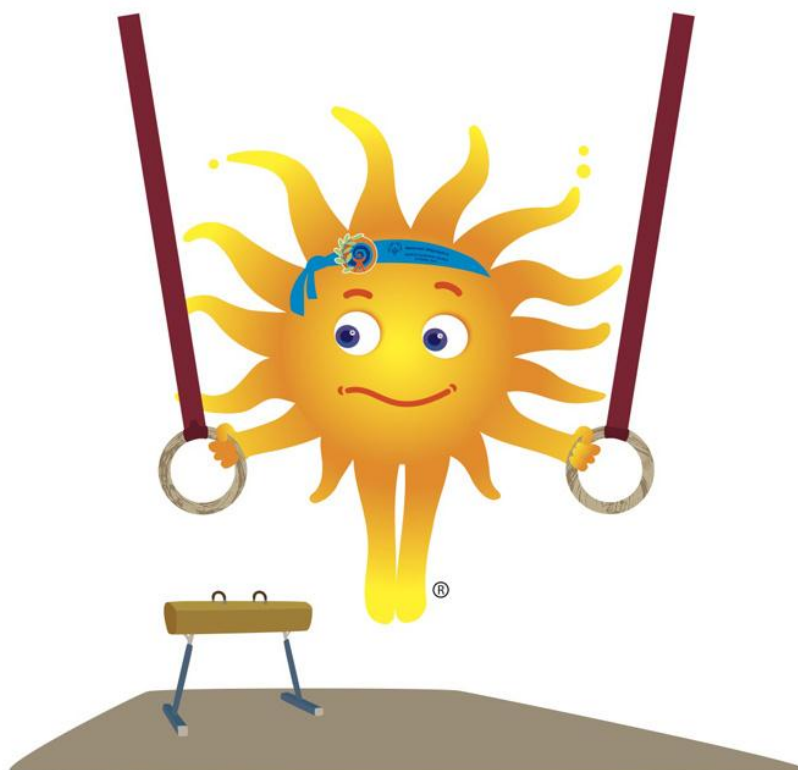




**Επίσημοι Κανονισμοί
Ενόργανης Γυμναστικής
Γυναικών
Οδηγός Κριτών
2003-2011
SPECIAL OLYMPICS**

ΜΑΪΟΣ 2011



ΑΘΛΗΜΑ: ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΟΛΥΒΙΑ ΔΟΝΤΗ

LINK - ΑΓΓΛΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΚΕ:

www.specialolympics.org/sport.aspx

http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/gymnastics_artistic.pdf

LINK- ΓΕΝΙΚΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ 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*

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

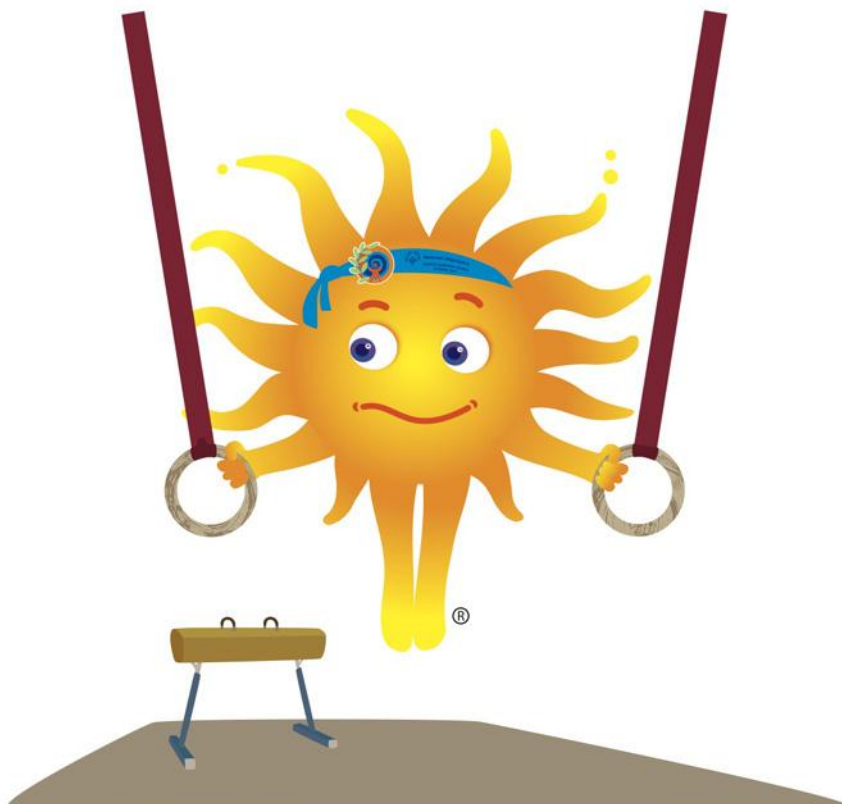
EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: info@specialolympicshellas.gr



ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΚΡΙΤΩΝ

2003-2011



Αναθεώρηση: 25 Ιανουαρίου 2010

Συγγραφείς:

Chris Jackson

Cindy Bickman

Συμμετέχοντες:

Kate Hickie

Serenella Luigini

Anne Pearcey

Marene Van Farowe

Barbara Wallace



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

ΟΔΗΓΟΣ ΚΡΙΤΩΝ 2003-2011.....	5
Γενική αξιολόγηση	5
Ουδέτερες μειώσεις.....	6
Διευκρινήσεις:.....	7
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	8
Δ-εφορία -Δυσκολία των προγραμμάτων/ασκήσεων	8
Ε-Εφορία-Εκτέλεση	8
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ-ΕΠΙΠΕΔΟ 4	10
Ουδέτερες μειώσεις συγκεκριμένες για τα ελεύθερα προγράμματα	10
Δ-Εφορία	10
1. Δυσκολία των στοιχείων/Αξίες δυσκολίας	10
2. Ειδικές απαιτήσεις οργάνου	11
Ασκήσεις εδάφους	11
Δοκός ισορροπίας	11
Ασυμμετρικό Δίζυγο.....	11
3. Άλμα	12
4. Επιδότηση	12
Ε Εφορία-Εκτέλεση.....	13
1.Εκτέλεση/Ευρύτητα/Ρυθμός.....	13
2. Μειώσεις ευρύτητας.....	14
3. Μειώσεις ρυθμού	14
4. Ειδικά λάθη σύνθεσης	14



ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

ΟΔΗΓΟΣ ΚΡΙΤΩΝ 2003-2011

Ο Οδηγός Κριτών Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών είναι σχεδιασμένος έτσι ώστε να βοηθάει τους κριτές να είναι όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικοί όταν βαθμολογούν τις αθλήτριες στους αγώνες, με σκοπό την κατάταξη και τα μετάλλια. Υπάρχει πάντα περιθώριο για ατομικές προτιμήσεις και προσωπική ερμηνεία του Οδηγού αλλά τα κριτήρια που αναφέρονται στους κανονισμούς των Special Olympics πρέπει να εφαρμόζονται. Ο σκοπός του Οδηγού είναι να παρέχει στους έμπειρους κριτές οδηγίες αξιολόγησης των προγραμμάτων, σύμφωνα με τους κανονισμούς των Special Olympics. Επιπλέον, αυτός ο Οδηγός είναι σχεδιασμένος για να ενημερώνει τους προπονητές σχετικά με το πώς θα αξιολογούνται τα προγράμματα των αθλητριών τους.

Το σύνολο των κανονισμών Ενόργανης Γυμναστικής Γυναικών και τα φύλλα κριτών για κάθε επίπεδο μπορούν να βρεθούν στο SOI Summer Sport Rules. (Σημείωση: τα καινούργια φύλλα κριτών θα βρίσκονται στην ιστοσελίδα του SOI τον Ιανουάριο του 2010).

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι κριτές πρέπει να ενεργούν επαγγελματικά και να αξιολογούν κάθε πρόγραμμα δίκαια και αμερόληπτα. Οι κριτές δεν επιτρέπεται να μιλούν με προπονητές, γονείς ή αθλητές για το πρόγραμμα μιας αθλήτριας. Αυτός ο κανόνας ισχύει μέσα κι έξω από το γυμναστήριο των αγώνων. Εάν τέτοιες συνομιλίες γίνουν αντιληπτές, θα προταθεί στην Επιτροπή Αγώνα η απομάκρυνση του κριτή.

Γενική αξιολόγηση

α) Σύμφωνα με το σύστημα κρίσης της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G), θα λειτουργήσουν δύο εφορίες κριτών. Κάθε εφορία θα είναι υπεύθυνη για 10.00 βαθμούς από το συνολικό βαθμό. Ο μέγιστος βαθμός για ένα πρόγραμμα είναι 20.00 βαθμοί. Όπως φαίνεται και παρακάτω, προκειμένου να υπολογιστεί ο τελικός βαθμός ενός προγράμματος, ο βαθμός της εφορίας που αξιολογεί τη δυσκολία (D-Panel) θα αθροίζεται με το βαθμό της εφορίας που αξιολογεί την εκτέλεση (E-Panel).

- Η Δ-εφορία (Δυσκολία), καθορίζει εάν το κάθε πρόγραμμα εκτελέστηκε σύμφωνα με την περιγραφή (για τα υποχρεωτικά προγράμματα) ή εάν καλύπτει τις απαιτήσεις οργάνου (για τα ελεύθερα προγράμματα). Η D-εφορία εφαρμόζει όλες τις μειώσεις τις σχετικές με τη δυσκολία όπως επίσης και όλες τις ουδέτερες μειώσεις.
- Η E-εφορία (Εκτέλεση) αξιολογεί την εκτέλεση των προγραμμάτων και εφαρμόζει όλους τους κανονισμούς που σχετίζονται με την εκτέλεση και την ευρύτητα.

β) Σε κάθε εφορία και σε κάθε όργανο μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ένας έως τέσσερις κριτές. Όταν μια εφορία αποτελείται από δύο ή τρεις κριτές, θα υπολογίζεται ο μέσος όρος των βαθμολογιών όλων των κριτών προκειμένου να βγει η τελική βαθμολογία αυτής της εφορίας. Όταν η εφορία αποτελείται από τέσσερις κριτές, τότε η μεγαλύτερη και η μικρότερη βαθμολογία θα διαγράφονται και θα υπολογίζεται ο μέσος όρος των δύο υπόλοιπων βαθμολογιών.



Επίσημοι Κανονισμοί Ενόργανης Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- γ) Όταν μόνο ένας κριτής υπάρχει διαθέσιμος για κάθε όργανο, τότε αυτός ο κριτής θα είναι υπεύθυνος και για το βαθμό Δυσκολίας και Εκτέλεσης.
- δ) Όλοι οι κριτές της Δ-εφορίας πρέπει να συμφωνούν για την Αξία Εκτέλεσης (Performance Value) του προγράμματος.
- ε) Οι επιτρεπτές διαφορές βαθμολογίας των κριτών της Ε-Εφορίας είναι:
- | | | |
|---|------------|------|
| • | 9.50-10.00 | 0.10 |
| • | 9.00- 9.45 | 0.20 |
| • | 7.50- 8.95 | 0.30 |
| • | 0.00- 7.45 | 0.50 |
- στ) Οι κριτές θα βρίσκονται γύρω από το στρώμα του οργάνου ή το όργανο. Οι κριτές δεν θα συζητούν μεταξύ τους εκτός κι αν τους ζητηθεί από τον υπεύθυνο κριτή του οργάνου. (Εάν οι βαθμολογίες των κριτών δεν βρίσκονται μέσα στα όρια επιτρεπτής διαφοράς, η συζήτηση είναι απαραίτητη).

Ουδέτερες μειώσεις

Οι ουδέτερες μειώσεις αφαιρούνται από τον τελικό βαθμό από κάθε κριτή της D-εφορίας. Ο μέγιστος, συνολικός βαθμός ουδέτερων μειώσεων που μπορεί να αφαιρεθεί από μια βαθμολογία είναι 4.00 βαθμοί. Ανατρέξτε στον Κώδικα Βαθμολογίας της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής για ουδέτερες μειώσεις που δεν αναφέρονται παρακάτω.

α) Ακατάλληλη ενδυμασία 0.30 σε κάθε πρόγραμμα

β) Ακατάλληλος εξοπλισμός και χρήση βοήθειας 0.80 σε κάθε πρόγραμμα

(Σημείωση: ο προπονητής μπορεί να κάνει αίτηση εξαίρεσης σε περιπτώσεις ειδικής ανάγκης).

γ) Μη πειθαρχημένη ή αντιαθλητική συμπεριφορά 0.30 κάθε φορά

δ) Έλλειψη παρουσίας στους κριτές πριν ή μετά την εκτέλεση 0.30 κάθε φορά

ε) Αδυναμία απομάκρυνσης του βατήρα ή της επιφάνειας 0.30 κάθε φορά
που εκτελείται η είσοδος

στ) Αδυναμία έναρξης της εκτέλεσης μέσα σε 30 sec. 0.30 κάθε φορά
από το σήμα του κριτή

ζ) Η αθλήτρια δεν φοράει νούμερο (εάν έχει δοθεί) 0.30 κάθε φορά

η) Βοήθεια από τον προπονητή 0.50 κάθε φορά
-Σωματική βοήθεια



Επίσημοι Κανονισμοί Ενόργανης Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| -Βοήθεια προφορική | 0.30 κάθε φορά |
| -Βοήθεια με σήματα στην αθλήτρια | 0.20 κάθε φορά |

θ) Απαιτούμενη βοήθεια στο άλμα και στο δίζυγο

(διευκρινήσεις παρατίθενται παρακάτω)

- Η αθλήτρια αρχίζει το πρόγραμμά της

Τα στοιχεία που εκτελούνται αφαιρούνται από τη βαθμολογία χωρίς παρουσία προπονητή

Μειώστε ανάλογα:

- | | |
|---|----------------|
| -Ο κριτής «φωνάζει» τον προπονητή για να βοηθήσει | 0.30 κάθε φορά |
| -Η αθλήτρια εγκαταλείπει το όργανο | 0.80 κάθε φορά |
| -Καθυστέρηση του αγώνα | 0.20 κάθε φορά |
| -Ο προπονητής αγγίζει την αθλήτρια προκειμένου να ξαναρχίσει το πρόγραμμά της | 0.80 κάθε φορά |
| -Ο προπονητής δεν επιστρέφει στη θέση βοήθειας | Άκυρο |

Διευκρινήσεις:

Στο άλμα και στο δίζυγο, ο προπονητής πρέπει να παρίσταται στο όργανο έτοιμος να βοηθήσει. **Ο κριτής δεν πρέπει να σηκώσει την πράσινη σημαία έναρξης της εκτέλεσης, μέχρι την εμφάνιση του προπονητή.** Οι ακόλουθες μειώσεις θα εφαρμοστούν:

- Εάν για κάποιο λόγο η αθλήτρια αρχίσει το πρόγραμμά της χωρίς την παρουσία προπονητή, ο κριτής πρέπει να διακόψει την εκτέλεση της αθλήτριας αμέσως. Όταν ο προπονητής έρθει σε θέση βοήθειας, η αθλήτρια μπορεί να συνεχίσει την άσκησή της από το σημείο που σταμάτησε ή να ξαναρχίσει. Όποια στοιχεία έχουν εκτελεστεί μέχρι εκείνο το σημείο, δεν θα υπολογίζονται στη βαθμολογία κι επιπλέον θα εφαρμόζονται οι κατάλληλες μειώσεις.
- Εάν η κριτής πρέπει να «φωνάζει» τον προπονητή για να βοηθήσει, θα γίνεται μείωση 0.30 για «μη πειθαρχημένη συμπεριφορά».
- Εάν η αθλήτρια εγκαταλείψει το όργανο ή εάν ο προπονητής αγγίζει την αθλήτρια για να συνεχίσει την εκτέλεσή της, θα γίνεται μείωση 0.80 και **επιπλέον** 0.20 για καθυστέρηση του αγώνα.



- Εάν ο προπονητής δεν επιστρέψει σε θέση βοήθειας, η αθλήτρια θα βαθμολογηθεί με μηδέν.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Τα Επίπεδα A, 1, 2, & 3 θεωρούνται υποχρεωτικά προγράμματα. Αυτά τα προγράμματα αξιολογούνται από δύο εφορίες κριτών. Κάθε εφορία μπορεί να δώσει το μέγιστο 10.00 βαθμούς. Οι βαθμολογίες των δύο εφοριών προστίθενται για να βγει ο τελικός βαθμός της αθλήτριας.

Δ-εφορία -Δυσκολία των προγραμμάτων/ασκήσεων

- α) Κάθε κριτής είναι υπεύθυνος για την αξιολόγηση της εκτέλεσης των στοιχείων που αναμένεται να εκτελεστούν στο συγκεκριμένο υποχρεωτικό πρόγραμμα.
- β) Τα στοιχεία θα αναγνωρίζονται ως δυσκολία ανάλογα με την τεχνική της εκτέλεσής τους από τουλάχιστον ένα κριτή, ανεξάρτητα από τη σειρά που εμφανίζονται στο πρόγραμμα. Αυτή η αναγνώριση θα καθορίσει τον Βαθμό Εκτέλεσης (Performance Score) του προγράμματος. Τα στοιχεία που πρέπει να εκτελεστούν βρίσκονται στο ατομικό φύλλο βαθμολογίας κάθε προγράμματος.
- γ) Ο Βαθμός Εκτέλεσης (Performance Score) υπολογίζεται προσθέτοντας την αξία δυσκολίας κάθε στοιχείου που βρίσκεται στο φύλλο βαθμολογίας και εκτελείται επιτυχώς.
- δ) Κάθε κριτής είναι υπεύθυνος για την εφαρμογή των ουδέτερων μειώσεων που βρίσκονται στο παράρτημα Γενικής Αξιολόγησης.
- ε) Κάθε κριτής είναι υπεύθυνος για να δώσει επιδότηση, όπου πρέπει.
 - Στο επίπεδο A, δεν υπάρχει κατηγορία επιδότησης.
 - Στα επίπεδα 1-3, δεν υπάρχει κατηγορία επιδότησης για το Άλμα.
 - Σε κάποια προγράμματα, μια συγκεκριμένη επιδότηση 0.50 εκ. είναι σημειωμένη στο φύλλο βαθμολογίας (π.χ. για το ύψος της δοκού).
- στ) Το μέγιστο 10.00 βαθμοί, στους οποίους περιλαμβάνονται και όλες οι επιδοτήσεις μπορούν να δοθούν σε κάθε αθλήτρια για κάθε της πρόγραμμα.
- ζ) Ένα ολόκληρο πρόγραμμα ή μεμονωμένο στοιχείο μπορεί να εκτελεστεί με αντίθετη σειρά χωρίς μειώσεις.
- η) Στις ασκήσεις εδάφους, εάν αλλάξει το πρόγραμμα λόγω της εκτός σειράς εκτέλεσης ενός στοιχείου θα εφαρμόζονται μειώσεις. Εάν η αλλαγή της σειράς εκτέλεσης του στοιχείου κάνει την αθλήτρια να μπερδέψει τελείως την σειρά που εκτελούνται οι ασκήσεις για το υπόλοιπο του προγράμματος, αυτό θα θεωρείται μικρό λάθος.

Ε-Εφορία-Εκτέλεση

- α) Οι μειώσεις εκτέλεσης εφαρμόζονται σε κάθε στοιχείο, σε δέκατα του βαθμού, ακολούθως:
 - Μικρά λάθη **0.10 εκ.**



- Για παράδειγμα: λυγισμένα χέρια, λυγισμένα γόνατα, ανοιχτά πόδια, απώλεια ισορροπίας, λανθασμένη τοποθέτηση χεριών, κ.λ.π
- Μεσαία λάθη **0.30 εκ.**
- Για παράδειγμα: είναι παρόμοια με τα μικρά λάθη αλλά εκτελούνται σε μεγαλύτερο βαθμό.
- Μεγάλα λάθη **0.50**
- Για παράδειγμα: μεγάλο ή υπερβολικό λύγισμα των χεριών ή /και των ποδιών, ανοιχτά πόδια ή απώλεια ισορροπίας.
- Πολύ μεγάλα λάθη και πτώσεις **0.80 εκ.**
- Για παράδειγμα: πτώσεις πάνω ή κάτω από το όργανο.

β) Μειώσεις ευρύτητας εφαρμόζονται σε κάθε στοιχείο με βάση τις γενικές οδηγίες εκτέλεσης που αναφέρονται παραπάνω.

Η ευρύτητα περιλαμβάνει το εύρος κίνησης και το πόσο μεγάλο ή μικρό δείχνει το στοιχείο που εκτελείται σε σχέση με την ιδανική εκτέλεση.

γ) Οι μειώσεις ρυθμού μπορούν να εφαρμοστούν και σε κάθε μεμονωμένο στοιχείο και σε ολόκληρο το πρόγραμμα. Αυτές οι μειώσεις περιλαμβάνουν:

- Ακούσια σταματήματα **0.10 εκ.** κάθε φορά
- Φτωχός ρυθμός σε μεμονωμένο στοιχείο **0.10** σε κάθε στοιχείο (το μέγιστο 0.30 εκ.)
- Φτωχός ρυθμός σε ολόκληρο το πρόγραμμα **0.30 εκ.**

δ) Η μείωση για έλλειψη στοιχείου θα γίνεται από την Ε-Εφορία για όλα τα υποχρεωτικά προγράμματα. Αυτή η μείωση θα είναι ίση με την αξία του στοιχείου συν μια επιπλέον μείωση 0.50 εκ. Αυτή η μείωση αποτελεί εξαίρεση από τις οδηγίες της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας (F.I.G).

Σημείωση: η μείωση για ηθελημένη παράλειψη στοιχείου εφαρμόζεται μόνο όταν η αθλήτρια δεν κάνει καμία εμφανή προσπάθεια για να εκτελέσει το στοιχείο.

Παράδειγμα 1: Αιώρηση-εάν η αθλήτρια κάνει κάμψη στα ισχία κι αιώρηση των ποδιών πίσω αλλά δεν μπορέσει να σηκώσει τα ισχία της από τη μπάρα, η αξία της αιώρησης δεν δίνεται αλλά δεν γίνεται και πρόσθετη μείωση για «ηθελημένη παράλειψη στοιχείου» γιατί η αθλήτρια αποπειράθηκε να το εκτελέσει.

Παράδειγμα 2: Αιώρηση-εάν η αθλήτρια δεν κάνει καμία απόπειρα για να αρχίσει την αιώρηση στη μπάρα, (κάμψη των ισχίων κι αιώρηση των σκελών) ή για να σηκώσει τα ισχία της από τη μπάρα, δεν θα πάρει την αξία του στοιχείου και θα γίνει και η επιπλέον μείωση για «ηθελημένη παράλειψη στοιχείου».



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ-ΕΠΙΠΕΔΟ 4

Τα ελεύθερα προγράμματα αξιολογούνται από δύο εφορίες κριτών. Κάθε εφορία μπορεί να δώσει μια μέγιστη βαθμολογία 10.00 βαθμών. Ο τελικός βαθμός της αθλήτριας προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών των δύο εφοριών.

Ουδέτερες μειώσεις συγκεκριμένες για τα ελεύθερα προγράμματα

α) Χρήση οποιονδήποτε τριών συνεχόμενων στοιχείων από τα υποχρεωτικά προγράμματα, επιφέρει μείωση 1.00 βαθμού.

β) Η μέγιστη διάρκεια των ασκήσεων εδάφους και δοκού θα είναι σύμφωνα με τις τρέχουσες οδηγίες της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (max. 1.30 min.)

γ) Στις αθλήτριες θα γίνονται οι ακόλουθες μειώσεις για υπέρβαση χρόνου στα προγράμματά τους:

Υπέρβαση έως 2 sec	0.10 εκ.
Υπέρβαση μεγαλύτερη από 2 sec	0.30 εκ.

δ) Στις αθλήτριες θα γίνονται οι ακόλουθες μειώσεις για προγράμματα τα οποία είναι πολύ σύντομα:

Ασκήσεις εδάφους (διάρκεια μικρότερη από 30 sec)	2.00β.
Ασκήσεις στη δοκό ισορροπίας (διάρκεια μικρότερη από 30 sec)	2.00β.
Ασκήσεις στο δίζυγο (λιγότερο από 5 στοιχεία)	2.00β.

Δ-Εφορία

Οι κριτές της D-Εφορίας αξιολογούν:

Την αξία δυσκολίας των στοιχείων	7.00 β
Τις ειδικές απαιτήσεις οργάνου	2.50 β
Τις επιδοτήσεις	0.50 εκ
Τις ουδέτερες μειώσεις	Το μέγιστο: 4.00β

1. Δυσκολία των στοιχείων/Αξίες δυσκολίας

Ασκήσεις εδάφους, Δοκός ισορροπίας, Ασυμμετρικό δίζυγο

Τα εννέα στοιχεία υψηλότερης δυσκολίας χρησιμοποιούνται για να υπολογιστεί η δυσκολία του προγράμματος.

α. Η αθλήτρια πρέπει να εκτελέσει εννέα διαφορετικά στοιχεία μέσα στο πρόγραμμα. Η αξία δυσκολίας ενός στοιχείου υπολογίζεται μόνο μία φορά. Δεν θα υπάρχει μείωση για επανάληψη, εάν ένα στοιχείο εκτελεστεί περισσότερο από μία φορά όμως μειώσεις εκτέλεσης θα εφαρμοστούν κάθε φορά που το στοιχείο εκτελείται. Τα στοιχεία τα οποία



εκτελούνται προς τα αριστερά και προς τα δεξιά δε θεωρούνται διαφορετικά (π.χ. τροχός, στροφές).

β. Οι αθλήτριες μπορούν να επιλέξουν στοιχεία από τον Κώδικα Βαθμολογίας της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής (F.I.G). Για στοιχεία που δεν έχουν αξία σύμφωνα με τον Κώδικα Βαθμολογίας, είναι στην κρίση των κριτών εάν θα θεωρηθούν αναγνωρίσιμα στοιχεία.

γ. Οι αξίες δυσκολίας θα παίρνουν τους ακόλουθους βαθμούς:

Στοιχεία που μπορούν να αναγνωριστούν	0.50 εκ.
Στοιχεία αξίας A σύμφωνα με τον Κώδικα	0.75 εκ
Στοιχεία αξίας B ή C σύμφωνα με τον Κώδικα	1.00 β.

2. Ειδικές απαιτήσεις οργάνου

α. Για τις ασκήσεις εδάφους, δοκού ισορροπίας και ασυμμετρικού δίζυγου υπάρχουν πέντε ειδικές απαιτήσεις οργάνου (παρατίθενται παρακάτω).

β. Κάθε ειδική απαίτηση οργάνου που εκτελείται ολοκληρωμένα θα αξιολογείται με 0.50 εκ., και σε σύνολο θα δίνονται 2.50 βαθμοί για τις πέντε ειδικές απαιτήσεις ενός προγράμματος.

γ. Ένα στοιχείο δεν πρέπει υποχρεωτικά να έχει αξία δυσκολίας για να καλύψει την ειδική απαίτηση οργάνου.

δ. Ένα στοιχείο μπορεί να καλύψει μόνο μία ειδική απαίτηση οργάνου. Συνεπώς, χρειάζονται πέντε διαφορετικά στοιχεία για να καλυφθούν και οι πέντε απαιτήσεις.

ε. Ειδικές απαιτήσεις οργάνων είναι οι ακόλουθες:

Ασκήσεις εδάφους

Γυμναστικό/χορευτικό στοιχείο/α

Ακροβατικό στοιχείο/α με κατεύθυνση εμπρός

Ακροβατικό στοιχείο/α με κατεύθυνση πίσω

Ακροβατικό στοιχείο/α με κατεύθυνση πλάι

Ισορροπία/ες

Δοκός ισορροπίας

Στροφή/ές

Γυμναστικό άλμα /-τα

Στοιχείο/α χαμηλά και ψηλά στη δοκό

Ισορροπία/ες

Έξοδος

Ασυμμετρικό Δίζυγο

Αλλαγή μπάρας



Αιώρηση

Στοιχείο προς τα εμπρός

Στοιχείο προς τα πίσω

Έξοδος

3. Άλμα

α) Η αθλήτρια επιτρέπεται να εκτελέσει το μέγιστο τρεις προσπάθειες προκειμένου να εκτελέσει το άλμα της, σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:

Επιτρέπονται δύο φορές εάν κατά την πρώτη, η αθλήτρια δεν αγγίξει το βατήρα ή τον ίππο.

Η αθλήτρια μπορεί να εκτελέσει δύο άλματα. Τα άλματα μπορεί να είναι ίδια ή διαφορετικά.

Η αθλήτρια μπορεί να επιλέξει να εκτελέσει μόνο ένα άλμα στον ίππο.

Η βαθμολογία του καλύτερου άλματος μετράει για τον αγώνα.

β) Η αθλήτρια δεν επιτρέπεται να εκτελέσει το υποχρεωτικό άλμα ως ελεύθερο

Σημείωση: Στο υποχρεωτικό άλμα διαπέρασης, μια οριζόντια θέση του σώματος ή και πιο ψηλά, δεν απαιτείται. Συνεπώς, μπορεί να εκτελεστεί διαπέραση με οριζόντια ή και πιο ψηλά θέση του σώματος κατά την πρώτη φάση πτήσης, ως ελεύθερο άλμα. Σε περίπτωση που η αθλήτρια δεν δείχνει αυτή τη θέση σώματος θα γίνεται μείωση 1.00 βαθμού από την αρχική αξία του άλματος.

Οι αξίες δυσκολίας για τα άλματα που συνήθως εκτελούνται, βρίσκονται παρακάτω. Οι αξίες δυσκολίας για τα άλματα που βρίσκονται στον Κώδικα Βαθμολογίας της F.I.G θα είναι: η αξία τους σύμφωνα με τον Κώδικα συν 5.50 βαθμούς.

Άλμα	Αρχική Αξία
Διαπέραση με συσπείρωση, διάσταση ή δίπλωση	5.00β
Χειροκυβίστηση και πέσιμο με την πλάτη σε κύβους	7.00β
Πρώτη φάση σε οριζόντια ή και πιο ψηλά θέση και διαπέραση με συσπείρωση ή διάσταση	7.50β
Χειροκυβίστηση	8.40 β
Χειροκυβίστηση και ½ στροφή στη β' φάση πτήσης	8.80β
½ στροφή στην α' φάση πτήσης και ½ στροφή στη β' φάση πτήσης	9.00 β
Τσουκαχάρα	10.00β

4. Επιδότηση

α. Επιδότηση θα δίνεται για δύσκολους συνδυασμούς στοιχείων στις ασκήσεις εδάφους, δοκού και δίζυγου.



Επίσημοι Κανονισμοί Ενόργανης Γυμναστικής SPECIAL OLYMPICS 2011

- β. Μια αθλήτρια μπορεί να πάρει το μέγιστο 0.50 εκ επιδότηση
- γ. Τα στοιχεία που χρησιμοποιούνται για να πάρει μια αθλήτρια επιδότηση **ΔΕΝ** πρέπει υποχρεωτικά να ανήκουν στα εννέα στοιχεία υψηλότερης δυσκολίας που εκτελεί η αθλήτρια για να τον υπολογισμό της δυσκολίας.
- δ. Ένα στοιχείο μπορεί να επαναληφθεί και δεύτερη φορά σε μια σύνδεση στοιχείων και να πάρει επιδότηση η σύνδεση.
- ε. Επιδοτήσεις θα δίνονται στις αθλήτριες που εκτελούν στοιχεία δυσκολίας από τον Κώδικα Βαθμολογίας, σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:

Σύνδεση στοιχείων	Επιδότηση
A+A	0.10
A ή B+B	0.20
B ή C+B	0.30

Ε Εφορία-Εκτέλεση

Οι κριτές της Ε-εφορίας, αξιολογούν:

Εκτέλεση

Ευρύτητα

Ρυθμό

Ειδικά λάθη σύνθεσης

1.Εκτέλεση/Ευρύτητα/Ρυθμός-Για τα ελεύθερα προγράμματα, οι κριτές εφαρμόζουν τις μειώσεις για εκτέλεση, ευρύτητα και ρυθμό που ισχύουν και στα υποχρεωτικά. Ειδικά λάθη εκτέλεσης για τις ασκήσεις εδάφους, τη δοκό ισορροπίας και το άλμα υπάρχουν στα ατομικά φύλλα βαθμολόγησης.

Οι γενικές μειώσεις εκτέλεσης εφαρμόζονται σε κάθε στοιχείο σε δέκατα του βαθμού ως εξής:

Μικρά λάθη 0.10 εκ.

Για παράδειγμα: λυγισμένα χέρια, λυγισμένα γόνατα, ανοιχτά πόδια, απώλεια ισορροπίας, λανθασμένη τοποθέτηση χεριών, κ.λ.π

Μεσαία λάθη 0.30 εκ.

Για παράδειγμα: παρόμοια με τα μικρά λάθη αλλά εκτελούνται σε μεγαλύτερο βαθμό.

Μεγάλα λάθη 0.50 εκ.

Για παράδειγμα: μεγάλο ή υπερβολικό λυγισμα των χεριών ή /και των ποδιών, ανοιχτά πόδια ή απώλεια ισορροπίας

Πολύ μεγάλα λάθη και πτώσεις 0.80 εκ.

Για παράδειγμα: πτώσεις πάνω ή κάτω από το όργανο



2. Μειώσεις ευρύτητας εφαρμόζονται σε κάθε στοιχείο μεμονωμένα με βάση τις γενικές οδηγίες εκτέλεσης που αναφέρονται παραπάνω.

Η ευρύτητα περιλαμβάνει το εύρος κίνησης και το πόσο μεγάλο ή μικρό δείχνει το στοιχείο που εκτελείται σε σχέση με την ιδανική εκτέλεση.

3. Μειώσεις ρυθμού μπορούν να εφαρμοστούν και σε κάθε μεμονωμένο στοιχείο και σε ολόκληρο το πρόγραμμα. Αυτές οι μειώσεις περιλαμβάνουν:

Ακούσια σταματήματα	0.10 εκ. κάθε φορά
Φτωχός ρυθμός σε μεμονωμένο στοιχείο	0.10 σε κάθε στοιχείο (το μέγιστο 0.30 εκ.)
Φτωχός ρυθμός σε ολόκληρο το πρόγραμμα	0.30 εκ.

4. Ειδικά λάθη σύνθεσης-Τα ειδικά λάθη σύνθεσης για τις ασκήσεις εδάφους, τη δοκό ισορροπίας και το ασυμμετρικό δίζυγο, περιλαμβάνονται στα φύλλα βαθμολογίας.