

# Κανονισμοί

## Aerial Championship Καλαμάτα 2024

### 1. Αγωνίσματα

Aerial Silks Γυναικών	Aerial Silks Ανδρών	
Aerial Sling Γυναικών		
Aerial Hoop Γυναικών	Aerial Hoop Ανδρών	
Aerial Rope Γυναικών	Aerial Rope Ανδρών	
Duo Silks Γυναικών	Duo Silks Ανδρών	Duo Silks Μεικτό
Duo Hoop Γυναικών		Duo Hoop Μεικτό
Duo synchronized Silks Γυναικών	Duo synchronized Silks Ανδρών	

### 2. Κατηγορίες

8-9	από 8 έως 9 ετών	Έτος γέννησης 2016 / 2015
10-11	από 10 έως 11 ετών	Έτος γέννησης 2014 / 2013
12-14	από 12 έως 14 ετών	Έτος γέννησης 2012 / 2011 / 2010
15-17	από 15 έως 17 ετών	Έτος γέννησης 2009 / 2008 / 2007
18+	από 18 ετών και άνω	Έτος γέννησης 2006 και παλαιότερα
18+ Pro	Professional από 18 ετών και άνω	Έτος γέννησης 2006 και παλαιότερα

Η ηλικία υπολογίζεται με βάση το **έτος γέννησης**.

Οι αθλητές μπορούν να δηλωθούν στην κατηγορία που αντιστοιχεί στην ηλικία τους ή σε μεγαλύτερη εκτός της Professional.

Στα αγωνίσματα, Duo Silks / Duo Hoop / Duo synchronized Silks, τα ζευγάρια κατατάσσονται στην ηλικιακή κατηγορία του μεγαλύτερου εκ των δύο αθλητών.

### 3. Διάρκεια Προγραμμάτων

Κατηγορία	Χρόνος
<b>8-9</b>	έως 3'
<b>10-11</b>	έως 3' 30''
<b>12-14</b>	έως 4'
<b>15-17</b>	έως 4'
<b>18+</b>	έως 4'
<b>18+ Pro</b>	έως 4' 30''

Χορογραφία εδάφους επιτρέπεται (όχι πάνω από 10'')

#### 4. Μουσική

Το μουσικό κομμάτι κάθε προγράμματος θα πρέπει να σταλεί ηλεκτρονικά σε μορφή mp3 στο [aerialchampionship@gmail.com](mailto:aerialchampionship@gmail.com) (με we-transfer κατά προτίμηση).

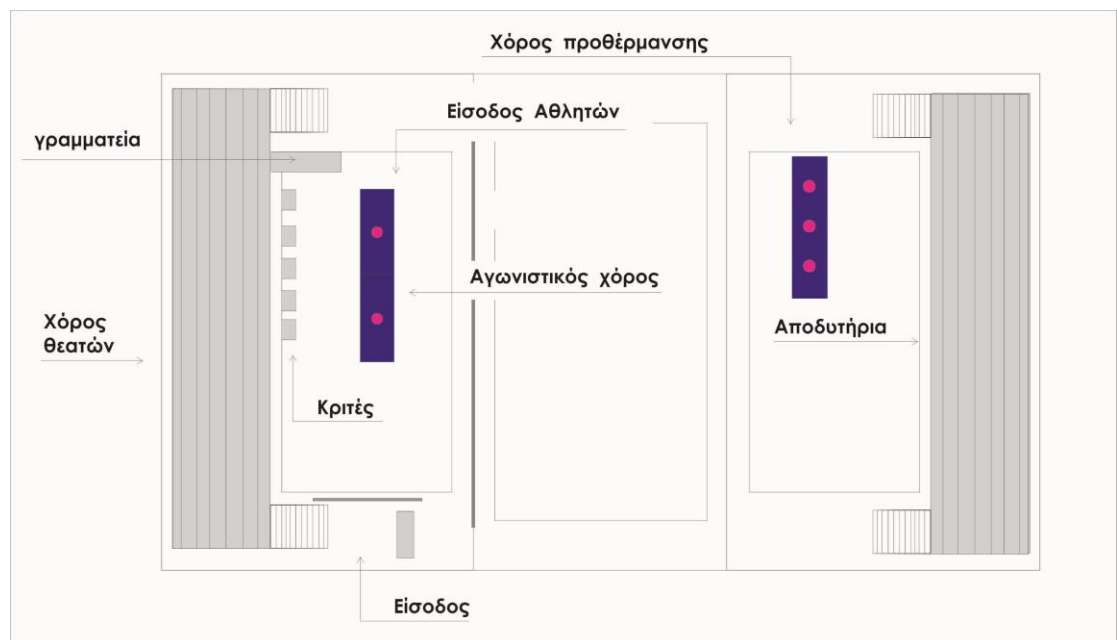
Στο όνομα του αρχείου πρέπει να αναγράφεται με την σειρά α) το αγώνισμα β) η ηλικιακή κατηγορία και γ) το όνομα του αθλητή-τριας πχ. **(Aerial\_Silks\_8-9\_Αγγελάκου\_Άννα)**.

Η διάρκεια της μουσικής δεν επιτρέπεται να ξεπερνά το χρονικό όριο προγράμματος κάθε ηλικιακής κατηγορίας.

#### 5. Ειδικές καταστάσεις

Οι κριτές μπορούν να επιτρέψουν σε αθλητή-τρια να επαναλάβει το πρόγραμμά του εάν υπάρξει πρόβλημα με τον ήχο από την διοργάνωση ή ακουστεί λανθασμένη μουσική, εάν υπάρξει πρόβλημα με τις εγκαταστάσεις, σε περίπτωση εξωτερικής παρέμβασης και εάν το όργανο είναι ελαττωματικό.

#### 6. Εγκαταστάσεις



#### 7. Ιατρική Βεβαίωση

Κάθε αθλητής πρέπει να προσκομίσει Ιατρική βεβαίωση (από καρδιολόγο ή από παθολόγο ή από παιδίατρο). Η βεβαίωση αυτή μπορεί να αποσταλεί ηλεκτρονικά στο [aerialchampionship@gmail.com](mailto:aerialchampionship@gmail.com) ή να παραδοθεί στην γραμματεία της διοργάνωσης πριν την έναρξη των αγώνων.

## 8. Βαθμολογία







Χρησιμοποιούνται 2 είδη βαθμών.  
Ο βαθμός Εκτέλεσης (Ε) και ο Βαθμός Δυσκολίας (Δ).

### 8.1. Βαθμός Εκτέλεσης (Ε)

Ο μέγιστος αρχικός βαθμός Εκτέλεσης για ένα πρόγραμμα είναι οι 100 βαθμοί, από αυτόν αφαιρούνται οι μειώσεις για ελλιπή εκτέλεση του αθλητή, σύμφωνα με τον πίνακα τεχνικών λαθών Εκτέλεσης.

$$E = 100 - \text{μειώσεις}$$

### Πίνακας τεχνικών λαθών Εκτέλεσης

<p>- Κατά την διάρκεια της εκτέλεσης των ασκήσεων του προγράμματος τα πόδια του αθλητή πρέπει να είναι τεντωμένα (εκτός από τις περιπτώσεις που το απαιτούν οι ανάγκες της χορογραφίας).</p>		
<p>Για την άρθρωση της ποδοκνημικής οι μειώσεις είναι έως 5 βαθμοί για κάθε λύγισμα.</p>		0
		2
		5
<p>Για την άρθρωση του γονάτου οι μειώσεις είναι έως 5 βαθμοί για κάθε λύγισμα.</p>		0
		2
		5




Στα split όταν η γωνία του ανοίγματος των ποδιών είναι μικρότερη από  $180^\circ$  οι μειώσεις είναι έως 5 βαθμοί για κάθε split.

	0
	2
	5

Στις πτώσεις με περιστροφή (Silks) το σώμα του αθλητή πρέπει να είναι τεντωμένο. Οι μειώσεις για την απόκλιση από την ευθεία θέση είναι έως 5 βαθμοί.

	5
	2
	0
	2
	5

Στις πτώσεις με περιστροφή (Silks) το σώμα του αθλητή πρέπει να είναι οριζόντιο. Οι μειώσεις για την απόκλιση από το οριζόντιο είναι έως 5 βαθμοί.

	0
	2
	5

- Ροή ασκήσεων	Από 2 έως 10
- Γλίστρημα σώματος	Από 2 έως 10
- Ισορροπία μείωση 2 έως 5 βαθμούς εάν δεν διατηρηθεί η θέση της άσκησης για 3"	Από 2 έως 5
- Πτώση από το όργανο	20
- Μείωση έως 5 βαθμών εάν δεν γίνει χρήση όλου του εύρους του οργάνου	έως 5
- Παραβίαση χρονικού ορίου των 10" για την χορογραφία εδάφους	5
- Παραβίαση χρονικού ορίου διάρκειας προγράμματος	5
- Τερματισμός προγράμματος πριν από το τέλος της μουσικής	5
- Αδυναμία ολοκλήρωσης προγράμματος	10
- Συγχρονισμός για τα ντουέτα	Από 2 έως 20
-Απρεπή ενδυμασία	έως 20

Άσεμνες κινήσεις / χειρονομίες ή απρεπή λόγια / βωμολοχίες στο μουσικό κομμάτι δεν επιτρέπονται με συνέπεια τον αποκλεισμό του αθλητή-τριας.

## 8.2. Βαθμός Δυσκολίας

Ο βαθμός Δυσκολίας αναλύεται σε βαθμολογία για  
 -Πτώσεις -Δύναμη -Ισορροπία -Ευλυγισία και -Χορευτικότητα.  
 Στις κατηγορίες Duo synchronized αναλύεται και σε -Συγχρονισμό.

-Πτώσεις	Πτώση θεωρείται η απότομη κατάβαση του κέντρου βάρους του αθλητή σε χαμηλότερο επίπεδο ύψους.
-Δύναμη	Δυναμικό στοιχείο στις ασκήσεις ενός προγράμματος θεωρείται, η χρήση την μυϊκής δύναμης των άνω άκρων και του κορμού.
-Ισορροπία	Ισορροπία θεωρείται όταν το κέντρο βάρους του αθλητή σταθεροποιηθεί (τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα) πιο πάνω από το βασικό σημείο στήριξης.
-Ευλυγισία	Λέγοντας ευλυγισία εννοούμε την δυνατότητα του αθλητή να εκμεταλλευτεί όλο το εύρος κίνησης των ανθρώπινων αρθρώσεων.
-Χορευτικότητα	Χορευτικότητα είναι η ικανότητα του αθλητή να εκφράσει με το σώμα του τον ρυθμό και το ύφος της μουσικής επένδυσης του προγράμματός του.

Ένα πρόγραμμα μπορεί να λάβει βαθμολογία για Πτώσεις έως 30 βαθμούς, για Δύναμη έως 20 βαθμούς, για Ισορροπία έως 15 βαθμούς, για Ευλυγισία έως 20 βαθμούς, και για Χορευτικότητα έως 15 βαθμούς.  
 Το σύνολο αυτών των βαθμών είναι ο βαθμός Δυσκολίας ( έως 100 βαθμοί)

Πτώσεις	Έως 30 βαθμούς
Δύναμη	Έως 20 βαθμούς
Ισορροπία	Έως 15 βαθμούς
Ευλυγισία	Έως 20 βαθμούς
Χορευτικότητα	Έως 15 βαθμούς

Στις κατηγορίες Duo synchronized, ένα πρόγραμμα μπορεί να λάβει βαθμολογία για Πτώσεις έως 25 βαθμούς, για Δύναμη έως 15 βαθμούς, για Ισορροπία έως 10 βαθμούς, για Ευλυγισία έως 15 βαθμούς, για Χορευτικότητα έως 10 βαθμούς και για συγχρονισμό έως 25 βαθμούς.  
 (για να είναι συγχρονισμένο ένα πρόγραμμα θα πρέπει οι αθλητές-τριες να εκτελούν τις ίδιες κινήσεις την ίδια στιγμή)  
 Το σύνολο αυτών των βαθμών είναι ο βαθμός Δυσκολίας ( έως 100 βαθμοί)

Σύνολο βαθμού Δυσκολίας Έως 100 βαθμοί

## 9. Υπολογισμός Βαθμολογίας

Η Συνολική βαθμολογία (Σ) του αθλητή είναι το άθροισμα των βαθμών Εκτέλεσης (Ε) και Δυσκολίας (Δ).

$$\Sigma = E (\max 100) + \Delta (\max 100)$$

Ο βαθμός Εκτέλεσης (Ε) υπολογίζεται από τον μέσο όρο των βαθμών των κριτών Εκτέλεσης εκτός του μεγαλύτερου και μικρότερου Βαθμού.

Ο βαθμός Δυσκολίας (Δ) υπολογίζεται από το άθροισμα των βαθμών των κριτών Δυσκολίας.

## 10. Ισοβαθμίες

Σε περίπτωση ισοβαθμίας την υψηλότερη θέση στην κατάταξη θα λάβει ο αθλητής-τρια με τον μεγαλύτερο κατά σειρά  
1) βαθμό Εκτέλεσης 2) βαθμό Πτώσεων 3) βαθμό Δύναμης  
4) βαθμό Ισορροπίας 5) βαθμό Ευλυγισίας 6) βαθμό Χορευτικότητας.

Σε περίπτωση ισοβαθμίας στις κατηγορίες Duo synchronized την υψηλότερη θέση στην κατάταξη θα λάβει ο αθλητής-τρια με τον μεγαλύτερο κατά σειρά  
1) βαθμό Εκτέλεσης 2) Βαθμό συγχρονισμού 3) βαθμό Πτώσεων 4) βαθμό Δύναμης 5) βαθμό Ισορροπίας 6) βαθμό Ευλυγισίας 7) βαθμό Χορευτικότητας.

## 11. Κριτές

Στον αγώνα θα κρίνουν α) Κριτές Εκτέλεσης, υπεύθυνοι να καθορίσουν τον βαθμό Εκτέλεσης κάθε προγράμματος με βάση τον Πίνακα τεχνικών λαθών εκτέλεσης και β) Κριτές Δυσκολίας, υπεύθυνοι να καθορίσουν τον βαθμό Δυσκολίας αναλαμβάνοντας τους τομείς:  
-Πτώσεις -Δύναμη -Ισορροπία -Ευλυγισία -Χορευτικότητα και -Συγχρονισμό στις κατηγορίες Duo synchronized.

## 12. Τρόπος διεξαγωγής του αγώνα

Οι Αθλητές-τριες θα αγωνιστούν σε groups, σύμφωνα με την ηλικιακή κατηγορία τους. Η σειρά με την οποία θα αγωνιστούν θα καθοριστεί με κλήρωση και θα ανακοινωθεί μαζί με το πρόγραμμα του αγώνα.

Την ώρα του αγώνα επιτρέπεται μαζί με τον αθλητή-τρια (για λόγους ασφαλείας), να παραβρίσκεται στον αγωνιστικό χώρο μόνο ο προπονητής.

Δεν επιτρέπονται αντικείμενα στον αγωνιστικό χώρο.

### 13. Δηλώσεις συμμετοχής

Οι σχολές θα πρέπει να δηλώσουν ονομαστικά τον κάθε αθλητή, την ηλικιακή κατηγορία και το αγώνισμα που θα λάβει μέρος, στην ειδική φόρμα που θα σας αποσταλεί μέσω e-mail.

Η δήλωση συμμετοχής πρέπει να σταλεί ηλεκτρονικά στο

[aerialchampionship@gmail.com](mailto:aerialchampionship@gmail.com)

Η προθεσμία δήλωσης είναι ως τις **16/02/2024**.

Η δήλωση αυτή είναι οριστική και μετά το πέρας της προθεσμίας δεν επιτρέπονται αλλαγές.

Με βάση την δήλωση συμμετοχής υπολογίζεται και το κόστος συμμετοχής του αθλητή.

### 14. Ενδυμασία - Αξεσουάρ

Η ενδυμασία των αθλητών-τριων πρέπει να είναι σεμνή.

- Τα κορίτσια – γυναίκες πρέπει να φορούν ολόσωμο κορμάκι. Οι διαφάνειες επιτρέπονται μόνο πάνω από την περιοχή του στήθους, στη μέση, στα μανίκια και από τους μηρούς και κάτω. Κοντό ολόσωμο σορτσάκι επιτρέπεται μόνο μέχρι τους μηρούς.
- Τα Αγόρια – Άντρες επιτρέπεται να φορούν ολόσωμη φόρμα ή παντελόνη ή κολάν ή ολόσωμο σορτσάκι μέχρι το γόνατο.
- Μεταλλικά αντικείμενα, αξεσουάρ και στολίδια δεν επιτρέπονται.
- Σκουλαρίκια δεν επιτρέπονται.
- Το λογότυπο της σχολής πρέπει να έχει διάμετρο έως 6 εκατοστά.



## 15. Προδιαγραφές οργάνων

### - Aerial Silks

Το σημείο εξάρτησης του πανιού είναι 9 μέτρα από το έδαφος.

Το συνολικό μήκος του πανιού είναι 20 μέτρα.

Η εξάρτηση του πανιού θα είναι από караμπίνερ ασφαλείας αλουμινίου, swivel από ισχυρό κράμα αλουμινίου και Figure 8 Descender αλουμινίου.

Χαρακτηριστικά:

Medium Stretch

WLL: 800 kg

100% polyester

Material width: 160-170 cm (+ -5 cm).

tested in accordance with the following standard:

PN-EN ISO 13934-1: 2013-07

Μέγιστη ποιότητα και ασφάλεια

### - Aerial Sling

Το μήκος του Sling είναι 4 μέτρα (συνολικά 8 μέτρα).

Οι δύο άκρες του θα είναι δεμένες στο ίδιο σημείο εξάρτησης με караμπίνερ ασφαλείας αλουμινίου και swivel από ισχυρό κράμα αλουμινίου.

Ύψος οργάνου: Το κάτω μέρος του Sling πρέπει να είναι από το ύψος του στέρνου της αθλήτριας και πάνω, ανάλογα με την επιθυμία της αθλήτριας.

Χαρακτηριστικά:

Medium Stretch

WLL: 800 kg

100% polyester

Material width: 160-170 cm (+ -5 cm).

tested in accordance with the following standard:

PN-EN ISO 13934-1: 2013-07

Μέγιστη ποιότητα και ασφάλεια

### - Aerial Hoop

Η εξάρτηση του Στεφανιού θα είναι από караμπίνερ ασφαλείας αλουμινίου, swivel από ισχυρό κράμα αλουμινίου και ιμάντα 2 μέτρων.

Η διάμετρος του στεφανιού θα είναι:  
85 εκατοστά για της ηλικίες 8 έως 11 ετών και  
95 εκατοστά για της ηλικίες 12 και άνω.

Υψος οργάνου: Το κάτω μέρος του Στεφανιού πρέπει να είναι από το ύψος των ώμων του αθλητή-τριας και πάνω, ανάλογα με την επιθυμία του αθλητή-τριας

Χαρακτηριστικά: Πιστοποιημένο από την TUV NORD.  
Το μοναδικό aerial hoop με πιστοποίηση από εξωτερικό φορέα και όχι μόνο από τον κατασκευαστή  
Διάμετρος σωλήνα: 26,9 mm  
Υλικό: powder-coated, steel  
BLL 20 kN – 2000 kg.  
Κατασκευάζεται στην Πολωνία  
Βάρος: 4-6 κιλά, αναλόγως το μέγεθος  
Σύμφωνα με τις προδιαγραφές της IPSF  
Το στεφάνι θα είναι καλυμμένο με Cotton tape.

### - Aerial Rope

Το σημείο εξάρτησης του σχοινιού είναι 9 μέτρα από το έδαφος.

Η εξάρτηση του σχοινιού θα είναι από караμπίνερ ασφαλείας αλουμινίου, swivel από ισχυρό κράμα αλουμινίου.

Χαρακτηριστικά: Διάμετρος: 31/32 mm  
Θήκη: semi smooth  
Όριο θραύσης: 22 kN

### - Στρώματα ασφαλείας

Τα στρώματα ασφαλείας θα είναι ειδικά στρώματα προσγείωσης AWA διαστάσεων 2,5 x 5 μέτρων και πάχους 20 εκατοστών.

Όλα τα όργανα και τα εξαρτήματα που θα χρησιμοποιηθούν στον αγώνα είναι πιστοποιημένα.