



ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

A. Αγωνίσματα

- Κορδέλα Ατομικό Κωδ. 053.
- Στεφάνι Ατομικό Κωδ. 054.
- Μπάλα Ατομικό Κωδ. 139.
- Σχοινάκι Ατομικό Κωδ. 138.
- Κορίνες Ατομικό Κωδ. 157
- Ομαδικό (ανσάμπλ) Κωδ. 052.

B. Δικαίωμα συμμετοχής

- Δικαίωμα συμμετοχής από κάθε Γυμνάσιο έχουν μέχρι 2 μαθήτριες.
- Μέγιστος αριθμός επιτρεπομένων συμμετοχών από όλα τα Γυμνάσια
Κωδ. 053. Κορδέλα Ατομικό = 10 μαθήτριες
Κωδ. 054. Στεφάνι Ατομικό = 10 μαθήτριες
Κωδ. 139. Μπάλα Ατομικό = 10 μαθήτριες
Κωδ. 138. Σχοινάκι Ατομικό = 10 μαθήτριες
Κωδ. 052. Ομαδικό (ανσάμπλ) = 10 ομάδες
- Για να συμμετέχει κάποιος/α μαθητής/τρια στους αγώνες δεν χρειάζεται να έχει καμία απολύτως εμπειρία συμμετοχής στην Ρυθμική Γυμναστική.
- Υπάρχει η δυνατότητα συμμετοχής και στα πέντε αγωνίσματα κατόπιν δήλωσης στον υπεύθυνο του αθλήματος, με την έναρξη του αγωνίσματος και εφόσον δεν έχει συμπληρωθεί ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών

Γ. Στολές αθλητών – Εξοπλισμός

- Κορμάκι Γυμναστικής
- Παπούτσια Γυμναστικής
- Όργανα ρυθμικής (θα δοθούν από την Οργανωτική Επιτροπή)

Δ. Κανονισμοί

- Το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής διεξάγεται πάνω σε ένα ειδικό ταπί στο οποίο οι αθλήτριες εκτελούν κάποιο πρόγραμμα ασκήσεων χρησιμοποιώντας κορδέλα, μπάλα, σχοινάκι, στεφάνι ή κορίνες για το ατομικό και όποιο όργανο θέλουν για το ομαδικό.
- Οι συμμετέχουσες θα εκτελέσουν μία φορά ένα πρόγραμμα ελεύθερης δικής τους επιλογής με τη συνοδεία μουσικής επίσης δικής τους επιλογής (CD ή κασσέτα).
- Η διάρκεια του προγράμματος για τα ατομικά αγωνίσματα είναι 75-90'' (δευτερόλεπτα) και για τα ομαδικά 2,5' (λεπτά). Στο ομαδικό ελεύθερος είναι ο αριθμός των αθλητριών μιας ομάδας, η μουσική και το πρόγραμμα.
- Η αξιολόγηση της επίδοσης των κοριτσιών που συμμετέχουν βαθμολογείται από ειδική επιτροπή με άριστα το δέκα και σαν τελικό αποτέλεσμα υπολογίζεται ο μέσος όρος τους.

Δ. Κανονισμοί

Κωδ. 053. Κορδέλα, Κωδ. 054. Στεφάνι, Κωδ. 139. Μπάλα, Κωδ. 138. Σχοινάκι

Όλες οι μαθήτριες θα κάνουν, μετά από κλήρωση, από μία παρουσίαση προγράμματος.

- Οι πέντε(5) πρώτες των προκριματικών περνούν στον τελικό.

- Σε περίπτωση ισοβαθμίας της 5^{ης} με άλλες αθλήτριες, περνούν όλες οι ισοβαθμήσαντες στον τελικό.
- Στον τελικό επαναλαμβάνουν το πρόγραμμά τους και μετράει μόνο ο βαθμός του τελικού.
- Κερδίζει αυτή με το μεγαλύτερο βαθμό.
- Σε περίπτωση ισοβαθμίας μετράει και η επίδοση του προκριματικού.

Κωδ. 052. Ομαδικό (ανσάμπλ)

- Στο ομαδικό οι ομάδες θα κάνουν, μετά από κλήρωση, από μία παρουσίαση προγράμματος.
- Κερδίζει αυτή με το μεγαλύτερο βαθμό.

ΣΤ. Πρόγραμμα αγώνων

ΚΥΡΙΑΚΗ, Πρώτη Σερρών - Εγκατάσταση Γυμναστικής και Βαρέων

Κωδ. 054. Στεφάνι Ατομικό

09:30 π.μ. Προκριματικοί
09:55 π.μ. Τελικός
10:20 π.μ. Απονομή

Κωδ. 053. Κορδέλα Ατομικό

10:10 π.μ. Προκριματικοί
10:35 π.μ. Τελικός
11:05 π.μ. Απονομή

Κωδ. 138. Σχοινάκι Ατομικό

10:50 π.μ. Προκριματικοί
11:15 π.μ. Τελικός
13:00 μ.μ. Απονομή

Κωδ. 139. Μπάλα Ατομικό

11:30 π.μ. Προκριματικοί
11:55 μ.μ. Τελικός
13:05 μ.μ. Απονομή

Κωδ. 052. Ομαδικό (ανσάμπλ)

12:10 μ.μ. Τελικός
13:00 μ.μ. Απονομή