

## Gymnastics for All Code of points 2018

Κώδικας ομαδικών προγραμμάτων γυμναστικής μη αγωνιστικού χαρακτήρα

Συγγραφική ομάδα:

Συμεών Σκουτέρης, Κ.Φ.Α.

Ελιζάνα Πολλάτου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ – Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Κωνσταντίνα Καραδήμου, Ε.Ε.Π., ΣΕΦΑΑ – Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Ελένη Δούδα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΣΕΦΑΑ – Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

Ολύβια Δόντη, Επίκουρη Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ – Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Διεθνής Κριτής  
Ενόργανης Γυμναστικής

Όλγα Κούλη, Επίκουρη Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ – Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

Κάτια Σαβράμη, Επίκουρη Καθηγήτρια – Πανεπιστημίου Πατρών

Έφη Πανταζίδου, Κ.Φ.Α. – Διεθνής Κριτής Ρυθμικής Γυμναστικής

Η Γυμναστική για Όλους (Γ.γ.Ο.) προσεγγίζει την άθληση ως μαζική ενασχόληση και παιδαγωγική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα που συμμετέχουν αναπτύσσονται πολύπλευρα:

- κοινωνικά
- σωματικά
- συναισθηματικά

Η Γυμναστική για Όλους

- **απευθύνεται** σε άτομα όλων των ηλικιών, φύλων, κοινωνικών τάξεων και αποσκοπεί στη διά βίου άθληση (αφού περιλαμβάνει ασκήσεις κατάλληλες για όλες τις ηλικίες)
- **σέβεται** τα ατομικά δικαιώματα
- **υποστηρίζει την άθληση μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα**, με έμφαση τη χαρά της συμμετοχής και του ελεύθερου πνεύματος

Το 2009 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Γυμναστικής ξεκίνησε τις διαγωνιστικές διοργανώσεις της με σκοπό, να δώσει μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο άθλημα. Έτσι έγινε στο Dornbirn της Αυστρίας η πρώτη διοργάνωση διαγωνιστικού χαρακτήρα με τον τίτλο "World Gym for Life Challenge" στην οποία πήραν μέρος 5 Ελληνικές ομάδες. Ο διαγωνισμός αυτός πληρούσε τον κανόνα του "**όλοι βραβεύονται**".

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Γυμναστικής αναφέρει 4 ομάδες κριτηρίων για την αξιολόγηση των προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους. Μια διοργάνωση διαγωνιστικού χαρακτήρα, πέρα από την οργανωτική της επιτυχία, πρέπει να διαθέτει και όσο το δυνατόν πιο αξιόπιστο σύστημα αξιολόγησης.

Σε μια προσπάθεια λεπτομερέστερης αξιολόγησης ομαδικών προγραμμάτων από διάφορα είδη μη αγωνιστικής γυμναστικής αλλά και προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους εκπονήθηκε η μελέτη ενός κώδικα αξιολόγησης με επιμέρους κριτήρια και διαφορετικούς συντελεστές βαρύτητας για το κάθε κριτήριο μαζί με ένα λογισμικό που μετρά και δίνει τα τελικά αποτελέσματα που καταγράφονται στο φύλλο αξιολόγησης και ευελπιστούμε να αποτελέσει ένα σύγχρονο εργαλείο αξιολόγησης ομαδικών προγραμμάτων μη αγωνιστικών μορφών γυμναστικής αλλά και προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους στη χώρα μας.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε μια πρώτη καταγραφή των κωδικοποιημένων κριτηρίων μαζί με τις επεξηγήσεις για τον κάθε επιμέρους κωδικό.

Βιβλιογραφία:

FIG, World Gym for Life Challenge Regulations, 28/3/2011

‘Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους’, Ελιζάνα Πολλάτου (2012), εκδόσεις Επίκεντρο

## Γενικά περί του κώδικα αξιολόγησης

Η συγγραφή κάθε είδους κώδικα έχει σκοπό τη συλλογή και καταγραφή όλων εκείνων των στοιχείων που θα καθοδηγήσουν τους εμπλεκόμενους ώστε να συντάξουν ένα άρτιο κείμενο ή πρόγραμμα για την περίπτωση της γυμναστικής.

Οι αγωνιστικές μορφές της Γυμναστικής (Ενόργανη, Ρυθμική, Αεροβική, Τραμπολίνο) διέπονται από έναν αυστηρό κώδικα, με αναφορά σε συγκεκριμένες ασκήσεις και απαιτήσεις που επικαιροποιείται μετά από κάθε ολυμπιακό κύκλο με τάση να γίνεται ολοένα και πιο απαιτητικός. Αυτό συμβαίνει διότι οι ενασχολούμενοι είναι αθλητές εν ενεργεία, συνήθως μικρής ή νεαρής ηλικία, οι οποίοι προπονούνται με στόχο τη μέγιστη απόδοση, τη νίκη ή τη διάκριση.

Ο κάθε Κώδικας Βαθμολογίας παρέχει τα κριτήρια κατάταξης των αθλουμένων ή αθλητών σε όλα τα επίπεδα απόδοσης (αγώνας, διαγωνισμός, κατάταξη κτλ) και ταυτόχρονα κατευθύνει το περιεχόμενο και τη δομή της προετοιμασίας των ασκουμένων με βάση την εξέλιξη των γυμναστικών αντικειμένων κάτω από τη αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Γυμναστικής και τις σύγχρονες τάσεις ανάπτυξης των γυμναστικών αντικειμένων.

Στον τομέα αυτό, η Γ.γ.Ο. έρχεται να κάνει τη διαφορά καθώς εδώ, οι ασκούμενοι είναι άτομα όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα από επίπεδο φυσικής κατάστασης και κινητικών ικανοτήτων, με απώτερο στόχο την αναψυχή και τη χαρά που απορρέει από τη συμμετοχή σε ένα μαζικό γεγονός. Ο σκοπός του κώδικα σε αυτή την περίπτωση έχει χαρακτήρα καθοδηγητικό καθώς ορίζει τους βασικούς άξονες, πάνω στους οποίους θα κινηθεί η σύνθεση ενός προγράμματος Γ.γ.Ο.

Θα ήταν σκόπιμο να γνωρίζουν όλοι οι εμπλεκόμενοι (προπονητές και ασκούμενοι) τα κριτήρια που αναφέρονται παρακάτω, ώστε να γίνονται κοινωνοί της ιδέας και των στοιχείων που απαρτίζουν ένα πρόγραμμα κι όχι μόνο απλοί κριτές ή εκτελεστές των ασκήσεων.

Κινούμενοι λοιπόν στον άξονα της ενημέρωσης και του εμπλουτισμού με νέα στοιχεία, οι συγγραφείς του παρακάτω κώδικα προσπάθησαν να καταγράψουν όλα τα δεδομένα που μπορεί να χρησιμεύσουν ως 'δομικά υλικά' στη σύνθεση αλλά και στη σωστή εκτέλεση ενός προγράμματος Γ.γ.Ο ή/και γενικά ενός ομαδικού προγράμματος γυμναστικής μη αγωνιστικού χαρακτήρα. Οι τέσσερις ομάδες κριτηρίων που παρουσιάστηκαν από τη F.I.G. ουσιαστικά οριοθετούν το πλαίσιο αξιολόγησης. Η προσπάθεια περαιτέρω ανάλυσης και επεξήγησης των κριτηρίων θεωρούμε πως θα βοηθήσει στην κατανόηση και στην εφαρμογή των στοιχείων. Η κάθε ομάδα χωρίζεται σε επιμέρους κριτήρια, με διαφορετικούς συντελεστές βαρύτητας το καθένα, ανάλογα με το ρόλο που παίζουν στη σύνθεση του προγράμματος.

Ο παρών λοιπόν κώδικας περισσότερο οριοθετεί παρά επιβάλλει και κινείται σε ένα πλαίσιο συμβουλευτικό, παροτρύνοντας προπονητές, ασκούμενους και εν γένει εμπλεκόμενους, να πάει η Γ.γ.Ο. ένα βήμα παραπέρα. Ας μην ξεχνάμε πως ο ρόλος της Γ.γ.Ο. είναι πρωτίστως η αναψυχή των ασκούμενων διαμέσου της συμμετοχικής διαδικασίας, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή το επίπεδο των κινητικών ικανοτήτων τους.

Ακολουθεί ανάλυση και επεξηγήσεις για καθένα από τα κριτήρια

## **A. Ψυχαγωγική αξία**

Βαθμοί 5,0

### **Γενικά**

Η ψυχαγωγική αξία ενός ομαδικού προγράμματος γυμναστικής μη αγωνιστικού χαρακτήρα έγκειται στη δυνατότητά του να κερδίσει την προσήλωση, να προσδώσει απόλαυση και να διασκεδάσει το κοινό.

Φυσικά, η ψυχαγωγία είναι καθαρά υποκειμενικό ζήτημα και γι αυτό θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη μια γενικότερη άποψη περί του ΤΙ ψυχαγωγεί ΠΟΙΟΝ και με ΠΟΙΟΝ ΤΡΟΠΟ.

### **A.1 Αισθητική μουσικής συνοδείας και ποιότητα σύνδεσης-ηχογράφησης της μουσικής**

Βαθμοί 1,50

Η χρήση και η επιλογή της μουσικής είναι από τις σπουδαιότερες παραμέτρους ενός πετυχημένου προγράμματος. Η επιλογή της μουσικής θα πρέπει πάνω από όλα να είναι ακουστικά αποδεκτή από μεγάλο εύρος ηλικιών και διαφορετικής κουλτούρας ανθρώπων (που αποτελεί το κοινό) αλλά και να συνάδει με την ηλικία και τα χαρακτηριστικά της ομάδας των ασκούμενων.

Αξιολογείται αν η μουσική είναι κατάλληλα επιλεγμένη ώστε να συμβάλλει στην ανάδειξη του θέματος της σύνθεσης του προγράμματος και δεν είναι απλά μουσική επένδυση. Ενθαρρύνεται η διαδοχή μουσικών ακουσμάτων διαφορετικής προέλευσης, ύφους και ενορχήστρωσης (κλασικό, ποπ, λυρικό, επικό, έθνικ, λαϊκό κ.α.) που μέσα από την αντίθεσή τους συμβάλλουν στη μοναδικότητα της σύνθεσης.

Αξιολογούμε την ποιότητα σύνδεσης των μουσικών κομματιών και τη συνολική ηχογράφηση. Καθώς δεν υπάρχει περιορισμός στην επιλογή της μουσικής, θα πρέπει να αποδίδεται, με τον καλύτερο τρόπο, ο ρόλος που παίζει στην παιδεία των ασκούμενων, ειδικά όταν πρόκειται για μικρές ηλικίες.

### **A.2 Ενδυμασία, κοστούμια αθλητών και αρμονική συνύπαρξη ανάλογα με το θέμα**

Βαθμοί 1,50

Αξιολογείται η αισθητική των κοστούμιών, η εναλλαγή αυτών αν υπάρχει, η ποικιλία, τα χρώματα κτλ και η αρμονική συνύπαρξη με το θέμα και τα όργανα που χρησιμοποιούνται.

Καθώς κι εδώ δεν υπάρχει περιορισμός στον τύπο των κοστούμιών, θα πρέπει να ενθαρρύνεται η χρήση πρωτότυπων υλικών κατασκευής, που να διευκολύνουν τις κινήσεις αλλά και να προκαλούν το ενδιαφέρον του κοινού.

### **A.3 Ύπαρξη θέματος χορογραφίας**

Βαθμοί 2,00

Αξιολογείται αν η ύπαρξη θέματος προκύπτει μέσα από τις κινήσεις, ασκήσεις, σχήματα και μετασχηματισμούς και αποδίδεται με το ανάλογο ύφος και χαρακτήρα. Το θέμα θα πρέπει να συνάδει με τον τίτλο του προγράμματος είτε με εμφανή τρόπο είτε με αλληγορικό.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να γίνεται αντιληπτό από το ευρύ κοινό.

## B. Συνολική εντύπωση

Βαθμοί 5,0

### Γενικά

Συνολική εντύπωση ενός ομαδικού προγράμματος γυμναστικής μη αγωνιστικού χαρακτήρα είναι η αίσθηση και η τελική σκέψη που αφήνει στο κοινό μετά την ολοκλήρωσή του. Το 'χειροκρότημα' του κοινού αποτελεί αδιάσειστη απόδειξη αυτής.

#### B.1 Κάλυψη όλου του διαθέσιμου χώρου με κίνηση και σχηματισμούς από τους αθλητές.

Βαθμοί 1,00

Αξιολογείται αν οι κινήσεις των αθλητών καλύπτουν ενεργά, όλο το διαθέσιμο αγωνιστικό χώρο με διάφορους σχηματισμούς, συμπλέγματα κτλ.

Αξιολογείται η ύπαρξη ποικιλίας σχημάτων, η δυσκολία αυτών, ο προσανατολισμός τους (διαφορετικά μέτωπα επίπεδα και κατευθύνσεις) η εναλλαγή τους στο χώρο και ο συνδυασμός τους με όργανα ή κατασκευές (φορητές ή σταθερές)

#### B.2 Αισθητική αξία του προγράμματος (Ενότητα του προγράμματος, εκφραστικότητα)

Βαθμοί 1,60

Αξιολογείται η ικανότητα να δημιουργηθεί μια καλλιτεχνική εικόνα-ιδέα, που θα εκφράζεται μέσα από τις κινήσεις του σώματος, καθώς και των οργάνων που χρησιμοποιούνται, σε σχέση με τον χαρακτήρα της μουσικής έτσι ώστε να είναι άμεσα διακριτή η **ενότητα-συνοχή** του προγράμματος. Αυτή η ιδέα της σύνθεσης θα πρέπει να μεταδίδεται στο κοινό, από την αρχή ως το τέλος του προγράμματος.

Προκειμένου να αποδοθεί σωστά η ιδέα της χορογραφίας, η ομάδα θα πρέπει να χρησιμοποιεί με κάθε δυνατό τρόπο τις κινήσεις του σώματος. Η **Εκφραστικότητα**, θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από μια κομψότητα και πλαστικότητα των κινήσεων με τη συμμετοχή όλων των μερών του σώματος (κεφάλι, κορμός, χέρια, πόδια), συνδυασμένες με τις εκφράσεις του προσώπου, έτσι ώστε να μεταδίδουν την αισθητική ιδέα του προγράμματος.

Αξιολογείται επίσης η εναλλαγή της ενέργειας με σωματική ή οπτική επαφή, εκφραστικές χειρονομίες, παύσεις, έτσι ώστε να δημιουργείται ρυθμική εναλλαγή και μεταφορά συναισθημάτων.

#### B.3 Αισθητική αξία του προγράμματος (σχέση μουσικής και κίνησης - ροή)

Βαθμοί 1,60

Η σύνθεση θα πρέπει να αναπτύσσεται από τεχνικά, χορογραφικά και συνδεδεμένα στοιχεία, με τέτοιο τρόπο ώστε η μια κίνηση να περνά ομαλά στην επόμενη, συμπεριλαμβανομένων των αντιθέσεων στην ταχύτητα, στον δυναμισμό, στην ευρύτητα και τα επίπεδα των κινήσεων, που εκτελούνται **σε σχέση με τη μουσική**.

Η μετάβαση από την μια κίνηση στην άλλη, θα πρέπει να έχει λογική συνέχεια, χωρίς περιττά σταματήματα ή παρατεταμένες κινήσεις προετοιμασίας. Επιπλέον θα αξιολογούνται αρνητικά, τα σταματήματα **στη ροή του προγράμματος**, που οφείλονται σε τεχνικά λάθη, όπως η πτώση οργάνων ή αθλητών με ορατή τη διακοπή της συνέχειας της κίνησης.

**B.4 Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο πρόγραμμα - Αισθητική εισόδου-εξόδου της ομάδας, τοποθέτηση και κίνηση αυτής στον προβλεπόμενο χώρο**

Βαθμοί 0,80

Αξιολογείται αν υπάρχει ενεργή συμμετοχή των ασκούμενων σε σχηματισμούς ή θέσεις ή συμπλέγματα κτλ, καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Η είσοδος και η έξοδος της ομάδας στο χώρο παρουσίασης πρέπει να είναι συγκροτημένη και με σχεδιασμό. Σε περίπτωση τοποθέτησης οργάνων στο χώρο, πρώτα γίνεται η τοποθέτηση (δεν λαμβάνεται υπόψη στη βαθμολογία) και μετά η επίσημη είσοδος.

Αξιολογείται αν κατά την εκτέλεση του προγράμματος υπάρχουν αθλητές που κινούνται εκτός του ταπί, αν είναι ανενεργοί ή μετακινούνται με όχι συγκροτημένο τρόπο.

Πρέπει να αποφεύγεται το "μέτρημα" των αθλητών να είναι ορατό ή ακουστό κατά την διάρκεια του προγράμματος (είναι άλλωστε, το στοιχείο που διαφοροποιεί την προπόνηση από την τελική εμφάνιση και αποτελεί απόδειξη ομαδικού συγχρονισμού μεταξύ των μελών αλλά και με τη μουσική).

Οι αθλητές/τριες δεν πρέπει με ορατό τρόπο να καθοδηγούν, συντονίζουν κτλ τους υπόλοιπους συναθλητές τους κατά την διάρκεια του προγράμματος

## **C. Καινοτομία, Πρωτοτυπία, Ποικιλία**

Βαθμοί 5,0

### **C.1 Καινοτομία**

Βαθμοί 1,00

#### **Γενικά**

Καινοτομία είναι η εξέλιξη ιδεών σε ότι αφορά: α) τα όργανα, τις κατασκευές, τα κοστούμια, β) τη σύνθεση των χορογραφιών, γ) εμπνευσμένη παρέμβαση (μίξη ή εκτέλεση) στην μουσική συνοδεία του προγράμματος.

Καινοτόμο θεωρείται γενικά οτιδήποτε υπάρχει ήδη σε γυμναστικό περιβάλλον, ιδωμένο από μια άλλη οπτική γωνία, με μian άλλη μορφή.

#### **C.1.a Αισθητική παρουσίας καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)**

Βαθμοί 0,40

Αξιολογείται η αισθητική παρουσία των παραπάνω καινοτόμων στοιχείων σε μεμονωμένη άσκηση ή σε συνδυασμό με μικρό ή μεγάλο αριθμό αθλητών, όπως επίσης και η αισθητική της μουσικής μίξης ή εκτέλεσης (αν υφίσταται).

#### **C.1.b Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)**

Βαθμοί 0,30

Αξιολογείται αν η χρήση της παρουσίας των καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) έχει χρησιμοποιηθεί σε όλες τις μορφές που επιτρέπει το στοιχείο.

#### **C.1.c Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)**

Βαθμοί 0,30

Αξιολογείται αν η διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) είναι ικανοποιητική μέσα στο πρόγραμμα. (π.χ. δεν εμφανίζεται μόνο στην αρχή ή στο τέλος του προγράμματος)

## C.2 Πρωτοτυπία

Βαθμοί 1,40

### Γενικά

Πρωτοτυπία είναι: α) η εφεύρεση νέων οργάνων – κατασκευών, β) εμπνευσμένες γυμναστικές ασκήσεις και χορογραφικά επινοήματα γ) μουσικές συνθέσεις ειδικά γραμμένες για το πρόγραμμα, δ) χρήση αντικειμένων (σταθερών η μεταφερόμενων) διαφορετική από αυτή για την οποία προορίζονται. Πρωτότυπο θεωρείται γενικά οτιδήποτε δεν έχει παρουσιαστεί ξανά σε γυμναστικό περιβάλλον.

### C.2.a Αισθητική της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,50

Αξιολογείται η αισθητική παρουσία των παραπάνω πρωτότυπων στοιχείων σε μεμονωμένη άσκηση ή σε συνδυασμό με μικρό ή μεγάλο αριθμό αθλητών, όπως επίσης και η αισθητική της πρωτότυπης μουσικής (αν υφίσταται).

### C.2.b Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,40

Αξιολογείται αν η χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) έχει χρησιμοποιηθεί σε όλες τις μορφές που επιτρέπει το στοιχείο.

### C.2.c Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,40

Αξιολογείται αν η διάρκεια χρήσης του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) είναι ικανοποιητική μέσα στο πρόγραμμα. Η εμφάνιση και μόνο ενός 'σκηνικού' δεν επαρκεί.

### C.3 Ποικιλία

Βαθμοί 2,60

#### Γενικά

Ποικιλία είναι το σύνολο των γυμναστικών στοιχείων/χορογραφικών ευρημάτων που χρησιμοποιούνται στη σύνθεση του προγράμματος.

Με τον όρο 'ποικιλία' εννοείται η διαφορετικότητα στα είδη των κινήσεων που αποτελούν ένα πρόγραμμα και η εναλλαγή αυτών όσον αφορά τη σύνθεση. Με αυτόν τον τρόπο ενθαρρύνεται η προσπάθεια του προπονητή και των ασκούμενων να δοκιμάσουν τις δυνάμεις τους σε νέα πεδία κίνησης, ξεφεύγοντας από συγκεκριμένα πρότυπα που ενδεχομένως να χαρακτηρίζουν μια ομάδα.

Δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως τα ομαδικά προγράμματα γυμναστικής μη αγωνιστικού χαρακτήρα αποτελούν την επιτομή της σύνδεσης ποικίλων κινητικών ερεθισμάτων αλλά και της συνεργασίας διαφορετικών ομάδων ασκούμενων, με στόχο την παρουσίαση ενός ενδιαφέροντος θεάματος.

#### C.3.a Ύπαρξη και χρήση γυμναστικών στοιχείων

Βαθμοί 1,30

Αξιολογείται η ύπαρξη και χρήση ικανοποιητικού αριθμού γυμναστικών στοιχείων (ισορροπίες, στροφές, άλματα, μετακινήσεις, στηρίξεις και ακροβατικά στοιχεία κτλ). Δηλαδή, η εκτέλεση των παραπάνω γυμναστικών στοιχείων να εμπεριέχει ποικιλία:

- σε διαφορετικούς άξονες (εγκάρσιο, επιμήκη και μέσο)
- επίπεδα κίνησης, σε σχέση με το σώμα (προσθιοπίσθιο, μετωπιαίο και εγκάρσιο)
- σε σχέση με την απόσταση του σώματος από το έδαφος (χαμηλό, μεσαίο, υψηλό)
- σε πρωτότυπους συνδυασμούς μεταξύ τους ή με ακροβατικά στοιχεία
- σε αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας.

#### C.3.b Ύπαρξη χορογραφικών ευρημάτων

Βαθμοί 1,30

Αξιολογείται η δομή της σύνθεσης του προγράμματος σύμφωνα με:

- Διήγηση ιστορίας
- Αρχή-μέση-τέλος/κλιμακωτή μετάβαση
- Αυτόνομες ενότητες συνδεδεμένες με χορογραφημένες μεταβάσεις οι οποίες αποτυπώνουν την μετακίνηση των ασκούμενων στο χώρο
- Στοιχεία έκπληξης ή και θεατρικά
- Χρήση κινητικού «κανόνα»

## **D. Τεχνική**

Βαθμοί 5,00

### **D.1 Ποιότητα εκτέλεσης**

Βαθμοί 4,50

#### **Γενικά**

Ως ποιότητα εκτέλεσης ενός ομαδικού προγράμματος γυμναστικής μη αγωνιστικού χαρακτήρα, ορίζεται ο τρόπος με τον οποίο εκτελούνται τα στοιχεία με βάση την τεχνική της δομικής ομάδας ασκήσεων από την οποία προέρχονται έτσι ώστε, το αποτέλεσμα να είναι υψηλής γυμναστικής αξίας.

#### **D.1.a Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων ανάλογα με την τεχνική τους (συνολικά της ομάδας και ατομικά: θέση σώματος/κεφαλιού, λυγισμένα ή/και χαλαρά πόδια, χέρια)**

Βαθμοί 1,50

Αξιολογείται η ποιότητα εκτέλεσης των ασκήσεων συνολικά της ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των αθλητών, το φύλο και το επίπεδό τους. Γίνονται μειώσεις για τη θέση του σώματος, του κεφαλιού και για ανοιχτά, λυγισμένα ή χαλαρά χέρια ή πόδια, ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται και το άθλημα από το οποίο προέρχονται. Συνιστάται να εκτελούνται ασκήσεις με γνώμονα την άρτια τεχνική, την ασφάλεια και τη μαζική συμμετοχή των ασκουμένων.

Ιδιαίτερα σε ομάδες με μικρή πείρα, θα πρέπει να αποφεύγονται οι ασκήσεις με μεγάλο βαθμό δυσκολίας οι οποίες απαιτούν πολύχρονη εξάσκηση και να επιλέγονται εκείνες οι οποίες μπορούν να εκτελεσθούν σωστά και συγχρονισμένα όπου απαιτείται.

#### **D.1.b Ευρύτητα των στοιχείων: ύψος/μήκος από την επιφάνεια στήριξης και εύρος κίνησης των μελών ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται**

Βαθμοί 0,50

Βαθμολογείται η εξωτερική ευρύτητα (ύψος και μήκος σε σχέση με το γενικό χώρο) όλων των στοιχείων, ακροβατικών και γυμναστικών (π.χ χειροκυβίστηση, φλικ-φλακ ή άλμα διασκελισμού) καθώς και των πεταγμάτων των οργάνων.

Επιπλέον αξιολογείται το εύρος κίνησης των μελών ή/και του σώματος σε σχέση με τον προσωπικό χώρο (εσωτερική ευρύτητα) ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται (π.χ διάσταση σκελών, υπερέκταση κορμού).

#### **D.1.c Ομαδικός συγχρονισμός αθλητών ανάλογα και με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων που επιτυγχάνεται**

Βαθμοί 1,50

Αξιολογείται ο συνολικός συγχρονισμός που επιτυγχάνει η ομάδα σε όλες τις ασκήσεις και ιδιαίτερα των μεταβάσεων, μετακινήσεων και αλλαγών σχημάτων τα οποία αποτελούν μέρος της σύνθεσης του προγράμματος.

Επίσης, λαμβάνεται υπόψη και το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων ή/και των συνδυασμών στο οποίο επιτυγχάνεται ο συγχρονισμός.

**D.1.d Σωστή προσγείωση: απουσία επιπλέον κινήσεων/βημάτων για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενδιάμεσων σταματημάτων, πτώσεων ή/και πτώσεων οργάνου**

Βαθμοί 0,50

Γίνονται μειώσεις για πτώσεις ασκουμένων ή/και πτώσεις οργάνου, απώλειες ισορροπίας και επιπλέον κινήσεις για τη διατήρηση της ισορροπίας (βήματα, σταματήματα).

Οι πτώσεις, τα σταματήματα και οι απώλειες ισορροπίας υποδεικνύουν ανεπαρκή τεχνική κατάρτιση των ασκούμενων και πιθανό κίνδυνο τραυματισμού τους.

**D.1.e Βαθμός δυσκολίας ακροβατικών και γυμναστικών ασκήσεων και σχημάτων**

Βαθμοί 0,50

Αξιολογείται ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων που συνθέτουν το πρόγραμμα λαμβάνοντας υπόψη το άθλημα από το οποίο προέρχονται (ενόργανη, ρυθμική, ακροβατική, αεροβική, χορός, κ.τ.λ) την ηλικία, το επίπεδο και το φύλο των ασκούμενων.

Ως μία κατεύθυνση εξέλιξης της δυσκολίας ενός ομαδικού προγράμματος, προτείνεται και η 'ανάμειξη' ασκήσεων από διαφορετικά και ποικίλα γυμναστικά και χορευτικά είδη ή/και σε συνδυασμό με τη χρήση οργάνων .

**D.2 Ασφάλεια**

Βαθμοί 0,50

**Γενικά**

Ασφάλεια είναι η πρόβλεψη και η εκπαίδευση για την αποφυγή τραυματισμών πριν, κατά την διάρκεια και μετά το πέρας ενός προγράμματος, τόσο για τους συμμετέχοντες όσο και για τους θεατές.

**D.2.a Βαθμός ασφάλειας ασκήσεων: η συνολική αίσθηση του πόσο ασφαλής είναι η εκτέλεση των ασκήσεων σε σχέση με τα όργανα/κατασκευές, τους συνασκούμενους και την κάλυψη του χώρου**

Βαθμοί 0,50

Αξιολογείται ο βαθμός ασφάλειας των ασκήσεων που εκτελούνται σε σχέση με την ηλικία και το επίπεδο των αθλητών. Οι ασκήσεις πρέπει να είναι έτσι επιλεγμένες ώστε να μην θέτουν σε κίνδυνο τους αθλητές και συναθλητές τους και να μην αλλοιώνουν το χαρακτήρα αναψυχής του προγράμματος τόσο για τους ασκούμενους όσο και για τους θεατές.

Επιπλέον, αξιολογείται και ο βαθμός ασφάλειας των οργάνων/κατασκευών που χρησιμοποιούνται και η ασφαλής χρήση τους.

## **Αντί επιλόγου...**

Ο παραπάνω κώδικας είναι μια προσπάθεια στοιχειοθέτησης και καταγραφής των βασικότερων σημείων που πρέπει να ληφθούν υπ όψιν για τη σύνθεση ενός προγράμματος Γ.γ.Ο. ή/και ομαδικών προγραμμάτων γυμναστικής μη αγωνιστικού χαρακτήρα και στηρίχτηκε στις γνώσεις και στην εμπειρία των συγγραφέων γύρω από τις τρέχουσες τάσεις του αντικειμένου.

Στόχος είναι να υπάρξουν τα ερεθίσματα που θα δώσουν κίνητρα σε προπονητές και ασκούμενους για να επιχειρήσουν κάτι νέο και δημιουργικό. Η Γ.γ.Ο. είναι πρωτίστως μια συμμετοχική διαδικασία που αποσκοπεί στην αναψυχή όλων διαμέσου της άσκησης και ως έτσι οφείλουμε να την υπηρετήσουμε και να τη μεταδώσουμε στις επόμενες γενιές.

Οποιοδήποτε νέο στοιχείο παρουσιάζεται και θεωρείται χρήσιμο θα ενσωματώνεται άμεσα και θα επικαιροποιεί τον κώδικα. Η συμμετοχή όλων και η ενεργή εμπλοκή σε οποιοδήποτε τομέα, αναμφίβολα θα προσδώσει κύρος αλλά και εμβέλεια στη Γ.γ.Ο. και θα αποδώσει το κέρδος που της αρμόζει: τη χαρά της συνεργασίας και της ατομικής καταξίωσης μέσα από την ομαδική προσπάθεια.

## Cosmogym Contest 2017

Evaluation Sheet / Φύλλο Αξιολόγησης

Performance Title / Τίτλος Προγράμματος:

Evaluaton Code / Κωδικός Αξιολογητή:

A. Ψυχαγωγική αξία		5,00											
A1	Αισθητική μουσικής συνοδείας και ποιότητα σύνδεσης-ηχογράφησης της μουσικής	1,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A2	Ενδυμασία, κοστούμια αθλητών και αρμονική συνύπαρξη ανάλογα με το θέμα	1,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A3	Υπαρξη θέματος χορογραφίας	2,00	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B. Συνολική Εντύπωση		5,00											
B1	Κάλυψη όλου του διαθέσιμου χώρου με κίνηση και σχηματισμούς από τους αθλητές	1,00	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B2	Αισθητική αξία του προγράμματος (ενότητα προγράμματος / εκφραστικότητα)	1,60	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B3	Αισθητική αξία του προγράμματος (σχέση μουσικής και κίνησης / ροή προγράμματος)	1,60	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B4	Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο το πρόγραμμα - Αισθητική εισόδου-εξόδου της ομάδας, τοποθέτηση και κίνηση αυτής στον χώρο	0,80	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C. Καινοτομία, Πρωτοτυπία, Ποικιλία		5,00											
C1 Καινοτομία		1,00											
C1a	Αισθητική παρουσίας καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)	0,40	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C1b	Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)	0,30	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C1c	Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας καινοτόμων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)	0,30	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Performance Title / Τίτλος Προγράμματος:

Evaluaton Code / Κωδικός Αξιολογητή:

C2 Πρωτοτυπία		1,40											
C2a	Αισθητική παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)	0,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C2b	Ποικιλία στη χρήση της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)	0,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C2c	Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης της παρουσίας πρωτότυπων στοιχείων (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)	0,40	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C3 Ποικιλία		2,60											
C3a	Υπαρξη και χρήση γυμναστικών στοιχείων	1,30	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C3b	Υπαρξη χορογραφικών ευρημάτων	1,30	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D. Τεχνική		5,00											
D1 Ποιότητα εκτέλεσης		4,50											
D1a	Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων ανάλογα με την τεχνική τους (συνολικά της ομάδας και ατομικά: θέση σώματος/κεφαλιού, λυγισμένα ή/και χαλαρά πόδια, χέρια)	1,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D1b	Ευρύτητα των στοιχείων: ύψος/μήκος από την επιφάνεια στήριξης και εύρος κίνησης των μελών ανάλογα με την τεχνική του στοιχείου που εκτελείται.	0,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D1c	Ομαδικός συγχρονισμός αθλητών ανάλογα και με το επίπεδο δυσκολίας των ασκήσεων που επιτυγχάνεται.	1,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D1d	Σωστή προσέγγιση: απουσία επιπλέον κινήσεων/βημάτων για τη διατήρηση της ισορροπίας, ενδιάμεσων σταματημάτων, πτώσεων ή/και πτώσεων οργάνου.	0,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D1e	Βαθμός δυσκολίας ακροβατικών και γυμναστικών ασκήσεων και σχημάτων.	0,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D2 Ασφάλεια		0,50											
D2a	Βαθμός ασφάλειας ασκήσεων: η συνολική αίσθηση του πόσο ασφαλής είναι η εκτέλεση των ασκήσεων σε σχέση με τα όργανα/κατασκευές, τους συνακουμένους και την κάλυψη του χώρου.	0,50	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10