανιού στο δεξιό ισχίο, με τη δεξιά παλάμη στον δεξί μηρό. Κύκλος του αριστερού χεριού μπροστά από το σώμα, ώστε να τελειώσει ψηλά διαγώνια για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες

- 1- Άλμα γάτας
- 2- Στροφή chaine
- 3- Μεγάλη άρση
- 4- Βήμα αναπήδηση
- 5- Εκτίναξη
- 6- Ισορροπία arabesque

Επίπεδο 2 Μπάλα

Μουσική: Mambo Italiano

Αρχική θέση: Στάση στο κέντρο του ταπί, στο δεξί πόδι με το αριστερό τεντωμένο πλάγια. Με το αριστερό χέρι κυρτωμένο, η μπάλα στην αριστερή παλάμη μπροστά, ελαφρά τοποθετημένη στο σώμα. Τα δεξιά χέρι τεντωμένο ψηλά διαγώνια.

Χρόνοι

- 1 – 4 Μεταφέροντας το βάρος προς τα αριστερά, μέσα από κάμψη (plie), πλάγιος κυματισμός του σώματος. Αλλαγή της μπάλας στη δεξιά παλάμη, μπροστά από το σώμα. Το αριστερό χέρι τεντώνει ψηλά διαγώνια.
- 5 – 8 Μεταφέροντας το βάρος προς τα δεξιά, μέσα από κάμψη (plie), πλάγιος κυματισμός του σώματος. Αλλαγή της μπάλας στην αριστερή παλάμη, μπροστά από το σώμα. Το δεξί χέρι τεντώνει ψηλά διαγώνια.
- 1 - 8 Στρίβοντας προς τα δεξιά με πρόσωπο στην γωνία 2, κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί με plie. Κράτημα της μπάλας με τα δύο χέρια, κοντά στο σώμα, μετά τέντωμα των χεριών μπροστά.
- 1 - 8 Τέντωμα των ποδιών και κύλισμα της μπάλας στα χέρια. Σταύρωμα των βραχιόνων, ώστε να κρατιέται η μπάλα, με στήριξη στο στήθος.



- 1 – 8 Κρατώντας την μπάλα με τις δύο παλάμες (χέρια σταυρωμένα), λύγισμα των γονάτων και κίνηση των παλαμών μπροστά από το σώμα ώστε να κατέβει η μπάλα. Τέντωμα των βραχιόνων (που εξακολουθούν να είναι σταυρωμένοι) χαμηλά διαγώνια μπροστά από το σώμα. Τέντωμα των ποδιών και πέταγμα της μπάλας. Ξεσταύρωμα των χεριών και πιάσιμο της μπάλας με τα δύο χέρια.
- 1 – 8 Στροφή chaine δεξιά (βήμα δεξιά, αριστερά, δεξιά, ώστε να συμπληρωθούν 360°) μετακινώντας την μπάλα γύρω από τη μέση, αλλάζοντας την μπάλα στο αριστερό χέρι πίσω από την πλάτη. Μέτωπο στην πλευρά 1, κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί, κρατώντας την μπάλα ανάμεσα στην κορυφή του δεξιού χεριού και της παλάμης του αριστερού χεριού. Οι αγκώνες είναι ανεβασμένοι πλάγια.
- 1 - 4 Βήμα μπροστά και σταύρωμα προς τα δεξιά με το αριστερό πόδι, ανεβάζοντας το δεξί πόδι πίσω. Μετά βήμα, τοποθετώντας το δεξί πόδι κάτω (αλλάζει η μπάλα). Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Καθώς η μπάλα αλλάζει, κίνηση των χεριών ώστε να σταυρώσουν το ένα με το άλλο, και επιστροφή στην πρωταρχική θέση, όταν τα πόδια κλείνουν μαζί. Η μπάλα κυλά ελαφρά στην άκρη της δεξιάς παλάμης.
- 5 - 8 Τα γόνατα λυγίζουν, ενώ τα χέρια κάνουν κύκλο κάθε φορά (το αριστερό χέρι κινείται μπροστά να ξεκινήσει τον κύκλο), κύλισμα της μπάλας μεταξύ των χεριών.
- 1 - 8 Επανάληψη των προηγούμενων 8 χρόνων.
- 1 - 8 Τέντωμα των χεριών προς τα πάνω, ώστε να πεταχτεί η μπάλα. Αφού η μπάλα χτυπήσει, πιάσιμο με τα δύο χέρια.
- 1 - 8 Περπάτημα προς τα μπρος με τέσσερα βήματα (δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό). Στη διάρκεια των βημάτων, χρησιμοποίηση των δύο παλαμών ώστε να κυλίσει η μπάλα πάνω στο σώμα προς το στήθος και μετά τέντωμα των χεριών μπροστά ώστε να κυλίσει προς τους βραχιόνες. Πιάσιμο της μπάλας με τα δύο χέρια.
- Γυρνώντας αριστερά με πρόσωπο στη γωνία 8, κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Αριστερό βήμα προς τη γωνία 8. Άλμα γάτας (δεξί, αριστερό), με λύγισμα των αγκώνων, ώστε να έρθει η μπάλα στο στήθος.
- Ενώ τεντώνουν τα χέρια μπροστά, κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 4 Χτύπημα της μπάλας με το δεξί χέρι και πιάσιμο με τα 2 χέρια.
- 5 - 8 Μικρό πέταγμα, γυρίζοντας τις παλάμες ώστε να πιαστεί η μπάλα με την έξω πλευρά των παλαμών.
- 1 - 4 Λυγίζοντας τα γόνατα, λύγισμα και τέντωμα των βραχιόνων ώστε να κάνει κύκλο η μπάλα σε οριζόντιο επίπεδο, αντίστροφα από την κίνηση των δεικτών του ρολογιού.



- 5 - 8 Με το σώμα μαζεμένο μπροστά, κράτημα της μπάλας μπροστά και στρίψιμο αριστερά με το πρόσωπο στη γωνία 2 (μικρά βήματα στα δάχτυλα με χαλαρά γόνατα).
- 1 - 8 Βήμα μπροστά με το δεξί πόδι προς τη γωνία 2. Άνοιγμα των χεριών πλάγια με την μπάλα στη δεξιά παλάμη και ανέβασμα του αριστερού ποδιού πίσω - ισορροπία arabesque.
- Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί, γυρίζοντας και τα δύο χέρια μπροστά, ώστε να κρατηθεί η μπάλα στα δύο χέρια.
- 1 - 8 Κράτημα της μπάλας στην αριστερή παλάμη. Λυγίζοντας και τεντώνοντας τα γόνατα, αιώρηση της μπάλας πίσω και κάτω σε κεκλιμένο επίπεδο στην αριστερή πλευρά του σώματος. Λυγίζοντας και τεντώνοντας τα γόνατα, αιώρηση μπροστά για να πεταχτεί η μπάλα με το αριστερό χέρι και πιάσιμο με τα δύο χέρια.
- Τέλος: Με την μπάλα στη δεξιά παλάμη, άνοιγμα των χεριών, ενώ γίνεται βήμα μπροστά με το δεξί πόδι ώστε να γονατίσει το αριστερό γόνατο. Τοποθέτηση της μπάλας στο πάτωμα στη δεξιά πλευρά του σώματος. Κύλισμα της μπάλας κάτω από το δεξί πόδι.
- Γυρίζοντας το πρόσωπο στη γωνία 8, κλείσιμο του δεξιού γόνατου δίπλα στο αριστερό. Κάθισμα πίσω στα πόδια και πιάσιμο της μπάλας με το αριστερό χέρι. Κίνηση του δεξιού χεριού ψηλά, πίσω διαγώνια.
- Τοποθέτηση των παλαμών στο πάτωμα, στην ίδια πλευρά με την μπάλα, τοποθέτηση της μπάλας στο στήθος. Κύλισμα μπροστά πάνω στην μπάλα, τεντώνοντας τα πόδια. Τέντωμα των βραχιόνων για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Πλάγιοι κυματισμοί του κορμού
- 2- Στροφή chaine
- 3- Άλμα γάτας
- 4- Χτύπημα και πιάσιμο
- 5- Ισορροπία arabesque
- 6- Πέταγμα και πιάσιμο

Επίπεδο 2 Κορύνες

Μουσική: Sailor's Hornpipe

Αρχική θέση: Στο κέντρο, στο πίσω μέρος του ταπί, κοντά στην πλευρά 5, πάνω στο αριστερό πόδι με το δεξί να σταυρώνει μπροστά. Λύγισμα του αριστερού αγκώνα, με κρατημένες και τις δύο κορύνες μέσα στην αριστερή παλάμη, πίσω από την πλάτη. Χαιρετισμός με το δεξί χέρι.



Χρόνοι

- 1 - 8 Κράτημα
- 1 - 4 Ενώ τεντώνουν και τα δύο χέρια πλάγια, κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 5 - 8 Σταύρωμα του δεξιού χεριού μπροστά από το σώμα και πιάσιμο της μίας κορύννας με το δεξί χέρι.
- 1 - 6 Με μία κορύνα σε κάθε χέρι, κίνηση των χεριών προς τα κάτω, ώστε να ξεκινήσει ένας μεγάλος κύκλος με το χέρι με κατεύθυνση αντίθετη από τους δείκτες του ρολογιού, σε μπροστινό επίπεδο. Ρίie καθώς τα χέρια περνούν τα πόδια στην αρχή του κύκλου. Ολοκλήρωση του κύκλου του χεριού με τα χέρια να τεντώνουν κάτω, μπροστά.
- 7 - 8 Χτύπημα των κορυνών δύο φορές.
- 1 - 8 Καθώς αιωρούνται τα χέρια προς τα μπρος και πάνω, βάδισμα μπροστά 3 βήματα (δεξί, αριστερό, δεξί). Στο τρίτο βήμα, αναπήδηση με το αριστερό πόδι σε παράλληλη θέση *passé*. Χτύπημα των κορυνών πάνω από το κεφάλι στην αναπήδηση.
- 1 - 8 Καθώς αιωρούνται τα χέρια προς τα κάτω και πίσω, βάδισμα μπροστά τρία βήματα (αριστερό, δεξί αριστερό). Στο τρίτο βήμα, αναπήδηση με το δεξί πόδι σε παράλληλη θέση *passé*. Χτύπημα των κορυνών χαμηλά πίσω από την πλάτη, στη διάρκεια της αναπήδησης. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 4 Κύκλος του δεξιού χεριού με κατεύθυνση αντίθετη προς τους δείκτες του ρολογιού σε κεκλιμένο επίπεδο. Λύγισμα των γονάτων στο τέλος του κύκλου.
- 5 - 8 Κύκλος του αριστερού χεριού με κατεύθυνση αντίθετη από τους δείκτες του ρολογιού σε κεκλιμένο επίπεδο. Λύγισμα των γονάτων στο τέλος του κύκλου.
- 1 - 2 Τέντωμα των χεριών και των κορυνών μπροστά.
- 3 - 8 Βήμα μπροστά με το αριστερό πόδι. Απότομη κλωτσιά (δεξί, αριστερό). Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Μικρός οριζόντιος κύκλος προς τα έξω, πάνω από τους βραχίονες με τις κορύνες. Ενώ ανοίγουν τα χέρια πλάγια, βήμα δεξιά και επαφή της αριστερής φτέρνας στο αριστερό πλάι.
- 1 - 8 Μικρός οριζόντιος κύκλος προς τα μέσα, πάνω από τους βραχίονες με τις κορύνες. Ενώ κινούνται τα χέρια μπροστά, βήμα πάνω στο αριστερό πόδι και επαφή της δεξιάς φτέρνας στο δεξί πλάι. Χτύπημα των κορυνών μπροστά από το σώμα.



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- 1 - 4 Απότομο βήμα προς τη γωνία 2 στα δεξιά. Τέντωμα και των δύο χεριών μπροστά.
- 5 – 8 Λύγισμα των αγκώνων και τοποθέτηση των χεριών στη μέση. Άνοιγμα των αγκώνων, ώστε το σώμα των κορυνών να μείνει πάνω από τους βραχίονες.
- 1 - 8 Στροφή *passé* 180° δεξιά με πρόσωπο στη γωνία 6. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 – 8 Με πρόσωπο στη γωνία 6, βήμα διαγώνια δεξιά και αναπήδηση (μικρή) με το αριστερό πόδι τεντωμένο πίσω σε χαμηλή *arabesque*. Βήμα διαγώνια αριστερά και αναπήδηση (μικρή), με το δεξί πόδι τεντωμένο πίσω σε χαμηλή *arabesque*.
- 1 - 4 Γυρνώντας με πρόσωπο στην πλευρά 1, βήμα με το δεξί πόδι στο *releve*. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί στο *releve*.
- 5 - 8 Χαμήλωμα των φτερνών. Λύγισμα και τέντωμα των γονάτων.
- 1 - 16 Τέντωμα των χεριών και των κορυνών μπροστά. Ανέβασμα του δεξιού γονάτου και τέντωμα των δακτύλων του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό γόνατο – ισορροπία *passé* (με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω). Χτύπημα των κορυνών δύο φορές μπροστά.
Κατεβάζοντας τα χέρια, κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Ενώ αιωρούνται οι κορύνες προς τα δεξιά στο μετωπικό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα δεξιά και επαφή των δακτύλων του αριστερού ποδιού πλάγια. Αιωρούμενες οι κορύνες κάτω και αριστερά στο μπροστινό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα αριστερά και επαφή των δακτύλων του δεξιού ποδιού πλάγια.
- 1 – 8 Ενώ κάνουν κύκλο τα χέρια με κατεύθυνση αντίθετη προς τους δείκτες του ρολογιού στο μετωπικό επίπεδο, πλάγιο *chasse* δεξιά. Συνεχίζοντας τον κύκλο, αιώρηση των χεριών προς τα δεξιά. Βήμα πλάγια στο δεξί πόδι και επαφή των δακτύλων του αριστερού ποδιού πλάγια.
- 1 – 8 Ενώ αιωρούνται οι κορύνες κάτω και αριστερά στο μετωπικό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα αριστερά και επαφή των δακτύλων του δεξιού ποδιού πλάγια. Αιωρούμενες οι κορύνες κάτω και δεξιά στο μετωπικό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα δεξιά και επαφή των δακτύλων του αριστερού ποδιού πλάγια.
- 1 - 8 Ενώ κάνουν κύκλο τα χέρια με κατεύθυνση αντίθετη προς τους δείκτες του ρολογιού στο μετωπικό επίπεδο, πλάγιο *chasse* αριστερά. Συνεχίζοντας τον κύκλο, αιώρηση των χεριών προς τα αριστερά. Βήμα πλάγια στο αριστερό πόδι και επαφή των δακτύλων του δεξιού ποδιού πλάγια.



- 1 - 8 Κλείνοντας το δεξί πόδι δίπλα στο αριστερό, σε plie, λύγισμα των βραχιόνων μέσα, με τους αγκώνες πλάγια και με τους πήχεις και τις κορύνες να δείχνουν προς τα πάνω.
Releve και τέντωμα των χεριών προς τα πάνω.
- 1 - 8 Στροφή 360° στα δάχτυλα δεξιά
1 - 8 Με ένα ελαφρύ μάζεμα προς τα μπρος, τρία βήματα προς τα πίσω (δεξί, αριστερό, δεξί), καθώς τα χέρια χαμηλώνουν μπροστά. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Άλμα με τα πόδια ανοιχτά, τεντώνοντας τα χέρια πλάγια, με τους καρπούς λυγισμένους, ώστε οι παλάμες και οι κορύνες να δείχνουν προς τα κάτω.
Άλμα με τα πόδια μαζί, καθώς τα χέρια χαμηλώνουν πλάγια.
- 1 - 4 Βήμα μπροστά δεξιά, ελαφρά διαγώνια. Με το δεξί χέρι, πέταγμα της κορύνας (περιστροφή 180°) και πιάσιμο από το σώμα της κορύνας.
- 5 – 8 Βήμα μπροστά αριστερά, ελαφρά διαγώνια. Με το αριστερό χέρι, πέταγμα της κορύνας (περιστροφή 180°) και πιάσιμο από το σώμα της κορύνας.
- Τέλος:** Μικρό άλμα προς τα μπρος πάνω στο δεξί πόδι, χαμηλώνοντας το αριστερό πόδι πίσω, ενώ τα χέρια κάνουν κύκλο κάτω, προς τα πίσω και πάνω ώστε να χτυπήσει το κεφάλι των κορυνών στο πάτωμα. Κλείσιμο του δεξιού γονάτου δίπλα στο αριστερό. Αιώρηση των κορυνών πάνω από το κεφάλι και χτύπημα δύο φορές στον λαιμό των κορυνών. Κράτημα, με τις κορύνες να σταυρώνουν πάνω από το κεφάλι για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Βήμα αναπήδηση
- 2- Χτύπημα κλωτσιά
- 3- Στροφή 180° passé
- 4- Ισορροπία passé
- 5- Chasse
- 6- Στροφή στα δάχτυλα



Επίπεδο 2 Κορδέλα

Μουσική: We go together

Αρχική θέση: Με τα δύο πόδια μαζί, στο κέντρο του ταπί με πρόσωπο στην πλευρά 1. Τα χέρια είναι στο πλάι ψηλά, διαγώνια, κρατώντας το μαστουνάκι της κορδέλας στη δεξιά παλάμη και την κορδέλα στην αριστερή. Η κορδέλα μπροστά από το σώμα, σε σχήμα U στο πάτωμα.

Χρόνοι

- 1 - 4 Κράτημα
- 5 - 6 Γρήγορο λύγισμα των γονάτων δύο φορές, με ταυτόχρονο λύγισμα της μέσης ελαφρά προς τα αριστερά (δεξί χέρι ανεβαίνει και αριστερό κατεβαίνει).
- 7 - 8 Γρήγορο λύγισμα των γονάτων δύο φορές, με ταυτόχρονο λύγισμα της μέσης ελαφρά προς τα δεξιά (αριστερό χέρι ανεβαίνει και δεξί κατεβαίνει).
- 1 - 4 Λυγίζοντας τα γόνατα σε μία κάτω αιώρηση της κορδέλας, (με την κορδέλα στην αριστερή παλάμη) οκτάρια, σταυρώνοντας και ξεσταυρώνοντας τα χέρια. Άφημα της κορδέλας από την αριστερή παλάμη.
- 5 - 8 Οριζόντια φιδάκια κάτω μπροστά από το σώμα.
Κύκλος του δεξιού χεριού πίσω και πάνω σε κεκλιμένο επίπεδο.
- 1 - 4 Μεγάλο οκτάρι, (αριστερά, δεξιά), λυγίζοντας τα γόνατα στις κάτω αιωρήσεις της κορδέλας.
- 5 - 8 Κάθετα φιδάκια και παράλληλα τρέξιμο τριών βημάτων, χτυπώντας τις φτέρνες ψηλά πίσω (δεξί, αριστερό, δεξί), στρίβοντας 360° δεξιά. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Επανάληψη των οκτώ προηγούμενων χρόνων.
- 1 - 4 Κύκλος της κορδέλας πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά, με το πρόσωπο να γυρνά στη γωνία 2.
- 5 - 8 Κάθετα φιδάκια μπροστά (κρατώντας το μαστουνάκι με τα δύο χέρια), με ταυτόχρονη κίνηση προς τα πίσω (δεξί, αριστερό) προς τη γωνία 6. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 4 Βήμα μπροστά πάνω στο δεξί, κύκλος της κορδέλας πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά. Αιώρηση της κορδέλας να τελειώσει στην αριστερή πλευρά του σώματος.
- 5 - 8 Στροφή 180° passé δεξιά με κάθετα φιδάκια.
Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί, ενώ κάνει κύκλο η κορδέλα πάνω από το κεφάλι προς τα δεξιά.
- 1 - 4 Αναπήδηση στρίβοντας δεξιά με πρόσωπο στην πλευρά 1, αιώρηση της κορδέλας προς τα δεξιά. Έναρξη σπιράλς στη δεξιά πλευρά.



- 5 - 8 Δύο μικρά άλματα στα δάχτυλα, στρίβοντας τα γόνατα δεξιά, αριστερά.
- 1 - 4 Πλάγιο chasse αριστερά με μεγάλο κύκλο προς τα δεξιά στο μετωπικό επίπεδο. Βήμα αριστερά και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Αιώρηση της κορδέλας προς τα αριστερά.
- 5 - 8 Πλάγιο chasse δεξιά με μεγάλο κύκλο προς τα δεξιά σε μπροστινό επίπεδο. Βήμα δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί, γυρίζοντας το πρόσωπο στη γωνία 2.
- 1 - 4 Αιώρηση της κορδέλας πάνω από το κεφάλι, κάθετο άλμα. Αλλάζοντας χέρια μπροστά, αιώρηση της κορδέλας μπροστά, κάτω και πίσω στην αριστερή πλευρά του σώματος.
- 5 - 8 Αιώρηση της κορδέλας πάνω από το κεφάλι, κάθετο άλμα.
Αλλάζοντας χέρια μπροστά, αιώρηση της κορδέλας μπροστά, κάτω και πίσω στη δεξιά πλευρά του σώματος.
- 1 - 8 Releve, αιώρηση της κορδέλας πάνω και πάνω από το κεφάλι. Έναρξη για οριζόντια φιδάκια πίσω από την πλάτη.
Δεξί chasse προς τη γωνία 2. Βήμα δεξί, αριστερό, απότομη κλωτσιά (δεξί, αριστερό). Βήμα μπροστά δεξιά και κλείσε το αριστερό πόδι δίπλα στο δεξί.
- 1 - 4 Γύρισμα αριστερά με πρόσωπο στην πλευρά 1. Με οριζόντια φιδάκια κάτω μπροστά, περπάτημα προς τα πίσω 2 βήματα (δεξί, αριστερό) και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 5 - 8 Λυγίζοντας τα γόνατα με αιώρηση της κορδέλας προς τα κάτω, μεγάλος δεξιόστροφος κύκλος στην αριστερή πλευρά του σώματος, σε κεκλιμένο επίπεδο.
Αφού συμπληρωθεί το οκτάρι, μεγάλο κύκλο με τα δύο χέρια στη δεξιά πλευρά του σώματος σε κεκλιμένο επίπεδο - κυματισμός σώματος.
- Τέλος:** Με σπινάλ στη δεξιά πλευρά, ανέβασμα του αριστερού ποδιού πίσω-ισορροπία arabesque. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Βήμα μπροστά δεξιά να γονάτισμα πάνω στο αριστερό γόνατο. Κύκλος της κορδέλας πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά. Για την τελική πόζα, πιάσιμο της άκρης του μπαστουνιού, κοντά στη σύνδεση και κράτημα των χεριών πάνω από το κεφάλι.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Στροφή passé 180°
- 2- Chasses
- 3- Κάθετα άλματα
- 4- Απότομη κλωτσιά
- 5- Κυματισμός σώματος
- 6- Ισορροπία arabesque



Επίπεδο 3 Σχοινάκι

Μουσική: Crocodile Rock

Αρχική θέση: Στα αριστερά στη γωνία 6 με πρόσωπο στην πλευρά 1. Το αριστερό πόδι είναι στο κέντρο του σχοινιού. Ένας κόμπος του σχοινιού κρατιέται στην αριστερή παλάμη και η άκρη του σχοινιού με τον άλλο κόμπο είναι τεντωμένη μπροστά στη γωνία 6. Τα χέρια είναι ανοικτά στο πλάι.

Χρόνοι

- 1 Κίνηση των δαχτύλων του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Κίνηση και των δύο χεριών μπροστά να περάσει ο κόμπος του σχοινιού στη δεξιά παλάμη.
- 2 Άνοιγμα των χεριών πλάγια, βήμα μπροστά πάνω από το σχοινάκι, προς τα δεξιά.
- 3 Γυρνώντας το πρόσωπο στη γωνία 2, άλμα με τα 2 πόδια μαζί (ψηλά τα δάχτυλα, χαλαρά τα γόνατα). Το χέρι να κάνει κυματισμό στο πλάι.
- 4 - 8 Βάδισμα δύο βημάτων μπροστά προς τη γωνία 2 (δεξί, αριστερό, δεξί). Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Αιώρηση του σχοινιού μπροστά με το δεξί χέρι. Πιάσιμο του κόμπου της ελεύθερης άκρης του σχοινιού με το αριστερό χέρι. Βήμα πίσω αριστερά και σύρσιμο το κέντρο του σχοινιού στο πάτωμα, να παγιδευτεί κάτω από το δεξί πόδι. Άνοιγμα χεριών στο πλάι.
- 1 - 8 Στάση στα δεξιά, λύγισμα του αριστερού γονάτου και κούνημα του ποδιού πάνω από το σχοινάκι, τέντωμα του αριστερού ποδιού μπροστά. Λύγισμα του αριστερού γονάτου κούνημα του ποδιού προς τα πίσω πάνω από το σχοινάκι και τέντωμα του αριστερού ποδιού πίσω. Χαμήλωμα της αριστερής φτέρνας.
- 1 - 4 Τα χέρια μαζί μπροστά από το σώμα, να αλλάξουν χέρια οι κόμποι. Άνοιγμα των χεριών στο πλάι.
- 5 - 8 Ανέβασμα και κατέβασμα της δεξιάς φτέρνας 2 φορές.
- 1 - 8 Βήμα μπροστά αριστερά. Κρατώντας το σχοινάκι στο δεξί πόδι, μεγάλη άρση (ψηλή κλωτσιά) με το δεξί πόδι. Βήμα μπροστά δεξιά, βάζοντας και τους 2 κόμπους του σχοινιού στη δεξιά παλάμη. Βήμα μπροστά αριστερά, βγάζοντας το δεξί πόδι έξω από το σχοινάκι.
- 1 - 8 Κάνοντας δεξιόστροφες περιστροφές (προς τα πίσω) σε κεκλιμένο επίπεδο στη δεξιά πλευρά του σώματος, βήμα μπροστά δεξιά και ανέβασμα του αριστερού ποδιού πίσω σε μία ισορροπία arabesque στο releve. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Συνεχίζοντας τις περιστροφές, δεξί chasse μπροστά, τρέξιμο 2 βήματα (δεξί, αριστερό) για ένα δεξί άλμα διασκελισμού (jete). Βήμα μπροστά αριστερά και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Λύγισμα των γονάτων, σταύρωμα του δεξιού χεριού μπροστά από το σώμα, κάνοντας κύκλο το σχοινάκι με κατεύθυνση αντίθετη από τη φορά των



- δεικτών του ρολογιού, σε κεκλιμένο επίπεδο στην αριστερή πλευρά του σώματος. Κύκλος του σχοινιού με κατεύθυνση αντίθετη από τη φορά των δεικτών του ρολογιού, σε κεκλιμένο επίπεδο στη δεξιά πλευρά του σώματος (προς τα πίσω οκτάρι). Πιάνοντας κάθε κόμπο σε κάθε παλάμη, αιώρηση του σχοινιού σε σχήμα U πάνω από το κεφάλι και πίσω από το σώμα, σταματώντας το σχοινάκι πίσω από τα πόδια. Πόζα, λύγισμα των γόνατων και τα χέρια έρχονται μαζί μπροστά από το σώμα.
- 1 - 8 Ανοίγοντας τα χέρια στο πλάι, γύρισμα δεξιά με πρόσωπο στην πλευρά 7 (μικρά βήματα στα δάχτυλα με χαλαρά γόνατα). Τέντωμα των ποδιών στο releve μαζί.
- 1 - 8 Βήμα μπροστά αριστερά. 3 αναπηδήσεις (άλμα πάνω από το σχοινάκι με το δεξί πόδι, βήμα αριστερό) μέσα από το σχοινάκι που γυρίζει προς τα μπρος.
- 1 - 16 Γυρίζοντας δεξιά με πρόσωπο στην πλευρά 1, κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Αιώρηση του σχοινιού σε σχήμα U προς τα αριστερά. Περιφορά του κορμού προς τα δεξιά (το σχοινάκι κάνει κύκλους με το σώμα). Τελείωμα με το δεξί χέρι τεντωμένο στη δεξιά πλευρά και το αριστερό χέρι λυγισμένο μπροστά από το σώμα, με την αριστερή παλάμη πάνω από το δεξί ώμο. Το σχοινάκι παραμένει σε σχήμα U.
- 1 - 8 Γυρνώντας το σχοινάκι προς τα μπρος να τυλιχτεί γύρω από το δεξί χέρι, τρέξιμο μπροστά 4 βήματα (δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Γυρνώντας το σχοινάκι προς τα πίσω να ξετυλιχτεί από το χέρι, τρέξιμο προς τα πίσω 4 βήματα (αριστερό, δεξί, αριστερό, δεξί). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 4 Αιώρηση του σχοινιού πάνω από το κεφάλι και πίσω από το σώμα σε σχήμα U. Κάθετο άλμα πάνω από το σχοινάκι που γυρίζει προς τα πίσω.
- 5 - 8 Συνέχιση της αιώρησης του σχοινιού πάνω από το κεφάλι σε σχήμα U. Λύγισμα των γόνατων σταμάτημα του σχοινιού πίσω από τα πόδια. Τα χέρια έρχονται μαζί μπροστά από το σώμα, μετά τέντωμα των ποδιών και άνοιγμα των χεριών στο πλάι.
- 1 - 8 Άλμα πάνω από το σχοινάκι που γυρίζει προς τα πίσω (δεξί, αριστερό). Και οι 2 κόμποι στη δεξιά παλάμη. Πιάσιμο του σχοινιού με μία λαβή από πάνω με την αριστερή παλάμη δίπλα στην αριστερή. Γλίστρημα της αριστερής παλάμης να τεντώσει το σχοινάκι σε οριζόντιο επίπεδο. Κρατώντας το σχοινάκι τεντωμένο, λύγισμα των γόνατων και κίνηση των χεριών διαγώνια πίσω προς τα αριστερά.
- 1 - 4 Ελευθέρωση της διπλωμένης άκρης του σχοινιού με το αριστερό χέρι και ξεκίνημα περιστροφών πάνω από το κεφάλι προς τα δεξιά.
- 5 - 8 Με μικρά άλματα, λύγισμα του δεξιού ποδιού, κρατώντας τα γόνατα κλειστά και κλωτσιά με το δεξί πόδι στο πλάι. Κλείσιμο των 2 ποδιών μαζί. Επανάληψη της κλωτσιάς με το αριστερό πόδι και κλείσιμο των 2 ποδιών μαζί.



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- 1 - 6 Πέρασμα του σχοινοῦ γύρω από τη μέση προς τα δεξιά. Τελείωμα με τους κόμπους στην αριστερή παλάμη. Πιάσιμο του σχοινοῦ με μία λαβή από πάνω, με τη δεξιά παλάμη δίπλα στην αριστερή. Γλίστρημα της δεξιάς παλάμης να τεντώσει το σχοινάκι σε οριζόντιο επίπεδο.
- 7 - 8 Βήμα μπροστά με το δεξί πόδι. Κρατώντας το σχοινάκι τεντωμένο, κίνηση των χεριών προς τα αριστερά.
- 1 - 8 Ανεβάζοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι, με το σχοινάκι τεντωμένο σε οριζόντιο επίπεδο, στροφή *passé* 360° δεξιά. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Τοποθέτηση του σχοινοῦ πίσω από το λαιμό, πήδημα πίσω στο αριστερό πόδι. Κινώντας τα χέρια μπροστά, τέντωμα της δεξιάς φτέρνας μπροστά για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Μεγάλη άρση
- 2- Ισορροπία *arabesque* στο *releve*
- 3- Άλμα διασκελισμού (*jete*)
- 4- Αναπηδήσεις μέσα από το σχοινάκι
- 5- Περιφορά
- 6- Στροφή 360° *passé*



Επίπεδο 3 Μπάλα

Μουσική: Air of spring

Αρχική θέση: Κοντά στη γωνία 6, με πρόσωπο στην πλευρά 1, στεκόμενη στο αριστερό πόδι με το δεξί πόδι πίσω με κάμψη στο γόνατο. Κράτημα της μπάλας στις 2 παλάμες κοντά στο πάτωμα, με το πάνω μέρος του κορμού γερμένο μπροστά.

Χρόνοι

- 1 - 4 Κράτημα
- 5 - 6 Βηματίζοντας πλάγια προς τα δεξιά, καθώς το σώμα τεντώνει, ανέβασμα της μπάλας πάνω από το κεφάλι.
- 7 - Τέντωμα του αριστερού ποδιού πίσω από το δεξί, σε μία θέση κάμψης. Καθώς το σώμα γέρνει μπροστά, χαμήλωμα της μπάλας προς το πάτωμα.
- 1 - 8 Ενώ αιωρείται η μπάλα προς τα αριστερά, βήμα πλάγια προς τα αριστερά και επαφή των δακτύλων του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Αιώρηση της μπάλας σε μεγάλο κύκλο μπροστά προς τα δεξιά, με το δεξί χέρι. Το αριστερό χέρι κινείται προς τα πάνω διαγώνια.
- 1 - 4 Προς τη γωνία 3, βήμα διαγώνια πίσω σε plie στο αριστερό πόδι, ανεβάζοντας τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού. Χτύπημα και πιάσιμο της μπάλας με το δεξί χέρι. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 5 - 8 Προς τη γωνία 8, περπάτημα 2 βήματα στο releve (αριστερό, δεξί), πετώντας ταυτόχρονα την μπάλα μπροστά με το δεξί χέρι και πιάσιμο με το αριστερό. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Βήμα πλάγια προς τη γωνία 6 με το αριστερό πόδι. Στάση με τα πόδια ανοιχτά, κρατώντας την μπάλα με τα 2 χέρια. Γέρνοντας το σώμα μπροστά, λύγισμα και τέντωμα των χεριών να κάνουν κύκλο την μπάλα στο οριζόντιο επίπεδο, με κατεύθυνση αντίθετη από τους δείκτες του ρολογιού. Συνέχιση κυκλικής περιφοράς της μπάλας προς τα αριστερά και γύρω από το σώμα, κάνοντας τόξο προς τα πίσω - περιφορά του κορμού. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί, αιώρηση της μπάλας προς τα δεξιά με το δεξί χέρι.
- 1 - 8 Κύλισμα της μπάλας στο δεξί χέρι και πιάσιμο με το αριστερό στο ύψος του δεξιού ώμου. Κρατώντας την μπάλα στο στήθος με τα 2 χέρια, στροφή στα δάχτυλα αριστερά, με πρόσωπο στη γωνία 2. Κύλισμα της μπάλας στο αριστερό χέρι και πιάσιμο με την αριστερή παλάμη.
- 1 - 4 Βηματίζοντας μπροστά με το αριστερό πόδι προς τη γωνία 2, κράτημα της μπάλας με τα 2 χέρια μπροστά από το σώμα. Αιώρηση της μπάλας πάνω από το κεφάλι, μεγάλη άρση, με το δεξί πόδι. Βήμα μπροστά δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 5 - 8 Γέρνοντας το πάνω μέρος του κορμού προς τα μπρος, τοποθέτηση της μπάλας στο πίσω μέρος του λαιμού. Ελευθέρωση της μπάλας να κυλίσει πίσω στην πλάτη. Πιάσιμο με τα 2 χέρια.



- 1 - 4 Φέρνοντας την μπάλα μπροστά από το σώμα, στη δεξιά παλάμη, βήμα προς τη γωνία 2 με το δεξί.
- 5 - 8 Ανεβάζοντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι στα 2 χέρια, στροφή 360° passé δεξιά. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Κινούμενη προς τη γωνία 2, δεξί chasse, κρατώντας την μπάλα στη δεξιά πλευρά με το δεξί χέρι. Τρέξιμο δεξί, αριστερό. Δεξί άλμα διασκελισμού (jete), κρατώντας την μπάλα στο στήθος με τη δεξιά παλάμη. Βήμα μπροστά αριστερά και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Ενώ λυγίζουν και τεντώνουν τα γόνατα, κυματισμός του αριστερού χεριού.
- 1 - 4 Ενώ λυγίζουν και τεντώνουν τα γόνατα, κύλισμα της μπάλας στα χέρια και πιάσιμο στις 2 παλάμες.
- 5 - 8 Με πρόσωπο στην πλευρά 1, βήμα πλάγια στο αριστερό πόδι και βήμα σταύρωμα του δεξιού ποδιού πίσω. Μικρό πέταγμα, γύρισμα των παλαμών και πιάσιμο της μπάλας με την έξω πλευρά τους. Βήμα πλάγια αριστερά και βήμα σταύρωμα του δεξιού ποδιού μπροστά. Μικρό πέταγμα, γύρισμα των παλαμών και πιάσιμο της μπάλας με τις παλάμες.
- 1 - 4 Στροφή στα δάχτυλα αριστερά, ενώ κάνουν κύκλο τα χέρια να κυλίσει η μπάλα μεταξύ των χεριών.
- 5 - 8 Βήμα πλάγια προς τα αριστερά και τέντωμα του δεξιού ποδιού στο πάτωμα προς τα δεξιά, ανοίγοντας τα χέρια πλάγια, με την μπάλα στη δεξιά παλάμη.
- 1 - 4 Ανεβάζοντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι με τα 2 χέρια, ανέβασμα του δεξιού γόνατου και τέντωμα των δάχτυλων του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό γόνατο - ισορροπία passé στο releve (με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 5 - 8 Βήμα πλάγια προς τα αριστερά, τοποθέτηση του δεξιού γόνατου στο πάτωμα, πίσω από το αριστερό πόδι, κατεβάζοντας την μπάλα στην αριστερή πλευρά του σώματος στην αριστερή παλάμη.
- 1 - 8 Τοποθέτηση της μπάλας στο πάτωμα και κύλιση της μπάλας κάτω από το αριστερό πόδι. Γυρνώντας το πρόσωπο στη γωνία 2, κλείσιμο του αριστερού γόνατου δίπλα στο δεξί και πιάσιμο της μπάλας με το δεξί χέρι. Κάθισμα στον αριστερό γοφό και έπειτα τα πόδια έρχονται προς τα δεξιά ώστε το τελείωμα να γίνει σε μια διπλωμένη, καθιστή θέση. Πέταγμα της μπάλας και πιάσιμο στα γόνατα με τα χέρια. Με πρόσωπο στη γωνία 1, χαμήλωμα των γόνατων προς τα αριστερά, επιτρέποντας στην μπάλα να μείνει στο πάτωμα. Τοποθέτηση της αριστερής παλάμης στο πάτωμα και κυματισμός του δεξιού χεριού για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Περιφορά
- 2- Κύλισμα της μπάλας με στροφή στα δάχτυλα
- 3- Μεγάλη άρση



- 4- Στροφή passé 360°
- 5- Άλμα διασκελισμού (jete)
- 6- Ισορροπία passé στο releve Επίπεδο 3 Κορύνες

Μουσική: Tango

Αρχική θέση: Κοντά στη γωνία 6 με πρόσωπο στην πλευρά 1. Το δεξί πόδι πλάγια λυγισμένο και το αριστερό τεντωμένο προς τα πλάγια. Κράτημα μίας κορύνας σε κάθε χέρι, το δεξί χέρι είναι λυγισμένο (με τον αγκώνα ανεβασμένο) μπροστά από το σώμα, δείχνοντας την κορύνα προς την πλευρά 7. Το αριστερό χέρι είναι τεντωμένο πλάγια στο ύψος του ώμου, με την κορύνα να δείχνει προς την πλευρά 7 (χέρια Tango).

Χρόνοι

- 1 - 8 Ανεβάζοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι με τις κορύνες να δείχνουν προς τα πάνω, βήμα με το αριστερό πόδι στο releve και σταύρωμα του δεξιού ποδιού μπροστά στο releve. Στροφή αριστερά (στροφή soutenu) με πρόσωπο στη γωνία 2.
- 1 – 8 Μετακινούμενη προς τη γωνία 2, βήμα chasse με το δεξί μπροστά, αιωρώντας τις κορύνες πίσω και κάτω. Αιωρώντας τις κορύνες μπροστά και πάνω, τρέξιμο με 2 βήματα (δεξί, αριστερό), για ένα δεξί άλμα διασκελισμού (jete) με τα 2 χέρια να συνεχίζουν τον κύκλο προς τα πίσω σε κεκλιμένο επίπεδο. Βήμα μπροστά με το αριστερό και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Τα χέρια συνεχίζουν τον κύκλο, για να τελειώσουν τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων.
- 1 - 4 Λυγίζοντας και τεντώνοντας τα γόνατα, 2 μικροί κάθετοι κύκλοι προς τα πίσω, έξω από το χέρι με τη δεξιά κορύνα.
- 5 - 8 Λυγίζοντας και τεντώνοντας τα γόνατα, 2 μικροί κάθετοι κύκλοι προς τα πίσω, έξω από το χέρι με την αριστερή κορύνα.
- 1 - 4 4 βήματα μαρς (δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό) αριστερά με πρόσωπο στην πλευρά 1. Χτύπημα του σώματος των κορυνών μπροστά, σε κάθε βήμα.
- 1 - 4 Ενώ αιωρούνται οι κορύνες κάτω και προς τα δεξιά σε μπροστινό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα δεξιά και επαφή των δακτύλων του αριστερού ποδιού στο πλάι. Ενώ αιωρούνται οι κορύνες κάτω και προς τα αριστερά σε μπροστινό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα αριστερά και επαφή των δακτύλων του δεξιού ποδιού στο πλάι.
- 5 - 8 Κάνοντας κύκλο με τα χέρια δεξιόστροφα σε μπροστινό επίπεδο, πλάγιο βήμα chasse δεξιά. Συνεχίζοντας τον κύκλο, αιώρηση των χεριών προς τα δεξιά. Βήμα πλάγια στο δεξί πόδι και επαφή των δακτύλων του αριστερού ποδιού στο πλάι.
- 1 - 4 Ενώ αιωρούνται οι κορύνες κάτω και προς τα αριστερά στο μετωπικό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα αριστερά και επαφή των δακτύλων δεξιού ποδιού στο πλάι. Ενώ αιωρούνται οι κορύνες κάτω και προς τα δεξιά στο



- μετωπικό επίπεδο, βήμα πλάγια προς τα δεξιά και επαφή των δακτύλων του αριστερού ποδιού στο πλάι.
- 5 - 8 Κάνοντας κύκλο τα χέρια δεξιόστροφα στο μετωπικό επίπεδο, πλάγιο βήμα chasse αριστερά. Βήμα πλάγια στο αριστερό πόδι και επαφή των δακτύλων του δεξιού ποδιού στο πλάι.
- 1 - 8 Με χέρια tango (όπως στην αρχική πόζα), περπάτημα κυκλικό προς τα δεξιά με 2 αργά βήματα (δεξί, αριστερό) και 3 γρήγορα βήματα (δεξί, αριστερό, δεξί), τελειώνοντας στο δεξί με πρόσωπο στη γωνία 8.
- 1 - 8 Στροφή passé 360° δεξιά με τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι κορύνες δείχνουν προς τα πάνω. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί, χτυπώντας το σώμα των κορυνών 2 φορές άνω από το κεφάλι.
- 1 - 8 Λυγίζοντας και τεντώνοντας τα γόνατα, αντίθετος κύκλος των χεριών, με το αριστερό χέρι να κινείται μπροστά και το δεξί πίσω σε κεκλιμένο επίπεδο να ξεκινά ο κύκλος του χεριού.
- 1 - 8 Περπάτημα με 2 βήματα (δεξί, αριστερό) προς τη γωνία 8 με κυματισμό του σώματος προς τα πίσω, κάνοντας κύκλο τα χέρια προς τα πίσω σε κεκλιμένο επίπεδο. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό σε plie. Τέντωμα των γονατών και σταύρωμα του λαιμού των κορυνών μπροστά στο στήθος.
- 1 - 4 Γυρίζοντας το δεξί γόνατο προς τα μέσα, επαφή του πέλματος του δεξιού ποδιού στο πάτωμα προς τα δεξιά. Γυρίζοντας το δεξί γόνατο προς τα μπρος, επαφή του πέλματος του δεξιού ποδιού στο πάτωμα δίπλα στο αριστερό. Releve, τραβώντας και τους 2 αγκώνες πίσω, τελείωμα με τα χέρια στη μέση και τις κορύνες να δείχνουν προς τα μπρος.
- 5 - 8 Βήμα μπροστά στο αριστερό πόδι και τέντωμα του δεξιού στο πάτωμα προς τα πίσω. Τα χέρια τεντώνουν μπροστά στο ύψος του ώμου.
- 1 - 4 Ισορροπία arabesque στο releve, με προς τα πίσω κάθετο κύκλο, έξω από το χέρι με τη δεξιά κορούνα. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 8 Γυρίζοντας με πρόσωπο στη γωνία 4, βήμα βαλς (δεξί, αριστερό, δεξί) με πλάγιο κυματισμό του σώματος. Χέρια (παράλληλα), αιωρούνται προς τα κάτω σε μπροστινό επίπεδο και κύκλος να τελειώσουν τεντωμένα πάνω από το κεφάλι με τις κορύνες να δείχνουν προς τα πάνω. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 8 Κύκλος με το δεξί χέρι προς τα πίσω σε κεκλιμένο επίπεδο να τελειώνει κάτω δίπλα από το δεξί πόδι. Λύγισμα και τέντωμα των γονατών, προς τα πίσω τα χέρια «ανεμόμυλοι», τελειώνοντας με το δεξί χέρι τεντωμένο πάνω από το κεφάλι. Συνέχιση του κύκλου με το αριστερό χέρι να τελειώσει τεντωμένο πάνω από το κεφάλι. Γύρισμα με πρόσωπο στην πλευρά 1.
- 1 - 8 Τα χέρια κυκλώνουν στο μπροστινό επίπεδο, σταυρώνοντας μπροστά από το σώμα, να τεντώσουν πλάγια στο ύψος του ώμου. Ανέβασμα του δεξιού γόνατου και τέντωμα των δάχτυλων του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό γόνατο - ισορροπία passé στο releve (με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω).



Στη διάρκεια της ισορροπίας, μικρός οριζόντιος κύκλος προς τα μέσα, πάνω από τα χέρια με τις κορύνες. Χτύπημα του σώματος των κορυνών μπροστά. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.

Τέλος: Με πρόσωπο στη γωνία 2, μικρό αλματάκι πάνω στο δεξί πόδι και γονάτισμα πάνω στο αριστερό. Αιώρηση των χεριών μπροστά. Μικρό πέταγμα με περιστροφή 360° και πιάσιμο (Σημείωση- το πέταγμα μπορεί να εκτελεστεί με οποιοδήποτε χέρι). Χτύπημα και των 2 κορυνών στο πάτωμα. Ανέβασμα του δεξιού χεριού πάνω από το κεφάλι, τελειώνοντας με την κορύνα οριζόντια, δείχνοντας προς τα αριστερά και λύγισμα του αριστερού χεριού μπροστά από το σώμα, με την κορύνα οριζόντια να δείχνει προς τα δεξιά.

Μεταφορά του βάρους προς τα μπρος για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Άλμα διασκελισμού (jete)
- 2- Στροφή passé 360°
- 3- Αντίθετος κύκλος των χεριών
- 4- Ισορροπία arabesque στο releve
- 5- Ισορροπία passé στο releve
- 6- Πέταγμα και πιάσιμο

Επίπεδο 3 Κορδέλα

Μουσική: El triste

Αρχική θέση: Αρχική στάση με τα πόδια ενωμένα κοντά στη γωνία 6 με πρόσωπο στη γωνία 2. Τα χέρια είναι τεντωμένα στο πλάι, κρατώντας το μπαστούνακι στη δεξιά παλάμη και την άκρη της κορδέλας στην αριστερή. Η κορδέλα μένει στο πάτωμα μπροστά από το σώμα.

Χρόνοι

Εισαγωγή: Κρατάει 3 χρόνους.

Κρατώντας την άκρη της κορδέλας στην αριστερή παλάμη, κύκλος του δεξιού χεριού αιώρηση της κορδέλας με έναν κύκλο πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά, τελειώνοντας με την κορδέλα πίσω από το σώμα - περιφορά του κορμού προς τα αριστερά.

- 1 - 4 Μετακινούμενη διαγώνια προς την πλευρά 3, βήμα με το αριστερό πόδι, σταύρωμα μπροστά από το δεξί. 2 πλάγια άλματα γάτας πάνω από την κορδέλα (δεξί, αριστερό με το αριστερό να σταυρώνει μπροστά από το δεξί). Ανεμόμυλοι των χεριών στη διάρκεια κάθε άλματος γάτας, με το δεξί χέρι να οδηγεί σε ένα δεξιόστροφο κύκλο σε κεκλιμένο επίπεδο στη δεξιά πλευρά του σώματος. Το αριστερό χέρι ακολουθεί τον κύκλο σε κεκλιμένο επίπεδο στην αριστερή πλευρά του σώματος.



- 1 - 4 Ελευθέρωση της κορδέλας από την αριστερή παλάμη και με κάθετα φιδάκια, 6 βήματα τρέχοντας (αρχίζοντας με το δεξί πόδι), με ένα μικρό κύκλο προς τα δεξιά. Πρόσωπο στη γωνία 2, κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 1 - 4 Αιώρηση της κορδέλας με ένα μεγάλο κύκλο πάνω από το κεφάλι προς τα δεξιά. Αιώρηση της κορδέλας προς τα δεξιά και πέρασμα πίσω από την πλάτη να αλλάξει χέρια. Αιώρηση της κορδέλας μπροστά κάνοντας οριζόντια φιδάκια.
- 1 - 2 4 βήματα τρέχοντας προς τα πίσω (δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό) προς τη γωνία 6. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 3 - 4 Ανέβασμα του αριστερού χεριού και πέταγμα του μπάστουνιού προς το δεξί χέρι - εκτίναξη. Κίνηση του αριστερού χεριού προς τα πάνω διαγώνια. Αιώρηση της κορδέλας προς τα αριστερά.
- 1 - 2 Αιώρηση της κορδέλας προς τα αριστερά, μικρό άλμα προς τα δεξιά με πρόσωπο στη γωνία 8. Τέντωμα του αριστερού ποδιού πίσω. Σπιράλς στη δεξιά πλευρά του σώματος.
- 1 Με ένα μεγάλο κύκλο προς τα αριστερά, χαμήλωμα της αριστερής φτέρνας πίσω με μία απότομη κίνηση.
- 1 - 2 Στροφή *passé* 360° δεξιά με κάθετα φιδάκια. Πρόσωπο στην πλευρά 1, κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί σε *plié*. Έπειτα κάθετα φιδάκια μπροστά από το σώμα.
- 3 - 4 Ενώ αιωρείται η κορδέλα πάνω από το κεφάλι ξεκίνημα σπιράλς στην αριστερή πλευρά του σώματος, βήμα πλάγια προς τα δεξιά και τέντωμα του αριστερού ποδιού πίσω.
- 1 - 2 Συνεχίζοντας τα σπιράλς, *bouree* (μικρά βήματα στα δάχτυλα με το δεξί πόδι μπροστά από το αριστερό) προς τα δεξιά προς την πλευρά 3.
- 3 - 4 *Bouree* στροφή δεξιά (στροφή στα δάχτυλα)
- 1 - 2 Με ένα μεγάλο δεξιόστροφο κύκλο σε κεκλιμένο επίπεδο στη δεξιά πλευρά του σώματος, βήμα πλάγια δεξιά πάνω από την κορδέλα με το δεξί πόδι. Με σπιράλς, βήμα σταύρωμα μπροστά με το αριστερό πόδι και τέντωμα του δεξιού πίσω.
- 3 - 4 Επανάληψη των 2 προηγούμενων χρόνων
- 1 - 4 Με ένα δεξιόστροφο κύκλο μπροστά, βήμα πλάγια προς τα δεξιά. Με οριζόντια φιδάκια μπροστά από το σώμα, ανέβασμα του αριστερού γόνατου και τέντωμα των δαχτύλων του αριστερού ποδιού στο δεξί γόνατο – ισορροπία *passé* στο *releve* - με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 2 Γυρνώντας το πρόσωπο στη γωνία 8, *plié* με μεγάλο δεξιόστροφο κύκλο σε κεκλιμένο επίπεδο στην αριστερή πλευρά του σώματος.



- 3 - 4 Δεξί chasse μπροστά προς τη γωνία 8 με 2 μεγάλους δεξιόστροφους κύκλους σε κεκλιμένο επίπεδο στη δεξιά πλευρά του σώματος. Βήμα μπροστά δεξιά.
- 1 - 2 Αριστερό chasse μπροστά προς τη γωνία 8 με 2 μεγάλους δεξιόστροφους κύκλους σε κεκλιμένο επίπεδο στην αριστερή πλευρά του σώματος. Βήμα μπροστά αριστερά.
- 3 - 4 Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Οκτάρι με τα 2 χέρια (δεξί, αριστερό), λυγίζοντας τα γόνατα σε κάθε προς τα κάτω αιώρηση της κορδέλας.
- 1 - 2 Μεγάλος δεξιόστροφος κύκλος σε κεκλιμένο επίπεδο στη δεξιά πλευρά του σώματος?????. Ακολουθία της κορδέλας, στρίβοντας προς τα δεξιά με πρόσωπο στη γωνία 4.
- 3 - 4 Releve με σπινάλις μπροστά.
- 1 - 2 Συνεχίζοντας τα σπινάλις, 2 βήματα προς τα πίσω στο releve (δεξί, αριστερό), προς τη γωνία 8. Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό.
- 3 - 4 Με ένα μεγάλο κύκλο πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά, βήμα πλάγια με το αριστερό πόδι.
- 1 - 2 Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Releve με σπινάλις στην αριστερή πλευρά του σώματος.
- 1 - 4 Με το δεξί χέρι τεντωμένο μπροστά, κρατώντας το μπαστούνακι να δείχνει προς τα πάνω, 2 στροφές chaine δεξιά, προς τη γωνία 4.
- 1 - 4 Με ένα κύκλο πάνω από το κεφάλι προς τα δεξιά, βήμα μπροστά δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού. Plie, αιώρηση της κορδέλας πίσω από την πλάτη. Άνοιγμα της κορδέλας προς τα δεξιά και συνέχιση με ένα κύκλο πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά, τελειώνοντας με φιδάκια πίσω από την πλάτη.
- 1 - 4 Releve. Συνεχίζοντας τα φιδάκια πίσω από την πλάτη, δεξί chasse προς τη γωνία
- 1 - 4. Τρέξιμο δεξί, αριστερό, δεξί άλμα διασκελισμού (jete).
- 1 - 4 2 βήματα μπροστά (αριστερό, δεξί). Με οριζόντια φιδάκια κάτω, μπροστά από το σώμα, γονάτισμα στο αριστερό γόνατο. Γυρνώντας το πρόσωπο στην πλευρά 1, με 2 κύκλους πάνω από το κεφάλι προς τα αριστερά, κλείσιμο του δεξιού γόνατου δίπλα στο αριστερό.
- Τέλος:** Καθισμένος πίσω στις φτέρνες, αιώρηση της κορδέλας προς τα δεξιά και πέρασμα πίσω από την πλάτη να αλλάξει χέρια. Αιώρηση της κορδέλας μπροστά από το σώμα δεξιά, αριστερά, δεξιά. Ανέβασμα του δεξιού χεριού πάνω από το κεφάλι για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Περιφορά
- 2- Εκτίναξη



- 3- Στροφή passé 360°
- 4- Ισορροπία passé στο releve
- 5- Στροφές chaine
- 6- Άλμα διασκελισμού (jete)

Ομαδικό πρόγραμμα Ρυθμικής

Μουσική: Lollipop, Lollipop

Αρχική πόζα: Πρόσωπο στην πλευρά 1, με τα πόδια μαζί, χέρια κάτω και καρποί λυγισμένοι.

Διαδρομές στο ταπί και σχηματισμοί: Δείτε το DVD του προγράμματος.

Χρόνοι

- | | |
|-------|--|
| 1 – 2 | Κράτημα |
| 3 – 4 | 2 γόνατα λυγισμένα |
| 5 - 8 | Με τα χέρια στρογγυλεμένα μπροστά, βήμα μπροστά με το δεξί πόδι, τεντώνοντας το αριστερό πόδι πίσω στο πάτωμα. Ενώ ανεβαίνουν τα χέρια ψηλά διαγώνια, ανέβασμα του αριστερού ποδιού πίσω σε μία ισορροπία arabesque. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. |
| 1 - 4 | Κυματισμός του κορμού μπροστά, τελειώνοντας στο releve με τα χέρια στρογγυλεμένα πάνω από το κεφάλι. |
| 5 - 8 | Στροφή στα δάχτυλα δεξιά με πρόσωπο στη συναθλήτρια. Λυγίζοντας και τεντώνεις τα γόνατα, κυματισμός των χεριών πλάγια. |
| 1 - 4 | 2 πλάγια chasses δεξιά. Βήμα πλάγια προς τα δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Plie και χτύπημα των παλαμών στους μηρούς. |
| 5 - 8 | 2 πλάγια chasses αριστερά. Βήμα πλάγια προς τα αριστερά και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Plie και χτύπημα των παλαμών στους μηρούς. |
| 1 - 8 | Μετακινούμενη σε κυκλικό σχήμα προς μία ευθεία γραμμή, 6 δεξιά chasses προς τα μπρος. Βήμα μπροστά δεξιά και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. |
| 1 - 4 | Με τα χέρια στη μέση, πάτημα της δεξιάς φτέρνας μπροστά και κλείσιμο. Πάτημα της αριστερής φτέρνας μπροστά και κλείσιμο. |
| 5 - 8 | Γύρισμα προσώπου στη συναθλήτρια. Λύγισμα των αγκώνων και ανέβασμα των πήχων μπροστά από το σώμα. Με τα γόνατα λυγισμένα. Κίνηση των χεριών πλάγια (δεξί, αριστερό, δεξί, αριστερό). |
| 1 - 4 | Στροφή chaine δεξιά (βήμα δεξί, αριστερό, δεξί ώστε να συμπληρωθεί στροφή 360°). Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί. Χτύπημα των παλαμών. |



- 5 - 8 Στροφή chaine αριστερά (βήμα αριστερό, δεξί ώτε να συμπληρώνεται στροφή 360°). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Χτύπημα των παλαμών.
- 1 - 4 Κάθετο άλμα
- 5-**Τέλος**: Δόσιμο των χεριών με τη συναθλήτρια και τρέξιμο σε κύκλο. Πάτημα της μπροστινής φτέρνας προς την πλευρά 1, γέροντας το μπροστινό χέρι χαμηλά και με το πίσω χέρι ψηλά για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Ισορροπία arabesque
- 2- Κυματισμός του κορμού
- 3- Στροφές chaine
- 4- Κάθετο άλμα

Σχηματισμοί:

- 1- Τετράγωνο (ομάδα των 4) ή ορθογώνιο (ομάδα των 6)
- 2- Ευθεία γραμμή

Ομαδικό πρόγραμμα με μπάλα

Μουσική: Classical view

Αρχική θέση: Με τα δύο πόδια μαζί, στάση μαζί με τη συναθλήτρια, μία αθλήτρια με πρόσωπο στην πλευρά 1 και η άλλη αθλήτρια με πρόσωπο στην πλευρά 5. Το δεξί χέρι είναι τεντωμένο προς το πλάι με τη δεξιά παλάμη να κρατάει την μπάλα. Το αριστερά χέρια είναι τεντωμένα προς το πλάι και πιασμένα μαζί.

Διαδρομές και Σχηματισμοί: Δείτε το DVD του προγράμματος.

Χρόνοι

- 1 - 8 Με τα αριστερά χέρια πιασμένα μαζί, περπάτημα προς τα μπρος στο releve κυκλικά για αλλαγή θέσης. Πρόσωπο στη συναθλήτρια, τέντωμα του δεξιού χεριού μπροστά στο ύψος του ώμου.
- 1 - 4 Αλλαγή (πέταγμα) –Plie, ενώ αιωρείται η μπάλα προς τα κάτω σε κεκλιμένο επίπεδο. Τέντωμα των γόνατων πετώντας την μπάλα στη συναθλήτρια. Πιάσιμο με τα 2 χέρια.
- 5 - 8 Γύρισμα με πρόσωπο στην πλευρά 1 και χαμήλωμα της μπάλας μπροστά από το σώμα.
- 1 - 8 Με τα 2 χέρια, κύλιση της μπάλας πάνω στο σώμα προς το στήθος. Τέντωμα των χεριών μπροστά να κυλίσει η μπάλα προς τα χέρια. Πιάσιμο με τις 2 παλάμες.
- 1 - 4 Βήμα μπροστά με το δεξί πόδι, τέντωμα του αριστερού πίσω στο πάτωμα. Χτύπημα της μπάλας και πιάσιμο με τα 2 χέρια.



- 5 - 8 Κρατώντας την μπάλα με τη δεξιά παλάμη, άνοιγμα των χεριών στο πλάι, ανεβάζοντας το αριστερό πόδι πίσω σε μία ισορροπία arabesque. Κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 1 - 4 Ανέβασμα και των 2 χεριών πάνω από το κεφάλι για να περάσει η μπάλα στο αριστερό χέρι. Χαμήλωμα των χεριών στο πλάι.
- 5 - 8 Ανέβασμα και των 2 χεριών πάνω από το κεφάλι για να περάσει η μπάλα στο δεξί χέρι. Χαμήλωμα των χεριών στο πλάι.
- 1 - 8 Περπάτημα στο releve σε ένα σχηματισμό αστεριού. Κράτημα των μπαλών μαζί στο κέντρο του αστεριού.
- 1 - 8 Στο releve, περπάτημα μπροστά σε κύκλο γύρω από το αστέρι. Συμπλήρωση ενός πλήρους κύκλου.
- 1 - 4 Γύρισμα του προσώπου στο κέντρο του αστεριού και κράτημα της μπάλας με τα 2 χέρια.
- 5 - 8 Ανέβασμα της μπάλας πάνω από το κεφάλι. Στροφή 360° στα δάχτυλα δεξιά. Χαμήλωμα της μπάλας πίσω στο κέντρο του αστεριού.
- 1 - 8 Μία αθλήτρια κάθε φορά, 180° στροφή στα δάχτυλα δεξιά, τελείωμα με τις πλάτες στο προς το κέντρο του αστεριού.
- 1 - 8 Ανεβάζοντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι, βήμα αναπήδηση σε μία παράλληλη passé θέση. Περπάτημα με πρόσωπο στη συναθλήτρια, κρατώντας την μπάλα στη δεξιά παλάμη, με το δεξί χέρι τεντωμένο μπροστά στο ύψος του ώμου.
- 1 - 4 Αλλαγή (χτύπημα) - Χτύπημα της μπάλας προς τη συναθλήτρια. Πιάσιμο της μπάλας με τα 2 χέρια.
- 5 - 8 Πέταγμα της μπάλας με τα 2 χέρια. Κρατώντας τους αγκώνες ανεβασμένους και τους βραχίονες παράλληλους, λύγισμα των αγκώνων και πιάσιμο της μπάλας με τα χέρια.
- 1 - 4 Πρόσωπο στην πλευρά 1. Τέντωμα των χεριών ώστε να κυλίσει η μπάλα και πιάσιμο αυτής με τις 2 παλάμες.
- 5 - 8 Ανεβάζοντας την μπάλα πάνω από το κεφάλι, ανέβασμα του δεξιού γόνατου και τέντωμα των δαχτύλων του δεξιού ποδιού πάνω στο αριστερό γόνατο - ισορροπία passé (με το γόνατο γυρισμένο προς τα έξω). Κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Χαμήλωμα της μπάλας μπροστά στο ύψος του ώμου.
- 1 - 4 Τέντωμα των χεριών και της δεξιάς φτέρνας διαγώνια προς τα δεξιά. Λύγισμα των αγκώνων και κλείσιμο του δεξιού ποδιού δίπλα στο αριστερό. Τέντωμα των χεριών και της αριστερής φτέρνας διαγώνια προς τα αριστερά. Λύγισμα των αγκώνων και κλείσιμο του αριστερού ποδιού δίπλα στο δεξί.
- 5 - 8 Διαδοχικά χέρια και πόδια 4 φορές: Στρίψιμο της μπάλας (με την πρώτη κίνηση του δεξιού χεριού πάνω και του αριστερού κάτω, μετά συνέχιση με αντιστροφή των χεριών).



Επίσημοι Κανονισμοί Ρυθμικής Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

1 - 4 Πρόσωπο στη συναθλήτρια και γονάτισμα.

5 - **Τέλος:** Αλλαγή (κύλισμα) - Κύλισμα της μπάλας στο πάτωμα προς τη συναθλήτρια. Πιάσιμο με τα 2 χέρια. Βάζοντας τις παλάμες στο πάτωμα, στο πλάι της μπάλας, τοποθέτηση του στήθους πάνω στην μπάλα. Κύλισμα προς τα μπρος πάνω στην μπάλα, τεντώνοντας τα πόδια. Τέντωμα των χεριών, λύγισμα του ενός ποδιού, ώστε το πέλμα να δείχνει προς τα πάνω και κοίταγμα προς την πλευρά 1 για την τελική πόζα.

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες:

- 1- Ισορροπία arabesque
- 2- Αναπήδηση passé

Σχηματισμοί:

- 1- Ευθεία γραμμή (ομάδα των 4) ή τρίγωνο (ομάδα των 6)
- 2- Αστέρι

Αλλαγές:

- 1- Πέταγμα
- 2- Χτύπημα



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ: ΕΝΤΥΠΑ

Επίπεδο Α

- Έντυπο Α-1: Επίπεδο Α Σχοινάκι
- Έντυπο Α-2: Επίπεδο Α Στεφάνι
- Έντυπο Α-3: Επίπεδο Α Μπάλα
- Έντυπο Α-4: Επίπεδο Α Κορδέλα

Επίπεδο Β

- Έντυπο Β-1: Επίπεδο Β Σχοινάκι
- Έντυπο Β-2: Επίπεδο Β Στεφάνι
- Έντυπο Β-3: Επίπεδο Β Μπάλα
- Έντυπο Β-4: Επίπεδο Β Κορδέλα

Επίπεδο 1

- Έντυπο 1-Α: Επίπεδο 1 Σχοινάκι
- Έντυπο 1-Β: Επίπεδο 1 Στεφάνι
- Έντυπο 1-Γ: Επίπεδο 1 Μπάλα
- Έντυπο 1-Δ: Επίπεδο 1 Κορδέλα

Επίπεδο 2

- Έντυπο 2-Α: Επίπεδο 2 Στεφάνι
- Έντυπο 2-Β: Επίπεδο 2 Μπάλα
- Έντυπο 2-Γ: Επίπεδο 2 Κορύνες
- Έντυπο 2-Δ: Επίπεδο 2 Κορδέλα

Επίπεδο 3

- Έντυπο 3-Α: Επίπεδο 3 Σχοινάκι
- Έντυπο 3-Β: Επίπεδο 3 Μπάλα
- Έντυπο 3-Γ: Επίπεδο 3 Κορύνες
- Έντυπο 3-Δ: Επίπεδο 3 Κορδέλα

Επίπεδο 4

- Έντυπο 4-Α: Επίπεδο 4 δεξιότητες σώματος
- Έντυπο 4-Β: Επίπεδο 4 τεχνική αξία
- Έντυπο 4-Γ: Επίπεδο 4 στεφάνι καλλιτεχνική αξία
- Έντυπο 4-Δ: Επίπεδο 4 μπάλα καλλιτεχνική αξία
- Έντυπο 4-Ε: Επίπεδο 4 κορύνες καλλιτεχνική αξία
- Έντυπο 4-Φ: Επίπεδο 4 κορδέλα καλλιτεχνική αξία
- Έντυπο 5: Αίτηση για τροποποίηση του οργάνου
- Έντυπο 6-Α: Ομαδικό πρόγραμμα εδάφους (χωρίς όργανο)
- Έντυπο 6-Β: Ομαδικό μπάλα
- Έντυπο 6-Γ: Εκτέλεση ομαδικού
- Έντυπο 6-Δ: Τελικός βαθμός ομαδικού
- Έντυπο 7-Α: Εκτέλεση (επίπεδα 1,2, και 3)
- Έντυπο 7-Β: Εκτέλεση (επίπεδο 4)
- Έντυπο 7-Γ: Τελική συγκεντρωτική βαθμολογία (επίπεδα 1,2 και 3)
- Έντυπο 7-Δ: Τελική συγκεντρωτική βαθμολογία (επίπεδο 4)



Έντυπο Α - 1

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Α Σχοινάκι

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο _____ Επίπεδο Α

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Περιστροφή του σχοινιού 2 φορές στο κάθετο επίπεδο. Τέλος στο οριζόντιο επίπεδο.	1,0	
2. Λύγισμα και τέντωμα των χεριών - 2 φορές.	1,0	
3. Περιστροφές πάνω από το κεφάλι.	1,0	
4. Πιάσιμο και στριφογύρισμα διπλωμένου σχοινιού.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο Α - 2

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Α Στεφάνι

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο _____ Επίπεδο Α

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Περιστροφή του στεφανιού σε οβελιαίο επίπεδο. Πιάσε το στεφάνι με τα 2 χέρια μπροστά.	1,0	
-2. Τέντωμα και λύγισμα των χεριών διαγώνια μπροστά- 4 φορές, διαδοχικά δεξί και αριστερό.	1,0	
-3. Περιστροφή του στεφανιού στο μετωπικό επίπεδο.	1,0	
-4. Χτύπημα του στεφανιού στο πάτωμα, δεξιά και αριστερά.	1,0	
-5. Ανέβασμα του στεφανιού πάνω από το κεφάλι.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο Α - 3

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Α Μπάλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο _____ Επίπεδο Α

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Εκτίναξη/πέταγμα της μπάλας, υποδοχή της μπάλας στους βραχίονες, κύλισμα.	1,0	
2. Τέντωμα και λύγισμα των χεριών – 2 φορές.	1,0	
3. Περιστροφή της μπάλας.	1,0	
4. Κύλισμα της μπάλας μέσα και έξω στα πόδια – 2 φορές.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο Α - 4

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Α Κορδέλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο _____ Επίπεδο Α

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Κάθετα φιδάκια μπροστά.	1,0	
2. Αιώρηση της κορδέλας προς τα δεξιά.	1,0	
3. Πάνω από το κεφάλι, αιωρήσεις-σπινάλις – 2 φορές.	1,0	
4. Αιώρηση της κορδέλας πάνω, φιδάκια κάτω και μπροστά - 4 φορές.	1,0	
5. Αιωρήσεις μπροστά.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο Β - 1

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Β Σχοινάκι

Όνομα αθλήτριας: _____ Νούμερο _____ Επίπεδο Β

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. 4 κάμψεις των γονάτων.	1,0	
2. Αιώρηση του σχοινιού δεξιά και αριστερά -2 φορές.	1,0	
3. Τοποθέτηση των κόμπων σε ένα χέρι και το σχοινάκι διπλωμένο.	1,0	
4. Στροφή στα δάχτυλα.	1,0	
5. Γύρισμα του σχοινιού μπροστά. Πόζα με τη φτέρνα έξω.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο Β - 2

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Β Στεφάνι

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο _____ Επίπεδο Β

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Περιστροφή του στεφανιού.	1,0	
2. Αιώρηση δεξιά και αριστερά – 2 φορές.	1,0	
3. Βοηθούμενα κυλίσματα προς τα δεξιά και κέντρο.	1,0	
4. Στροφή στα δάχτυλα.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο Β - 3

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Β Μπάλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο Β

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Κύκλος στη φορά των δεικτών του ρολογιού.	1,0	
2. Βήματα μπροστά (βραχίονες τεντωμένοι). Βήματα προς τα πίσω (βραχίονες λυγισμένοι).	1,0	
3. Χτύπημα της μπάλας, κύλισμα μέσα και έξω στα χέρια – 2 φορές.	1,0	
4. Εκτίναξη/πέταγμα της μπάλας, κύλισμα μέσα και έξω στα χέρια - 2 φορές (-τέλος μέσα).	1,0	
5. Στροφή στα δάχτυλα.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο Β - 4

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο Β Κορδέλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο Β

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Σπирάλς της κορδέλας. Στροφή στα δάχτυλα με κύκλο πάνω από το κεφάλι - 2 φορές.	1,0	
2. 4 αιωρήσεις πάνω από το κεφάλι. 4 χαμηλές αιωρήσεις.	1,0	
3. 4 φορές λύγισμα των γονάτων με μεγάλους δεξιόστροφους μπροστινούς κύκλους.	1,0	
4. Άλμα, αιώρηση της κορδέλας επάνω. Φιδάκια κάτω- μπροστά – 2 φορές.	1,0	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 1 - Α

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 1 Σχοινάκι

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 1

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Περιφορά	0,5	
2. Βήματα πάνω από το σχοινάκι	0,5	
3. Chasses	0,5	
4. Στροφή στα δάχτυλα	0,5	
5. Μεταβίβαση του σχοινιού γύρω (από σώμα)	0,5	
6. Ισορροπία passé	0,5	

Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (Από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 1 - Β

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 1 Στεφάνι

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 1

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες		Αξία	Βαθμολογία
1. Στροφές chaines		0,5	
2. Αιωρήσεις		0,5	
3. Βήμα μέσα στο στεφάνι 0,5			
4. Βοηθούμενα κυλίσματα		0,5	
5. Ισορροπία passé		0,5	
6. Chasses		0,5	

Ακρίβεια του κειμένου		Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)		3,0	
Συνδέσεις		1,0	
Διαδρομές στο ταπί		0,5	
Συνολική βαθμολογία		Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 1 - C

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 1 Μπάλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 1

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Κύλισμα	0,5	
2. Ισορροπία passé	0,5	
3. Chasses	0,5	
4. Στροφή στα δάχτυλα	0,5	
5. Χτυπήματα	0,5	
6. Εκτίναξη/πέταγμα και υποδοχή	0,5	

Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 1 - D

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 1 Κορδέλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 1

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Στροφή 180° στα δάχτυλα με σπινάλις	0,5	
2. Chasses	0,5	
3. Στροφή chaine	0,5	
4. Ισορροπία passé	0,5	
5. Κυματισμός του σώματος	0,5	
6. Κάθετα άλματα	0,5	

Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 2 - Α

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 2 Στεφάνι

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: ____ Επίπεδο 2

Αποστολή/ Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Άλμα γάτας	0,5	
2. Στροφή chaine	0,5	
3. Μεγάλη άρση (ποδιού)	0,5	
4. Αναπηδήσεις	0,5	
5. Εκτίναξη/πέταγμα	0,5	
6. Ισορροπία arabesque	0,5	

Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 2 - Β

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 2 Μπάλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 2

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Πλάγιοι κυματισμοί σώματος	0,5	
2. Στροφή chaine	0,5	
3. Άλμα γάτας	0,5	
4. Χτύπημα και υποδοχή	0,5	
5. Ισορροπία arabesque	0,5	
6. Εκτίναξη/πέταγμα και υποδοχή	0,5	

Ακρίβεια κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο: 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 2 - C

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 2 Κορύνες

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 2

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Αναπηδήσεις	0,5	
2. Απότομη κλωτσιά	0,5	
3. Στροφή 180° passé	0,5	
4. Ισορροπία passé	0,5	
5. Chasses	0,5	
6. Στροφή στα δάχτυλα	0,5	

Ακρίβεια κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο. 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 2 - D

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 2 Κορδέλα

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 2

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Στροφή 180° passé	0,5	
2. Βήματα chasses	0,5	
3. Κάθετα άλματα	0,5	
4. Απότομη κλωτσιά	0,5	
5. Κυματισμός σώματος	0,5	
6. Ισορροπία arabesque	0,5	

Ακρίβεια κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο. 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 3 - Α

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 3 Σχοινάκι

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 3

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Μεγάλη άρση (ποδιού)	0,5	
2. Ισορροπία arabesque στα δάχτυλα (releve)	0,5	
3. Άλμα διασκελισμού (jete)	0,5	
4. Αναπηδήσεις μέσα από το σχοινάκι	0,5	
5. Περιφορά	0,5	
6. Στροφή 360° passé	0,5	

Ακρίβεια κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο. 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 3 - Β

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 3 Μπάλα

Όνομα αθλήτριας:----- Νούμερο:----- Επίπεδο: 3

Αποστολή/ ομάδα:-----

Κατηγορία:-----

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1- Περιφορά	0,5	
2- Κύλισμα της μπάλας με στροφή στα δάχτυλα	0,5	
3- Μεγάλη άρση	0,5	
4- Στροφή passé 360°	0,5	
5- Άλμα διασκελισμού (jete)	0,5	
6- Ισορροπία passé στα δάχτυλα (releve)	0,5	

Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή:_____



Έντυπο 3 - C

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 3 Κορύνες

Όνομα αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 3

Αποστολή/ Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Άλμα διασκελισμού (jete)	0,5	
2. Στροφή passé 360ο	0,5	
3. Αντίστροφη περιφορά (κύκλος) των χεριών	0,5	
4. Ισορροπία arabesque στο releve	0,5	
5. Ισορροπία passé στο releve	0,5	
6. Πέταγμα και πιάσιμο	0,5	

Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 3 - D

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Επίπεδο 3 Κορδέλα

Όνομα αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 3

Αποστολή/ Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Περιφορά	0,5	
2. Εκτίναξη	0,5	
3. Στροφή 360° passé	0,5	
4. Ισορροπία passé στο releve	0,5	
5. Στροφές chaine	0,5	
6. Άλμα διασκελισμού	0,5	

Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Διαδρομές στο ταπί	0,5	
Συνολική βαθμολογία	Μέγιστο 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 4 - Α

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Προγράμματα επιλογής (Επίπεδο 4)

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 4

Αποστολή / Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Έχει η αθλήτρια Σύνδρομο Down; _____

Εάν ναι, έχει διαγνωστεί ότι έχει ατλαντοαξονική αστάθεια; _____

*Λίστα δεξιοτήτων στη σειρά με την οποία συναντώνται στο πρόγραμμα.

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ – Αξία: 0,4 για καθεμία

Δεξιότητες	Σχόλια	Βαθμολογία
1. Άλμα διασκελισμού		/0,4
2. Στροφή 360° με το ελεύθερο πόδι τεντωμένο στις 45° ή ψηλότερα		/0,4
3. Ισορροπία στο releve με το ελεύθερο πόδι τεντωμένο στις 90° ή ψηλότερα		/0,4
4. Τσέκαρε μία: Πίσω τόξο στα γόνατα Ο Σπαγγάτ Ο		/0,4
Σύνολο		/1,6

Επιπλέον δεξιότητες - Αξία: Μεσαία 0,2 κάθε μία, Ανώτερη 0,3 καθεμία

Σύμβολο	Περιγραφή	Σχόλια	Βαθμολογία
1.			
2.			
3.			
4.			
		Σύνολο	

ΣΥΝΟΛΟ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ

/2,8

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 4 - Β

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Τεχνική Αξία (Επίπεδο 4)

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 4

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Επιδεξιότητες Σώματος	Αξία	Βαθμολογία
Δυσκολία (από το φύλλο επιδεξιότητες σώματος της αθλήτριας)	2,8	
Σύνολο	Μέγιστο: 3,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 4 - C

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Στεφάνι - Καλλιτεχνική Αξία -

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 4

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Καλλιτεχνική Αξία	Αξία	Βαθμολογία
1. Συνδέσεις και τεχνική του οργάνου	0,3	
2. Μουσικότητα	0,3	
3. Διαδρομές στο ταπί και χρήση του χώρου	0,2	
4. Γενική εντύπωση	0,4	
Δεξιότητες του οργάνου	Αξία	Βαθμολογία
1. Εκτίναξη/πέταγμα	0,4	
2. Περιστροφές	0,4	
3. Πέρασμα μέσα	0,4	
ΣΥΝΟΛΑ	Αξία	Βαθμολογία
Καλλιτεχνική αξία (από τον παραπάνω πίνακα)	1,4	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο 3,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 4 - D

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Μπάλα Καλλιτεχνική Αξία

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 4

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Καλλιτεχνική Αξία	Αξία	Βαθμολογία
1. Συνδέσεις και Τεχνική του οργάνου	0,3	
2. Μουσικότητα	0,3	
3. Διαδρομές στο ταπί και Χρήση του χώρου	0,2	
4. Γενική Εντύπωση	0,4	
Δεξιότητες του οργάνου	Αξία	Βαθμολογία
1. Εκτίναξη/πέταγμα	0,4	
2. Κύλισμα πάνω στο σώμα	0,4	
3. Ενεργητικό χτύπημα	0,4	
ΣΥΝΟΛΑ	Αξία	Βαθμολογία
Καλλιτεχνική Αξία (από τον παραπάνω πίνακα)	1,4	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο 3,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 4 - Ε

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Κορύνες Καλλιτεχνική Αξία

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 4

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Καλλιτεχνική Αξία	Αξία	Βαθμολογία
1. Συνδέσεις και Τεχνική οργάνου	0,3	
2. Μουσικότητα	0,3	
3. Διαδρομές στο ταπί και χρήση του χώρου	0,2	
4. Γενική Εντύπωση	0,4	
Δεξιότητες του οργάνου	Αξία	Βαθμολογία
1. Εκτίναξη/πέταγμα	0,4	
2. Μύλοι	0,4	
3. Μικροί κύκλοι	0,4	
ΣΥΝΟΛΑ	Αξία	Βαθμολογία
Καλλιτεχνική Αξία (από τον παραπάνω πίνακα)	1,4	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο: 3,0	

Υπογραφή: _____



Έντυπο 4 - F

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 4

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Καλλιτεχνική Αξία	Αξία	Βαθμολογία
1. Συνδέσεις και Τεχνική του οργάνου	0,3	
2. Μουσικότητα	0,3	
3. Διαδρομές στο ταπί και Χρήση του χώρου	0,2	
4. Γενική Εντύπωση	0,4	
Δεξιότητες του οργάνου	Αξία	Βαθμολογία
1. Εκτίναξη/Πέταγμα	0,4	
2. Φιδάκια	0,4	
3. Σπιράλς	0,4	
ΣΥΝΟΛΑ	Αξία	Βαθμολογία
Καλλιτεχνική Αξία (από τον παραπάνω πίνακα)	1,4	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο: 3,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 5

ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο: _____

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Πληροφορίες επαφής: _____

Διεύθυνση: _____

e-mail: _____

Νούμερα Τηλεφώνου: _____

Όργανο	Τροποποίηση	Αιτία
Σχοινάκι		
Στεφάνι		
Μπάλα		
Κορδέλα		

Αυτό το έντυπο πρέπει να υποβάλλεται με την είσοδο της αθλήτριας.

Παρακαλώ φέρτε μαζί σας φωτοτυπία της αίτησης στον αγώνα.

Υπογραφή Προπονήτριας: _____



Έντυπο 6 - Α

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΟΜΑΔΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ακρίβεια του κειμένου

Πρόγραμμα εδάφους (χωρίς όργανο)

Αποστολή: _____

Όνομα Ομάδας: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Arabesque	0,5	
2. Κυματισμός σώματος	0,5	
3. Στροφές chaine δεξιά και αριστερά	0,5	
4. Κάθετο άλμα	0,5	
Σχηματισμοί	Αξία	Βαθμολογία
1. Τετράγωνο (ομάδα των 4)	0,5	
1 ^α) Ορθογώνιο ή Τρίγωνο (ομάδα των 6)	0,5	
2. Ευθεία γραμμή	0,5	
Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες, Σχηματισμοί και Αλλαγές (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Ομοιομορφία της Ομάδας	0,5	
Μουσική	0,5	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο: 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 6 - Β

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ακρίβεια του κειμένου

Ομαδικό με Μπάλα

Αποστολή: _____ Όνομα Ομάδας: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Κατηγορία: _____

Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες	Αξία	Βαθμολογία
1. Arabesque	0,5	
2. Αναπήδηση passé	0,5	
Σχηματισμοί	Αξία	Βαθμολογία
1. Ευθεία γραμμή (ομάδα των 4)	0,5	
1 ^α) Τρίγωνο	0,5	
2. Αστέρι	0,5	
Αλλαγές	Αξία	Βαθμολογία
1. Πέταγμα	0,5	
2. Χτύπημα	0,5	
Ακρίβεια του κειμένου	Αξία	Βαθμολογία
Αναγνωρισμένες επιδεξιότητες, Σχηματισμοί και Αλλαγές (από τον παραπάνω πίνακα)	3,0	
Συνδέσεις	1,0	
Ομοιομορφία της Ομάδας	0,5	
Μουσική	0,5	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο: 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 6 - C

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Εκτέλεση

Αποστολή: _____

Όνομα Ομάδας: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Κατηγορία: _____

Εκτέλεση	Αξία	Βαθμολογία
Εκτέλεση Ευρύτητα Ευλυγισία	4,0	
Κομψότητα Γενική Εντύπωση	1,0	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο: 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 6 - D

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Τελική Συγκεντρωτική Βαθμολογία

Αποστολή: _____

Όνομα Ομάδας: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Όνομα: _____ Νούμερο: _____

Κατηγορία: _____

Εκτέλεση	Βαθμολογία
Ακρίβεια του κειμένου	
ΣΥΝΟΛΟ (Μέγιστο 10)	
Ουδέτερες Ποινές	(-)
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 7 - Α

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Επίπεδα 1,2, και 3

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο: _____

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Εκτέλεση	Αξία	Βαθμολογία
Εκτέλεση Ευρύτητα Ευλυγισία	4,0	
Κομψότητα Γενική Εντύπωση	1,0	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο: 5,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 7 - Β

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Επίπεδο 4

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο 4

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Εκτέλεση	Αξία	Βαθμολογία
Εκτέλεση Ευρύτητα Ευλυγισία	3,0	
Κομψότητα Γενική Εντύπωση	1,0	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	Μέγιστο: 4,0	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 7 - C

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Τελική Συγκεντρωτική Βαθμολογία (επίπεδα 1,2, και 3)

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο: _____

Αποστολή/Ομάδα: _____

Κατηγορία: _____

Εκτέλεση	Βαθμολογία
Ακρίβεια κειμένου	
Εκτέλεση	(+)
ΣΥΝΟΛΟ (Μέγιστο 10,00)	
Ουδέτερες Ποινές	(-)
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	

Υπογραφή κριτή: _____



Έντυπο 7 - D

ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ

Τελική Συγκεντρωτική Βαθμολογία (Επίπεδο 4)

Όνομα Αθλήτριας: _____ Νούμερο: _____ Επίπεδο: 4

Αποστολή/Ομάδα _____

Κατηγορία: _____

Εκτέλεση	Βαθμολογία
Τεχνική Αξία	
Καλλιτεχνική Αξία	(+)
ΣΥΝΟΛΟ	
ΤΕΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	

Υπογραφή κριτή: _____