

PROGRAM TEHNIC

ANSMBLU DE JUNIOARE

- 5 CERCURI -

Ansamblul este format din 5 gimnaste. Nu este permis un numar mai mare sau mai mic de gimnaste.
Costumele trebuie sa fie identice – acelasi material, model si culoare pentru toate cele 5 gimnaste.

Durata unui exercitiu este cuprinsa intre 2'15" – 3'30".

La exercitiul de ansamblu nu sunt cerinte specifice obiectului in ceea ce priveste dificultatile corporale.

D1 trebuie sa cuprinda 10 dificultati pentru **maxim 7,00 puncte**.

Valoarea fiecărei dificultati trebuie sa fie de maxim 1,00 punct.

Cel puțin 4 schimburi de obiect.

Un schimb simplu conteaza ca si 1 dificultate.

Schimb este considerat atunci cand toate cele 5 gimnaste schimba intre ele obiectele prin lansare mare.

- Un schimb are valoarea de 0,30.
- O dificultate corporala executata in timpul lansarii pentru schimb sau in timpul prinderii se adauga, ca valoare la valoarea schimbului +0,10, 0,20, 0,30 si asa mai departe.
- Distanta dintre gimnaste in timpul schimbului, daca este de 6 metri sau mai mult +0,20.
- Prnderea intr-o pozitie la sol + 0,10

D2 are o valoare maxima de **10,00 puncte** si include urmatoarele aspecte:

- Colaborari intre gimnaste = gimnastele in totalitate sau in parte, prin contact direct sau prin intermediul obiectului se deplaseaza in directii, formatii cu tipuri de diferite de deplasari.
- Maiestrie cu lansare
- Maiestrie fara lansare (specifica obiectului)
- Riscuri
- Originalitate.

A are o valoare maxima de **10.00 puncte** si cuprinde aspectele referitoare la muzica si compozitia de baza. Se mentine cerinta de echilibru in manuirea obiectului cu ambele maini, in caz contrar se aplica o penalizare de 0,50 puncte.

E = 10.00 puncte

Calculul notei $(D1+D2)/ 2 +A+E$.

Pentru mai multe amanunte cititi capitolul referitor la proba de ansamblu din Codul de Punctaj.