

# ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΤΟΥΡΝΟΥΑ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

**2.000€**  
ΧΡΗΜΑΤΙΚΟ  
ΕΠΑΘΛΟ

**3<sup>rd</sup>**  
**CRETA**  
**CUP**

26-27-28 February - 01 March 2026

**2**  **2 6**



ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ  
ΝΕΑΣ ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ  
REGION OF CRETE



- Ηράκλειο
- Ρυθμός
- Άθληση

ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΠΟΘΕΣΙΑ

ΠΑΤΗΣΤΕ  
ΕΔΩ

Το σωματείο Ηράκλειο-Ρυθμός-Άθληση σας προσκαλεί να συμμετάσχετε στο 3ο διεθνές τουρνουά ρυθμικής γυμναστικής “HRA Creta Cup”, το οποίο θα πραγματοποιηθεί στο Ηράκλειο της Κρήτης.

## Διεξαγωγή

Από 26 Φεβρουαρίου έως 1 Μαρτίου  
Κλειστό Γυμναστήριο Νέας Αλικαρνασσού  
(Δύο Αοράκια, 713 05)

## Κατηγορίες

Ο αγώνας είναι κατάλληλος για αθλήτριες γυμναστικής που γεννήθηκαν το 2020 και νωρίτερα.

## Αποστολές

Απεριόριστος αριθμός αθλητριών ανά σύλλογο  
1-2 Προπονήτριες

## Συμμετέχοντες

Ο μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων είναι 500





ΧΡΗΜΑΤΙΚΟ  
ΕΠΑΘΛΟ

**2.000 €**

Σε ένα νέο υψηλότερο επίπεδο “ELITE” στην κατηγορία Seniors, Juniors και Prejuniors θα αγωνιστούν οι κορυφαίες αθλήτριες του τουρνουά διεκδικώντας το χρηματικό έπαθλο των 2.000 ευρώ, ανταμείβοντας την αφοσίωση, την ικανότητα και το πάθος τους για το άθλημα της ρυθμικής γυμναστικής.



ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ  
& ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Το τουρνουά θα περιλαμβάνει τις πιο σύγχρονες τεχνολογίες αξιολόγησης, ώστε να διασφαλίζεται η αντικειμενική βαθμολόγηση. Θα υπάρχει διαθέσιμη ζωντανή μετάδοση υψηλής ποιότητας, επιτρέποντας στους θεατές της ρυθμικής γυμναστικής να παρακολουθούν τον αγώνα σε πραγματικό χρόνο.



**ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ**

Ένα από τα πιο πολύτιμα κομμάτια αυτού του τουρνουά είναι η ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση, γνωριμία και σύνδεση με αθλήτριες και προπονητές από την Ελλάδα και όλο τον κόσμο. Χτίζοντας φιλίες και δημιουργώντας αξέχαστες αναμνήσεις.



**ΕΚΔΡΟΜΗ**

ΚΑΤΟΠΙΝ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΑΙΤΗΜΑΤΟΣ

Προσφέρουμε μια συναρπαστική εκδρομή στο Παλάτι της Κνωσού, στο Ενυδρείο της Κρήτης και στο κέντρο της πόλης του Ηρακλείου. Αυτή η προαιρετική εκδρομή είναι μια υπέροχη ευκαιρία να εξερευνήσετε την Κρήτη. Επικοινωνήστε με την ΟΕ εάν ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε.



- Ηράκλειο
- Ρυθμός
- Αθήνα

[www.irasportclub.gr](http://www.irasportclub.gr)



**500**

ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΑΠΟ  
ΔΙΑΦΕΡΕΣ ΧΩΡΕΣ



**5000**  
ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ  
ΘΕΑΤΩΝ



**2,000€**

ΧΡΗΜΑΤΙΚΟ ΕΠΑΘΛΟ



**10.000+**

ONLINE ΘΕΑΤΕΣ ΣΕ ΟΛΟ  
ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΕΣΩ  
ΖΩΝΤΑΝΗΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ



**ΜΕΣΑ**  
**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**



# ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

## C LEVEL (1 app.)

- Exhibition / Minis
- Kids C Level
- Benjamins C level
- Prejuniors C level
- Juniors C level
- Seniors C level

**50€**  
per participant

## B LEVEL (2 app.)

- Kids 2017 A-B level
- Benjamins 2016 A-B level
- Prejuniors 2015 B level
- Prejuniors 2014 B level
- Prejuniors 2013 B level
- Juniors 2012 B level
- Juniors 2011 B level
- Seniors 2010 + B level

**60€**  
per participant

## A LEVEL (3 app.)

- Prejuniors  
2015- 2014-2013
- Juniors 2012-2011
- Seniors 2010 +

**70€**  
per participant

## ELITE LEVEL (4 app.)

- Prejuniors 2014-2013
- Juniors 2012-2011
- Seniors 2010 +

**80€**  
per participant

## GROUPS

**120€**

per team

\*Θα παρέχεται γεύμα σε όλους τους κριτές και σνακ/νερό σε αθλητές και προπονητές στο στάδιο.

## Visa

Η Οργανωτική Επιτροπή αναλαμβάνει την έκδοση επίσημης πρόσκλησης οποιασδήποτε αποστολής, υπό την προϋπόθεση ότι το αίτημα υποβληθεί πριν από τις 15 Δεκεμβρίου 2025

## Κανονισμός

Ο διαγωνισμός θα διεξαχθεί σύμφωνα με τους κανονισμούς της FIG για το 2025 - 2028.

## Διαμονή

### *Petousis Hotel & Suites*

## Περισσότερες πληροφορίες [ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ](#)

- 50€/άτομο με πρωινό
- 70€/ άτομο με πρωινό και ένα γεύμα (μεσημεριανό ή βραδινό)
- 90€/ανά άτομο με πρωινό, ένα γεύμα (μεσημεριανό ή βραδινό) και μεταφορά από/προς το Αθλητικό Κέντρο

Για κράτηση, παρακαλούμε συμπληρώστε την παρακάτω φόρμα

[\*\*ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ\*\*](#)

## Πολιτική κατάθεσης και εξόφλησης

Προθεσμίες πληρωμής διαμονής:

- 15 Δεκεμβρίου 2025 - προκαταβολή 50% της διαμονής
- 31 Ιανουαρίου 2026 - 50% εξόφληση

\*Μετά την προκαταβολή και την τελική πληρωμή, δεν θα γίνονται επιστροφές χρημάτων για ακυρώσεις.

# ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

## ΑΤΟΜΙΚΟ

| Category                         | ELITE                                                     | A LEVEL             | B LEVEL             | C LEVEL             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Seniors<br>2010+                 | 4 app.                                                    | 3 app.<br>by choice | 2 app.<br>by choice | 1 app.<br>by choice |
| Juniors<br>2011-2012             | 4 app.                                                    | 3 app.<br>by choice | 2 app.<br>by choice | 1 app.<br>by choice |
| Prejuniors<br>2013-2014          | 4 app.                                                    | 3 app.<br>by choice | 2 app.<br>by choice | 1 app.<br>by choice |
| Prejuniors<br>2015               | -                                                         | 3 app.<br>by choice | 2 app.<br>by choice | 1 app.<br>by choice |
| Benjamins<br>2016                | -                                                         | 2 app.<br>by choice | 2 app.<br>by choice | 1 app.<br>by choice |
| Kids<br>2017                     | -                                                         | 2 app.<br>by choice | 2 app.<br>by choice | 1 app.<br>by choice |
| Minis<br>Exhibition<br>2018-2021 | 1 app. by choice<br>(without apparatus, rope, hoop, ball) |                     |                     |                     |

## ΟΜΑΔΙΚΟ

|            |                |                      |
|------------|----------------|----------------------|
| Seniors    | 2010 +         | FIG requirements     |
| Juniors    | 2011-2012      | FIG requirements     |
| Prejuniors | 2013-2014-2015 | 5 W.A., Ropes, Hoops |
| Benjamins  | 2016-2017      | 5 W.A., Balls, Hoops |
| Minis      | 2018-2019      | 5 W.A.               |

# ELITE LEVEL

Το νέο υψηλό επίπεδο ELITE LEVEL στο 3ο HPA Creta Cup 2026 είναι ειδικά σχεδιασμένο για να προσφέρει το μέγιστο θέαμα και κύρος, αναδεικνύοντας τις κορυφαίες αθλήτριες του τουρνουά. Κάθε σύλλογος έχει δικαίωμα να δηλώσει το μέγιστο 3 αθλήτριες ανά ηλικιακή κατηγορία (Seniors 2010+, Juniors 2011-2012, PreJuniors 2013-2014). Θα απονεμηθούν χρηματικά έπαθλα αξίας 2,000€ στο Σύνθετο Ατομικό από την 1η έως την 3η θέση.

## Χρηματικά Έπαθλα

### SENIORS 2010 + ALL AROUND

1st PLACE : 350€

2nd PLACE : 250€

3rd PLACE : 150€

### JUNIORS 2011-2012 ALL AROUND

1st PLACE : 350€

2nd PLACE : 250€

3rd PLACE : 150€

### PREJUNIORS 2013-2014 ALL AROUND

1st PLACE : 250€

2nd PLACE : 150€

3rd PLACE : 100€



- Ηράκλειο
- Ρυθμός
- Άθληση

## ΜΟΥΣΙΚΗ

• Οι μουσικές υποβάλλονται ηλεκτρονικά με την εγγραφή και είσοδο προπονητή μέχρι τις 16 Φεβρουαρίου 2026 [ΕΔΩ](#)

• Κάθε αρχείο, πρέπει να έχει το όνομα του αθλητή - κατηγορία - επίπεδο - όργανο και έτος γέννησης,

π.χ. ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ - PREJUNIORS - 2011A - HOOP

• Κάθε προπονητής πρέπει να έχει ένα εφεδρικό cd ή usb, σε κάθε περίπτωση.

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Η διοργάνωση σε συνεργασία με την Minoas Production για **ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΕΣ** εξασφάλισε έκπτωση 40% στο πακέτο (για ατομικά προγράμματα) φωτογραφιών και βίντεο των αθλητών και δωρεάν τα πακέτα από ομαδικά προγράμματα και βραβεία.

## ΑΠΟΝΟΜΗ Α, Β, Γ ΕΠΙΠΕΔΩΝ

Σε κάθε ηλικιακή κατηγορία (ατομικό-ομαδικό) οι 3 πρώτες αθλήτριες θα βραβευτούν με μετάλλια και διπλώματα. Οι αθλήτριες στις θέσεις 4-8 θα λάβουν τιμητικά διπλώματα.

## ΕΙΔΙΚΑ ΒΡΑΒΕΙΑ

Στην πρώτη αθλήτρια του Σύνθετου Ατομικού στις κατηγορίες Seniors 2010+ A level και Juniors 2011-2012 A level, θα απονεμηθεί ο περίφημος «Δίσκος της Φαιστού», ένα από τα πιο εμβληματικά αντικείμενα του Μινωικού πολιτισμού στην Κρήτη.

- ΒΡΑΒΕΙΟ MISS IRA CRETA CUP 2026
- ΒΡΑΒΕΙΟ MISS ARTISTRY



- Ηράκλειο
- Ρυθμός
- Αθήνα

# ΔΙΑΜΟΝΗ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ, ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗ ΚΑΙ ΕΞΟΦΛΗΣΗ

- ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΑΡΙΘΜΗΤΙΚΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ: 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025
- ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ ΟΝΟΜΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΛΩΣΗΣ: 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026
- ΔΙΑΜΟΝΗ 50% ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗ: 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2025
- ΕΞΟΦΛΗΣΗ ΠΟΣΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΝΗΣ: 31 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2026
- ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΜΟΥΣΙΚΩΝ: 16 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΑ

25 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - ΑΦΙΞΗ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ

26 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - 1Η ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΩΝ

27 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - 2Η ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΩΝ

28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ - 3Η ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΩΝ

1 ΜΑΡΤΙΟΥ - 4Η ΗΜΕΡΑ ΑΓΩΝΩΝ

2 ΜΑΡΤΙΟΥ - ΑΝΑΧΩΡΗΣΗ, ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ (ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΙΤΗΣΗΣ)

Όλες οι πληρωμές θα πρέπει να γίνουν μέσω τραπεζικής μεταφοράς πριν από την έναρξη του αγώνα!

Τράπεζα: CrediaBank

IBAN: GR4001600030000000180311947

Δικαιούχος: Ηράκλειο Ρυθμός Άθληση

BIC: ATTIGRAA

ΕΔΡΑ: Λεωφόρος Κηφισίας 260-262, 15232 Χαλάνδρι, Ελλάδα



- Η οργανωτική επιτροπή θα παρέχει ιατρικές υπηρεσίες κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- Κάθε αποστολή είναι υπεύθυνη για την κάλυψη εξόδων ατυχημάτων ή ασθενειών των δικών της αθλητριών.
- Όλες οι αθλήτριες, καθώς και οι ομάδες, είναι ευπρόσδεκτοι να συμμετάσχουν δωρεάν, σε επίδειξη gala διάρκειας έως 3 λεπτών.

Παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Οργανωτική Επιτροπή, εάν ενδιαφέρεστε.



Οι ονομαστικές δηλώσεις των αθλητριών του ατομικού και των ομάδων του ensemble γίνονται μέσα από την ηλεκτρονική πλατφόρμα της Ε.Γ.Ο.

ΔΗΛΩΣΗ  
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Το IRA Sport Club σας καλωσορίζει στην εμπειρία του μεγαλύτερου διεθνούς τουρνουά ρυθμικής γυμναστικής στην Κρήτη. Ας ελπίσουμε ότι αυτές οι μέρες θα γεμίσουν το γήπεδο με χαρά, έμπνευση, δυνατό πνεύμα και ομορφιά. Ευχόμαστε σε όλους αξέχαστες στιγμές, το θάρρος να συνεχίσουν να ονειρεύονται και αναμνήσεις που θα θυμούνται για πάντα.

**ΑΝΥΠΟΜΟΝΟΥΜΕ ΝΑ ΣΑΣ ΔΟΥΜΕ ΣΤΟ ΟΜΟΡΦΟ ΝΗΣΙ ΜΑΣ, ΤΗΝ ΚΡΗΤΗ!**

Με εκτίμηση,

Πρόεδρος του Αθλητικού  
Συλλόγου IRA

Georgios Kanakis



Γενικός Γραμματέας

Γεώργιος Μιχαλάκης



## ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΑΤΟΜΙΚΟΥ

### SENIORS

**ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ:** Κατηγορίας SENIORS με βάση τον κανονισμό FIG

### JUNIORS

**ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ:** Κατηγορίας JUNIORS με βάση τον κανονισμό της FIG

### PRE JUNIORS 2015

|        | DB                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | DA                                 | S      | R                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|------------------------------|
| Όργανα | Μετρούν οι 6 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1 <br>Min 1 <br>Min 1  | Μαχ. 10<br>με χρονολογική<br>σειρά | Min. 2 | Μαχ. 2<br>ελεύθερης επιλογής |

### PRE JUNIORS 2014

|        | DB                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DA                                 | S      | R                           |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|-----------------------------|
| Όργανα | Μετρούν οι 6 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1 <br>Min 1 <br>Min 1  | Μαχ. 10<br>με χρονολογική<br>σειρά | Min. 2 | Μαχ.3<br>ελεύθερης επιλογής |

### PRE JUNIORS 2013

**ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ:** Κατηγορίας PRE JUNIORS 2013 με βάση τον κανονισμό της FIG

### KIDS 2017

|              | DB                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DA                                | S      | R                                                                                                              |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Χωρίς όργανο | Μετρούν οι 6 Δυσκολίες -<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1 <br>Min 1 <br>Min 1  |                                   | Min.3  | Μαχ. 2<br>- 1 με σειρά<br>(max. 3 προ-<br>ακροβατικά)<br>- 1 ελεύθερης<br>επιλογής<br>(max. 3<br>περιστροφικά) |
| Όργανα       | Μετρούν οι 6 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1 <br>Min 1 <br>Min 1    | Μαχ. 6<br>με χρονολογική<br>σειρά | Min. 2 | Μαχ. 1<br>ελεύθερης επιλογής                                                                                   |

## BENJAMINS 2016

|              | DB                                                                                                                                                            | DA                                | S      | R                                                                                                              |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Χωρίς όργανο | Μετρούν οι 6 Δυσκολίες -<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1<br>Min 1<br>Min 1<br> |                                   | Min. 3 | Max. 3<br>- 1 με σειρά<br>(max. 3 προ-<br>ακροβατικά)<br>- 2 ελεύθερης<br>επιλογής<br>(max. 3<br>περιστροφικά) |
| Όργανα       | Μετρούν οι 6 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας Min. 1<br>Min 1 Min 1<br>         | Max. 8<br>με χρονολογική<br>σειρά | Min. 2 | Max. 2<br>ελεύθερης επιλογής<br><br>Μέγιστο 1 R<br>με δεμένο σχοινί                                            |

## MINIS 2018

|              | DB                                                                                                                                                            | DA                                | S      | R                            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|------------------------------|
| Χωρίς όργανο | Μετρούν οι 4 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1<br>Min 1<br>Min 1<br>  | -                                 | Min. 3 | Max.2<br>ελεύθερης επιλογής  |
| Όργανα       | Μετρούν οι 4 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1<br>Min 1<br>Min 1<br> | Max. 4<br>με χρονολογική<br>σειρά | Min 3  | Max. 1<br>ελεύθερης επιλογής |

## MINIS 2019

|              | DB                                                                                                                                                         | S     | R                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Χωρίς όργανο | Μετρούν οι 3 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1 Min 1<br>Min 1<br> | Min.3 | Max.2<br><b>1. 1 Ρίσκο</b> με 2 περιστροφικά<br>στοιχεία από την κατηγορία<br>κάθετων περιστροφών (όρθια-<br>καθιστή-ξαπλωμένη θέση)<br><b>2. 1 Ρίσκο</b> με 2 περιστροφικό<br>στοιχείο από την κατηγορία των<br>προ-ακροβατικών στοιχείων) |

## EXHIBITION 2020-2021

|              | DB                                                                                                                                                         | S      | R                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Χωρίς όργανο | Μετρούν οι 3 Δυσκολίες<br>υψηλότερης αξίας<br>Min. 1 Min 1<br>Min 1<br> | Min. 3 | Max. 2<br><b>1. 1 Ρίσκο</b> με 2 περιστροφικά<br>στοιχεία από την κατηγορία<br>κάθετων περιστροφών (όρθια-<br>καθιστή-ξαπλωμένη θέση)<br><b>2. 1 Ρίσκο</b> (1 περιστροφικό<br>στοιχείο από την κατηγορία των<br>προ-ακροβατικών στοιχείων) |