

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Συντμήσεις και επεξηγήσεις όρων .....	11
---------------------------------------	----

### **Βαθμολογικός Κώδικας Ενόργανης Γυμναστικής ΑΝΔΡΩΝ**

Τα μέλη της Τ.Ε.Α. της Δ.Ο.Γ. ....	14
------------------------------------	----

#### **Α ΜΕΡΟΣ**

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΤΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ .....	15
---	----

Κεφάλαιο 1. Σκοπός και στόχος του κώδικα βαθμολογίας .....	17
--	----

Κεφάλαιο 2. Κανονισμοί για τους αθλητές, προπονητές και κριτές .....	18
--	----

Κεφάλαιο 3. Η οργάνωση της εφορίας του οργάνου .....	27
--	----

#### **Β ΜΕΡΟΣ**

Ο ΚΩΔΙΚΑΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ .....	31
-----------------------------	----

Κεφάλαιο 4. Η Αξιολόγηση των ασκήσεων του αγώνα .....	33
---	----

Κεφάλαιο 5. Κανονισμοί που αφορούν την δυσκολία και την αρχική αξία .....	35
---	----

Κεφάλαιο 6. Κανονισμοί που αφορούν την παρουσίαση της άσκησης .....	39
---	----

Κεφάλαιο 7. Ασκήσεις εδάφους .....	47
------------------------------------	----

Πίνακες στοιχείων .....	51
-------------------------	----

Κεφάλαιο 8. Ίππος με λαβές .....	66
----------------------------------	----

Πίνακες στοιχείων .....	71
-------------------------	----

Κεφάλαιο 9. Κρίκοι .....	83
--------------------------	----

Πίνακες στοιχείων .....	87
-------------------------	----

Κεφάλαιο 10. Άλμα ίππου .....	101
-------------------------------	-----

Πίνακες στοιχείων .....	105
-------------------------	-----

Κεφάλαιο 11. Δίζυγο (παράλληλες μπάρες) .....	116
---	-----

Πίνακες στοιχείων .....	119
-------------------------	-----

Κεφάλαιο 12. Μονόζυγο .....	134
-----------------------------	-----

Πίνακες στοιχείων .....	139
-------------------------	-----

Κεφάλαιο 13. Επιπρόσθετες εξηγήσεις και επεξηγήσεις .....	155
---	-----

Κεφάλαιο 14. Σύστημα συμβόλων .....	157
-------------------------------------	-----

# Βαθμολογικός Κώδικας Ενόργανης Γυμναστικής ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Πρόλογος .....	169
Επιστολή εισαγωγής .....	171

## **A** ΜΕΡΟΣ

<b>ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ, ΔΙΟΙΚΗΣΗ, ΑΓΩΝΕΣ, ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ</b> .....	173
<b>Άρθρο 1.</b> Κανονισμοί για Αθλήτριες .....	175
1.1. Δικαιώματα της Αθλήτριας .....	175
1.2. Ευθύνες της Αθλήτριας .....	176
1.3. Κανόνες Αγώνα για την Αθλήτρια .....	177
1.4. Όρκος των Αθλητριών .....	177
<b>Άρθρο 2.</b> Κανονισμοί για προπονητές .....	178
2.1. Δικαιώματα και υποχρεώσεις των Προπονητών .....	178
2.2. Ενστάσεις .....	179
<b>Άρθρο 3.</b> Οι λειτουργίες της Τεχνική Επιτροπής Γυναικών (WTC) .....	181
3.1. Η Πρόεδρος της WTC .....	181
3.2. Τα Μέλη της WTC .....	182
3.3. Η Παρέμβαση των Κριτών .....	182
<b>Άρθρο 4.</b> Δομή, σύνθεση και υποχρεώσεις των επιτροπών .....	184
4.1. Κανονισμοί για τους Κριτές .....	184
4.2. Ο Όρκος των Κριτών .....	185
4.3. Η Επιτροπή Κριτών των Οργάνων .....	185
4.4. Καθορισμός των Θέσεων της Επιτροπής Κριτών Οργάνων .....	187
4.5. Καθορισμός της Βαθμολογίας .....	188

## **B** ΜΕΡΟΣ

<b>ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ</b> .....	191
<b>Άρθρο 5.</b> Αξιολόγηση των ασκήσεων .....	193
5.1. Γενικά .....	193
5.2. Στοιχεία της Αξιολόγησης .....	193
5.3. Βαθμολογία Α .....	194
5.4. Βαθμολογία Β .....	196
5.5. Αναγνώριση των Νέων Αλμάτων και Στοιχείων .....	197
5.6. Ενημέρωση του ΚΩΔΙΚΑ της FIG .....	198
<b>Άρθρο 6.</b> Πίνακας των Γενικών Λαθών και Ποινών .....	199
<b>Άρθρο 7.</b> Τεχνική Αναγνώριση Στοιχείων .....	202

## **Γ** ΜΕΡΟΣ

<b>ΟΡΓΑΝΑ</b> .....	209
<b>Άρθρο 8.</b> Άλμα ίππου .....	211
8.1. Γενικά .....	211
8.2. Ομάδες Αλμάτων .....	211
8.3. Ειδικές Απαιτήσεις .....	212
8.4. Ειδικές Μειώσεις στα Όργανα .....	213
8.5. Μέθοδος Βαθμολογίας .....	213
8.6. Ειδικές Μειώσεις Εκτέλεσης .....	214

<b>Άρθρο 9. Ασύμμετροι ζυγοί</b> .....	215
9.1. Γενικά .....	215
9.2. Περιεχόμενο και Δομή της Άσκησης .....	215
9.3. Ειδικές Απαιτήσεις Ομάδας Στοιχείων .....	216
9.4. Αξία Συνδέσεων .....	216
9.5. Ειδικές Μειώσεις Σύνθεσης .....	217
9.6. Ειδικές Μειώσεις Εκτέλεσης .....	218
9.7. Σημειώσεις .....	218
<b>Άρθρο 10. Δοκός ισορροπίας</b> .....	219
10.1. Γενικά .....	219
10.2. Περιεχόμενο και Δομή της Άσκησης .....	220
10.3. Ειδικές Απαιτήσεις Ομάδας Στοιχείων .....	220
10.4. Αξία Συνδέσεων .....	221
10.5. Ειδικές Μειώσεις Σύνθεσης .....	222
10.6. Καλλιτεχνικές Μειώσεις .....	222
10.7. Ειδικές Μειώσεις Εκτέλεσης .....	223
10.8. Σημειώσεις .....	223
<b>Άρθρο 11. Ασκήσεις εδάφους</b> .....	225
11.1. Γενικά .....	225
11.2. Περιεχόμενο και Δομή της Άσκησης .....	226
11.3. Ειδικές Απαιτήσεις Ομάδας Στοιχείων .....	226
11.4. Αξία Συνδέσεων .....	226
11.5. Ειδικές Μειώσεις Σύνθεσης .....	227
11.6. Καλλιτεχνικές Μειώσεις .....	228
11.7. Ειδικές Μειώσεις Εκτέλεσης .....	228
11.8. Σημειώσεις .....	228
Πίνακες Στοιχείων .....	229
Άλμα .....	229
Ασύμμετροι Ζυγοί .....	243
Δοκός Ισορροπίας .....	287
Έδαφος .....	331
Λίστα Στοιχείων που εκτελέστηκαν για πρώτη φορά από αθλήτριες σε επίσημους αγώνες της FIG .....	354

## **Δ ΜΕΡΟΣ**

<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b> .....	359
Σημειώσεις για τα σύμβολα των ασκήσεων – Άλμα – Ασύμμετροι Ζυγοί – Δοκός – Έδαφος .....	361
Φυλλάδιο Βαθμολογίας .....	365