

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Σάββατο, 10 Μαΐου 2014 / Saturday, 10th May 2014

16:00-17:30

Αίθουσα 1 / Congress Room 1

Στρογγυλή Τράπεζα

Γυμναστική για Όλους:

Κριτήρια αξιολόγησης και εφαρμογή σε προγράμματα μαζικής άσκησης

Round Table

Gymnastics for All:

Evaluation criteria and application in massive performance programs

Κομοτηνή

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ
Γυμναστική για Όλους:
Κριτήρια αξιολόγησης και εφαρμογή σε προγράμματα μαζικής άσκησης

ROUND TABLE
Gymnastics for All:
Evaluation criteria and application in massive performance programs

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ: Δούδα Ε., Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ., Κομοτηνή

COORDINATOR: H. Douda, Associate Professor, F.P.E.S.S. - D.U.Th., Komotini

Ομιλητές - Speakers:

Σκουτέρης Σ., ΚΦΑ, Υπεύθυνος Οργανωτικής Επιτροπής Cosmogym, Αθήνα

COSMOGYM: ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ, ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΡΟΙ ΤΗΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ. ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

S. Skouteris, P.E. Teacher, Person on charge of the Organizing Committee of Cosmogym, Athens

COSMOGYM: REGULATION, CONDITIONS AND TERMS OF THE EVENT. REGISTRATION AND ISSUE SOFTWARE OF THE RESULTS

Καραδήμου Κ., Ε.Ε.ΔΙ.Π., Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΡΙΤΗΡΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΕΡΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ

K. Karadimou, Teaching Staff, F.P.E.S.S., University of Thessaly, Trikala

ANALYSIS OF EVALUATION CRITERION ABOUT ENTERTAINMENT VALUE

Κούλη Ο., Λέκτορας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.- Δ.Π.Θ. Κομοτηνή

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΡΙΤΗΡΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΕΡΙ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΕΝΤΥΠΩΣΗΣ

O. Kouli, Lecturer, F.P.E.S.S. - D.U.Th., Komotini

ANALYSIS OF EVALUATION CRITERION ABOUT OVERALL IMPRESSION

Πολλάτου Ε., Επίκουρος Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΡΙΤΗΡΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΕΡΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑΣ/ΠΡΩΤΟΤΥΠΙΑΣ/ΠΟΙΚΙΛΙΑΣ

E. Pollatou, Assistant Professor, F.P.E.S.S., University of Thessaly, Trikala

ANALYSIS OF EVALUATION CRITERION ABOUT INNOVATION/ORIGINALITY/VARIETY

Δόντη Ο., Λέκτορας, Σ.Ε.Φ.Α.Α., Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο, Αθήνα

ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΡΙΤΗΡΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΕΡΙ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

O. Donti, Lecturer, F.P.E.S.S., Kapodistrian University of Athens

ANALYSIS OF EVALUATION CRITERION ABOUT TECHNIQUE AND SAFETY

Συζήτηση – Discussion

Cosmogym Gymnastics for All Contest 2014

Gymnastics for All Code of Points 2014

Συγγραφική ομάδα:

Συμεών Σκουτέρης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Ελιζάνα Πολλάτου, Επίκουρος Καθηγήτρια Σ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Κωνσταντίνα Καραδήμου, Ε.Ε.Δι.Π., Σ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Ελένη Δούδα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης
Ολύβια Δόντη, Λέκτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α. Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών
Όλγα Κούλη, Λέκτορας Σ.Ε.Φ.Α.Α. Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης

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 και ολοκληρώνονται

- 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 (F.I.G.) ξεκίνησε τις διαγωνιστικές διοργανώσεις της με σκοπό, να δώσει μεγαλύτερο ενδιαφέρον στο άθλημα που όλοι εμείς υπηρετούμε, τη "Γυμναστική για Όλους". 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.

Με βάση λοιπόν την οργανωτική δομή του διαγωνισμού και προσαρμόζοντας ένα πολύ μικρό μέρος των κανονισμών στα Ελληνικά δεδομένα ξεκίνησε το 2012 μια νέα διοργάνωση στη χώρα μας με την ονομασία "Cosmogym Gymnastics for All Contest". Ο διαγωνισμός αυτός πληροί το βασικό κανόνα του αγωνίσματός μας τον κανόνα του "**όλοι βραβεύονται**".

Μια διοργάνωση διαγωνιστικού χαρακτήρα, πέρα από την οργανωτική της επιτυχία, πρέπει να διαθέτει και όσο το δυνατόν πιο αξιόπιστο σύστημα αξιολόγησης.

Δεδομένου ότι η F.I.G. δίνει μόνο 4 ομάδες κριτηρίων χωρίς αναλυτικά στοιχεία για την κάθε ομάδα ξεκίνησε 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.

Ευελπιστούμε ότι ο κώδικας αξιολόγησης, το φύλλο αξιολόγησης, μαζί με το σχετικό λογισμικό έκδοσης των αποτελεσμάτων θα γίνει ένα σύγχρονο εργαλείο στην ανάπτυξη της Γυμναστικής για Όλους στη χώρα μας.

Στις σελίδες που ακολουθούν υπάρχει μια πρώτη καταγραφή των κωδικοποιημένων κριτηρίων για τα προγράμματα "Γυμναστική για Όλους" μαζί με τις επεξηγήσεις για τον κάθε επιμέρους κωδικό.

Βιβλιογραφία:

FIG, World Gym for Life Challenge Regulations, 28/3/2011
Ελιζάνα Πολλάτου (2012). *Σύνθεση Προγραμμάτων Γυμναστικής για Όλους*, Εκδόσεις Επίκεντρο, Θεσσαλονίκη.

Γενικά περί του κώδικα Γ.γ.Ο.

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 υπόλοιπες δομές της Γυμναστικής (Ενόργανη, Ρυθμική, Αεροβική, Τραμπολίνο) είναι αγωνιστικού χαρακτήρα, 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 φυσικά συμβαίνει διότι οι ενασχολούμενοι είναι αθλητές εν ενεργεία, συνήθως μικρής ή νεαρής ηλικίας, με στόχο τη νίκη, που τείνουν να προσαρμόζονται στα εκάστοτε δεδομένα (έστω κι αν αυτό απαιτεί ιδιαίτερο κόπο και υπερβάλλουσα προσπάθεια τις περισσότερες φορές).

Ο κάθε Κώδικας Βαθμολογίας παρέχει τα κριτήρια κατάταξης των αθλουμένων ή αθλητών σε όλα τα επίπεδα απόδοσης (διαγωνισμός, αγώνας, ...) και ταυτόχρονα κατευθύνει το περιεχόμενο και τη δομή της προετοιμασίας των ασκουμένων με βάση την εξέλιξη του αθλήματος 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 (όμως με τα κριτήρια αυτά απαιτούνται κάποιες ικανότητες με βάση τις οποίες κατατάσσονται οι ασκούμενοι), με απώτερο στόχο την αναψυχή και τη χαρά που απορρέει από τη συμμετοχή σε ένα μαζικό γεγονός πανελληνίας ή παγκόσμιας εμβέλειας. 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. 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, προς όφελος πάντα της Γ.γ.Ο. 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. Entertainment value / Ψυχαγωγική αξία

Βαθμοί 5,0 ποσοστό βαρύτητας 25%

Γενικά

Η ψυχαγωγική αξία ενός προγράμματος Γ.γ.Ο. 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, ρυθμική και χορευτική απόδοση της μουσικής στην εκτέλεση των κινήσεων και ποιότητα σύνδεσης-ηχογράφησης της μουσικής

Βαθμοί 1,4 ποσοστό βαρύτητας 35%

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 και ανταποκρίνεται στο ρυθμό εκτέλεσης των κινήσεων και δεν είναι απλά μουσική επένδυση. Ενθαρρύνεται η σύνδεση πολλών μουσικών κομματιών με παρόμοιο ύφος με το θέμα, σε αργό ή γρήγορο τέμπο και σε διαφορετικές εκτελέσεις (κλασικό, ποπ, λυρικό, επικό, έθνικ, λαϊκό κ.α.). 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 1,2 ποσοστό βαρύτητας 30%

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 1,4 ποσοστό βαρύτητας 35%

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. Overall impression / Συνολική εντύπωση

Βαθμοί 5,0 ποσοστό βαρύτητας 25%

Γενικά

Συνολική εντύπωση ενός προγράμματος Γ.γ.Ο. 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 1,0 ποσοστό βαρύτητας 25%

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 Καλλιτεχνική αξία του προγράμματος (Ροή / Ενότητα του προγράμματος, εκφραστικότητα)

Βαθμοί 1,4 ποσοστό βαρύτητας 35%

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. Αυτή η ιδέα της σύνθεσης θα πρέπει να μεταδίδεται στο κοινό από την αρχή ως το τέλος του προγράμματος.

Η σύνθεση θα πρέπει να αναπτύσσεται από τα τεχνικά, αισθητικά, χορογραφικά και συνδεδετικά 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 πρέπει να γίνεται λογικά και ομαλά, χωρίς περιττά σταματήματα ή παρατεταμένες κινήσεις προετοιμασίας. Καθώς επίσης και σταματήματα που οφείλονται σε λάθη εκτέλεσης, είτε από απώλεια οργάνου (πτώσεις) είτε από κακή χρήση κατασκευών είτε από λάθη εκτέλεσης των αθλητών **(Ροή / Ενότητα)**

Αξιολογείται η **Εκφραστικότητα** του σώματος, που χαρακτηρίζεται από μια κομψότητα και πλαστικότητα των κινήσεων. Απαραίτητη η συμμετοχή όλων των μερών του σώματος (κεφάλι, ώμοι, κορμός, χέρια, πόδια), συνδυασμένες με τις εκφράσεις του προσώπου, με τέτοιο τρόπο, ώστε να μεταδίδουν το βασική ιδέα/ μήνυμα του προγράμματος.

B.3 Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο πρόγραμμα

Βαθμοί 0,8 ποσοστό βαρύτητας 20%

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

B.4 Αισθητική εισόδου-εξόδου της ομάδας, τοποθέτηση και κίνηση αυτής στον προβλεπόμενο χώρο

Βαθμοί 0,8 ποσοστό βαρύτητας 20%

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. Innovation, Originality, Variety / Καινοτομία, Πρωτοτυπία, Ποικιλία

Βαθμοί 5,0 ποσοστό βαρύτητας 25%

C.1 Innovation / Καινοτομία

Βαθμοί 1,2 ποσοστό βαρύτητας 30%

Γενικά

Καινοτομία είναι η εξέλιξη ιδεών σε ότι αφορά τα όργανα, τις κατασκευές, τα κοστούμια ή την εξέλιξη μεθόδων στη σύνθεση των χορογραφιών.

Καινοτόμο θεωρείται γενικά οτιδήποτε ήδη υπάρχον, ιδωμένο από μια άλλη οπτική γωνία, με μια άλλη μορφή. Θα πρέπει να ενισχύεται κάθε προσπάθεια δημιουργίας και χρήσης νέων στοιχείων, καθώς αυτό αποτελεί ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της Γ.γ.Ο.

C.1.a Ύπαρξη καινοτόμου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

Αξιολογείται η ύπαρξη καινοτόμου στοιχείου σε μεμονωμένη άσκηση ή σε συνδυασμό μικρού αριθμού αθλητών, ασκησιολογικά ή χορογραφικά και η ύπαρξη καινοτόμου οργάνου / κατασκευής / κοστούμιού, σε συνδυασμό μεγάλου αριθμού αθλητών, ασκησιολογικά ή χορογραφικά.

Εδώ η αξιολόγηση αντιστοιχεί στο βαθμό 1 ή 5 δηλαδή κάποιο πρόγραμμα ή έχει κάποιο καινοτόμο στοιχείο (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) ή δεν έχει.

C.1.b Αισθητική του καινοτόμου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

Αξιολογείται η αισθητική του καινοτόμου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) σε σχέση με το θέμα, τη μουσική, τα κοστούμια κτλ

Σε περίπτωση μη ύπαρξης κάποιου καινοτόμου στοιχείου η αξιολόγηση αντιστοιχεί με τον βαθμό 1.

C.1.c Ποικιλία στη χρήση του καινοτόμου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

Αξιολογείται αν η χρήση του καινοτόμου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) έχει χρησιμοποιηθεί σε όλες τις μορφές που επιτρέπει το στοιχείο.

Σε περίπτωση μη ύπαρξης κάποιου καινοτόμου στοιχείου η αξιολόγηση αντιστοιχεί με τον βαθμό 1.

C.1.d Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης του καινοτόμου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

Αξιολογείται αν η διάρκεια χρήσης του καινοτόμου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) είναι ικανοποιητική μέσα στο πρόγραμμα.

Η διάρκεια είναι επίσης συνάρτηση του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείται. Μπορεί η διάρκεια να είναι μικρή αλλά να είναι κάτι πραγματικά καινοτόμο και όμορφο.

Σε περίπτωση μη ύπαρξης κάποιου καινοτόμου στοιχείου η αξιολόγηση αντιστοιχεί με τον βαθμό 1

C.2 Originality / Πρωτοτυπία

Βαθμοί 1,2 ποσοστό βαρύτητας 30%

Γενικά

Πρωτοτυπία είναι η επινόηση και η εφεύρεση νέων οργάνων ή κατασκευών ή ασκήσεων που δεν βασίζονται σε προηγούμενα αλλά αποτελούν κάτι μοναδικό.

Η πρωτοτυπία και η καινοτομία αποτελούν καθαρά υποκειμενικά κριτήρια καθώς στηρίζονται στις προσωπικές εμπειρίες και στις προσλαμβάνουσες εικόνες του καθενός.

Η πολλαπλότητα όμως των αξιολογητών εξισορροπεί τις όποιες διαφορετικές απόψεις μπορεί να προκύπτουν περί πρωτοτυπίας και καινοτομίας. Θα πρέπει να ενισχύεται η προσπάθεια παρουσίασης νέων στοιχείων σε κάθε δημόσια παρουσίαση, καθώς αυτό αποτελεί κίνητρο για περαιτέρω ενασχόληση των ασκουμένων σε νέες δεξιότητες, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.

C.2.a Ύπαρξη πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

Αξιολογείται η ύπαρξη πρωτότυπου στοιχείου σε μεμονωμένη άσκηση ή σε συνδυασμό μικρού αριθμού αθλητών, ασκησιολογικά ή χορογραφικά και η ύπαρξη πρωτότυπου οργάνου / κατασκευής / κοστούμιου σε συνδυασμό μεγάλου αριθμού αθλητών, ασκησιολογικά ή χορογραφικά.

Εδώ η αξιολόγηση αντιστοιχεί στο βαθμό 1 ή 5 δηλαδή κάποιο πρόγραμμα ή έχει κάποιο πρωτότυπο στοιχείο (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) ή δεν έχει.

C.2.b Αισθητική του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

Αξιολογείται η αισθητική του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κτλ) σε σχέση με το θέμα, τη μουσική, τα κοστούμια κτλ.

Σε περίπτωση μη ύπαρξης κάποιου πρωτότυπου στοιχείου η αξιολόγηση αντιστοιχεί με τον βαθμό 1.

C.2.c Ποικιλία στη χρήση του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

Αξιολογείται αν η χρήση του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ) έχει χρησιμοποιηθεί σε όλες τις μορφές που επιτρέπει το στοιχείο.

Σε περίπτωση μη ύπαρξης κάποιου πρωτότυπου στοιχείου η αξιολόγηση αντιστοιχεί με τον βαθμό 1.

C.2.d Ικανοποιητική διάρκεια χρήσης του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, κοστούμι κτλ)

Βαθμοί 0,3 ποσοστό βαρύτητας 25%

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. Η διάρκεια είναι επίσης συνάρτηση του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείται, Μπορεί η διάρκεια να είναι μικρή αλλά να είναι κάτι πραγματικά πρωτότυπο και όμορφο.

Σε περίπτωση μη ύπαρξης κάποιου πρωτότυπου στοιχείου η αξιολόγηση αντιστοιχεί με τον βαθμό 1.

C.3 Variety / Ποικιλία

Βαθμοί 1,6 ποσοστό βαρύτητας 40%

Γενικά

Ποικιλία είναι το σύνολο των γυμναστικών / χορογραφικών στοιχείων 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 η Γ.γ.Ο. αποτελεί 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 0,96 ποσοστό βαρύτητας 60%

Αξιολογείται η ύπαρξη και χρήση ικανοποιητικού αριθμού γυμναστικών στοιχείων (ισορροπίες, στροφές, άλματα, κυλίσματα, αιωρήσεις, προακροβατικά και ακροβατικά στοιχεία κτλ) με την έννοια της ποικιλίας και όχι τη μονοδιάστατη χρήση τους.

C.3.b Ύπαρξη και χρήση χορογραφικών στοιχείων και ασκήσεων

Βαθμοί 0,64 ποσοστό βαρύτητας 40%

Αξιολογείται η ύπαρξη και χρήση ασκήσεων και χορογραφικών στοιχείων σε όλα τα επίπεδα (χαμηλό, μεσαίο, ψηλό), στους άξονες σώματος (επιμήκη, οριζόντιο, εγκάρσιο), στα μέτωπα (εμπρός, πίσω, πλαϊνό), στις κατευθύνσεις (κίνηση προς τα εμπρός, προς τα πίσω, προς τα πλάγια), και τη σύνδεση μεταξύ των ασκούμενων (επαφή και αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας).

Αξιολογείται η ύπαρξη «μίξης στοιχείων από διαφορετικά είδη» - χορό, γυμναστικά αντικείμενα, θεατρικά στοιχεία, κλπ.

D. Technique / Τεχνική

Βαθμοί 5,0 ποσοστό βαρύτητας 25%

D.1 Quality / Ποιότητα δεξιοτήτων

Βαθμοί 3,2 ποσοστό βαρύτητας 80%

Γενικά

Ποιότητα εκτέλεσης ενός προγράμματος Γυμναστικής για Όλους είναι ο τρόπος που εκτελούνται τα στοιχεία με βάση την τεχνική δομή της ομάδας ασκήσεων από την οποία προέρχονται ώστε το αποτέλεσμα να είναι υψηλής γυμναστικής, αισθητικής και καλλιτεχνικής αξίας.

D.1.a Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων συνολικά της ομάδας

Βαθμοί 1,28 ποσοστό βαρύτητας 40%

Αξιολογείται η ποιότητα εκτέλεσης των ασκήσεων συνολικά της ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία των αθλητών, το φύλο και το επίπεδο. Συνιστάται να εκτελούνται ασκήσεις με γνώμονα την άρτια τεχνική, την ασφάλεια των ασκουμένων, τη μαζική συμμετοχή των ασκουμένων και το γενικό συγχρονισμό.

Θα πρέπει να αποφεύγονται οι δύσκολες ασκήσεις που απαιτούν υψηλό επίπεδο τεχνικής και πολύχρονη εξάσκηση, σε ομάδες με μικρή πείρα και να προτιμώνται εκείνες που μπορούν να εκτελεστούν με σχετική ευκολία και συγχρονισμό, καθώς αυτό είναι το στοιχείο που προσδίδει ποιότητα σε ένα πρόγραμμα

D.1.b Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων μεμονωμένων αθλητών

Βαθμοί 0,64 ποσοστό βαρύτητας 20%

Αξιολογείται η ποιότητα της εκτέλεσης των ασκήσεων που εκτελούν μεμονωμένοι ή μικρός αριθμός αθλητών, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία τους, το φύλο και το επίπεδο.

Εάν κάποιο μέλος κατέχει ιδιαίτερες ικανότητες σε κάποιο είδος κίνησης (χορευτικό, γυμναστικό, ακροβατικό ή άλλο) θα πρέπει να ενισχύεται και να προβάλλεται, καθώς αυτό συμβάλλει στη βελτίωση του επιπέδου τεχνικής της ομάδας.

D.1.c Συνολικός ομαδικός συγχρονισμός

Βαθμοί 0,96 ποσοστό βαρύτητας 30%

Αξιολογείται ο συνολικός συγχρονισμός που επιτυγχάνει η ομάδα και είναι αποτέλεσμα της εξάσκησης των αθλητών.

Επίσης λαμβάνεται υπόψη και σε ποιο επίπεδο ασκήσεων επιτυγχάνεται ο συγχρονισμός.

D.1.d Βαθμός δυσκολίας ασκήσεων

Βαθμοί 0,32 ποσοστό βαρύτητας 10%

Αξιολογείται ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων που συνθέτουν το πρόγραμμα λαμβάνοντας υπόψη το άθλημα που προέρχονται (ενόργανη, ρυθμική, ακροβατική, αεροβική, χορός κτλ) την ηλικία και το φύλο. Γενικά, θα πρέπει να ενθαρρύνεται η "μίξη" ασκήσεων από ποικίλα γυμναστικά και χορευτικά είδη σε συνδυασμό και με τη χρήση οργάνων καθώς έτσι ενισχύεται ο χαρακτήρας των προγραμμάτων και αναδεικνύεται η ιδιαίτερη ταυτότητα της Γ.γ.Ο.

D.2 Safety / Ασφάλεια

Βαθμοί 0,8 ποσοστό βαρύτητας 20%

Γενικά

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

D.2.a Βαθμός ασφάλειας ασκήσεων

Βαθμοί 0,64 ποσοστό βαρύτητας 80%

Αξιολογείται ο βαθμός ασφάλειας των ασκήσεων που χρησιμοποιούνται 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.

Η επισφαλής εκτέλεση των ασκήσεων θα πρέπει να αποφεύγεται καθώς προκαλεί συναίσθημα ανασφάλειας στους συμμετέχοντες, γεγονός που υποβιβάζει τη γενική εικόνα του προγράμματος και δεν προσδίδει χαρακτήρα αναψυχής ούτε στους ασκούμενους ούτε στους θεατές

D.2.b Βαθμός ασφάλειας σχετικά με τον περιβάλλοντα χώρο και το κοινό

Βαθμοί 0,16 ποσοστό βαρύτητας 20%

Αξιολογείται ο βαθμός ασφάλειας των ασκήσεων / οργάνων / κατασκευών που χρησιμοποιούνται στο πρόγραμμα για να μην θέτουν σε κίνδυνο συναθλητές / κοινό κτλ

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. 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...

ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Cosmogym Gymnastics for All Contest 2014

Evaluation Sheet / Φύλλο Αξιολόγησης

Team Name / Ονομασία ομάδας :

Evaluation Code / Κωδικός Αξιολογητή:

Ομάδα Γ

A. Entertainment value / Ψυχαγωγική αξία		25%	5					
A1	Διαθετική μουσική συνοδεία, ρυθμική και χορευτική απόδοση της μουσικής στην εκτέλεση των κινήσεων και ποιότητα σύνθεσης-προγράψης της μουσικής	35%	1,4	1 0	2 0,35	3 0,70	4 1,05	5 1,40
A2	Ενδυμασία, ιστούμα αθλητών και αρμονική συνύπαρξη ανάλογα με το θέμα	30%	1,2	1 0	2 0,30	3 0,60	4 0,90	5 1,20
A3	Υπαρξη θέματος χορογραφίας	35%	1,4	1 0	2 0,35	3 0,70	4 1,05	5 1,40
B. Overall impression / Συνολική Εντύπωση		25%	5					
B1	Καλήψη όλου του διαθέσιμου χώρου με κίνηση και σχηματισμούς από τους αθλητές	25%	1,0	1 0	2 0,25	3 0,50	4 0,75	5 1,00
B2	Καλλιπενική αξία του προγράμματος (ροή/ ενότητα προγράμματος, εκφραστικότητα)	35%	1,4	1 0	2 0,35	3 0,70	4 1,05	5 1,40
B3	Ενεργή συμμετοχή αθλητών σε όλο το πρόγραμμα	20%	0,8	1 0	2 0,20	3 0,40	4 0,60	5 0,80
B4	Διαθετική εισόδου-εξόδου της ομάδας, τοποθέτηση και κίνηση αυτής στον χώρο	20%	0,8	1 0	2 0,20	3 0,40	4 0,60	5 0,80
C. Innovation, Originality, Variety / Καινοτομία, Προποτυπία, Ποικιλία		25%	5					
C1 Innovation / Καινοτομία		30%	1,2					
C1a	Υπαρξη καινούριου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0				5 0,30
C1b	Διαθετική του καινούριου στο χείρι (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0	2 0,075	3 0,15	4 0,225	5 0,30
C1c	Ποικιλία στη χρήση του καινούριου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0	2 0,075	3 0,15	4 0,225	5 0,30
C1d	Ηαινοποιητική διάκριση και χρήση του καινούριου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0	2 0,075	3 0,15	4 0,225	5 0,30
C2 Originality / Προποτυπία		30%	1,2					
C2a	Υπαρξη πρωτότυπου στο χείρι (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0				5 0,30
C2b	Διαθετική του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0	2 0,075	3 0,15	4 0,225	5 0,30
C2c	Ποικιλία στη χρήση πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0	2 0,075	3 0,15	4 0,225	5 0,30
C2d	Ηαινοποιητική διάκριση και χρήση του πρωτότυπου στοιχείου (όργανο, κατασκευή, ιστούμι κτλ)	25%	0,3	1 0	2 0,075	3 0,15	4 0,225	5 0,30
C3 Variety / Ποικιλία		40%	1,6					
C3a	Υπαρξη και χρήση γυμναστικών στοιχείων	60%	0,96	1 0	2 0,24	3 0,48	4 0,72	5 0,96
C3b	Υπαρξη και χρήση χορογραφικών στοιχείων και ασκήσεων	40%	0,64	1 0	2 0,16	3 0,32	4 0,48	5 0,64
D. Technique / Τεχνική		25%	5					
D1 Quality / Ποιότητα δεξιοτήτων		80%	3,2					
D1a	Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων συνολικά της ομάδας	40%	1,28	1 0	2 0,32	3 0,64	4 0,96	5 1,28
D1b	Ποιότητα εκτέλεσης ασκήσεων μεμονωμένων αθλητών	20%	0,64	1 0	2 0,16	3 0,32	4 0,48	5 0,64
D1c	Συνολικός ομαδικός συγχρονισμός	30%	0,96	1 0	2 0,24	3 0,48	4 0,72	5 0,96
D1d	Βαθμός δυσκολίας ασκήσεων	10%	0,32	1 0	2 0,08	3 0,16	4 0,24	5 0,32
D2 Safety / Ασφάλεια		20%	0,8					
D2a	Βαθμός ασφάλειας ασκήσεων	80%	0,64	1 0	2 0,16	3 0,32	4 0,48	5 0,64
D2b	Βαθμός ασφάλειας σχετικά με τον περιβάλλοντα χώρο και το κοινό	20%	0,16	1 0	2 0,04	3 0,08	4 0,12	5 0,16