


Precizări tehnice privind Codul de Punctaj 2010 pentru Campionatul Național de Junioare și Senioare

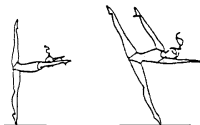
1. Echilibrele cu schimbare de formă (vezi C.P. 2010, pag. 24) se realizează pe același demi-point cu mișcarea liberă și fără întrerupere a piciorului liber și/sau a axului corpului gimnastei.


Deci trebuie să existe o schimbare de formă prin una din următoarele situații:

- schimbarea direcției piciorului
- schimbarea axului corpului
- rotația corpului

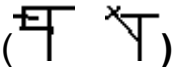


Exemple:

(\overline{F} \overline{F})  = DA pentru că există schimbarea axului corpului
(de la orizontal la vertical)

(\overline{F} \overline{F})  = DA pentru că există schimbarea axului
corpului

(\overline{F} \overline{F})  = DA pentru că există schimbarea direcției
piciorului

(\overline{F} \overline{F})  = DA pentru că există schimbarea axului corpului



()   = NU pentru că nu există schimbarea axului corpului și / sau nici schimbarea direcției piciorului



2. Elementele de suplețe cu fouette cu trecere de la o formă la alta a piciorului liber (vezi C.P. 2010, pag. 39 și 40) trebuie să fie reprezentate în exercițiu astfel :



- maxim o suplețe din paragraful 4 (elementele de suplețe 5.C, 5.D, 6.D și 6.E)
- maxim o suplețe din paragraful 5 (elementele de suplețe 7.E, 7.F, 8.F și 8.G)



3. Pentru fiecare grupă corporală obligatorie G.C.O. (sărituri, piruete, echilibre, suplețe) forma identică (relația trunchi-picior) a unor dificultăți nu poate fi repetată în același exercițiu.

Exemple de forme identice :

-  



-  

-  

-  

-  


-  



-  



-  



4. Baza de „echilibru instabil” la obiectul măciuci se acordă în următoarele condiții :



- dacă e realizată cu ambele măciuci
- dacă e realizată pe un element corporal dinamic (ex. piruete, suplețe cu rotație)


Exemple în care  nu se acordă la măciuci:

 ( C) NU pentru că nu există element dinamic

 ( E)

 ( F)

 ( D) DA pentru că există element dinamic

5. Baza  (vezi C.P. 2010, pag. 50) la obiectul măciuci trebuie realizată:

- în serie de cerculețe (minim 3) a ambelor măciuci în același plan și în aceeași direcție

6. Prinderile de Risc trebuie realizate într-un număr de:

- minim 3 Riscuri (cu sau fără lansare) la Senioare
- maxim 2 Riscuri (cu sau fără lansare) la Junioare