

**ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ**  
**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ 2012 - 2013**

---

**ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΕΛΛΑΔΟΣ**

Αριθ. πρωτ.:5610/Ε  
Αθήνα, Οκτώβριος 2012

**ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ**  
**ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ 2013**

Με απόφαση που πήρε το Διοικητικό Συμβούλιο της Κ.Ο.Ε. στις 24/10/2012, εγκρίνεται το αγωνιστικό πρόγραμμα 2013.

Όλοι οι αγώνες θα διεξαχθούν σύμφωνα με τους Διεθνείς Κανονισμούς Συγχρονισμένης Κολύμβησης, τον Κανονισμό της Κ.Ο.Ε. και με την παρούσα Προκήρυξη.

Σε όλες τις Αγωνιστικές εκδηλώσεις είναι απαραίτητη η παρουσία Ιατρού.

Οι οικονομικοί όροι για όλους τους αγώνες θα γνωστοποιηθούν μετά την έγκριση από την Γενική Συνέλευση της Κ.Ο.Ε. του Προϋπολογισμού και την επικύρωσή του από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού.

Κάθε ασάφεια ή αμφιβολία θα λύνεται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου.

Το Διοικητικό Συμβούλιο της Ομοσπονδίας μπορεί να μεταβάλλει ή να τροποποιήσει την Προκήρυξη εφόσον υπάρξει κατά την κρίση του σοβαρός λόγος.

Κάθε μεταβολή γνωστοποιείται έγκαιρα στους συλλόγους.

Για το Δ.Σ

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΙΑΘΕΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ



## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

A. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ.....	5
B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ.....	12
Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ.....	16
Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ.....	22
Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ.....	30
Ζ. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	34

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

### 1. ΔΕΛΤΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ

Μόνο κολυμβήτριες που έχουν δελτίο αναγνώρισης (αθλητικής ιδιότητας), που έχει εκδοθεί από την Κ.Ο.Ε. καθώς και δελτίο υγείας από δημόσια αρχή, μπορούν να λάβουν μέρος σε οποιοσδήποτε από τους προκηρυσσόμενους αγώνες.

Οι Σύλλογοι υποχρεούνται να προσκομίζουν για έλεγχο τα δελτία της Κ.Ο.Ε. και τα δελτία υγείας των κολυμβητριών **ΘΕΩΡΗΜΕΝΑ** στον Αλυτάρχη των αγώνων, πριν ή κατά την διάρκεια αυτών, όταν τους ζητηθεί.

Σε τυχόν άρνηση, ο Αλυτάρχης μπορεί να αποκλείει με έγγραφη πράξη του, που θα γνωστοποιείται στον ενδιαφερόμενο Σύλλογο, την ή τις κολυμβήτριες των οποίων για οποιοδήποτε λόγο δεν προσκομίστηκαν τα σχετικά δελτία υγείας. Όμοια μπορεί να αποκλείει την ή τις κολυμβήτριες των οποίων τα δελτία υγείας δεν έχουν νόμιμη θεώρηση, τουλάχιστον μέσα στο τελευταίο χρόνο προ της διεξαγωγής κάθε αγώνα.

Συμμετοχή συλλόγων ή αθλητών σε αγωνιστικές διοργανώσεις στο εξωτερικό, πρέπει να τελούν υπό την έγκριση της Κ.Ο.Ε.

**ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΖΕΤΑΙ** ότι δεν επιτρέπεται μία κολυμβήτρια να αγωνίζεται στην ίδια αγωνιστική περίοδο με τα χρώματα διαφορετικών Συλλόγων σε αγώνες που διοργανώνονται στην Ελλάδα από την οικεία Ομοσπονδία, καθώς επίσης και σε αγώνες αλλοδαπής Ομοσπονδίας του ίδιου αθλήματος. (Υπ. Απ. 20027/30-6-89 Κεφ. Τρίτο, άρθρο 8, παρ. 13).

Σημείωση: Δελτία δεν εκδίδονται σε παιδιά κάτω των 8 ετών και επομένως αθλήτριες κάτω από αυτή την ηλικία δεν μετέχουν των οιονδήποτε ημερίδων ή αγώνων των Συλλόγων.

### 2. ΑΡΧΟΝΤΕΣ ΑΓΩΝΩΝ

Ο Αλυτάρχης, τα μέλη της Γραμματείας, ο Διαιτητής και οι κριτές των αγώνων ορίζονται με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της Κ.Ο.Ε.

Ο Αλυτάρχης έχει τον διοικητικό έλεγχο των αγώνων και ο διαιτητής τον τεχνικό έλεγχο των αγώνων.

Ο διαιτητής είναι υπεύθυνος των Κριτών που έχουν ορισθεί για τους συγκεκριμένους αγώνες και τον συντονισμό των ομάδων των κριτών, ανάλογα με τις ανάγκες του αγώνα.

Στους αγώνες ορίζονται από την ΚΟΕ βοηθοί διαιτητού για τον καλύτερο έλεγχο της γραμματείας, της αγωνοδίκου επιτροπής και του αγωνιστικού χώρου.

Ένσταση, προσφυγή ή διαμαρτυρία δεν επιτρέπεται κατά των σχετικών αποφάσεων για ορισμό των παραπάνω αρχόντων αγώνων.

### 3. ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΙ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Σε όλους τους αγώνες πρέπει απαραίτητα να υπάρχει επίσημος εκπρόσωπος κάθε Συλλόγου, γραπτά εξουσιοδοτημένος από το Δ.Σ του

Συλλόγου του, ως και αναπληρωτής αυτού.

Ο εκπρόσωπος ή ο αναπληρωτής του, πρέπει να είναι εξουσιοδοτημένοι από το Σύλλογο, ώστε κατά την διάρκεια των αγώνων **ΜΟΝΟ ΑΥΤΟΙ** να εκπροσωπούν τον Σύλλογό τους και υποχρεούνται να παρουσιασθούν πριν την έναρξη αυτών στον Αλυτάρχη και να του παραδώσουν τις εξουσιοδοτήσεις τους.

Οι εκπρόσωποι των συλλόγων θα πρέπει υποχρεωτικά να παρευρίσκονται σε όλη τη διάρκεια των αγώνων και στις συσκέψεις των αγώνων.

Δεν επιτρέπεται ο ορισμός προπονητή ή αθλητή εν ενεργεία σαν εκπροσώπου.

Οι προπονητές μπορούν να παρευρίσκονται στις Τεχνικές Συσκέψεις εφόσον το ζητήσουν.

#### **4. ΕΝΣΤΑΣΕΙΣ**

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να γίνεται γραπτά προς τον Αλυτάρχη και το Διαιτητή μέσα σε 30 λεπτά το αργότερο από το γεγονός, στο οποίο αναφέρεται.

Εάν η παράβαση αφορά αγώνισμα ή αθλητή για αντικανονική συμμετοχή κ.λ.π και είναι γνωστή εκ των προτέρων, η ένσταση πρέπει να δοθεί στον Αλυτάρχη και το Διαιτητή πριν τη διεξαγωγή του αγωνίσματος και αυτός αποφασίζει αμέσως πριν διεξαχθεί αυτό.

Αν η ένσταση αφορά γεγονός του οποίου τα στοιχεία υπάρχουν στην Κ.Ο.Ε. αλλά ο Αλυτάρχης δεν τα έχει στη διάθεσή του κατά την υποβολή της ένστασης, ο Αλυτάρχης και ο διαιτητής επιφυλάσσεται να εκδώσει απόφαση, η δε Κ.Ο.Ε. υποχρεούται όπως εντός τριών (3) εργάσιμων ημερών, από της υποβολής της ένστασης να παραδώσει στον Αλυτάρχη τα σχετικά με την ένσταση στοιχεία, οπότε αυτός αποφασίζει επί της ένστασης εντός δύο (2) ημερών από την παραλαβή τους. Η απόφαση του Αλυτάρχη στην πιο πάνω περίπτωση είναι ανέκκλητη.

Εάν η ένσταση αφορά γεγονός που συνέβη κατά την διάρκεια ή μετά την τέλεση αγωνίσματος, ο Αλυτάρχης αποφασίζει ανέκκλητα εντός εικοσιπενσάρων (24) ωρών από της υποβολής της ένστασης.

Η απόφαση του Αλυτάρχη για κάθε ένσταση υποβάλλεται προς επικύρωση και μόνο προς το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. εντός δύο (2) ημερών από της έκδοσής της. Το δε Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. υποχρεούται σ' αυτή την επικύρωση στην πρώτη συνεδρίασή του αφότου υποβληθεί σ' αυτό η σχετική απόφαση του Αλυτάρχη.

Όλες οι ενστάσεις πρέπει να υπογράφονται από τον Έφορο Συγχρονισμένης Κολύμβησης ή από εκπρόσωπο, με έγγραφη προς τούτο εξουσιοδότηση, του σωματείου που υποβάλλει την ένσταση.

Κάθε ένσταση ή διαμαρτυρία πρέπει να συνοδεύεται από παράβολο 150 €, άλλως αυτή δεν γίνεται δεκτή.

Σε περίπτωση απόρριψης της ένστασης το πιο πάνω παράβολο καταπίπτει υπέρ της Κ.Ο.Ε., σε αποδοχή δε της ένστασης επιστρέφεται εντός δεκαπέντε ημερών (15) από τη σχετική απόφαση στο σωματείο που το κατέθεσε.

## **5. ΔΗΛΩΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ**

Υπενθυμίζεται η υποχρέωση των Σωματείων πριν από την έναρξη της Αγωνιστικής περιόδου να ορίζουν εγγράφως προς την Κ.Ο.Ε. τα ονόματα των προπονητών τους, **αποστέλλοντας ταυτόχρονα οπωσδήποτε το αντίγραφο της ΑΔΕΙΑΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΟΣ**, επί ποινή αποκλεισμού από τους αγώνες.

Η υποχρέωση αυτή επεβλήθη με την υπ' αριθ. Α1-Β/Φ67 82 Υπουργική Απόφαση του Υπουργού Προεδρίας Κυβέρνησης, η οποία στο άρθρο 12 αυτής επί λέξη ορίζει: "Σωματεία μετέχοντα σε πάσης φύσεως πρωταθλήματα υποχρεούνται να ορίζουν με έγγραφο προς την Κ.Ο.Ε. τους συμβαλλόμενους προπονητές αυτών πριν την συμμετοχή τους στους πάσης φύσεως αγώνες, αλλιώς η συμμετοχή τους δεν θα επιτρέπεται.

Ο ορισμός αυτός πρέπει να έχει ταχυδρομηθεί προς την Κ.Ο.Ε. με συστημένη επιστολή το αργότερο μέχρι της προηγούμενης ημέρας διεξαγωγής της πρώτης ημέρας των αγώνων, ενώ για τους υπόλοιπους αγώνες ισχύουν μόνο η δήλωση του ονόματος του προπονητή στην Αγωνόδικο επιτροπή, εφόσον η σύμβαση του προπονητή ισχύει.

Κάθε αλλαγή προπονητή σύμφωνα με τον παρόντα κανονισμό θα γνωστοποιείται εγγράφως στην Κ.Ο.Ε.

**Σημείωση:** Συνιστάται στους προπονητές που θα παρευρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο όπως φέρουν αθλητική περιβολή(προθέρμανση-αγώνες).

## **6. ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

**α.** Οι δηλώσεις συμμετοχής για όλους τους αγώνες πρέπει να υποβάλλονται γραπτά σε ειδικό έντυπο, που διατίθεται από την Κ.Ο.Ε. μέσα σε σφραγισμένο φάκελο και υπογεγραμμένες από τον αρμόδιο Έφορο Κολύμβησης του Συλλόγου ή άλλο πρόσωπο γραπτά εξουσιοδοτημένο από τον Σύλλογο. Είναι αποδεκτές δηλώσεις συμμετοχής με FAX με ευθύνη των Συλλόγων.

**Η αποστολή των δηλώσεων πρέπει να γίνεται 7 ημέρες προ της πρώτης αγωνιστικής ημέρας.** Σε περίπτωση ταχυδρομικής αποστολής να αναγράφεται η ημερομηνία αποστολής στην σφραγίδα του ταχυδρομείου.

➤ Στα γραφεία της Κ.Ο.Ε. για Χειμερινούς Αγώνες, Πανελλήνια Πρωταθλήματα όλων των κατηγοριών.

**β.** Οι δηλώσεις συμμετοχής σύμφωνα με τα παραπάνω, θα έχουν μαζί, με ποινή να μην γίνουν δεκτές, παράβολο 60 €. Από το παράβολο αυτό θα περιέρχεται με έγγραφη πράξη του Αλυτάρχη

στην Κ.Ο.Ε. ποσό 15 € για κάθε μή συμμετοχή κολυμβητών που έχουν δηλωθεί και δεν έγινε γνωστό στον Αλυτάρχη το αργότερο 30' πριν από την έναρξη των αγώνων. Το αδικαιολόγητο ή όχι της αποχής κολυμβητή κρίνεται ελεύθερα από τον Αλυτάρχη των αγώνων.

Το παράβολο θα καταβληθεί μία φορά για όλους τους αγώνες και θα επιστραφεί το υπόλοιπο μετά τη λήξη όλων των αγώνων. Σε περίπτωση εξάντλησης του παραβόλου, ο Σύλλογος υποχρεούται να το ανανεώσει πριν την έναρξη της επόμενης αγωνιστικής εκδήλωσης.

- γ. Οι δηλώσεις πρέπει να έχουν μαζί ονομαστικό πίνακα κατά αλφαβητική σειρά των δηλουμένων κολυμβητριών, ξεχωριστά για κάθε κατηγορία, με τον αριθμό δελτίου της Κ.Ο.Ε. και το έτος γέννησης **ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ** ώστε να γίνεται εφικτός ο έλεγχος των στοιχείων από την Γραμματεία της Κ.Ο.Ε
- δ. Σε περίπτωση δήλωσης με ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. μπορεί να αποκλείσει τον ή τους κολυμβητές τους οποίους αφορούν τα ελλιπή ή ανακριβή στοιχεία και τον Σύλλογο που τα δήλωσε ανάλογα με την έκταση των ελλείψεων ή των ανακρίβειών.
- ε. Η δήλωση συμμετοχής για το Σόλο, το Ντουέτο και το Ομαδικό, μπορεί να περιλαμβάνει και τις αναπληρωματικές αθλήτριες. Για το Σόλο μία (1), για το ντουέτο μία (1), για το ομαδικό τέσσερις (4) αναπληρωματικές, και για το Combo δύο (2) αναπληρωματικές. Σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται δάδα ο Σύλλογος δεν δικαιούται να δηλώσει αναπληρωματικές αθλήτριες. Η σχετική ποινή για την έλλειψη αθλητριών από το ομαδικό επιβάλλεται σύμφωνα με τη FINA.

#### **ΠΟΙΝΕΣ ΓΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ**

Ομαδικό με 8 αθλήτριες -0 βαθμούς  
Ομαδικό με 7 αθλήτριες -0,5 βαθμούς  
Ομαδικό με 6 αθλήτριες -1,0 βαθμούς  
Ομαδικό με 5 αθλήτριες -1,5 βαθμούς  
Ομαδικό με 4 αθλήτριες -2,0 βαθμούς

- στ. Σε περίπτωση προκριματικών αγώνων, προκρίνονται για τους τελικούς αγώνες οι δώδεκα (12) συμμετοχές στο Ελεύθερο Πρόγραμμα, τότε πρέπει να γίνονται προκριματικοί και προκρίνονται 12 ρουτίνες για τον τελικό σε κάθε αγώνισμα.
- ζ. Για την πραγματοποίηση ενός αγωνίσματος, θα πρέπει να συμμετέχουν τουλάχιστον τρεις Σύλλογοι.
- η. Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, οι Σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με τρία Σόλο, τρία Ντουέτο, δύο Ομαδικά, δύο Combo.



**Σημείωση:** Οι δηλώσεις που δεν πληρούν τους κανονισμούς της Ομοσπονδίας (ημερομηνία υποβολής, αναλυτική κατάσταση αθλητριών) θα θεωρούνται εκπρόθεσμες.

#### **7. ΕΛΕΓΧΟΣ ΝΤΟΠΙΝΓΚ**

Το Δ.Σ της Κ.Ο.Ε. διατηρεί το δικαίωμα να αποφασίζει την διενέργεια προγραμματισμένου ή αιφνιδιαστικού ελέγχου ντόπινγκ ανά πάσα στιγμή και σε οποιαδήποτε αγωνιστική εκδήλωση ή προπονητική εκδήλωση που ήθελε κρίνει σκόπιμο.

#### **8. ΑΣΦΑΛΙΣΗ**

Γίνεται σύσταση στα Σωματεία να προβούν σε ομαδική ασφάλιση της ομάδας των κολυμβητριών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης κατά κινδύνων που απορρέουν από αυτή την δραστηριότητα.

#### **9. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ MEETINGS**

Σωματείο, το οποίο ενδιαφέρεται να συμμετάσχει σε αγώνες στο εξωτερικό υποχρεούται να γνωστοποιήσει τούτο στην Ομοσπονδία, το λιγότερο τριάντα (30) ημέρες προ της εξόδου του από τη χώρα.

Η σύνθεση της ομάδας επικυρώνεται από την Ομοσπονδία.

Το Σωματείο, θα πρέπει να ενημερώσει γραπτώς την Ομοσπονδία για τη σύσταση της Ομάδας, που θα συμμετάσχει στους αγώνες του εξωτερικού. Επίσης θα πρέπει μετά τους αγώνες να στείλει έκθεση με την έκβαση της διοργάνωσης και τα αποτελέσματα της ομάδας στη διοργάνωση.

**10. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΚΟΛΥΜΒΗΤΡΙΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2012**

<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ</b>	<b>ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ FINA</b>	<b>ΗΛΙΚΙΑ</b>	<b>ΕΤΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ</b>
<b>ΑΝΟΙΚΤΗ</b>	<b>OPEN</b>	<b>12 και άνω</b>	<b>2001 &amp; μεγαλύτερες</b>
<b>(Α) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ</b>	<b>SENIOR</b>	<b>16 και άνω</b>	<b>1997 &amp; μεγαλύτερες</b>
<b>(Β) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΝΕΑΝΙΔΩΝ</b>	<b>JUNIOR</b>	<b>14 έως και 18 ετών</b>	<b>1995- 1996 - 1997- 1998 - 1999</b>
<b>(Γ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α'</b>	<b>COMEN</b>	<b>13, 14 &amp; 15 ετών</b>	<b>1998 - 1999 - 2000</b>
<b>(Δ) ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'</b>	<b>AGE 12 and under</b>	<b>10, 11 &amp; 12 ετών</b>	<b>2001 - 2002 - 2003</b>
<b>«Αγωνιστική Τετράδα»</b>		<b>8 &amp; 9 ετών</b>	<b>2004 - 2005</b>

**Σημείωση:** Οι αθλήτριες που έχουν γεννηθεί το 2005 έχουν δικαίωμα συμμετοχής από 1/1/2013



## **B. ΗΜΕΡΙΔΕΣ**



## ΗΜΕΡΙΔΕΣ

### **1<sup>ο</sup>-4<sup>ο</sup> Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Β´ (2001,2002,2003,2004,2005)**

**Ημερομηνία: 15-16/12/2012 (Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά)**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 4 αστέρια. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Β´  
Όρια: 1<sup>ο</sup>-3<sup>ο</sup> Αστέρι 40/100 βαθμοί στις ασκήσεις & επιτυχία (PASS) στα κολυμβητικά στυλ, 4<sup>ο</sup> Αστέρι 45/100 βαθμοί στις 4 φιγούρες της κατηγορίας.  
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί στις 12-13/1/2013(Αθήνα) & 9/6/2012 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.**

### **5<sup>ο</sup> Αστέρι Κατηγορίας Κορασίδων Α´ (1998,1999, 2000)**

**Ημερομηνία: 15-16/12/2012 (Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά)**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 5 ασκήσεις. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Χειμερινό και Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Κορασίδων Α´(Comen)  
Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις.  
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 12-13/1/2013 (Αθήνα) & 31/3/2013 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.**

### **6<sup>ο</sup> Αστέρι Κατηγορίας Νεανίδων (1995,1996,1997,1998,1999)**

**Ημερομηνία: 15-16/12/2012 (Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά)**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν στις 2 Υποχρεωτικές και 2 κληρωτές φιγούρες της κατηγορίας Νεανίδων. Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Κατηγορίας Νεανίδων (Junior)  
Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις.  
Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 12-13/1/2013 (Αθήνα) & 14/4/2013 (Αθήνα) για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν**

## **7<sup>ο</sup> Αστέρι Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN 2000 & μεγαλύτερες)**

**Ημερομηνία: 15-16/12/2012 (Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά)**

Οι αθλήτριες θα διαγωνιστούν σε 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού). Η ημερίδα είναι όριο πρόκρισης για το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανοιχτής Κατηγορίας (OPEN) και πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο.

Όρια: 50/100 βαθμοί στις ασκήσεις

Τόπος Διεξαγωγής: Αθήνα-Θεσ/κη-Χανιά

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ημερίδα θα επαναληφθεί 12-13/1/2013 (Αθήνα) & 10/2/2013 για όσους δεν έπιασαν το όριο, ή για λόγους ασθένειας δε συμμετείχαν.**

**Γ. ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**





## **ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

### **1) Βαθμολογία**

Στους Χειμερινούς Αγώνες δεν θα βαθμολογηθούν οι Σύλλογοι.

### **2) Τεχνική Ποινή**

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA

### **3) Έπαθλα**

- Δίπλωμα και μετάλλιο για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση όλων των αγωνισμάτων
- Στο ομαδικό δίπλωμα και μετάλλιο θα δίδεται στις αναπληρωματικές αθλήτριες για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση μόνο εφ' όσον το σωματείο έχει αγωνιστεί με 8 αθλήτριες.

### **4) Συμμετοχή**

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι αθλήτριες που ανήκουν στην αντίστοιχη ηλικιακή κατηγορία και έχουν περάσει το όριο της κατηγορίας αυτής. Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριόριστο αριθμό αθλητριών.

**ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'**  
**(2000 – 2001– 2002)**  
**26-27/1/2013 Αθήνα**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 10, 11 & 12 ετών, εφόσον έχουν περάσει το όριο του 1<sup>ου</sup>, 2<sup>ου</sup>, 3<sup>ου</sup>, & 4<sup>ου</sup> αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ 12 & κάτω 50%**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2009-2013) FINA Figure Group 12 χρονών και κάτω, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο:**

Ντουέτο            2.30'±15''(deck 10'')

Ομαδικό            3.00'±15'' (deck 10'')

**Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 18/1/2013**

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ**  
**ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β**

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ      Β.Δ.**

1.101	Ballet Leg Single	1.6
2.360	Walkover Front	2.1

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ      Β.Δ.**

Group 1		
3.321	Somersub	2.0
4.315	Kipnus	1.6
Group 2		
3.355	Porpoise	1.9
4.401	Swordfish	2.0
Group 3		
3.344	Neptunus	1.8
4.301	Barracuda	2.0

**ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄**  
**(1997, 1998, 1999)**  
**9-10/2/2013 Αθήνα**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Η διοργάνωση θα γίνει στην Αθήνα με συμμετοχή όλων των συλλόγων.

1. Οι Χειμερινοί Αγώνες περιλαμβάνουν Φιγούρες (50%) + Ελεύθερο Πρόγραμμα (50%)
2. Οι σύλλογοι μπορούν να συμμετέχουν με 3 Ντουέτο & 2 Ομαδικά.
3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες ηλικίας 13 έως και 15 ετών και εφόσον έχουν περάσει το όριο του 5<sup>ου</sup> αστεριού.
4. Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ 13-14-15 ΕΤΩΝ 50%**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2009-2013) FINA 13-14-15 Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο:**

Ντουέτο 3.00'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 3.30'±15'' (deck 10'')

**Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 1/2/2013**

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ**  
**ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α**

**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ**

	<b>Β.Δ.</b>
1.420 Walkover Back	2.0
2.355e Porpoise Spinning 360°	2.1

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ**

	<b>Β.Δ.</b>
Group 1	
3.342 Heron	2.1
4.311a Kip 1/2 Twist	2.2
Group 2	
3.240 Albatross	2.2
4.345 Catalina Reverse	2.1
Group 3	
3.301d Barracuda Spinning 180°	2.1
4.140 Flamingo Bent Knee	2.4



**Δ. ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ**

***ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ***

***ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΝΩΝ***

***ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ***



## ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

### 1. Βαθμολογία

Η βαθμολογία για τα Πανελλήνια Πρωταθλήματα ορίζεται ως εξής:

Θέση	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό	Combo
1 <sup>η</sup>	24	36	72	72
2 <sup>η</sup>	22	33	66	66
3 <sup>η</sup>	20	30	60	60
4 <sup>η</sup>	18	27	54	54
5 <sup>η</sup>	16	24	48	48
6 <sup>η</sup>	14	21	42	42
7 <sup>η</sup>	12	18	36	36
8 <sup>η</sup>	10	15	30	30
9 <sup>η</sup>	8	12	24	24
10 <sup>η</sup>	6	9	18	18
11 <sup>η</sup>	4	6	12	12
12 <sup>η</sup>	2	3	6	6

### 2. Τεχνική Ποινή

Οι ποινές για τα προγράμματα όλων των κατηγοριών θα δοθούν βάσει του Κανονισμού της FINA (βλέπε Παράρτημα).

### 3. Έπαθλα

- Κύπελλο, Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων μόνο στην Ανοικτή Κατηγορία, Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις πρώτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων στις υπόλοιπες κατηγορίες.
- Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις δεύτερες και τρίτες νικήτριες όλων των αγωνισμάτων για όλες τις κατηγορίες.
- Κύπελλο στο Σύλλογο που συγκεντρώνει τους περισσότερους βαθμούς στη Βαθμολογία για κάθε Πρωτάθλημα Κατηγοριών και Ανοικτής Κατηγορίας.
- Μετάλλιο και Δίπλωμα για τις αναπληρωματικές για την πρώτη, δεύτερη και Τρίτη θέση για το ομαδικό, εφόσον πληρεί τις προϋποθέσεις (βλ. Παράγραφο 6 ε).

### 4. Συμμετοχή

Στο αγώνισμα των φιγούρων οι Σύλλογοι μπορούν να δηλώσουν απεριόριστο αριθμό αθλητριών.

*Σημείωση:* Σύμφωνα με τους κανονισμούς της FINA στους χρονικούς περιορισμούς των προγραμμάτων (Τεχνικό & Ελεύθερο) προστίθεται ο χρόνος εισόδου που είναι 30'' και ξεκινά με το πέρασμα της πρώτης αθλήτριας από το σημείο εισόδου και τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια ακινητοποιηθεί πάνω στην πλατφόρμα. Πάνω στην πλατφόρμα δεν επιτρέπονται οι ακροβατικές κινήσεις, οι πυραμίδες και τα stack. (Όλες οι αθλήτριες πρέπει να έχουν επαφή με την επιφάνεια της πλατφόρμας).



**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΑΝΟΙΚΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ**  
**“HELLAS OPEN”**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**29-31/3/2013**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

Α) Ανοιχτή Κατηγορία

Β) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo

Γ) Μόνο αθλήτριες 12 ετών και άνω επιτρέπεται να διαγωνισθούν στην κατηγορία OPEN, εφόσον έχουν περάσει το 7<sup>ο</sup> Αστέρι τη χρονιά 2012-2013.

Δ) Τα στοιχεία του τεχνικού προγράμματος καθορίζονται από τη FINA και συμπεριλαμβάνονται στο παράρτημα

Ε) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία

ΣΤ) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΤΕΧΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο 2.00'±15'' (deck 10'')

Ντουέτο 2.20'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 2.50'±15''(deck 10'')

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο 3.00'±15'' (deck 10'')

Ντουέτο 3.30'±15''(deck 10'')

Ομαδικό 4.00'±15''(deck 10'')

Combo 4.30'±15''(deck 10'')

**Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 22/3/2013**

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**12-14/4/2013**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 13,14 και 15 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 5<sup>ο</sup> Αστέρι  
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo  
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία  
E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ 13-14-15 ΕΤΩΝ 50% (FINA 2009-2013)**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2009-2013) FINA 13-14-15 Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο	2.30'±15''(deck 10'')
Ντουέτο	3.00'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	3.30'±15''(deck 10'')
Combo	4.00'±15''(deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 5/4/2013

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α΄**  
**(Σύμφωνα με FINA COMEN FIGURE GROUPS 2009-2013)**

<b>ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
1.420 Walkover Back	2.0
2.355e Porpoise Spinning 360°	2.1
<b>ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ</b>	<b>Β.Δ.</b>
Group 1	
3.342 Heron	2.1
4.311a Kip 1/2 Twist	2.2
Group 2	
3.240 Albatross	2.2
4.345 Catalina Reverse	2.1
Group 3	
3.301d Barracuda Spinning 180°	2.1
4.140 Flamingo Bent Knee	2.4

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**7-9/6/2013**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 14 έως και 18 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 6<sup>ο</sup> Αστέρι  
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo  
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία  
E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ JUNIOR 50% (FINA 2009-2013)**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 4 παρακάτω groups (2009-2013) FINA Junior Figure Group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο	3.00'±15'' (deck 10'')
Ντουέτο	3.30'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	4.00'±15''(deck 10'')
Combo	4.30'±15''(deck 10'')

**Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 31/5/2013**

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΝΕΑΝΙΔΩΝ**  
**(Σύμφωνα με FINA JUNIOR FIGURE GROUPS 2009-2013)**

<b>ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
1.313 Kip Split Closing 180°	2.5
2.112f Ibis Continuous Spin (720°)	2.8

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ**

Group 1	
3.336 Gaviata Open 180°	2.8
4.436 Cyclone	2.7
Group 2	
3.355b Porpoise Full Twist	2.5
4.150 Knight	3.1
Group 3	
3.307 Flying Fish	3.0
4.115c Catalina Twirl	2.8

**ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄**  
**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ**  
**21-23/6/2013**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 10,11 & 12 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 1<sup>ο</sup>, 2<sup>ο</sup>, 3<sup>ο</sup>, & 4<sup>ο</sup> Αστέρι  
B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 3 Σόλο, 3 Ντουέτο, 2 Ομαδικά, 2 Combo  
Δ) Υπολογίζονται 2 Σόλο, 2 Ντουέτο, 1 Ομαδικό, 1 Combo στη Γενική Βαθμολογία  
E) Η διοργάνωση περιλαμβάνει:

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ κατηγορίας 12 & μικρότερες 50% (FINA 2009-2013)**

Περιλαμβάνει 2 υποχρεωτικές φιγούρες και κλήρωση ενός από τα 3 παρακάτω groups (2009-2013) FINA 12 και κάτω Figure group, που περιλαμβάνει 2 φιγούρες.

**ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 50%**

**Χρονικό όριο**

Σόλο	2.00'±15''(deck 10'')
Ντουέτο	2.30'±15''(deck 10'')
Ομαδικό	3.00'±15''(deck 10'')
Combo	3.30'±15''(deck 10'')

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 14/6/2013

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β΄**  
**(AGE GROUP 12 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΩ FINA 2009-2013)**

<b>ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ</b>	<b>Β.Δ.</b>
1.101 Ballet Leg Single	1.6
2.360 Walkover Front	2.1

**ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ**

Group 1	
3.321 Somersub	2.0
4.315 Kipnus	1.6
Group 2	
3.355 Porpoise	1.9
4.401 Swordfish	2.0
Group 3	
3.344 Neptunus	1.8
4.301 Barracuda	2.0

**«ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΕΤΡΑΔΑ» 8-9 ΕΤΩΝ  
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ  
21-23/6/2013**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ**

- A) Συμμετέχουν αθλήτριες 8 & 9 ετών, εφόσον έχουν περάσει το 1<sup>ο</sup> & 2<sup>ο</sup> Αστέρι
- B) Κάθε Σύλλογος μπορεί να συμμετάσχει με 4 «ΤΕΤΡΑΔΕΣ»
- Γ) Σε μια «ΤΕΤΡΑΔΑ» μπορούν να συμμετέχουν 3-4 αθλήτριες που θα εκτελούν μια ελεύθερη χορογραφία 60" ± 5" (deck 10').
- Δ) Όλες οι αθλήτριες θα παίρνουν αναμνηστικό συμμετοχής.

**Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι 14/6/2013**

## **Ε. ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ**



## **ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ**

1. Σωματότυπος (Ύψος, Βάρος, Μήκος Ποδιού, Φόρμα ποδιού-γονάτου, κουντεπιέ)
2. Γενική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
3. Ειδική φυσική προετοιμασία (ανάλογα με την ηλικία)
4. Γενικές γνώσεις ακροβατικής γυμναστικής και ενόργανης.
5. Χορευτικότητα, αίσθηση ρυθμού και δημιουργική φαντασία.
6. Δυνατότητα προσαρμογής στην εκάστοτε χορογραφία της Εθνικής Ομάδας (Μεταβαλλόμενη από χρόνο σε χρόνο).
7. Αθλητική συμπεριφορά (Πειθαρχία, διαπροσωπικές σχέσεις μέσα και έξω από την Εθνική Ομάδα).
8. Ομαδικότητα και Αγωνιστικότητα (στήριξη και βοήθεια μεταξύ συναθλητριών).
9. Γενική πνευματική καλλιέργεια (αναγκαία προϋπόθεση για αθλήτριες Εθνικών Ομάδων).
10. Υπευθυνότητα αθλητριών, για θέματα που αφορούν τη σωματική και ψυχική τους υγεία (Ιδιαίτερα πριν από σοβαρές αγωνιστικές υποχρεώσεις).
11. Αξιολόγηση αθλητριών Εθνικών Ομάδων κατά τη διάρκεια των καμπ προετοιμασίας σχετικά με τη φυσική τους κατάσταση (αθλητικά τεστ), την ψυχολογική τους προετοιμασία (αντοχή στην πίεση, την κούραση με θετική διάθεση), τον τρόπο συμπεριφοράς (πειθαρχία στα ωράρια, σωστή συμπεριφορά έναντι του προπονητικού team και όσων πλαισιώνουν την εθνική ομάδα, έναντι των συναθλητριών (εντός κι εκτός προπόνησης).





## **Z. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**



## ΣΧΕΔΙΟ ΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ

Προς την  
Κ.Ο.Ε.  
Αθήνα

Αριθμ.Πρωτ.....

Ημερομηνία.....

Κύριε Πρόεδρε,

Με την παρούσα εξουσιοδοτούμε τ..... κυρ.....

.....  
με αναπληρωτή τ..... κυρ.....

..... να εκπροσωπή το  
Σύλλογό μας σε όλους τους Αγώνες Συγχρονισμένης Κολύμβησης,  
περιόδου 2009-10.

Η παρούσα ισχύει μέχρι εγγράφου ανακλήσεώς της.

Με κάθε τιμή

Ο Πρόεδρος

Ο Γενικός Γραμματέας



## **KANONΙΣΜΟΙ FINA 2009-2013**

SS1 Όλες οι Διεθνείς Διοργανώσεις θα γίνονται σύμφωνα με τους κανονισμούς της FINA.

SS2 Τα αγωνίσματα για τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση είναι Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό και Combo.

SS3 Αθλήτριες Συγχρονισμένης Κολύμβησης μικρότερες από 15 ετών (την 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου του έτους της διοργάνωσης) δε θα επιτρέπεται να συμμετέχουν σε Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια Πρωταθλήματα ή Παγκόσμια Κύπελλα.

SS4 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ

SS4.1 Φιγούρες

Κάθε αθλήτρια πρέπει να εκτελεί τέσσερις (4) φιγούρες όπως περιγράφονται στο Παράρτημα V των κανονισμών. Οι Φιγούρες Γυναικών, Νεανίδων και των κατηγοριών θα επιλέγονται από την Τεχνική Επιτροπή Συγχρονισμένης Κολύμβησης κάθε τέσσερα (4) χρόνια, και θα επικυρώνονται από τη FINA.

SS4.2 Τεχνικά Προγράμματα: Προκριματικοί/Τελικοί

Στα Τεχνικά Προγράμματα κάθε Σόλο, Ντουέτο και Ομαδικό πρέπει να εκτελεί τα υποχρεωτικά στοιχεία όπως περιγράφονται στο Παράρτημα VI των κανονισμών. Τα υποχρεωτικά στοιχεία επιλέγονται από την Τεχνική Επιτροπή Συγχρονισμένης Κολύμβησης κάθε τέσσερα (4) χρόνια, και θα επικυρώνονται από τη FINA.

SS4.3 Ελεύθερα Προγράμματα: Προκριματικοί/Τελικοί

Κάθε Σόλο, Ντουέτο και Ομαδικό πρέπει να εκτελεί το Ελεύθερο Πρόγραμμα, το οποίο μπορεί να αποτελείται από φιγούρες, προωθητικές κινήσεις και/ή μέρη σύμφωνα με τη μουσική.

SS4.4 FREE COMBINATION: Προκριματικοί/Τελικοί

Το FREE COMBINATION έχει το μέγιστο δέκα (10) αθλήτριες που εκτελούν ένα συνδυασμό από προγράμματα.

SS5 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

SS5.1 Για Ολυμπιακούς Αγώνες, Ομαδικά: Τεχνικό και Ελεύθερο Πρόγραμμα, με κλήρωση για το Ελεύθερο Πρόγραμμα σύμφωνα με SS13.4.1

Για Ολυμπιακούς Αγώνες, Ντουέτο: Τεχνικό Πρόγραμμα και Προκριματικός Ελεύθερου Προγράμματος και Τελικός Ελεύθερου Προγράμματος.

SS5.2 Για Παγκόσμια Πρωταθλήματα: Προκριματικοί Τεχνικών Προγραμμάτων, Τελικοί Τεχνικών Προγραμμάτων, Προκριματικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων, Τελικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων, Προκριματικός FREE COMBINATION και Τελικός FREE COMBINATION.

SS5.3 Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Cup) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 10.4.1

Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Trophy) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 10.4.2

SS5.4 Για Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Νεανίδων: Προκριματικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων, Προκριματικός COMBO (χρονικοί περιορισμοί όπως αναφέρονται στο SSAG 6), Φιγούρες Νεανίδων (βλέπε Παράρτημα V), Τελικοί Ελεύθερων Προγραμμάτων και Τελικός FREE COMBINATION.

SS5.5 Για όλες τις υπόλοιπες Διεθνείς Διοργανώσεις το πρόγραμμα πρέπει να είναι συνδυασμός των SS4.1-SS4.3 έτσι ώστε να περιλαμβάνεται το Ελεύθερο Πρόγραμμα. Το COMBO πρέπει να περιλαμβάνεται.

## SS6 ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

SS6.1 Για Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια Πρωταθλήματα Νεανίδων, Ηπειρωτικά και Τοπικά Πρωταθλήματα και FINA Διοργανώσεις κάθε χώρα επιτρέπεται να συμμετέχει με ένα (1) Σόλο, ένα (1) Ντουέτο, ένα (1) Ομαδικό και ένα (1) FREE COMBINATION (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά).

SS6.1.1 Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα κάθε χώρα επιτρέπεται να συμμετέχει με ένα (1) Τεχνικό Σόλο, ένα (1) Ελεύθερο Σόλο, ένα (1) Τεχνικό Ντουέτο, ένα (1) Ελεύθερο Ντουέτο, ένα (1) Τεχνικό Ομαδικό, ένα (1) Ελεύθερο Ομαδικό και ένα (1) COMBO.

SS6.1.2 Σε όλες τις άλλες Διοργανώσεις, κοινή συναινέσει όλων των συμμετεχόντων Ομοσπονδιών, μπορεί να επιτραπεί η συμμετοχή περισσότερων του ενός Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό και COMBO.

SS6.1.3 Μια αθλήτρια επιτρέπεται να κολυμπά ένα Σόλο, ένα Ντουέτο, ένα Ομαδικό και ένα COMBO (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά).

### SS6.2 ΟΜΑΔΙΚΟ ΚΑΙ FREE COMBINATION:

SS6.2.1 Για Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Ομαδικά Προγράμματα πρέπει να αποτελούνται από οκτώ (8) αθλήτριες. Ο μέγιστος αριθμός αθλητριών που μπορούν να δηλωθούν από μια Ομοσπονδία (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά) δεν πρέπει να ξεπερνά τις εννιά (9) αθλήτριες.

SS6.2.2 Για Παγκόσμια Πρωταθλήματα και FINA Διοργανώσεις, τα Ομαδικά Προγράμματα πρέπει να αποτελούνται από οκτώ (8) αθλήτριες και δέκα (10) για το FREE COMBINATION. Ο μέγιστος αριθμός αθλητριών που μπορούν να δηλωθούν από μια Ομοσπονδία (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά) δεν πρέπει να ξεπερνά τις δώδεκα (12) αθλήτριες.

SS6.3 Οι δηλώσεις συμμετοχής πρέπει να λαμβάνονται από τη γραμματεία ή τον υπεύθυνο διοργάνωσης τουλάχιστον επτά (7) ημέρες πριν από την έναρξη των αγώνων. Μετά από αυτή την ημερομηνία καμία δήλωση δε θα γίνεται δεκτή.

SS6.3.1 Στη δήλωση θα πρέπει να αναφέρονται τα ονόματα του Σόλο και της αναπληρωματικής, του Ντουέτο και της αναπληρωματικής, του Ομαδικού και των δύο (2) αναπληρωματικών και του FREE COMBINATION και των δύο (2) αναπληρωματικών.

Για Παγκόσμια Πρωταθλήματα:

Το όνομα του Τεχνικού Σόλο και της αναπληρωματικής, το όνομα του Ελεύθερου Σόλο και της αναπληρωματικής, τα ονόματα του Τεχνικού Ντουέτο και της αναπληρωματικής, τα ονόματα του Ελεύθερου Ντουέτο και της αναπληρωματικής, τα ονόματα του Τεχνικού Ομαδικού και των δύο (2) αναπληρωματικών, τα ονόματα του Ελεύθερου Ομαδικού και των δύο (2) αναπληρωματικών και του FREE COMBINATION και των δύο (2) αναπληρωματικών.

Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Cup) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 10.4.1

Για Παγκόσμιο Κύπελλο (World Trophy) Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA: βλέπε 10.4.2

## SS7 ΠΡΟΚΡΙΜΑΤΙΚΟΙ ΚΑΙ ΤΕΛΙΚΟΙ

SS7.1 Εάν υπάρχουν περισσότερες από δώδεκα (12) συμμετοχές σε κάθε Ελεύθερο Πρόγραμμα ή COMBO θα πρέπει να γίνονται προκριματικοί. Μόνο δώδεκα (12) καλύτερες συμμετοχές θα προκρίνονται στους Τελικούς.

SS7.1.1 Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα: εφαρμόζεται το ίδιο και για τα Τεχνικά Προγράμματα.

SS7.2 Εάν οι συμμετοχές είναι λιγότερες από δεκατρείς (13) στα Ελεύθερα Προγράμματα ή το COMBO, μπορούν να γίνουν προκριματικοί.

SS7.2.1 Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα: εφαρμόζεται το ίδιο και για τα Τεχνικά Προγράμματα.

SS7.3 Αυτή η πληροφορία πρέπει να περιλαμβάνεται στο σχετικό ενημερωτικό (βλέπε SS24.2.7)

## SS8 ΑΓΩΝΕΣ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

SS8.1 Θα διεξαχθεί μόνο μια αγωνιστική

SS8.2 Οι αθλήτριες στις διοργανώσεις εκτός από Παγκόσμια Πρωταθλήματα Νεανίδων και FINA διοργανώσεις, Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα και Τοπικά Πρωταθλήματα μπορούν, κοινή συναινέσει, να επιλέξουν από τις φιγούρες της ηλικιακής κατηγορίας (βλέπε Παράρτημα V) για το επίπεδο των αθλητριών που θα συμμετέχουν στη διοργάνωση.

SS8.3 Για την αγωνιστική των Φιγούρων ένα group Φιγούρων μπορεί να κληρωθεί από την οργανωτική επιτροπή.

SS8.3.1 Η κλήρωση μπορεί να γίνει δεκαοκτώ (18) με εβδομήντα δύο (72) ώρες πριν από την έναρξη της αγωνιστικής των Φιγούρων.

SS8.3.2 Η κλήρωση πρέπει να είναι δημόσια.

SS8.4 Η σειρά εμφάνισης για τις φιγούρες θα πρέπει να αποφασίζεται



με κλήρωση. Η κλήρωση θα πρέπει να πραγματοποιείται τουλάχιστον εικοσιτέσσερις (24) ώρες πριν από την έναρξη της διοργάνωσης και να είναι δημόσια. Ο τόπος και ο χρόνος θα πρέπει να ανακοινώνεται τουλάχιστον εικοσιτέσσερις (24) ώρες πριν.

SS8.4.1 Για τις διοργανώσεις FINA προτείνεται να υπάρχουν αθλήτριες εκτός συναγωνισμού για τις φιγούρες.

SS8.5 Τα μαγιά για τις φιγούρες θα πρέπει να είναι σύμφωνα με τον κανονισμό της FINA GR 5. Θα πρέπει να είναι μαύρο και η αθλήτρια να φορά άσπρο σκουφάκι. Μπορούν επίσης να φορεθούν γυαλιά και μυτάκι. Τα κοσμήματα δεν επιτρέπονται.

## SS9 ΠΑΝΕΛ ΚΡΙΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ

SS9.1 Όταν υπάρχει επαρκής αριθμός πιστοποιημένων κριτών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ένα (1), δύο (2) ή τέσσερα (4) πάνελ κριτών αποτελούμενα από έξι (6) ή επτά (7) κριτές.

SS9.1.1 Όταν χρησιμοποιείται ένα (1) πάνελ κριτών, όλες οι αθλήτριες εκτελούν τις τέσσερις (4) φιγούρες η μια μετά την άλλη σύμφωνα με τη σειρά παρουσίας.

SS9.1.2 Όταν χρησιμοποιούνται δύο (2) πάνελ κριτών, κάθε πάνελ κριτών θα κρίνει δύο (2) φιγούρες.

SS9.1.3 Όταν χρησιμοποιούνται τέσσερα (4) πάνελ κριτών, κάθε πάνελ κριτών θα κρίνει μία (1) φιγούρα.

SS9.2 Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής των φιγούρων, οι κριτές θα πρέπει να τοποθετούνται σε υπερυψωμένες θέσεις τέτοιες που να έχουν καλή ορατότητα του προφίλ των αθλητριών.

SS9.2.1 Όλες οι φιγούρες πρέπει να ξεκινούν μετά από σήμα του Διαιτητή ή του Βοηθού Διαιτητή.

SS9.2.2 Όλοι οι κριτές πρέπει να δείχνουν ταυτόχρονα το βαθμό τους με σήμα του Διαιτητή ή του Βοηθού Διαιτητή.

SS9.2.3 Οι βαθμολογίες των κριτών μπορούν να ανακοινωθούν στο φωτεινό πίνακα ή να σταλούν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μετά από έγκριση του Διαιτητή ή του αρμόδιου επιτετραμμένου.

**Σημείωση:** Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, τους Χειμερινούς Αγώνες και τις Ημερίδες Ορίων που διεξάγονται από την Κ.Ο.Ε. ανάλογα με τον αριθμό των κριτών που είναι διαθέσιμοι σε κάθε διοργάνωση, θα χρησιμοποιούνται ένα (1), δύο (2) ή τέσσερα (4) πάνελ κριτών, κάθε ένα από τα οποία θα αποτελείται από 6 έως 14 κριτές. Όλοι οι κριτές θα βαθμολογούν τις προσπάθειες των αθλητριών, θα καταγράφεται η βαθμολογία τους και στη συνέχεια θα επιλέγονται τυχαία από το λογισμικό των αγώνων οι 6 ή 7 βαθμολογίες προκειμένου να γίνει ο υπολογισμός σύμφωνα με τον κανονισμό της FINA (βλέπε SS12)

## SS10 ΚΡΙΣΗ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

SS10.1 Όλες οι κρίσεις πρέπει να γίνονται με βάση την τελειότητα. Για το σχέδιο (γεωμετρία της φιγούρας) λαμβάνεται υπόψη η ακρίβεια των θέσεων και των μεταφορών όπως αυτές ορίζονται από την περιγραφή της φιγούρας. Για τον έλεγχο λαμβάνεται υπόψη η διάταση, το ύψος, η σταθερότητα, η καθαρότητα και η ομοιόμορφη κίνηση εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά στην περιγραφή της φιγούρας.

Οι φιγούρες θα πρέπει να εκτελούνται σε σταθερό σημείο (εκτός κι αν ορίζεται διαφορετικά στην περιγραφή της φιγούρας).

SS10.1.1Η αθλήτρια μπορεί να πάρει βαθμούς από 0-10 με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου.

Τέλειο	10
Σχεδόν τέλειο	9.9-9.5
Εξάίρετο	9.4-9.0
Πολύ καλό	8.9-8.0
Καλό	7.9-7.0
Επαρκές	6.9-6.0
Ικανοποιητικό	5.9-5.0
Ελλιπές	4.9-4.0
Αδύναμο	3.9-3.0
Πολύ αδύναμο	2.9-2.0
Μη αναγνωρίσιμο	1.9-1.0
Αποτυχημένο	0

SS10.2 Εάν κάποιος κριτής για λόγους ασθενείας ή λόγω άλλων απροσδόκητων καταστάσεων δεν είναι σε θέση να βαθμολογήσει κάποια φιγούρα, τότε θα πρέπει να υπολογίζεται ο μέσος όρος των υπολοίπων πέντε (5) ή έξι (6) κριτών και να δίδεται ως τη χαμένη βαθμολογία. Αυτή θα πρέπει να υπολογίζεται στο πλησιέστερο δέκατο (0.1).

## SS11 ΠΟΙΝΕΣ ΣΤΙΣ ΦΙΓΟΥΡΕΣ

SS11.1 Δύο βαθμοί ποινής αφαιρούνται (βλέπε SS12.2) όταν

SS11.1.1Μια αθλήτρια σταματήσει με τη θέλησή της και ζητήσει να εκτελέσει ξανά τη φιγούρα.

SS11.1.2Μια αθλήτρια δεν εκτελέσει την προκαθορισμένη φιγούρα ή εάν η φιγούρα που θα εκτελέσει δεν έχει όλα τα υποχρεωτικά στοιχεία, τότε ο βοηθός διαιτητή ενημερώνει τους κριτές και την αθλήτρια. Η αθλήτρια θα έχει και μια δεύτερη ευκαιρία να εκτελέσει την προκαθορισμένη φιγούρα.

SS11.2 Εάν η αθλήτρια κάνει το ίδιο ή διαφορετικό λάθος ή δεν δοκιμάσει να εκτελέσει ξανά τη φιγούρα τότε το αποτέλεσμα αυτής της φιγούρας θα είναι μηδέν.

## SS12 ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΦΙΓΟΥΡΩΝ

SS12.1 Η υψηλότερη και χαμηλότερη βαθμολογία διαγράφονται (από μια φορά). Οι τέσσερις (4) ή πέντε (5) βαθμολογίες προστίθενται , το σύνολο

διαίρεται με το τέσσερα (4) ή το πέντε (5). Το αποτέλεσμα πολλαπλασιάζεται με το βαθμό δυσκολίας, προκειμένου να βγει το σκορ για κάθε μια από τις τέσσερις φιγούρες.

SS12.2 Το σύνολο των τεσσάρων φιγούρων διαίρεται με το σύνολο του βαθμού δυσκολίας των τεσσάρων φιγούρων και πολλαπλασιάζεται με το δέκα (10), και μετά αφαιρούνται οι ποινές.

SS12.3 Το αποτέλεσμα των φιγούρων θα είναι:

SS12.3.1 Για το Σόλο το αποτέλεσμα θα επιτυγχάνεται σύμφωνα με SS12.2

SS12.3.2 Για το Ντουέτο – για κάθε αθλήτρια το αποτέλεσμα θα επιτυγχάνεται σύμφωνα με SS12.2. Αυτά τα αποτελέσματα θα προστίθενται και θα διαιρούνται με το δύο (2) για να υπολογιστεί ο μέσος όρος (με ακρίβεια τεσσάρων δεκαδικών ψηφίων).

SS12.3.3 Για το Ομαδικό – για κάθε αθλήτρια που συμμετείχε στο ομαδικό το αποτέλεσμα θα επιτυγχάνεται σύμφωνα με SS12.2. Αυτά τα αποτελέσματα θα προστίθενται και θα διαιρούνται με τον αριθμό των αθλητριών του ομαδικού για να υπολογιστεί ο μέσος όρος (με ακρίβεια τεσσάρων δεκαδικών ψηφίων).

SS12.3.4 Εάν μια αθλήτρια μετά τον προκριματικό του Ντουέτο ή του Ομαδικού δεν είναι σε θέση να συμμετέχει στις φιγούρες (λόγω ασθένειας ή τραυματισμού), στο Ντουέτο θα χρησιμοποιείται η βαθμολογία των φιγούρων της αναπληρωματικής προκειμένου να υπολογιστεί το συνολικό αποτέλεσμα για το Ντουέτο, και στο Ομαδικό, θα χρησιμοποιείται η υψηλότερη από τις δύο αναπληρωματικές βαθμολογία των φιγούρων προκειμένου να υπολογιστεί το συνολικό αποτέλεσμα για το Ομαδικό.

## SS13 ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

SS13.1 Ένα Ομαδικό μπορεί να αποτελείται από τουλάχιστον τέσσερις (4) αλλά όχι πάνω από οχτώ (8) αθλήτριες (για τις εξαιρέσεις βλέπε SS6.2). Ο αριθμός των αθλητριών του Ομαδικού δεν μπορεί να αλλάξει μεταξύ Προκριματικού και Τελικού ή Τεχνικού και Ελεύθερου Προγράμματος.

SS13.2 Στο FREE COMBINATION, τουλάχιστον δύο (2) μέρη πρέπει να έχουν λιγότερες από τρεις (3) αθλήτριες και τουλάχιστον δύο (2) μέρη πρέπει να έχουν τέσσερις (4) με δέκα (10) αθλήτριες.

Η έναρξη του πρώτου μέρους του προγράμματος μπορεί να γίνει από το deck ή μέσα στο νερό.

Όλα τα μέρη που θα ακολουθήσουν πρέπει να ξεκινούν μέσα στο νερό.

Ένα καινούριο μέρος ξεκινά εκεί όπου τελείωσε το προηγούμενο.

SS13.3 Στα αγωνίσματα του Ντουέτο, του Ομαδικού και του COMBO οι αθλήτριες που είναι εγγεγραμμένες στη δήλωση συμμετοχής μπορούν να αντικαθίστανται πριν από τις αγωνιστικές των χορογραφιών σύμφωνα με τον κανονισμό SS6.3.1.

SS13.3.1Κάθε αλλαγή των ονομάτων των αθλητριών από την πιο πρόσφατη δήλωση συμμετοχής πρέπει να υποβάλλεται εγγράφως στο Διαιτητή τουλάχιστον δύο (2) ώρες πριν από την δημοσιοποιημένη ώρα έναρξης της αγωνιστικής. Αυτή η ώρα πρέπει να δημοσιοποιείται στο επίσημο πρόγραμμα των αγώνων. Αλλαγές μετά από αυτή την ώρα μπορούν να γίνουν μόνο σε περίπτωση ξαφνικής ασθένειας ή τραυματισμού κάποιας αθλήτριας και εφόσον η αναπληρωματική είναι έτοιμη να αγωνιστεί χωρίς καθυστέρηση της διοργάνωσης. Η τελική απόφαση σε κάθε περίπτωση θα παίρνεται από το Διαιτητή.

SS13.3.2Εάν η έλλειψη αναπληρωματικών μειώνει τον αριθμό των αθλητριών του Ομαδικού ή του FREE COMBINATION σε αριθμό μικρότερο από αυτόν που ορίζεται στους κανονισμούς SS6.2, SS13.1 ή SS13.2 τότε η ομάδα αποκλείεται.

SS13.3.3Αδυναμία να ενημερωθεί ο Διαιτητής για την αντικατάσταση και/ή διαγραφή, σύμφωνα με τον κανονισμό SS13.3.1 θα έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό της χορογραφίας.

SS13.4 Η σειρά εμφάνισης για τα Τεχνικά Προγράμματα, τους Προκριματικούς των Ελευθέρων Προγραμμάτων ή τους Προκριματικούς του FREE COMBINATION θα γίνεται με κλήρωση. Η κλήρωση θα πραγματοποιείται τουλάχιστον δεκαοχτώ (18) ώρες πριν την έναρξη της διοργάνωσης και θα πρέπει να είναι δημόσια. Ο τόπος και ο χρόνος θα ανακοινώνεται εικοσιτέσσερις (24) ώρες πριν.

SS13.4.1Η σειρά της κλήρωσης θα είναι Προκριματικός Ομαδικό, Προκριματικός FREE COMBINATION, Προκριματικός Ντουέτο και Προκριματικός Σόλο. Για διοργανώσεις που περιλαμβάνουν και Τεχνικά και Ελεύθερα Προγράμματα θα πρέπει να προηγείται η κλήρωση των Τεχνικών Προγραμμάτων και να έπεται η κλήρωση των Ελευθέρων Προγραμμάτων (Τεχνικό Ομαδικό, Προκριματικός Ελεύθερο Ομαδικό, Προκριματικός FREE COMBINATION, Τεχνικό Ντουέτο, Προκριματικός Ελεύθερο Ντουέτο, Τεχνικό Σόλο, Προκριματικός Ελεύθερο Σόλο).

SS13.4.2Όταν μια Ομοσπονδία/Ομάδα κληρώνεται να ξεκινήσει νούμερο ένα (1) σε ένα Τεχνικό Πρόγραμμα ή ένα Προκριματικό Ελευθέρου Προγράμματος ή Προκριματικό COMBO, αυτή η Ομοσπονδία/Ομάδα θα εξαιρείται από το νούμερο ένα (1) στις υπόλοιπες κληρώσεις για το Τεχνικό Πρόγραμμα, τον Προκριματικό Ελευθέρου Προγράμματος ή τον Προκριματικό COMBO.

SS13.4.3Για τις διοργανώσεις FINA προτείνεται να υπάρχουν αθλήτριες εκτός συναγωνισμού για τα Τεχνικά Προγράμματα, τα Ελεύθερα Προγράμματα και το FREE COMBINATION.

SS13.5 Μετά τις Φιγούρες και/ή τα Τεχνικά Προγράμματα και τους Προκριματικούς των Ελευθέρων Προγραμμάτων και του Προκριματικού FREE COMBINATION οι πρώτοι δώδεκα (12) από το συνολικό

αποτέλεσμα (βλέπε 20.2) θα περνούν στους Τελικούς. Εξαίρεση: Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα: Μετά από κάθε Τεχνικό Πρόγραμμα/Ελεύθερο Πρόγραμμα/ FREE COMBINATION οι δώδεκα (12) καλύτεροι θα περνούν στους αντίστοιχους Τελικούς.

SS13.5.1Η σειρά εμφάνισης στους Τελικούς θα ορίζεται με κλήρωση σε ομάδες των έξι (6) συμμετεχόντων. Αυτοί που κατέλαβαν τις θέσεις 1-6 για SS13.5 θα κληρώνονται να ξεκινήσουν στα νούμερα 7-12 της σειράς εμφάνισης, εκείνοι που κατέλαβαν τις θέσεις 7-12 για SS13.5 θα κληρώνονται να ξεκινήσουν στα νούμερα 1-6 της σειράς εμφάνισης. Εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων δεν διαιρείται με το έξι (6) η μικρότερη ομάδα θα ξεκινά πρώτη.

Στους Ολυμπιακούς Αγώνες η κλήρωση για τη σειρά εμφάνισης του Ελεύθερου Ομαδικού θα γίνεται σε δύο (2) ομάδες των τεσσάρων (4).

SS13.5.2Για την τελική κλήρωση: αυτός με τη μεγαλύτερη βαθμολογία από κάθε γκρουπ τραβά πρώτος από την κληρωτίδα, με τους υπόλοιπους να έπονται ανάλογα με τη σειρά κατάταξης. Εάν υπάρχει ισοβαθμία μεταξύ των ομάδων του ίδιου γκρουπ, τότε γίνεται κλήρωση μεταξύ των ισοβαθμούντων για το ποιος θα είναι εκείνος που θα τραβήξει πρώτος από την κληρωτίδα. Εάν υπάρχει ισοβαθμία στις θέσεις 6 και 7 (διαφορετικά γκρουπ) τότε εκείνες οι δυο ομάδες θα φτιάξουν δικό τους γκρουπ για την κλήρωση (1-5, 6-7, 8-12).

SS13.6 Στις χορογραφίες το μαγιό πρέπει να συμφωνεί με τον GR 5 και να είναι κατάλληλο για διοργανώσεις Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Απαγορεύεται η χρήση βοηθητικού εξοπλισμού, γυαλάκια ή πρόσθετος ιματισμός εκτός κι αν αυτός απαιτείται για ιατρικούς λόγους. Μυτάκια ή τάπες μπορούν να χρησιμοποιηθούν. Τα κοσμήματα δεν επιτρέπονται.

SS13.6.1Στο αγώνισμα εκείνο που ο Διαιτητής θεωρεί ότι κάποια/ες αθλήτρια/ες φορούν μαγιό που δε πληροί τις προϋποθέσεις του GR5 και SS13.6, η αθλήτρια δεν επιτρέπεται να αγωνιστεί παρά μόνο όταν αλλάξει και φορέσει κατάλληλο μαγιό.

## SS14 ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΟ ΓΙΑ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΕΣ

SS14.1 Τα χρονικά όρια για Τεχνικά και Ελεύθερα Προγράμματα συμπεριλαμβανομένων των δέκα (10) δευτερολέπτων για την κίνηση πάνω στο deck έχουν ως εξής:

SS14.1.1 Τεχνικό Σόλο: 2 λεπτά 00 δευτερόλεπτα

Ελεύθερο Σόλο: 3 λεπτά 00 δευτερόλεπτα

SS14.1.2 Τεχνικό Ντουέτο: 2 λεπτά 20 δευτερόλεπτα

Ελεύθερο Ντουέτο: 3 λεπτά 30 δευτερόλεπτα

SS14.1.3 Τεχνικό Ομαδικό: 2 λεπτά 50 δευτερόλεπτα

Ελεύθερο Ομαδικό: 4 λεπτά 00 δευτερόλεπτα

SS14.1.4 FREE COMBINATION: 4 λεπτά 30 δευτερόλεπτα

SS14.1.5Υπάρχει μια ανοχή δεκαπέντε (15) δευτερολέπτων λιγότερο ή

περισσότερο του επιτρεπόμενου χρόνου για Τεχνικά και Ελεύθερα Προγράμματα και FREE COMBINATION.

SS14.1.6 Στα αγωνίσματα χορογραφίας, το περπάτημα από το καθορισμένο σημείο εκκίνησης μέχρι να πάρει η αθλήτρια/ες μια σταθερή θέση πάνω στην πλατφόρμα δεν πρέπει να ξεπερνά τα τριάντα (30) δευτερόλεπτα. Η χρονομέτρηση ξεκινά όταν η πρώτη αθλήτρια περάσει το σημείο εκκίνησης και τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια ακινητοποιηθεί.

SS14.1.7 Στα αγωνίσματα χορογραφίας, όταν ένα πρόγραμμα ξεκινά μέσα στο νερό, το χρονικό περιθώριο για να ακινητοποιηθούν οι αθλήτριες μέσα στο νερό δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα τριάντα (30) δευτερόλεπτα. Η χρονομέτρηση ξεκινά όταν η πρώτη αθλήτρια περάσει το σημείο εκκίνησης και τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια ακινητοποιηθεί σε θέση εκκίνησης.

SS14.1.8 Χρονικά όρια Ηλικιακών Κατηγοριών – βλέπε SSAG6.

SS14.2 Η χρονομέτρηση των προγραμμάτων ξεκινά και τελειώνει με τη μουσική υπόκρουση. Η χρονομέτρηση της κίνησης πάνω στην πλατφόρμα τελειώνει όταν η τελευταία αθλήτρια εγκαταλείπει την πλατφόρμα. Τα Προγράμματα μπορούν να ξεκινούν στην πλατφόρμα ή μέσα στο νερό, πρέπει όμως να τελειώνουν μέσα στο νερό.

SS14.3 Η μουσική υπόκρουση και η κρίση ξεκινά με σινιάλο από το διαιτητή ή τον προκαθορισμένο επιτετραμμένο. Μετά το σινιάλο η αθλήτρια/ες πρέπει να ξεκινήσει τη χορογραφία χωρίς διακοπή (βλέπε SS18.4).

SS14.4 Οι χρονομέτρες πρέπει να ελέγχουν το συνολικό χρόνο της χορογραφίας καθώς και των κινήσεων στην πλατφόρμα. Οι χρόνοι πρέπει να καταγράφονται στο φύλλο αγώνα. Εάν ξεπεραστεί το χρονικό όριο για τις κινήσεις στην πλατφόρμα ή υπάρχει παραβίαση του χρονικού ορίου της χορογραφίας (βλέπε SS14.1) ο χρονομέτρης ενημερώνει το Διαιτητή τον προκαθορισμένο υπεύθυνο που έχει οριστεί από το Διαιτητή.

## SS15 ΜΟΥΣΙΚΗ ΥΠΟΚΡΟΥΣΗ

SS15.1 Ο υπεύθυνος ήχου έχει την ευθύνη για την ασφαλή και ορθή παρουσίαση της μουσικής υπόκρουσης για κάθε πρόγραμμα.

SS15.2 Για διοργανώσεις FINA θα χρησιμοποιείται ποτενσιόμετρο για την παρακολούθηση του επιπέδου του ήχου και τη διασφάλιση ότι ο μέσος όρος των επιπέδων του ήχου δε θα ξεπερνά τα 90 ντεσιμπέλ (rms) ή ότι οι στιγμιαίες μουσικές κορυφώσεις δε θα ξεπερνούν τα 100 ντεσιμπέλ.

SS15.3 Οι αρχηγοί των ομάδων / προπονητές είναι υπεύθυνοι να βάζουν επικέτα στις κασέτες και/ή δίσκους (Minidisc ή CD ή DAT) ως προς την ταχύτητα εγγραφής καθώς επίσης και για την επιγραφή του ονόματος της αθλήτριας και της χώρας. Η προθεσμία για την παραλαβή των δίσκων είναι 15 ημέρες πριν την έναρξη της προθέρμανσης. Αν τηρείται η

προθεσμία τότε ο Υπεύθυνος Ήχου είναι αρμόδιος για τη σωστή εκτέλεση της μουσικής. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις, εάν η αναπαραγωγή της μουσικής δεν είναι καλή, τότε ο Αρχηγός Αποστολής καλείται να φέρει αμέσως 2 άλλους δίσκους μουσικής. Εάν οι δύο άλλοι δίσκοι πάλι δε δουλεύουν τότε η διαγωνιζόμενη ακυρώνεται.

#### SS16 ΠΑΝΕΛ ΚΡΙΤΩΝ

SS16.1 Όταν υπάρχει επαρκής αριθμός πιστοποιημένων κριτών μπορούν να χρησιμοποιηθούν δύο (2) πάνελ κριτών αποτελούμενα από έξι (6) ή επτά (7) κριτές στα Ελεύθερα Προγράμματα και το COMBO, ένα για το Τεχνικό Μέρος και ένα για την Καλλιτεχνική Εντύπωση και στα Τεχνικά Προγράμματα ένα για την Εκτέλεση και ένα για τη Συνολική Εντύπωση.

SS16.2 Κατά τη διάρκεια των αγωνιστικών της χορογραφίας οι κριτές θα πρέπει να είναι τοποθετημένοι σε υπερυψωμένες θέσεις στις δυο απέναντι πλευρές της πισίνας.

SS16.3 Με την ολοκλήρωση της κάθε χορογραφίας οι κριτές γράφουν το τις βαθμολογίες τους στα φύλλα κρίσης με τα οποία τους έχει προμηθεύσει η Οργανωτική Επιτροπή. Τα φύλλα κρίσης θα πρέπει να συλλέγονται πριν την ανακοίνωση της βαθμολογίας και λαμβάνονται υπόψη σε περίπτωση λάθους ή αμφισβήτησης.

SS16.3.1 Με σινιάλο του Διαιτητή ή του Βοηθού Διαιτητή οι Κριτές τα αποτελέσματα επιδεικνύονται στον φωτεινό πίνακα βαθμολογίας ή ανακοινώνονται.

SS16.4 Εάν κάποιος κριτής για λόγους ασθένειας ή λόγω άλλων απροσδόκητων καταστάσεων δεν είναι σε θέση να βαθμολογήσει κάποια χορογραφία, τότε υπολογίζεται ο μέσος όρος των υπολοίπων πέντε (5) ή έξι (6) κριτών και να δίδεται ως βαθμολογία. Αυτή θα πρέπει να υπολογίζεται στο πλησιέστερο δέκατο (0.1).

SS16.5 Οι βαθμολογίες των κριτών μπορούν να ανακοινωθούν στο φωτεινό πίνακα ή να σταλούν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μετά από έγκριση του Διαιτητή ή του αρμόδιου επιτετραμμένου.

**Σημείωση:** Στα Πανελλήνια Πρωταθλήματα, τους Χειμερινούς Αγώνες και τις Ημερίδες Ορίων που διεξάγονται από την Κ.Ο.Ε. ανάλογα με τον αριθμό των κριτών που είναι διαθέσιμοι σε κάθε διοργάνωση, θα χρησιμοποιούνται δύο (2) πάνελ κριτών, κάθε ένα από τα οποία θα αποτελείται από 6 έως 14 κριτές. Όλοι οι κριτές θα βαθμολογούν τις προσπάθειες των αθλητριών, θα καταγράφεται η βαθμολογία τους και στη συνέχεια θα επιλέγονται τυχαία από το λογισμικό των αγώνων οι 6 ή 7 βαθμολογίες προκειμένου να γίνει ο υπολογισμός σύμφωνα με τον κανονισμό της FINA (βλέπε SS19)

## SS17 ΚΡΙΣΗ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΩΝ

SS17.1 Η αθλήτρια μπορεί να πάρει βαθμούς από 0-10 με ακρίβεια ενός δεκαδικού ψηφίου.

Τέλειο	10
Σχεδόν τέλειο	9.9-9.5
Εξάίρετο	9.4-9.0
Πολύ καλό	8.9-8.0
Καλό	7.9-7.0
Επαρκές	6.9-6.0
Ικανοποιητικό	5.9-5.0
Ελλιπές	4.9-4.0
Αδύναμο	3.9-3.0
Πολύ αδύναμο	2.9-2.0
Μη αναγνωρίσιμο	1.9-1.0
Αποτυχημένο	0

SS17.2 Στα Ελεύθερα Προγράμματα και το COMBO δίδονται δύο βαθμολογίες 0-10 βαθμών η κάθε μια (βλέπε SS17.1).

Όλοι οι ακόλουθοι πίνακες ποσοστών είναι αποφάσεις της Τεχνικής Επιτροπής Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

### SS17.2.1 Πρώτη Βαθμολογία – Τεχνικό Μέρος

Υπολογίζεται	Σόλο	Ντουέτο Ομαδικό Combo		
ΕΚΤΕΛΕΣΗ κολυμβητικών στυλ, και μέρη αυτών, τεχνικών προώθησης, ακρίβεια σχημάτων	50%	40%	40%	40%
ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ, μεταξύ των αθλητριών και με τη μουσική	10%	30%	30%	30%
ΔΥΣΚΟΛΙΑ στα κολυμβητικά στυλ, τις φιγούρες και τα μέρη αυτών, στα σχήματα, στο συγχρονισμό	40%	30%	30%	30%

### SS17.2.2 Δεύτερη Βαθμολογία – Καλλιτεχνική Εντύπωση

Υπολογίζεται	Σόλο	Ντουέτο Ομαδικό Combo		
ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ, ποικιλία, δημιουργικότητα, κάλυψη πισίνας, σχήματα, μεταφορές	50%	50%	50%	60%
ΜΟΥΣΙΚΗ ΕΡΜΗΝΕΙΑ, χρήση της μουσικής	20%	30%	30%	30%
ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ, συνολικός έλεγχος	30%	20%	20%	10%

SS17.2.3 Στους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα, τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα Νεανίδων και τα Παγκόσμια Κύπελλα, για τα Ελεύθερα Προγράμματα και το FREE COMBINATION, κάθε κριτής θα



δίνει τρεις βαθμολογίες, από 0-10 βαθμούς η καθεμιά (βλέπε SS17.1). Οι κριτές για το Τεχνικό Μέρος θα δίνουν βαθμολογία για την Εκτέλεση, το Συγχρονισμό και τη Δυσκολία. Οι κριτές Καλλιτεχνικής Εντύπωσης θα δίνουν βαθμολογία για τη Χορογραφία, τη Μουσική Ερμηνεία, και τον Τρόπο Παρουσίασης.

Για κάθε έναν από τους έξι παράγοντες των Ελεύθερων Προγραμμάτων (Τεχνικό Μέρος: Εκτέλεση, Συγχρονισμός, και Δυσκολία, Καλλιτεχνική Εντύπωση: Χορογραφία, Χρήση Μουσικής και Τρόπος Παρουσίασης), διαγράφεται η υψηλότερη και χαμηλότερη βαθμολογία για κάθε ένα παράγοντα βαθμολογίας. Προστίθενται οι υπόλοιπες βαθμολογίες, διαιρούνται με το άθροισμα των κριτών μείον δύο. Πολλαπλασιάζεται το αποτέλεσμα με τους συντελεστές σύμφωνα με SS 17.2.1 για το Τεχνικό Μέρος και SS 17.2.2 για την Καλλιτεχνική Εντύπωση για να δοθεί ο βαθμός.

Η Βαθμολογία του Τεχνικού Μέρους θα είναι το άθροισμα των βαθμολογιών για την Εκτέλεση, το Συγχρονισμό και τη Δυσκολία. Η Βαθμολογία της Καλλιτεχνικής Εντύπωσης θα είναι το άθροισμα των βαθμολογιών για τη Χορογραφία, τη Χρήση Μουσικής και τον Τρόπο Παρουσίασης.

Το αποτέλεσμα των Ελεύθερων Προγραμμάτων θα είναι το άθροισμα του 50% της βαθμολογίας για το Τεχνικό Μέρος και του 50% της βαθμολογίας για την Καλλιτεχνική Εντύπωση, μείον κάθε ποινή από τους κανονισμούς σύμφωνα με SS 18.1 και 18.2.

Παράδειγμα Ελεύθερο Πρόγραμμα Σόλο:

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΜΕΡΟΥΣ

ΚΡΙΤΗΣ		1	2	3	4	5	6	7	M.O.	ΥΠΟΛ.	ΒΑΘΜΟΙ
ΠΑΡΑΓ. %											50%
ΕΚΤΕΛ.	50	9.4	<del>9.3</del>	9.3	9.4	9.3	<del>9.5</del>	9.3	9.34	46.700	
ΣΥΓΧΡ.	10	<del>9.5</del>	9.2	<del>9.2</del>	9.4	9.4	9.2	9.5	9.34	9.340	
ΔΥΣΚ.	40	9.4	9.4	9.4	9.5	9.5	<del>9.4</del>	<del>9.5</del>	9.44	37.760	
										93.800	46.900

#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗΣ

ΚΡΙΤΗΣ		1	2	3	4	5	6	7	M.O.	ΥΠΟΛ.	ΒΑΘΜΟΙ
ΠΑΡΑΓ. %											50%
ΧΟΡ.	50	<del>9.5</del>	<del>8.9</del>	8.9	9.3	9.3	9.4	9.4	9.26	46.300	
ΧΡ.Μ.	20	9.5	9.3	<del>9.0</del>	9.4	9.4	<del>9.5</del>	9.3	9.38	18.760	
ΤΡ.ΠΑΡ.	30	9.4	9.4	9.4	9.5	9.5	<del>9.4</del>	<del>9.5</del>	9.30	27.900	
										92.960	46.480
											93.380

#### SS17.3 Τεχνικά Προγράμματα

Για τα Τεχνικά Προγράμματα θα δίδονται δύο βαθμολογίες, 0-10 βαθμών η καθεμιά (βλέπε SS17.1).

Όλοι οι ακόλουθοι πίνακες ποσοστών είναι απόφαση της Τεχνικής Επιτροπής Συγχρονισμένης Κολύμβησης.

### SS17.3.1 Πρώτη Βαθμολογία – Εκτέλεση

Υπολογίζεται: Εκτέλεση των υποχρεωτικών στοιχείων: 70%

Εκτέλεση του υπολοίπου της χορογραφίας: 30%

### SS17.3.2 Δεύτερη Βαθμολογία – Συνολική Εντύπωση

Υπολογίζεται	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό
Χορογραφία, χρήση της μουσικής	40%	40%	40%
Συγχρονισμός	10%	20%	30%
Δυσκολία	30%	30%	20%
Τρόπος παρουσίασης	20%	10%	10%

SS17.3.3 Στους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τα Παγκόσμια Κύπελλα, για τα Τεχνικά Προγράμματα, οι κριτές για την Εκτέλεση θα δίνει ξεχωριστή βαθμολογία για κάθε υποχρεωτικό στοιχείο. Οι αρμόδιοι για τον υπολογισμό της βαθμολογίας θα υπολογίζουν την Εκτέλεση. Επιπρόσθετα με τα υποχρεωτικά στοιχεία, οι κριτές για την Εκτέλεση θα λαμβάνουν υπόψη τους τα κολυμβητικά συλ, άλλες φιγούρες και μέρη αυτών, τεχνικές προώθησης και την ακρίβεια των σχημάτων.

Εκτέλεση των υποχρεωτικών στοιχείων (Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό) = 70%

Εκτέλεση του υπολοίπου της χορογραφίας (Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό) = 30%.

*Παράδειγμα για τον υπολογισμό της βαθμολογίας των στοιχείων:*

Για τους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τα Παγκόσμια Κύπελλα, οι σημειωτές θα υπολογίζουν συνολικό βαθμό για τη βαθμολογία των τεχνικών στοιχείων για κάθε κριτή, προσθέτοντας τη βαθμολογία για τα στοιχεία, διαιρώντας με τον αριθμό των στοιχείων, πολλαπλασιάζοντας με το επτά (7) και στρογγυλοποιώντας το αποτέλεσμα στο τέταρτο δεκαδικό ψηφίο. Η βαθμολογία για το υπόλοιπο της χορογραφίας θα πολλαπλασιάζεται με το τρία (3).

Βαθμολογία Κριτή για την

Εκτέλεση = (Βαθμολογία Στοιχείων \* 7) + (Βαθμολογία για το υπόλοιπο \* 3)

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

# 1	1	9.3	9.30
# 2	1	8.4	8.40
# 3	1	8.1	8.10
# 4	1	8.7	8.70
# 5	1	9.2	9.20
# 6	1	9.2	9.20
# 7	1	8.7	8.70
	7		61.60
			8.80
ΣΤΟΙΧΕΙΑ	70%		6.16
ΥΠΟΛΟΙΠΟ	30%	9.0	2.70
ΣΥΝΟΛΟ	100%		8.86

SS17.3.4 Στους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τα Παγκόσμια Κύπελλα, για τα Τεχνικά Προγράμματα, οι κριτές για τη

Συνολική Εντύπωση θα δίνουν ξεχωριστή βαθμολογία για κάθε συνισταμένη (Χορογραφία και χρήση της μουσικής, Συγχρονισμό, Δυσκολία και Τρόπο παρουσίασης). Οι αρμόδιοι για τον υπολογισμό της βαθμολογίας θα υπολογίζουν τη Συνολική Εντύπωση.

Παράδειγμα Συνολικής Εντύπωση

ΚΡΙΤΗΣ		1	
ΠΑΡ	%		
Χ	40	8.5	3.40
Σ	30	8.4	2.52
Δ	20	8.7	1.74
ΤΠ	10	8.7	0.87
			8.53

## SS18 ΑΦΑΙΡΕΣΕΙΣ ΒΑΘΜΩΝ ΚΑΙ ΠΟΙΝΕΣ ΣΤΙΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΕΣ

SS18.1 Στο αγώνισμα του Ομαδικού, είτε πρόκειται για Προκριματικό ή Τελικό Ελευθέρου Προγράμματος είτε για Τεχνικό Πρόγραμμα, αφαιρείται από τη συνολική βαθμολογία μισός (0.5) βαθμός ποινής για κάθε μέλος της ομάδας λιγότερες από οχτώ (8) (βλέπε SS13.1).

SS18.2 Ποινές στα Ελεύθερα Προγράμματα, τα Τεχνικά Προγράμματα και το COMBO:

Ένας (1) βαθμός ποινή αφαιρείται από τη βαθμολογία της χορογραφίας εάν:

SS18.2.1 Ξεπεραστεί το χρονικό όριο των δέκα (10) δευτερολέπτων για τις κινήσεις πάνω στην πλατφόρμα.

SS18.2.2 Υπάρχει παραβίαση του προκαθορισμένου χρονικού ορίου της χορογραφίας (λιγότερο ή περισσότερο) και σύμφωνα με τον κανονισμό SS14.1 και SSAG6.

SS18.2.3 Ξεπεραστεί το χρονικό όριο των τριάντα (30) δευτερολέπτων για την είσοδο στην πλατφόρμα.

SS18.2.4 Κάθε παραβίαση του κανονισμού SS13.2

SS18.2.5 Μια αθλήτρια κάνει σκόπιμη χρήση του πυθμένα της πισίνας κατά τη διάρκεια της χορογραφίας.

SS18.2.6 Εάν υπάρχει αποτυχία της μουσικής υπόκρουσης όπως περιγράφεται στον κανονισμό SS15.3

Δύο βαθμοί ποινής αφαιρούνται από τη βαθμολογία της χορογραφίας εάν:

SS18.2.7 Μια αθλήτρια κάνει σκόπιμη χρήση του πυθμένα της πισίνας κατά τη διάρκεια της χορογραφίας για να υποστηρίξει άλλη συναθλήτρια της.

SS18.2.8 Μια χορογραφία διακόπτεται από μια αθλήτρια κατά τη διάρκεια της κίνησης στην πλατφόρμα και επιτραπεί μια καινούρια αρχή.

SS18.2.9 Εάν κατά τη διάρκεια της κίνησης κάνω στην πλατφόρμα στις χορογραφίες οι αθλήτριες εκτελέσουν στοίβες, πύργους ή ανθρώπινες πυραμίδες.

SS18.3 Ποινές στα Τεχνικά Προγράμματα

SS18.3.1 Δύο (2) βαθμοί ποινής αφαιρούνται από την βαθμολογία για την Εκτέλεση για κάθε υποχρεωτικό στοιχείο που παραλείπεται από την αθλήτρια του Σόλο ή από όλες τις αθλήτριες του Ντουέτο και του Ομαδικού.

SS18.3.2 Ένας βαθμός ποινής αφαιρείται από τη βαθμολογία για την Εκτέλεση για κάθε μέρος υποχρεωτικού στοιχείου που παραλείπεται από την αθλήτρια του Σόλο ή από όλες τις αθλήτριες του Ντουέτο ή του Ομαδικού ή εάν υπάρχει λανθασμένη/επιπρόσθετη σειρά στα υποχρεωτικά στοιχεία που εκτελούνται από την αθλήτρια του Σόλο ή από όλες τις αθλήτριες του Ντουέτο και του Ομαδικού.

SS18.3.3 Μισός (0.5) βαθμός ποινής αφαιρείται από τη βαθμολογία για την Εκτέλεση για κάθε αθλήτρια που παραλείπει ένα μέρος από το υποχρεωτικό στοιχείο, ή εάν υπάρχει λανθασμένη/επιπρόσθετη σειρά για κάθε υποχρεωτικό στοιχείο για κάθε αθλήτρια, μέχρι το μέγιστο δύο (2) βαθμούς ποινής.

SS18.3.4 Μισός (0.5) βαθμός ποινής αφαιρείται από τη βαθμολογία για την Εκτέλεση για κάθε παραβίαση στο ένατο (9<sup>ο</sup>) υποχρεωτικό στοιχείο του Ντουέτο και το ένατο (9<sup>ο</sup>) υποχρεωτικό στοιχείο του Ομαδικού από το Παράρτημα VI

SS18.3.5 Σε περίπτωση αμφισβήτησης για τα υποχρεωτικά στοιχεία, θα πρέπει να χρησιμοποιείται από το Διαιτητή βιντεοεγγραφή για την τελική του απόφαση.

SS18.4 Εάν μια (ή περισσότερες) αθλήτρια(ες) σταματήσουν πριν από την ολοκλήρωση της χορογραφίας το πρόγραμμα αυτό αποκλείεται. Εάν η παύση οφείλεται σε περιστατικό πέρα από τον έλεγχο της αθλήτριας(ες), τότε ο Διαιτητής επιτρέπει στο πρόγραμμα αυτό να ξαναεκτελεστεί κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος.

## SS19 ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑΣ

SS19.1 Για να υπολογιστεί η βαθμολογία της χορογραφίας, διαγράφεται η υψηλότερη και η χαμηλότερη βαθμολογία (από μια φορά) για κάθε σειρά βαθμολογιών, Τεχνικό Μέρος και Καλλιτεχνική Εντύπωση (Ελεύθερο Πρόγραμμα), ή Εκτέλεση και Συνολική Εντύπωση (Τεχνικό Πρόγραμμα). Στη συνέχεια προστίθενται οι βαθμολογίες που απομένουν, διαιρείται το σύνολο με τον αριθμό των κριτών κατά δύο λιγότερους (n-2) και πολλαπλασιάζεται το αποτέλεσμα με το πέντε (5) για το μέγιστο πενήντα (50) βαθμούς.

Παράδειγμα με επτά (7) κριτές:

$$(4\theta + 10 + 10 + 10 + 10 + 10 + 4\theta) \times 5 \\ \text{-----} = 50.000$$

Παράδειγμα με έξι (6) κριτές:  

$$\frac{(40 + 10 + 10 + 10 + 10 + 40) \times 5}{4} = 50.000$$

SS19.2 Κάθε ποινή στα Τεχνικά Προγράμματα που περιλαμβάνει τα υποχρεωτικά στοιχεία από τον κανονισμό SS18.3 αφαιρείται από τη βαθμολογία για την Εκτέλεση για να υπολογιστεί η νέα βαθμολογία για την Εκτέλεση.

SS19.3 Η βαθμολογία είναι το άθροισμα του Τεχνικού Μέρους και της Καλλιτεχνικής Εντύπωσης (Ελεύθερο Πρόγραμμα) ή της Εκτέλεσης και της Συνολικής Εντύπωσης (Τεχνικό Πρόγραμμα), μείον κάθε ποινή από τους κανονισμούς SS18.1 και SS18.2.

## SS20 ΤΕΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

SS20.1 Το τελικό αποτέλεσμα των φιγούρων είναι η βαθμολογία των αθλητριών που κολύπησαν το Ελεύθερο Πρόγραμμα. Για τις εξαιρέσεις βλέπε κανονισμό SS12.3.4.

SS20.2 Το τελικό αποτέλεσμα υπολογίζεται προσθέτοντας την τελική βαθμολογία κάθε αγώνισματος που έχει εκτελεστεί, με κάθε αγώνισμα να αξίζει το μέγιστο εκατό (100) βαθμούς (εάν γίνει και προκριματική και τελική φάση σε ένα αγώνισμα, η βαθμολογία του Τελικού θα αντικαταστήσει εκείνη του Προκριματικού για να υπολογιστεί το Τελικό Αποτέλεσμα).

SS20.2.1 Σε αγώνες που περιλαμβάνουν ένα (1) αγώνισμα – Combo ή Τεχνικό Πρόγραμμα ή Ελεύθερο Πρόγραμμα ή Φιγούρες – το αποτέλεσμα θα είναι η βαθμολογία αυτού του αγωνίσματος, με μέγιστο τους εκατό (100) βαθμούς.

SS20.2.2 Σε αγώνες που περιλαμβάνουν δύο (2) αγωνίσματα – Φιγούρες και Ελεύθερο Πρόγραμμα ή Τεχνικό Πρόγραμμα και Ελεύθερο Πρόγραμμα – το αποτέλεσμα θα είναι το άθροισμα της βαθμολογίας κάθε αγωνίσματος, με μέγιστο τους διακόσιους (200) βαθμούς.

SS20.2.3 Σε αγώνες που περιλαμβάνουν τρία (3) αγωνίσματα – Φιγούρες, Τεχνικό Πρόγραμμα και Ελεύθερο Πρόγραμμα – το αποτέλεσμα θα είναι το άθροισμα της βαθμολογίας κάθε αγωνίσματος, με μέγιστο τους τριακόσιους (300) βαθμούς.

SS20.3 Σε περίπτωση ισοβαθμίας στο τελικό αποτέλεσμα (στο τέταρτο δεκαδικό ψηφίο) στο Σόλο, το Ντουέτο, το Ομαδικό και το Combo, τότε θα δίδεται ισοπαλία για τη συγκεκριμένη (ες) θέση (εις).

Εάν πρέπει να παρθεί μια απόφαση για να μπουν στον τελικό, να προκριθούν, να προβιβαστούν/υποβιβαστούν θα πρέπει να ακολουθείται η παρακάτω διαδικασία:

Για Σόλο, Ντουέτο, Ομαδικό:

Η υψηλότερη βαθμολογία στο Ελεύθερο Πρόγραμμα του τελικού

αποτελέσματος θα καθορίζει το αποτέλεσμα.

Εάν υπάρχει ακόμα ισοβαθμία, το Τεχνικό Μέρος του Ελεύθερου Προγράμματος θα καθορίζει τη θέση.

Εάν υπάρχει ακόμα ισοβαθμία, η υψηλότερη βαθμολογία του Τεχνικού Προγράμματος θα καθορίζει το αποτέλεσμα.

Εάν υπάρχει ακόμα ισοβαθμία, η Εκτέλεση του Τεχνικού Προγράμματος θα καθορίζει τη θέση.

Για το Combo:

Η υψηλότερη βαθμολογία στο Τεχνικό Μέρος θα καθορίζει τη θέση.

Για διοργανώσεις με σύστημα βαθμολόγησης GR9.8.5 και BL10.4

Σε περίπτωση ισοπαλίας, το τελικό αποτέλεσμα σύμφωνα με τον SS20 θα προστίθεται η βαθμολογία από όλα τα αγωνίσματα και θα καθορίζει το αποτέλεσμα το υψηλότερο τελικό σύνολο.

## SS21 ΑΡΜΟΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΓΩΝΟΔΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

SS21.1 Η αγωνοδίκος επιτροπή επιλέγεται από την Κ.Ο.Ε. Η επιλογή τους θα είναι τελική εκτός από περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης (βλέπε SS22.3 και SS22.4).

SS21.2 Οι απαιτούμενοι είναι:

SS21.2.1 Ένας Διαιτητής

SS21.2.2 Ένας Βοηθός Διαιτητή για τις χορογραφίες κι ένας Βοηθός Διαιτητή για κάθε πάνελ κριτών στις Φιγούρες.

SS21.2.3 Κάθε πάνελ κριτών θα περιλαμβάνει έξι (6) ή επτά (7) κριτές. Στις χορογραφίες θα χρησιμοποιούνται δύο (2) πάνελ κριτών. Εάν χρησιμοποιούνται δύο (2) πάνελ κριτών, στα Ελεύθερα Προγράμματα, ένα πάνελ θα κρίνει το Τεχνικό Μέρος και ένα την Καλλιτεχνική Εντύπωση, στα Τεχνικά Προγράμματα, ένα πάνελ θα κρίνει την Εκτέλεση κι ένα πάνελ τη Συνολική Εντύπωση.

Στις διοργανώσεις FINA, οι κριτές θα επιλέγονται από τη λίστα κριτών της FINA.

SS21.2.4 Για τα Τεχνικά Προγράμματα τρεις (3) Παρατηρητές Τεχνικών Στοιχείων θα ελέγχουν τα υποχρεωτικά στοιχεία (SS13.2).

SS21.2.5 Για το Combo τρεις (3) Παρατηρητές θα ελέγχουν για τον κανονισμό SS13.2.

SS21.2.6 Για κάθε πάνελ Φιγούρων – ένας υπεύθυνος γραμματείας (clerk of course), ένας καταγραφέας (recorder) και εάν δεν υπάρχει ηλεκτρονικό σύστημα καταχώρησης, δύο σημειωτές (scorers).

SS21.2.7 Για τις χορογραφίες – τρεις (3) χρονομέτρες ((timers), ένας υπεύθυνος γραμματείας (clerk of course), ένας καταγραφέας (recorder) και εάν δεν υπάρχει ηλεκτρονικό σύστημα καταχώρησης, δύο σημειωτές (scorers).

SS21.2.8 Ένας υπεύθυνος μηχανογράφησης

SS21.2.9 Υπεύθυνος Ήχου

SS21.2.10 Ένας εκφωνητής

SS21.2.11 Εφόσον κριθεί απαραίτητο μπορεί να χρησιμοποιηθούν και άλλοι.

## SS22 ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

SS22.1 Ο Διαιτητής έχει τον πλήρη έλεγχο των αγώνων. Αυτός καθοδηγεί όλους τους αξιωματούχους.

SS22.2 Αυτός θέτει σε εφαρμογή όλους του κανονισμούς και τις αποφάσεις της FINA και αποφασίζει για όλες τις ερωτήσεις που σχετίζονται με την ορθή διεξαγωγή των αγώνων και είναι για την οριστική διευθέτηση κάθε ζητήματος που δεν καλύπτεται από τους κανονισμούς.

SS22.3 Ο Διαιτητής διασφαλίζει ότι όλοι οι απαιτούμενοι αξιωματούχοι είναι στις αντίστοιχες θέσεις τους για τη διεξαγωγή της αγωνιστικής. Αυτός ορίζει αναπληρωματικούς για κάθε άτομο που απουσιάζει, δεν είναι σε θέση να πράξει τα καθήκοντά του ή βρίσκει ότι είναι ανεπαρκής. Αυτός μπορεί να ορίσει επιπλέον αξιωματούχους εάν αυτό κρίνει απαραίτητο.

SS22.4 Σε περιπτώσεις ανάγκης ο Διαιτητής εξουσιοδοτείται να αντικαταστήσει κάποιο κριτή.

SS22.5 Αυτός διασφαλίζει ότι οι αθλήτριες είναι έτοιμες να αγωνιστούν και δίνει το σήμα για την έναρξη της μουσικής υπόκρουσης. Αυτός δίνει εντολή στους σημειωτές να επιβάλλουν ποινή στις αθλήτριες στο αγώνισμα κατά το οποίο παραβιάστηκαν οι κανονισμοί. Αυτός επικυρώνει τα αποτελέσματα πριν ανακοινωθούν.

SS22.6 Ο Διαιτητής μπορεί να παρέμβει σε οποιοδήποτε γεγονός, κάθε επιπέδου, για να διασφαλίσει ότι τηρούνται οι διατάξεις της FINA, και επιδικάζει όλες τις ενστάσεις που αφορούν τον αγώνα που διεξάγεται.

SS22.7 Ο Διαιτητής μπορεί να αποκλείσει κάθε αθλήτρια για οποιαδήποτε παραβίαση των κανονισμών που εκείνος παρατηρεί ή που του αναφέρεται από άλλο εξουσιοδοτημένο αξιωματούχο.

## SS23 ΑΛΛΟΙ ΑΞΙΩΜΑΤΟΥΧΟΙ

SS23.1 Ο (οι) Βοηθός (οι) Διαιτητή εκπληρώνουν τις αρμοδιότητες που τους αναθέτει ο Διαιτητής.

SS23.2 Ο Υπεύθυνος Μηχανογράφησης είναι αρμόδιος για:

1. Την κλήρωση για τη σειρά εμφάνισης σε όλες τις αγωνιστικές
2. Την κατανομή της σειράς εμφάνισης (start list) και των αποτελεσμάτων σε όλους τους ενδιαφερόμενους, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που είναι αρμόδιοι για την ενημέρωση του τύπου και του κοινού.
3. Την καταγραφή των αντικαταστάσεων (αλλαγών) των αθλητριών πριν από κάθε αγωνιστική.
4. Τον έλεγχο του ηλεκτρονικού συστήματος βαθμολόγησης
5. Τη διασφάλιση της ακρίβειας καταγραφής των αποτελεσμάτων

6. Τον έλεγχο των αποτελεσμάτων του ηλεκτρονικού υπολογιστή
7. Την επίβλεψη της προετοιμασίας των αποτελεσμάτων για διανομή
- SS23.3 Οι σημειωτές (scorers), καταγράφουν τους βαθμούς, ξεχωριστά ο καθένας, και κάνουν τους απαραίτητους υπολογισμούς. Ο καταγραφέας (recorder) σε κάθε πάνελ ενημερώνει άμεσα το Διαιτητή ή τους προκαθορισμένους αξιωματούχους σε περίπτωση τεχνικού προβλήματος.
- SS23.4 Οι υπεύθυνοι γραμματείας (clerks) εκπληρώνουν τις αρμοδιότητες που τους έχουν ανατεθεί από το Διαιτητή. Ο υπεύθυνος γραμματείας θα έχει τη σειρά της κλήρωσης για κάθε αγώνισμα και θα εξακριβώνει ότι όλες οι αθλήτριες είναι έτοιμες στον απαιτούμενο χρόνο.
- SS23.5 Ο εκφωνητής κάνει μόνο εκείνες τις ανακοινώσεις για τις οποίες έχει εξουσιοδοτηθεί από το Διαιτητή.

## SS24 ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗ

- SS24.1 Το κράτος που αναλαμβάνει τη διοργάνωση είναι υπεύθυνο για:
- SS24.1.1Τις προδιαγραφές του κολυμβητηρίου και τις σχετικές διατάξεις που αναφέρονται στους κανονισμούς FR 10, FR 11, FR 12 και FR 13.
- SS24.1.2Τη διάθεση κατάλληλου εξοπλισμού για την αναπαραγωγή της μουσικής υπόκρουσης
- SS24.1.3Την παροχή υδροφώνων που να συμφωνούν με τους κανόνες ασφαλείας της κυβερνητικής δικαιοδοσίας της χώρας διεξαγωγής.
- SS24.1.4Να παρέχει φόρμες συμμετοχής
- SS24.1.5Να προετοιμάζει τη λίστα συμμετοχής και τα φύλλα κριτών
- SS24.1.6Να παρέχει προγράμματα αγώνων
- SS24.1.7Να παρέχει στους κριτές για τις φιγούρες και τις χορογραφίες μέσα για την επίδειξη των βαθμολογιών. Όταν χρησιμοποιείται ηλεκτρονικός εξοπλισμός θα πρέπει να παρέχεται σε κάθε κριτή ένα βαθμολόγιο (flash card) σε περίπτωση τεχνικής αστοχίας.
- SS24.1.8Να διασφαλίζει ότι σύμφωνα με BL 9.2.3, αναφορικά με τις προπονητικές περιόδους πριν από την έναρξη των αγώνων, αυτές θα υπάρχουν σε όλες τις διοργανώσεις FINA.
- SS24.1.9Να παρέχει βιντεοεγγραφές από όλες τις χορογραφίες και υποβρύχια λήψη από όλες τις χορογραφίες για τον έλεγχο της χρήσης του πυθμένα της πισίνας.
- SS24.2 Τα ενημερωτικά φυλλάδια για όλες τις διοργανώσεις της Συγχρονισμένης Κολύμβησης πρέπει να περιέχουν τις ακόλουθες πληροφορίες.
- Διαστάσεις της πισίνας με ειδική αναφορά στο βάθος του νερού, το επίπεδο του νερού κάτω από την εξέδρα εκκίνησης, τη θέση των βατήρων κατάδυσης, σκάλες, κ.λ.π. Είναι επιθυμητό ένα σχέδιο εγκάρσιας διατομής της πισίνας, και διαγράμματα της πισίνας για της φιγούρες και τις χορογραφίες. Σε περίπτωση που οι προδιαγραφές της πισίνας δεν είναι σύμφωνα με FR 10, διαγράμματα και εγκάρσια διατομή



είναι υποχρεωτικά και πρέπει να στέλνονται μαζί με την πρόσκληση των αγώνων.

SS24.2.1 Σημεία ελέγχου για τον πυθμένα και τα πλάγια της πισίνας

SS24.2.2 Η θέση του κοινού σε σχέση με την πισίνα

SS24.2.3 Ο τύπος φωτισμού

SS24.2.4 Το άνοιγμα για την είσοδο και την έξοδο, συμπεριλαμβανομένου και του προκαθορισμένου σημείου εκκίνησης.

SS24.2.5 Ο τύπος του διαθέσιμου ηχητικού εξοπλισμού

SS24.2.6 Εναλλακτικές εγκαταστάσεις εάν απαιτούνται

SS24.2.7 Πρόγραμμα αγώνων, στο οποίο να φαίνεται ποιες αγωνιστικές (για SS4) περιλαμβάνονται στο αγωνιστικό πρόγραμμα (SS5) και πότε θα διεξαχθούν οι προκριματικοί και τελικοί σύμφωνα με SS 7.1 και SS 7.2.

SSAG1 Κανονισμοί FINA που θα εφαρμόζονται σε όλες τις διοργανώσεις ηλικιακών κατηγοριών

SSAG2 Ηλικιακές Κατηγορίες

SSAG2.1 Όλες οι αθλήτριες παραμένουν από 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου έως 31<sup>η</sup> Δεκεμβρίου στην ηλικία που θα είναι στο τέλος (12 τα μεσάνυχτα) της 31<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου του έτους της διοργάνωσης.

SSAG2.2 Οι ηλικιακές κατηγορίες για τη Συγχρονισμένη Κολύμβηση είναι:

12 ετών και κάτω

13-15 ετών

16-18 ετών

Νεάνιδες: 15-18 ετών

SSAG3 Φιγούρες Κατηγοριών

SSAG3.1 Κάθε αθλήτρια πρέπει να εκτελεί δύο (2) υποχρεωτικές φιγούρες. Ένα γκρουπ από δύο (2) κληρωτές φιγούρες θα κληρώνονται σύμφωνα με τον SS8.3.

SSAG3.2 Λίστες Φιγούρων:

Τα γκρουπ των φιγούρων αναγράφονται στο Παράρτημα V των κανονισμών της Συγχρονισμένης Κολύμβησης. Οι συμμετέχουσες Ομοσπονδίες/Σωματεία μπορούν ωστόσο να επιλέξουν από άλλη ηλικιακή κατηγορία ή από τις φιγούρες γυναικών, κοινή συναιέσει, για το επίπεδο ικανότητας των αθλητριών που θα λάβουν μέρος στη διοργάνωση.

SSAG3.3 Το τελικό αποτέλεσμα των φιγούρων θα διαιρείται με το σύνολο του βαθμού δυσκολίας των γκρουπ και θα πολλαπλασιάζεται με το 10 (βλέπε SS12.2).

SSAG4 Στο Ντουέτο και το Ομαδικό όλες οι αθλήτριες πρέπει να εκτελούν τα ίδια γκρουπ φιγούρων. Η επιλογή των γκρουπ είναι προαιρετική.

SSAG5 Αθλήτριες 12 ετών και μικρότερες δεν μπορούν να κολυμπήσουν σε χορογραφίες εκτός της κατηγορίας τους λόγω του χρονικού περιορισμού.

SSAG6 Τα χρονικά όρια για τις διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες, συμπεριλαμβανομένων των δέκα (10) δευτερολέπτων για την κίνηση στην πλατφόρμα, θα είναι:

	Σόλο	Ντουέτο	Ομαδικό	Combo	
12 ετών & κάτω	2.00	2.30	3.00	3.30	λεπτά
13,14,15 ετών	2.30	3.00	3.30	4.00	λεπτά
16,17,18 ετών	3.00	3.30	4.00	4.30	λεπτά
Νεάνιδες:15-18 ετών	3.00	3.30	4.00	4.30	λεπτά

Θα υπάρχει μια ανοχή δεκαπέντε (15) δευτερολέπτων λιγότερο ή περισσότερο του επιτρεπόμενου χρονικού ορίου.

## ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ FINA

### ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

1. Συμπληρωματικά στοιχεία μπορούν να προστεθούν.
2. Εκτός εάν ορίζεται διαφορετικά στην περιγραφή ενός στοιχείου:
  - όλες οι φιγούρες ή τα μέρη αυτών πρέπει να εκτελούνται σύμφωνα με τις διατάξεις που περιγράφονται στα Παραρτήματα II-IV.
  - Όλα τα στοιχεία πρέπει να εκτελούνται με ύψος, έλεγχο, και ομοιόμορφη κίνηση με κάθε τμήμα να είναι ευκρινώς οριοθετημένο.
3. Στο Ντουέτο τα υποχρεωτικά στοιχεία # 4 και # 9 και στο Ομαδικό τα υποχρεωτικά στοιχεία # 1, # 5, # 8, και # 9 θα αξιολογούνται στο υπόλοιπο 30% της βαθμολογίας που αφορά την Εκτέλεση.
4. Χρονικά όρια όπως αναφέρονται στον κανονισμό SS 14.1.
5. Στις διοργανώσεις FINA πρέπει να χρησιμοποιείται η Α κατηγορία. Μια κατηγορία πρέπει να επιλέγεται για κάθε συγκεκριμένη διοργάνωση. Βλέπε κατηγορίες Β και Γ στο Εγχειρίδιο Συγχρονισμένης Κολύμβησης της FINA.

### Κατηγορία Α

#### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΟΛΟ (Α)

(Τα στοιχεία 1-6 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. Από μια **Θέση Πρώτης Γωνίας** (Front Pike Position), μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται καθώς τα τεντωμένα κάτω άκρα (πόδια) ανυψώνονται σε **Κατακόρυφη Θέση** (Vertical Position). Ακολουθώντας την ίδια κατεύθυνση, μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται ακολουθούμενη από ένα συνεχή στροβιλισμό με βύθιση (*Continuous Spin*) 1440° (4 περιστροφές). [ΒΔ 3.3]
2. *Rocket Split* εκτελείται έως τη **Θέση Airborne Split**, διατηρώντας το μέγιστο ύψος το μπροστά κάτω άκρο (πόδι) υψώνεται κατακόρυφα καθώς το πίσω κάτω άκρο (πόδι) κινείται σε **Θέση Bent Knee Vertical**. Το κατακόρυφο κάτω άκρο (πόδι) κατεβαίνει πίσω προς την επιφάνεια του νερού καθώς το λυγισμένο κάτω άκρο (πόδι) τεντώνει εμπρός μέχρι να σχηματιστεί η **Θέση Airborne Split**. [ΒΔ 3.1]
3. Boost - ένα απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του σώματος πάνω από την επιφάνεια του νερού. Και τα δύο χέρια πρέπει να βγαίνουν έξω από το νερό, στο ύψος των ώμων ή πάνω από αυτό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να βυθιστεί πλήρως. Αμέσως μετά, ένα δεύτερο πέταγμα με το κεφάλι και με τα δύο χέρια πάνω από την επιφάνεια του νερού εκτελείται. Μια δεύτερη βύθιση εκτελείται, μέχρι η κολυμβήτρια να

- βυθιστεί πλήρως. [ΒΔ 2.5]
- Ξεκινώντας με ένα κάτω άκρο (πόδι) τεντωμένο να ανεβαίνει σε **Θέση Ballet Leg**, εκτελείται η φιγούρα 116 – Catalarc με υποχρεωτική μετακίνηση με οδηγό το κεφάλι καθώς επιτυγχάνεται το ballet leg. [ΒΔ 2.9]
  - Ένας μικτός στροβιλισμός (*Combined Spin*) εκτελείται. Ένας καθοδικός στροβιλισμός (*descending Spin*)  $1080^\circ$  (3 περιστροφές) ακολουθούμενος, χωρίς παύση, από έναν όμοιο ανοδικό στροβιλισμό (*ascending Spin*) με ίσο αριθμό περιστροφών στην ίδια κατεύθυνση. [ΒΔ 3.0]
  - Από μια υποβρύχια **Θέση Back Pike**, εκτελείται η φιγούρα 307e – Flying Fish Spinning  $360^\circ$ . [ΒΔ 3.2]

### ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΝΤΟΥΕΤΟ (Α)

(Τα στοιχεία 1-8 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

- Η φιγούρα 240c – Albatross Twirl εκτελείται μέχρι την ολοκλήρωση της περιστροφής, ακολουθούμενη από ένα συνεχή στροβιλισμό (*Continuous Spin*)  $1440^\circ$  (4 περιστροφές). [ΒΔ 3.3]
- Από **Θέση Back Layout**, ένας συνδυασμός θέσεων ballet leg ξεκινώντας με ένα τεντωμένο κάτω άκρο (πόδι) να ανεβαίνει σε **Θέση Ballet Leg**. Το οριζόντιο κάτω άκρο (πόδι) ανεβαίνει σε **Θέση Ballet Leg Double**. Διατηρώντας τη **Θέση Ballet Leg Double**, μια περιστροφή  $360^\circ$  εκτελείται, το **πρώτο** κάτω άκρο (πόδι) κατεβαίνει σε **Θέση Ballet Leg**, το **δεύτερο** κάτω άκρο (πόδι) κατεβαίνει σε **Θέση Back Layout**. Τα κάτω άκρα (πόδια) παραμένουν τεντωμένα καθ' όλη τη διάρκεια του στοιχείου. [ΒΔ 2.5]
- Rocket Split - ένα πέταγμα (*Thrust*) σε **Κατακόρυφη Θέση** ακολουθούμενο από δύο γρήγορες εναλλασσόμενες **Θέσεις Airborne Split**, ακολουθούμενες από κλείσιμο στην **Κατακόρυφη Θέση** στο μέγιστο ύψος εκτελείται. Μια κατακόρυφη βύθιση (*Vertical Descent*) εκτελείται. [ΒΔ 3.4]
- Μια συμπλεγματική ενέργεια – συνδεμένες, συνενωμένες ή συμπλεγμένες κινήσεις. Ανεβάσματα (lifts), πετάγματα (throws) και πλατφόρμες (platforms) δεν περιλαμβάνονται σε αυτή.
- Διατηρώντας μια **Θέση Fishtail**, τρεις γρήγορες ολόκληρες περιστροφές (*Full Twists*) εκτελούνται σε μέγιστο ύψος. [ΒΔ 2.9]
- Boost - ένα απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του σώματος πάνω από την επιφάνεια του νερού. Και τα δυο χέρια πρέπει να βγαίνουν έξω από το νερό, στο ύψος των ώμων ή πάνω από αυτό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι οι κολυμβήτριες να βυθιστούν πλήρως. [ΒΔ 1.7]
- Από **Θέση Σπαγκάτ (Split Position)** μια περιστροφή  $180^\circ$  εκτελείται

καθώς τα κάτω άκρα (πόδια) ανεβαίνουν συμμετρικά και κλείνουν σε **Κατακόρυφη Θέση** ακολουθούμενη από μισή στροφή (*Half Twist*) στην ίδια κατεύθυνση. Μία απότομη μισή περιστροφή (*Twirl*) εκτελείται στην αντίθετη κατεύθυνση, και ολοκληρώνεται από έναν συνεχή στροβιλισμό (*Continuous Spin*) 1080° (3 περιστροφές) στην ίδια κατεύθυνση με τη μισή στροφή (*Half Twist*). Η μισή στροφή (*Half Twist*), η απότομη μισή περιστροφή (*Twirl*) και ο συνεχής στροβιλισμός με βύθιση (*Continuous Spin*) εκτελούνται σε **Κατακόρυφη Θέση**. [ΒΔ 2.3]

8. *Thrust* – Πέταγμα με τα κάτω άκρα (πόδια) ακολουθούμενο από γρήγορο στροβιλισμό (*Spin*) 360° εκτελείται. [ΒΔ 2.2]
9. Με εξαίρεση την κίνηση στην πλατφόρμα, την είσοδο και τη συμπλεγματική ενέργεια, όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προαιρετικά – πρέπει να εκτελούνται ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση και από τις δύο αθλήτριες. Κινήσεις «ΚΑΘΡΕΦΤΗ» δεν επιτρέπονται.

#### **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟΥ (Α)**

(Τα στοιχεία 1-7 πρέπει να εκτελούνται με τη σειρά που αναγράφονται)

1. Ακροβατική κίνηση - Άλμα
  - α. Δύο ταυτόχρονα άλματα απαιτούνται.
  - β. Η υποβρύχια προετοιμασία είναι προαιρετική, αλλά όλες οι υπόλοιπες αθλήτριες πρέπει να συμμετέχουν.
  - γ. Κάθε άλμα εκτελείται ταυτόχρονα με τις ίδιες κινήσεις και προς την ίδια κατεύθυνση.
  - δ. Κάθε άλμα πρέπει να αναδύεται μια φορά με την υποστηριζόμενη αθλήτρια να απογειώνεται στο υψηλότερο σημείο του ανεβάσματος.
2. Ένα πέταγμα (*Thrust*) εκτελείται μέχρι την **Κατακόρυφη Θέση**, διατηρώντας το μέγιστο ύψος εκτελείται μία απότομη μισή περιστροφή (*Twirl*) καθώς το ένα κάτω άκρο (πόδι) κατεβαίνει σε **Θέση Bent Knee Vertical**. Μια κατακόρυφη βύθιση (*Vertical Descent*) εκτελείται καθώς το λυγισμένο κάτω άκρο (πόδι) τεντώνει για να συναντήσει το κατακόρυφο κάτω άκρο (πόδι) στο ύψος των αστραγάλων στον ίδιο ρυθμό με το πέταγμα (*Thrust*). [ΒΔ 2.3]
3. Η φιγούρα 435 – Νονα εκτελείται μέχρι την ολοκλήρωση της **Θέσης Bent Knee Surface Arch**, τα κάτω άκρα (πόδια) ανεβαίνουν ταυτόχρονα σε **Κατακόρυφη Θέση** καθώς το λυγισμένο κάτω άκρο (πόδι) τεντώνει. Ένας συνεχής στροβιλισμός με βύθιση (*Continuous Spin*) 1080° (3 περιστροφές) εκτελείται μέχρι να φτάσουν οι φτέρνες στην επιφάνεια του νερού, χωρίς βύθιση, ακολουθούμενος από ένα γρήγορο στροβιλισμό προς τα πάνω (*Spin Up*) 180°. Μια κατακόρυφη βύθιση εκτελείται στον ίδιο ρυθμό με το γρήγορο στροβιλισμό προς τα πάνω (*Spin Up*) 180°. [ΒΔ 2.9]
4. Boost - ένα απότομο πέταγμα με το κεφάλι, με το μεγαλύτερο μέρος του

- σώματος πάνω από την επιφάνεια του νερού. Και τα δυο χέρια πρέπει να βγαίνουν έξω από το νερό, στο ύψος των ώμων ή πάνω από αυτό, καθώς το σώμα φθάνει στο υψηλότερο σημείο. Μια βύθιση εκτελείται, μέχρι οι κολυμβήτριες να βυθιστούν πλήρως. [ΒΔ 1.7]
5. Κυματοειδής ενέργεια (Cadence Action) με τα κάτω άκρα (πόδια) – πανομοιότυπη(ες) κίνηση(εις) των κάτω άκρων (ποδιών) που εκτελούνται διαδοχικά η μια μετά την άλλη από όλα τα μέλη της ομάδας. Όταν περισσότερες από μια κυματοειδής ενέργειες (Cadence Action) εκτελούνται, πρέπει να είναι συνεχόμενες και να μην διαχωρίζονται από άλλα υποχρεωτικά ή προαιρετικά στοιχεία. Πρέπει να γίνουν τουλάχιστον δύο (2) συνεχόμενες αλλαγές σχημάτων κατά τη διάρκεια της κυματοειδούς ενέργειας (Cadence Action).
  6. Από τη **Θέση Πρώτης Γωνίας** (Front Pike Position), ανέβασμα *porpoise* εκτελείται μέχρι την **Κατακόρυφη Θέση**. Μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται, στη συνέχεια τα κάτω άκρα (πόδια) κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη **Θέση Σπαγκάτ (Split Position)**. Μια έξοδος προς τα εμπρός (*Walkout Front*) εκτελείται. [ΒΔ 2.9]
  7. *Rocket Split* – ένα Πέταγμα με τα κάτω άκρα (πόδια) εκτελείται μέχρι τη **Θέση Airborne Split**, διατηρώντας το μέγιστο ύψος, τα κάτω άκρα (πόδια) ανεβαίνουν σε **Κατακόρυφη Θέση** καθώς εκτελείται μία απότομη μισή περιστροφή (*Twirl*) με μια γρήγορη κατακόρυφη βύθιση (*Vertical Descent*). [ΒΔ 2.6]
  8. Τα πρότυπα σχήματα πρέπει να περιλαμβάνουν μια ευθεία γραμμή και ένα κύκλο.
  9. Με εξαίρεση την κίνηση στην πλατφόρμα (deck work), την είσοδο και την κυματοειδή ενέργεια (Cadence Action), όλα τα στοιχεία – υποχρεωτικά και προαιρετικά – πρέπει να εκτελούνται συγχρόνως και με μέτωπο προς την ίδια κατεύθυνση, από όλα τα μέλη της ομάδας, εκτός από τη χρονική στιγμή κατά την οποία γίνεται ο κυκλικός σχηματισμός. Παραλλαγές προώθησης και κατεύθυνσης επιτρέπονται μόνο κατά τη διάρκεια αλλαγής σχημάτων και υποβρύχιων κινήσεων. Κινήσεις «ΚΑΘΡΕΦΤΗ» δεν επιτρέπονται.

## ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΤΕΡΙΩΝ(1-7)

### 1° ΑΣΤΕΡΙ

Το 1° Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις.

1. **25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



2. **25μ. ΥΠΤΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



3. **12.5μ. Head First Scull (standard scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό το κεφάλι, για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. **Σκάλινγκ:** Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, ο καρπός σταθερός σε υπερέκταση. Οι αγκώνες λυγίζουν σε γωνία περίπου 90° στο σκάλινγκ προς τα μέσα και τεντώνουν στο σκάλινγκ προς τα έξω. Τα δάκτυλα στραμμένα προς τα επάνω βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι σταθερή στη μέσα και έξω κίνηση και η κίνηση αυτή να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



4. **12.5μ. Foot First Scull (reverse scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό τα κάτω άκρα (πόδια), για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). **Σκάλινγκ:** Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, οι καρποί σε κάμψη, η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να κοιτάζει προς την κατεύθυνση της μετακίνησης. Η παλάμη θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με τα δάκτυλα. Η κίνηση να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



5. **12.5μ. Torpedo:** Το σώμα σε θέση Back Layout, σε πλήρη διάταση, κινείται προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). **Σκάλινγκ:** Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση έτσι ώστε τα δάκτυλα να δείχνουν προς τον πυθμένα, ενώ η παλάμη παραμένει επίπεδη. Στην προς τα έξω κίνηση οι αγκώνες τεντώνουν και σχηματίζεται η θέση «Υ». Στην προς τα μέσα κίνηση οι αγκώνες κάμπτονται και λυγίζουν. Το πάνω μέρος των χεριών (βραχίονες) παραμένει σταθερό. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 15 εκ. πέρα

από τους ώμους στην έξω κίνηση, και στην προς τα μέσα κίνηση τα δάκτυλα σχεδόν έρχονται σε επαφή.



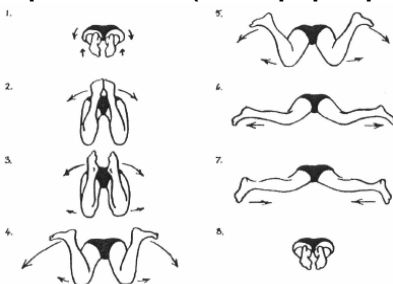
6. **Eggbeater σε σταθερή θέση (20 ποδιές):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ).



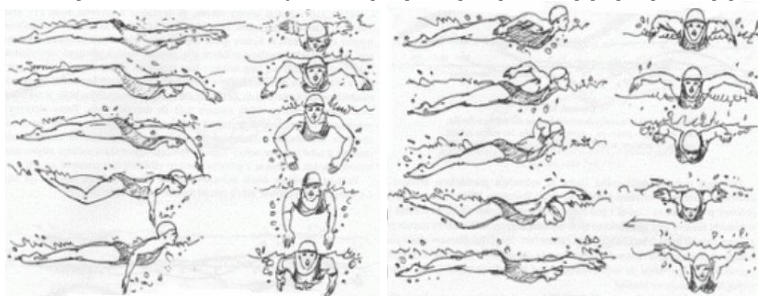
## 2° ΑΣΤΕΡΙ

Το 2° Αστέρι περιλαμβάνει 7 ασκήσεις.

1. **25μ. ΠΡΟΣΩΓΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



2. **25μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



3. **12.5μ. Reverse Torpedo:** Το σώμα βρίσκεται στη θέση Back Layout. Χρησιμοποιείται Reverse Scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι καρποί σε κάμψη με τα δάκτυλα προς την επιφάνεια του



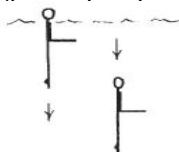
νερού και τις παλάμες να κοιτάζουν προς το σώμα. Η μετακίνηση πρέπει να είναι ομαλή και συνεχής με το σώμα να διατηρείται στην επιφάνεια, σε πλήρη διάταση καθ' όλη τη διάρκεια.



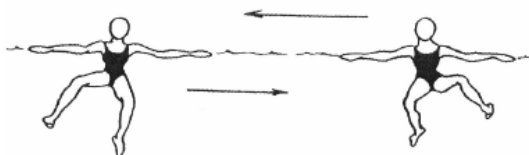
4. **Paddle scull (16 χεριές):** Το σώμα σε θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό κινείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας ένα εναλλασσόμενο τράβηγμα των χεριών. *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σε μικρή γωνία προς τα κάτω (όχι περισσότερο από 45°). Οι παλάμες στρίβουν προς το σώμα και εκτελούν μια εναλλασσόμενη κίνηση κουπιού προς την κορυφή του κεφαλιού. Καθώς το χέρι που εκτελεί την κίνηση κουπιού τραβά προς το σώμα, το σώμα μετακινείται μπροστά. Καθώς το άλλο χέρι εκτελεί επαναφορά και ετοιμάζεται για την επόμενη κίνηση κουπιού, ισορροπεί και σταθεροποιεί το σώμα. Τα χέρια θα πρέπει πάντα να επανέρχονται στην ίδια αρχική θέση σε 45° προς τον πυθμένα. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τα εμπρός με τη χρήση του σκάλινγκ.



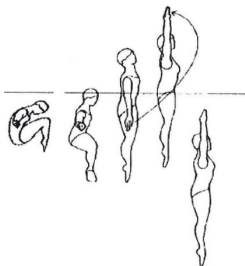
5. **Support scull Drill (12 χεριές):** Το σώμα είναι σε πλήρη διάταση σε κατακόρυφη θέση, με το κεφάλι προς τα επάνω. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί και η άρθρωση του γονάτου σε ευθεία γραμμή. Τα κάτω άκρα (πόδια) είναι μαζί και τα δάκτυλα τεντωμένα σε κουντεπιέ. Οι αγκώνες είναι δίπλα στη μέση, οι καρποί στο ύψος των γοφών, τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο με τους καρπούς και οι παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του νερού. Κατά τη διάρκεια του σκάλινγκ το πάνω μέρος των χεριών, από τον αγκώνα έως τον ώμο, διατηρείται σταθερό και κοντά στο σώμα. Η κίνηση του χεριού από τον πήχη έως και τα δάκτυλα είναι οριζόντια στο επίπεδο των γοφών. *Κίνηση προς τα έξω:* Η παλάμη επίπεδη πραγματοποιεί στροφή προς την πλευρά του αντίχειρα καθώς το χέρι κινείται προς τα έξω μέχρι ο βραχίονας και τα δάκτυλα να δείχνουν ακριβώς πλάι. *Κίνηση προς τα μέσα:* Επιστροφή στην αρχική θέση με τις παλάμες να πραγματοποιούν στροφή προς την πλευρά του μικρού δακτύλου μέχρι τα δάκτυλα των δύο χεριών να έρθουν σε επαφή. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τον πυθμένα (βύθιση σώματος) με τη χρήση του σκάλινγκ.



- 6. Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (6μ. δεξιά – 6μ. αριστερά):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ). Για να μετακινηθεί το σώμα το πόδι που προηγείται τοποθετείται ακριβώς κάτω από το σώμα και το άλλο κλωτσά ελαφρά προς τα έξω και πλάι για να σπρώξει το νερό μακριά. Το πόδι που προηγείται υποστηρίζει το σώμα, ενώ το άλλο βοηθά στη μετακίνηση. Το πόδι που προηγείται είναι λυγισμένο τόσο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο σώμα, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση εκτείνεται προς τα έξω. Το πόδι που προηγείται πιάνει και τραβά το νερό με την εσωτερική πλευρά σε κάθε περιστροφή, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση επαναφέρει και σπρώχνει το νερό μακριά σε κάθε περιστροφή.



- 7. Boost:** Πέταγμα με το κεφάλι και τα δύο χέρια επάνω από το κεφάλι τη στιγμή που το σώμα φτάνει στο υψηλότερο σημείο.



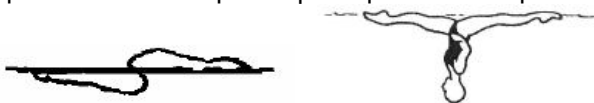
### 3° ΑΣΤΕΡΙ

Το 3° Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις (τρεις βασικές θέσεις και τρεις βασικές μεταφορές).

- 1. Θέση Ballet Leg (Βασική Θέση):** Το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση με τεντωμένα τα δύο κάτω άκρα (πόδια). Το ένα κάτω άκρο (πόδι) εκτείνεται κάθετα στην επιφάνεια του νερού.



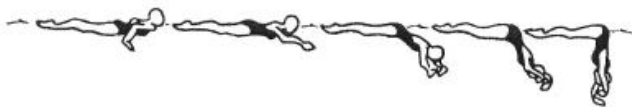
2. **Θέση Split** (Βασική Θέση): Τα κάτω άκρα (πόδια) ομοιόμορφα αποσχισμένα εμπρός και πίσω και παράλληλα με την επιφάνεια του νερού. Το κάτω μέρος της ράχης σε τόξο με τους γοφούς, τους ώμους και το κεφάλι σε μια κάθετη γραμμή. Ευθεία γωνία  $180^\circ$  μεταξύ των τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών) (Flat split), με την εσωτερική πλευρά κάθε ποδιού ευθυγραμμισμένη στις αντίθετες πλευρές της οριζόντιας γραμμής, ανεξάρτητα από το ύψος των γοφών. Τα πόδια πρέπει να είναι στεγνά στην επιφάνεια του νερού.



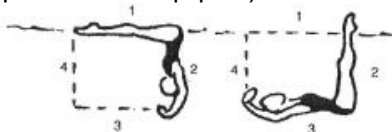
3. **Θέση Vertical** (Βασική Θέση): Το σώμα σε πλήρη διάταση κάθετο στην επιφάνεια του νερού, τα πόδια μαζί, το κεφάλι προς τα κάτω. Το κεφάλι (αυτιά συγκεκριμένα), οι γοφοί και τα σφυρά σε ευθεία γραμμή.



4. **Front Pike** (Βασική μεταφορά): Από πρηνή θέση (**Front Layout Position**) καθώς ο κορμός κατεβαίνει για να σχηματιστεί η Θέση εμπρόσθιας γωνίας, οι γλουτοί, τα κάτω άκρα (πόδια) και τα πέλματα κινούνται κατά μήκος της επιφάνειας του νερού μέχρις ότου οι γοφοί να καταλάβουν τη θέση που είχε το κεφάλι στην έναρξη της κίνησης.



5. **Front Pike to Submerged Ballet Leg Double** (Βασική μεταφορά): Από τη **Θέση πρώτης γωνίας (Front Pike Position)**, διατηρώντας αυτή τη θέση, το σώμα κάνει κυβίσθηση εμπρός, κινούμενο γύρω από τον εγκάρσιο άξονα, έτσι ώστε να έρθουν οι γοφοί στη θέση του κεφαλιού, στη θέση ενός τετάρτου, για να σχηματιστεί η **Θέση Submerged Ballet Leg Double** (ο κορμός και το κεφάλι παράλληλο στην επιφάνεια του νερού, σε γωνία  $90^\circ$  μεταξύ κορμού και τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών). Το επίπεδο του νερού μεταξύ γονάτων και σφυρών)



- 6. Walkout Front** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από Θέση Σπαγκάτ (Split Position). Οι γοφοί παραμένουν σταθεροί καθώς το μπροστά κάτω άκρο (πόδι) σηκώνεται σχηματίζοντα τόξο 180° πάνω από την επιφάνεια του νερού για να συναντήσει το αντίθετο κάτω άκρο (πόδι) σε Θέση τόξου επιφανείας και με συνεχή κίνηση μια έξοδος (μεταφορά από τόξο σε ύπια θέση) εκτελείται.



#### 4° ΑΣΤΕΡΙ

Το 4° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 φιγούρες με κλήρωση) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω.

##### **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ** **B.Δ.**

- |        |                   |     |
|--------|-------------------|-----|
| 1. 101 | Ballet Leg Single | 1.6 |
| 2. 360 | Walkover Front    | 2.1 |

##### **ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ** **B.Δ.**

###### GROUP 1

- |        |          |     |
|--------|----------|-----|
| 3. 321 | Sumersub | 2.0 |
| 4. 315 | Kipnus   | 1.6 |

###### GROUP 2

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 355 | Porpoise  | 1.9 |
| 4. 401 | Swordfish | 2.0 |

###### GROUP 3

- |        |           |     |
|--------|-----------|-----|
| 3. 344 | Neptunus  | 1.8 |
| 4. 301 | Barracuda | 2.0 |

#### 5° ΑΣΤΕΡΙ

Το 5° Αστέρι περιλαμβάνει 5 ασκήσεις (2 φιγούρες και 3 μεταφορές από τις φιγούρες της κατηγορίας).

1. **Barracuda Spinning 180°** (φιγούρα)
2. **Walkover Back** (φιγούρα)
3. **Κατακόρυφη Θέση (Vertical) & Spinning 360°** (μεταφορά από φιγούρα Porpoise Spinning 360°)
4. **Crane to Ballet Leg** (μεταφορά από φιγούρα Catalina reverse)
5. **Back Layout to Bent Knee Vertical** (μεταφορά από φιγούρα Albatross)

## 6° ΑΣΤΕΡΙ

Το 6° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 φιγούρες με κλήρωση) της κατηγορίας Νεανίδων.

### **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ**

1.313	Kip Split Closing 180°	<b>B.Δ.</b>
2.112f	Ibis Continuous Spin (720°)	2.8

### **ΦΙΓΟΥΡΕΣ ΜΕ ΚΛΗΡΩΣΗ**

**B.Δ.**

#### GROUP 1

3.336	Gaviata Open 180°	2.8
4.436	Cyclone	2.7

#### GROUP 2

3.355b	Porpoise Full Twist	2.5
4.150	Knight	3.1

#### GROUP 3

3.307	Flying Fish	3.0
4.115c	Catalina Twirl	2.8

## 7° ΑΣΤΕΡΙ

Το 7° Αστέρι περιλαμβάνει 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού)

1. **Thrust:** Ένα πέταγμα (*Thrust*) εκτελείται μέχρι την **Κατακόρυφη Θέση**, διατηρώντας το μέγιστο ύψος εκτελείται μία απότομη μισή περιστροφή (*Twirl*) καθώς το ένα κάτω άκρο (πόδι) κατεβαίνει σε **Θέση Bent Knee Vertical**. Μια κατακόρυφη βύθιση (*Vertical Descent*) εκτελείται καθώς το λυγισμένο κάτω άκρο (πόδι) τεντώνει για να συναντήσει το κατακόρυφο κάτω άκρο (πόδι) στο ύψος των αστραγάλων στον ίδιο ρυθμό με το πέταγμα (*Thrust*). [BΔ 2.3]
2. **Nova:** Η φιγούρα 435 – Nova εκτελείται μέχρι την ολοκλήρωση της **Θέσης Bent Knee Surface Arch**, τα κάτω άκρα (πόδια) ανεβαίνουν ταυτόχρονα σε **Κατακόρυφη Θέση** καθώς το λυγισμένο κάτω άκρο (πόδι) τεντώνει. Ένας συνεχής στροβιλισμός με βύθιση (*Continuous Spin*) 1080° (3 περιστροφές) εκτελείται μέχρι να φτάσουν οι φτέρνες στην επιφάνεια του νερού, χωρίς βύθιση, ακολουθούμενος από ένα γρήγορο στροβιλισμό προς τα πάνω (*Spin Up*) 180°. Μια κατακόρυφη βύθιση εκτελείται στον ίδιο ρυθμό με το γρήγορο στροβιλισμό προς τα πάνω (*Spin Up*) 180°. [BΔ 2.9]
3. **Porpoise Full Twist:** Από τη **Θέση Πρώτης Γωνίας** (Front Pike Position), ανέβασμα porpoise εκτελείται μέχρι την **Κατακόρυφη Θέση**. Μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται, στη συνέχεια τα κάτω άκρα (πόδια) κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη **Θέση Σπαγκάτ (Split Position)**. Μια έξοδος προς τα εμπρός (*Walkout Front*) εκτελείται. [BΔ 2.9]

4. **Rocket Split:** Ένα Πέταγμα με τα κάτω άκρα (πόδια) εκτελείται μέχρι τη **Θέση Airborne Split**, διατηρώντας το μέγιστο ύψος, τα κάτω άκρα (πόδια) ανεβαίνουν σε **Κατακόρυφη Θέση** καθώς εκτελείται μία απότομη μισή περιστροφή (*Twirl*) με μια γρήγορη κατακόρυφη βύθιση (*Vertical Descent*). [BΔ 2.6]

**Σημείωση: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0**

**ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ 2012-13**

<b>ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ</b>	
17-18/11	Σεμινάριο Κριτών & Συνάντηση Προπονητών
26/11-2/12	Camp Junior-Comen
3-9/12	Camp Senior
<b>ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ</b>	
15-16/12	ΗΜΕΡΙΔΑ ΟΡΙΩΝ 1ο-7ο ΑΣΤΕΡΙ
<b>ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ</b>	
7-13/1	Camp Junior-Comen
14-20/1	Camp Senior
12-13/1	ΗΜΕΡΙΔΑ ΟΡΙΩΝ 1ο-7ο ΑΣΤΕΡΙ
26-27/1	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓ. ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'
<b>ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ</b>	
9-10/2	ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓ. ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α' + 7ο ΑΣΤΕΡΙ
11-24/2	Camp Junior-Comen
20/2-6/3	Camp Senior
<b>ΜΑΡΤΙΟΣ</b>	
8-10/3	German Open
29-31/3	Hellas Open + 5ο Αστέρι
<b>ΑΠΡΙΛΙΟΣ</b>	
12-14/4	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Α' & 6ο ΑΣΤΕΡΙ
15-30/4	Camp Junior -Duet Senior
<b>ΜΑΙΟΣ</b>	
2-5/5	Japan Open
7-13/5	Camp Junior -Duet Senior
15-19/5	EUROPEAN JUNIOR
24-26/5	EUROPEAN CUP
<b>ΙΟΥΝΙΟΣ</b>	
7-9/6	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΝΕΑΝΙΔΩΝ & 1ο-4ο ΑΣΤΕΡΙ
21-23/6	ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ Β'
17/6-16/7	Camp Senior
<b>ΙΟΥΛΙΟΣ</b>	
4-7/7	COMEN CUP
19-28/7	WORLD CHAMPIONSHIPS 21-27/7

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΑΓΩΝΕΣ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:.....

ΝΤΟΥΕΤΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
1			
1R			
2			
2			
2R			
3			
3			
3R			

ΟΜΑΔΙΚΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
R			
R			
R			
R			

ΟΝΟΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΟΥ:.....

ΟΝΟΜΑ ΕΦΟΡΟΥ:..... ΥΠΟΓΡΑΦΗ:.....







ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΕΝΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:.....

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΣΥΛΛΟΓΟΣ:.....

ΣΟΛΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			

ΝΤΟΥΕΤΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
1			
1R			
2			
2			
2R			
3			
3			
3R			

ΟΜΑΔΙΚΟ

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
R			
R			
R			
R			

COMBO

A/A	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΕΤΟΣ ΓΕΝ.	ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
R			
R			



