



29^η ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "ΚΑΛΑΜΑΤΑ CUP"

8^η ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "ELEGANT CUP"

3 -6 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022

Αγαπητοί φίλοι της Ρυθμικής Γυμναστικής ,

Ο Φιλογυμναστικός Όμιλος Καλαμάτας διοργανώνει διεθνείς διασυλλογικούς αγώνες Ρυθμικής γυμναστικής στην Καλαμάτα από τις 3 έως τις 6 Μαρτίου 2022.

Οι αγώνες γίνονται με την έγκριση της Ελληνικής Γυμναστικής Ομοσπονδίας.

Θα είναι μεγάλη τιμή για εμάς να έχουμε την ευκαιρία να φιλοξενήσουμε τα αστέρια της ρυθμικής γυμναστικής.

Θα είμαστε χαρούμενοι να καλωσορίσουμε την αντιπροσωπεία σας στην Καλαμάτα

Με εκτίμηση

Σ. Κουβάτσου

Πρόεδρος του Φ.Ο.Καλαμάτας





29^η ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "KALAMATA CUP"

8^η ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "ELEGANT CUP"

3 -6 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022

Προκήρυξη

Τόπος και χρόνος τέλεσης.

Οι αγώνες θα διεξαχθούν στην Καλαμάτα, στο Κλειστό γυμναστήριο «ΤΕΝΤΑ» 3 έως 6 Μαρτίου 2022 .

Πρόγραμμα

Μάρτιος 3/3/2022- Άφιξη, διαμονή, τεχνική σύσκεψη

Μάρτιος 4/3/2022- Σύσκεψη κριτών, γενικός αγώνας ατομικού και ομαδικού

Μάρτιος 5/3/2022- Γενικός αγώνας ατομικού και ομαδικού

Μάρτιος 6/3/2022- Γενικός αγώνας ατομικού και ομαδικού, Γκαλά

Μάρτιος 7/3/2022- Αναχώρηση των ομάδων

Αποστολές

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες των Συλλόγων που είναι εγγεγραμμένοι στη δύναμη της Ε.Γ.Ο. και διαθέτουν Αθλητική Αναγνώριση .

Όλες οι αθλήτριες θα πρέπει να προσκομίσουν το δελτίο αθλητικής ιδιότητας και την κάρτα Υγείας ή μόνο την κάρτα Υγείας στις μικρότερες κατηγορίες που πιθανώς δε διαθέτουν ακόμη δελτίο.

Τα έξοδα καταβάλλονται από τους συμμετέχοντες.

Θα τηρηθεί η χρονολογική σειρά αποστολής των δηλώσεων συμμετοχής από τα σωματεία και δεν θα γίνουν δεκτές άλλες όταν συμπληρωθεί ο αριθμός των αθλητριών ανά κατηγορία.

Βραβεύσεις

Σύνθετο ατομικό -1^η θέση - κύπελλο, μετάλλιο και δίπλωμα

2^η - 3^η θέση - μετάλλια και διπλώματα

4^η - 8^η θέση - διπλώματα

Ανά Level και ανά όργανο στα τελικά 1^η -3^η θέση-μετάλλια και διπλώματα
4^η-8^η θέση-διπλώματα

Kids & Exhibition : Απονομή σε όλες τις αθλήτριες

Benjamin's , Pre-Juniors: Απονομές ανά Level και ηλικία στο σύνθετο και στα τελικά οργάνων.

Juniors: Απονομές ανά χρονιά στο σύνθετο και στα τελικά οργάνων ανά κατηγορία.

Seniors: Απονομές ανά κατηγορία στο σύνθετο και στα τελικά οργάνων.

Κατηγορίες

SENIORS (Γυναίκες)	2006 και μεγαλύτερες	3 apparatus by choice (hoop , ball , clubs , ribbon)
JUNIORS (Νεάνιδες)	2007-2008-2009	3 apparatus by choice (hoop , ball , clubs , ribbon)
PRE JUNIORS (Κορασίδες) LEVELS A & B	2010	2 apparatus by choice (hoop, ball, clubs ,ribbon)
PRE JUNIORS (Κορασίδες) LEVELS A & B	2011	2 apparatus by choice (rope, hoop, ball, clubs)
BENJAMINS (Παγκορασίδες) LEVELS A & B	2012	2 apparatus by choice (Without apparatus, rope, hoop, ball)
BENJAMINS (Παγκορασίδες) LEVELS A & B	2013	2 apparatus by choice (Without apparatus, rope, ball)
KIDS (Προαγωνιστικό)	2014-2015	1 apparatus by choice (Without apparatus ,rope, ball)
EXHIBITION (Επίδειξης)	2016-2017	Without apparatus
ENSEMBLE Seniors Juniors Pre-Juniors Benjamins	2006 και μεγαλύτερες 2007-2008-2009 2010-2011 2012-2013	FIG requirements FIG requirements 5 ropes W.A/5 hoops

Κόστος συμμετοχής

Το παράβολο συμμετοχής στον αγώνα είναι:

- 30 ευρώ για την κατηγορία Exhibition, Kids
- 50 ευρώ για τις κατηγορίες Benjamins A & B Level & Pre-juniors A Level & B Level
- 60 ευρώ για τις κατηγορίες Juniors A Level & Seniors
- 100 ευρώ για τα Ensemble

Κατά τη διάρκεια του αγώνα παρέχεται φρούτο για κάθε αθλήτρια και προπονήτρια.

Πλήρες γεύμα και μπουφές για τους κριτές.

Αναμνηστικά δώρα για τις αθλήτριες, προπονήτριες και κριτές.

Ζωντανή αναμετάδοση του αγώνα μέσω Internet.

Το παράβολο συμμετοχής θα κατατεθεί στις 03/03/2022 στο χώρο του γυμναστηρίου

Δηλώσεις συμμετοχής

Δήλωση Συμμετοχής (Preliminary registration) : 18 Φεβρουαρίου 2022

Διαμονή (Accommodation registration): 18 Φεβρουαρίου 2022

Ονομαστική Δήλωση (Nominative & apparatus registration) : 22 Φεβρουαρίου 2022

Πρόγραμμα μετακίνησης (Travel schedule) : 28 Φεβρουαρίου 2022

Οδηγίες Covid-19

Ισχύοντα υγειονομικά πρωτόκολλα κατά τις ημερομηνίες διεξαγωγής του αγώνα.

Επικοινωνία

Κουβάτσου Βούλα

Τηλ. 6972677627

E-mail : f.o.kalamatas@hotmail.com

Προσοχή!

1. Στέλνετε σε εμάς την αρχική δήλωση

2. Οι ονομαστικές δηλώσεις συμμετοχής αθλητριών των εθνικών σωματείων θα δηλώνονται αποκλειστικά μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας της ομοσπονδίας <https://www.onlinego.gr/>.

3. Οι δηλώσεις συμμετοχής των Ensemble θα πρέπει να σταλούν με email στο f.o.kalamatas@hotmail.com όπου θα αναφέρεται υποχρεωτικά ο αριθμός της ανανεωμένης κάρτας των αθλητριών.

3. Δικαίωμα συμμετοχής έχουν αθλήτριες των Συλλόγων που είναι εγγεγραμμένοι στη δύναμη της Ε.Γ.Ο. και διαθέτουν την Ειδική Αθλητική Αναγνώριση στο άθλημα της Ρυθμική Γυμναστικής

4. Όλες οι αθλήτριες θα πρέπει να προσκομίσουν το δελτίο αθλητικής ιδιότητας ή βεβαίωση από γιατρό (στις μικρότερες κατηγορίες που πιθανώς δε διαθέτουν ακόμη δελτίο)

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

EXHIBITION 2016-2017

Without Apparatus

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Body Waves
DB Min. 3 - Max. 4	S Min.3	W Min. 4
Jump/Leaps - Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min.1 No Combined Difficulties	min. 8''	min. 4 full body waves

MINI CHILDREN 2014 - 2015

Without Apparatus

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Body Waves
DB Min. 3 - Max. 4	S Min.3	R Max. 1	W Min. 4
Jump/Leaps - Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min.1 No Combined Difficulties	min. 8''	max. 2 rotations	min. 4 full body waves

Rope, Ball

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Apparatus Difficulty	Body Waves
DB Min. 3 - Max. 4	S Min.2	R Max. 1	DA Max. 3	W Min. 2
Jump/Leaps - Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min.1 No Combined Difficulties	min. 8''	max. 2 rotations	max. 3	min. 2 full body waves

BENJAMINS 2013**2 apparatus by choice (without apparatus ,rope, ball)****LEVEL A - B****Without apparatus**

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Body Waves
DB Min. 6 - Max. 8	S Min.3	R Max. 2	W Min. 4
Jump/Leaps - Min. 2 Balances - Min. 2 Rotations - Min.2 No Combined Difficulties	min. 8''	Min 2 -max. 2 rotations	min. 4 full body waves

Rope, Ball

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Apparatus Difficulty	Body Waves
DB Min. 3 - Max. 7	S Min.2	R Max. 2	DA Max. 5	W Min. 2
Jump/Leaps - Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min.1 No Combined Difficulties	min. 8''	min. 2 rotations	max. 5	min. 2 full body waves

BENJAMINS 2012**2 apparatus by choice (without apparatus ,rope, hoop, ball)****LEVEL A - B****Without apparatus**

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Body Waves
DB Min. 6 - Max. 8	S Min.3	R Max. 2	W Min. 4
Jump/Leaps - Min. 2 Balances - Min. 2 Rotations - Min.2 No Combined Difficulties	min. 8''	Min 2 - max. 3 rotations	min. 4 full body waves

Rope, Hoop, Ball

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Apparatus Difficulty	Body Waves
DB Min. 3 - Max. 7	S Min.2	R Max. 2	DA Max. 7	W Min. 2
Jump/Leaps - Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min.1 No Combined Difficulties	min. 8''	min. 2 rotations	max. 7	min. 2 full body waves

PRE JUNIORS 2011
(rope, hoop, ball, clubs) 2 apparatus by choice
LEVEL A – B

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Apparatus Difficulty	Body Waves
DB Min. 3 - Max. 7	S Min.2	R Max. 3	DA Max. 10	W Min. 2
Jump/Leaps - Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min.1 No Combined Difficulties	min. 8''	min. 2 rotations	max. 10	min. 2 full body waves

PRE JUNIORS 2010
(hoop, ball, clubs, ribbon) 2 apparatus by choice
LEVEL A – B

Body Difficulty	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Apparatus Difficulty	Body Waves
DB Min. 3 - Max. 7	S Min.2	R Max. 3	DA Max. 10	W Min. 2
Jump/Leaps - Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min.1 No Combined Difficulties	min. 8''	min. 2 rotations	max. 10	min. 2 full body waves

JUNIORS LEVEL A (2007-2008-2009)
(Hoop-Ball-Clubs-Ribbon) 3 apparatus by choice (FIG requirements 2022-24)

SENIORS (2006 and older)
(Hoop-Ball-Clubs-Ribbon) 3 apparatus by choice (FIG requirements 2022-24)

GROUP Technical Requirements

BENJAMIN Groups (2012 - 2013) 5 Hoops

Difficulty without Exchanges: Body Difficulty	Difficulty with Exchange: Exchange Difficulty	Body Waves	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Collaborations
DB Min. 3	DE Min. 2	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 1	DC Max. 8
Max 6 (1 by choice)		Min 2	min. 8''	min. 2 rotations	Without lift
Jumps – Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min. 1 No Combined Difficulties					Min. 2 CC

BENJAMIN Groups (2012 - 2013)
Without apparatus

Difficulty without Exchanges: Body Difficulty	Body Waves	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Collaborations
DB Min. 4	W Min. 3	S Min. 3	R Max. 1	DC Max. 8
Jumps – Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min. 1 No Combined Difficulties	Min 3	min. 8''	max. 2 rotations	Only CC and CR collaborations

PRE-JUNIOR Groups (2010 - 2011)
5 Ropes

Difficulty without Exchanges: Body Difficulty	Difficulty with Exchange: Exchange Difficulty	Body Waves	Dance Steps Combination	Dynamic Elements with Rotation	Collaborations
DB Min. 3	DE Min. 3	W Min. 2	S Min. 2	R Max. 1	DC Max. 10
Max 7 (1 by choice)		Min 2	min. 8''	min. 2 rotations	Without lift
Jumps – Min. 1 Balances - Min. 1 Rotations - Min. 1 No Combined Difficulties					Min. 2 CC

JUNIOR Groups (2007-2008-2009) FIG requirements 2022-2024

SENIOR Groups (2006 and older) FIG requirements 2022-2024

