

FEDERATIA INTERNATIONALA DE GIMNASTICA



FONDEE 1881

COD DE PUNCTAJ

GIMNASTICA RITMICA

2013 – 2016

Versiunea Ianuarie 2015



Versiunea in engleza este cea oficiala

FEDERATIA ROMANA DE GIMNASTICA RITMICA



Versiune actualizata cu schimbari majore sau aclarari realizate dupa:

- Cursul Intercontinental de Arbitre, Bucuresti noiembrie 2012
- Cursul National de Arbitre, Bucuresti ianuarie 2013

Traducere si redactare:

Prof. Ileana Iakob (LPS-CSS Baia Mare)

Antrenor: Daniela Chiriac (CSM Arad)

Actualizare si corectare:

Federatia Romana de Gimnastica Ritmica

Actualizari la CP_versiunea Ianuarie, conform ajustarilor aduse de catre
Comitetul Tehnic International.

GENERALITATI

1. COMPETITII SI PROGRAME

1.1. COMPETITII OFICIALE DE GIMNASTICA RITMICA SI PROGRAMUL COMPETITIILOR (Face referire la Regulamentul Tehnic sectiunea 1 si 3.)

1.2. PROGRAMUL PENTRU GIMNASTELE INDIVIDUALE

1.2.1. Programul pentru gimnastele individuale, senioare si junioare, este compus, de obicei din 4 exercitii.

1.2.2. Durata fiecarui exercitiu este cuprinsa intre 1'15" si 1'30"

1.3 PROGRAMUL PENTRU ANSAMBLU

1.3.1. Programul pentru ansamblu de senioare , de obicei, cuprinde 2 exercitii: unul cu acelasi tip de obiect si un altul cu doua tipuri de obiecte diferite.

1.3.2. Programul pentru ansamblu de junioare, de obicei, cuprinde 2 exercitii, fiecare dintre ele cu un singur tip de obiect.

1.3.3. Durata fiecarui exercitiu este cuprinsa intre 2'15" si 2'30"

1.4 CRONOMETRARE

1.4.1. Cronometrul se porneste de indata ce gimnasta sau prima gimnasta din ansamblu incepe sa se miste si se va opri de indata ce gimnasta sau ultima sportiva din ansamblu este total nemiscata.

•**PENALIZARE:** 0,05 puncte pentru fiecare secunda in plus sau in minus. Penalizare facuta de catre Arbitrul Principal.

1.5 MUZICA

1.5.1 Toate exercitiile trebuie sa fie executate in totalitatea lor cu acompaniament muzical.

1.5.2 O gimnasta/ansamblu poate repeta un exercitiu doar in caz de "forta majora" datorata unei greseli a tarii organizatoare, doar cu aprobarea Juriului Superior. (Exemplu: pana de electricitate, eroare a sistemului de sunet, accesarea unei muzici gresite, etc.)

1.5.3 In cazul in care cata o muzica gresita, gimnasta/ansamblul are responsabilitatea de a se opri imediat; ele vor reincepe exercitiul cu muzica proprie in cel mai scurt timp. Nu va fi acceptat nici un protest dupa terminarea competitiei.

1.5.4. Muzica poate fi interpretata la unul sau mai multe instrumente, incluzind vocea ca si un instrument muzical. Toate instrumentele sunt autorizate atata timp cat ele exprima muzica cu caracteristicile necesare acompanierii unui exercitiu de gimnastica ritmica: clara si bine definita in structura ei.

*Doar pentru un exercitiu la individual si unul la ansamblu se poate folosi muzica cu voce si cuvinte respectand etica. Antrenoarea trebuie sa semnaleze ce exercitiu se prezinta cu muzica cu voce si cuvinte si sa-l indice pe fisa (D) de dificultate.

• **Penalizare** Arbitra de dificultate (D): 0,50 puncte pentru prezentarea a mai mult de un exercitiu cu voce si cuvinte.

• **Penalizare** Arbitra de dificultate (D): 0,50 puncte daca antrenoarea nu specifica pe fisa de dificultate in care exercitiu este folosita muzica cu voce si cuvinte.

1.5.5. Muzica trebuie sa fie unitara si completa (modificarea de aranjament muzical deja existent este permisă). O juxtapunere fara legatura de diverse fragmente muzicale, nu este permisă.

1.5.6. Muzica ne specifica (ne potrivita) caracterului gimnasticii ritmice este total interzisa.(Ex.: claxoane, sirene, zgomote reproducand motare de masini, etc.)

1.5.7. Muzica pentru fiecare exercitiu trebuie sa fie inregistrata pe un CD high-quality. Este permisa inregistrarea unui semnal sonor inaintea muzicii.

1.5.8. Pe fiecare CD trebuie scrise urmatoarele informatii.

- Numele gimnastei
- Tara/ Club (cele 3 litere majuscule folosite de FIG pentru desemnarea tarii gimnastei)
- Simbolul obiectului.

- Numele compozitorului si piesa muzicala.
- Durata muzicii.
- **PENALIZARE:** Arbitrul Principal : 0,50 puncte pentru muzica neconforma cu regulamentul.

2. ARBITRII

2.1. BRIGADA DE ARBITRII PENTRU COMPOZITIE- Campionatele oficiale si celelalte competitii.

2.1.1. JURIUL SUPERIOR

(Se referă la regulamentul tehnic sect.1 și Sect.3)

2.1.2. BRIGADA DE COMPOZITIE PENTRU INDIVIDUAL SI ANSAMBLU.

Fiecare brigade (individual si ansamblu) este compusa din 2 grupe de arbitre: **Dificultate** si **Executie**.

Dificultate (D)

- Cele 4 arbitre evalueaza Dificultatea in forma independenta
- Dificultatea(D) : 4 arbitre, media intre cele doua note central +2 Arbitri de Control pentru Campionatele Mondiale/Jocurile Olimpice, si pentru celelalte concursuri listate in Regulamentul Tehnic Reg. 4.11.4.1 A

Executie(E)

- 5 arbitre pentru Campionatul Mondial/Jocuri Olimpice + 2 Arbitrii de Control pentru Campionatele Mondiale/Jocurile Olimpice, si pentru celelalte concursuri listate in Regulamentul Tehnic Reg. 4.11.4.1 A
- 4-5 arbitre pentru competitii internationale.
- Nota finala la **E** (prin eliminare) in situatia cu 5 arbitre: media celor 3 note centale.
- Nota finala la **E** (prin eliminare) in situatia cu 4 arbitre: media celor 2 note centrale.
 - **Deductiile artistice si tehnice sunt introduse in mod separat pentru alcatuirea punctajului final de la Executie.**

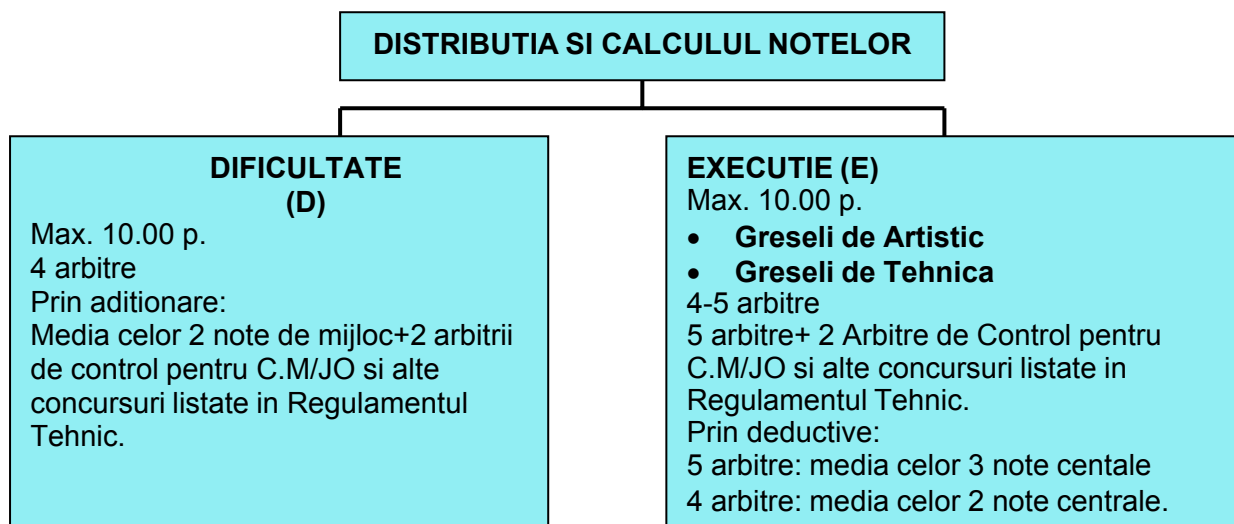
2.1.3. ARBITRA NR. 1 DIN BRIGADA (D) ESTE ARBITRU COORDONATOR

- Arbitrul Coordonator D1 va aplica penalizarile prevazute in Anexa.
- Juriul Superior trebuie sa confirme penalizarile date de arbitra D1, arbitrul coordonator.

2.1.4. Arbitrii de Linie/Cronometru

- 2 Arbitre de Timp (Cronometru) – vedeti 1.3, 1.4 p.3)
- 2 Arbitre de Linie – vedeti 3.1.1., 3.1.3. p.5)

2.2. DISTRIBUTIA SI CALCULUL NOTELOR (Nota: Pentru gimnastele junioare vezi Anexa)



--	--

NOTA FINALA: Maximum 20.00 de puncte

Prin aditionarea notei de la **D**, maxim 10,00+ nota de la **E**, maxim 10,00 p.= 20.00p

2.2.1 INTREBARI (vezi Regulamentul Tehnic sectiunea 1, paragraf 8.4.)

2.3 TURNEE INTERNATIONALE

2.3.1. Fiecare brigada de arbitraj va fi asistata de un Arbitru Coordonator (vezi 2.1.3)

2.3.2. Un turneu in care procentajul de arbitrii reprezentind tara organizatoare este mare, nu va conta pentru evaluarea arbitrelor.

2.4. INSTRUIREA ARBITRELOR

- Inainte de fiecare Campionat oficial FIG, Comitetul Tehnic va organiza o intalnire pentru informarea arbitrelor participante despre organizarea arbitrajului.
- Inainte de toate celelalte campionate sau turnee, Comitetul de Organizare va tine intalniri similare.
- Este necesar ca toti arbitrii sa fie prezenti pe durata intregii competitii.

3. SUPRAFATA COVORULUI

3.1 INDIVIDUAL SI ANSAMBLU.

3.1.1 Orice depasire a limitei covorului de catre obiect, sau de unul sau ambele picioare, sau de orice parte a corpului atingand solul inafara spatiului delimitat sau orice obiect scapat inafara covorului si care se reintoarce pe covor (singur, fara a fi aruncat de catre cineva) va fi penalizata.

- **Penalizare** de catre arbitrul Principal: 0,30 puncte pentru o gimnasta individuala sau pentru fiecare gimnasta din ansamblu care greseste sau pentru obiecte, de fiecare data.
- **Nu va fi penalizare** daca obiectul paraseste suprafata covorului (obiectul este scapat la ultima miscare) dupa terminarea exercitiului si dupa sfarsitul muzicii.
- **Arbitra de linie** : trebuie sa ridice 1 steag daca obiectul sau corpul depaseste limita covorului si 2 steaguri daca si obiectul si corpul depasesc limita suprafetei de concurs trebuie sa scrie penalizarile pe un formular special si sa-l inmaneze arbitrului principal.

3.1.2. Nu se va aplica nicio penalizare in cazul in care obiectul depaseste limita suprafetei de concurs fara sa atinga solul.

3.1.3. Fiecare exercitiu trebuie sa fie executat in intregime pe suprafata aceluiasi covor:

- **Penalizare** de catre arbitrul Principal: 0,30 puncte daca gimnasta sau oricare gimnasta din ansamblu schimba covorul sau isi termina exercitiul inafara spatiului covorului, sau paraseste covorul in timpul exercitiului.
- **Arbitra de linie:** trebuie sa ridice 1 steag daca gimnasta sau o gimnasta din ansamblu schimba covorul sau isi termina exercitiul inafara spatiului de concurs sau paraseste covorul in timpul exercitiului.

4. OBIECTE

4.1. NORME – VERIFICARE.

4.1.1. Caracteristicile fiecarui obiect sunt specificate in *FIG Normele Obiectelor*.

4.1.2. Obiectele folosite de catre un ansamblu trebuie sa fie identice (greutate, dimensiuni, si forma); doar culoarea poate fi diferita.

4.1.3. Fiecare obiect va fi verificat înainte de intrarea gimnastei in sala de concurs. Un alt control poate avea loc la sfarsitul unui exercitiu la cererea Juriului Superior.

4.1.4. Pentru orice folosire a unui obiect neconform :

- **Penalizare** de catre arbitru Principal : 0,50 puncte atat pentru individual cat si pentru ansamblu.

4.2. ASEZAREA OBIECTELOR IN JURUL COVORULUI – OBIECT DE REZERVA.

4.2.1. Este permisa asezarea obiectelor de rezerva in jurul covorului :

- Comitetul de Organizare trebuie sa aseze un set de obiecte identice (setul complet de obiecte folosite de gimnastele individuale sau ansamblu in concurs) de-a lungul a 3 sau 4 linii ale covorului (excluzind punctul de intrare in covor) pentru a putea fi folosite de oricare gimnasta.
- Gimnasta trebuie sa foloseasca doar un obiect de rezerva care a fost asezat inainte de inceperea exercitiului.
- **Penalizare** de catre arbitru Principal: 0,50 puncte pentru orice obiect suplimentar.
- **Daca inainte de inceperea exercitiului, gimnasta hotaraste ca obiectul ei este inutilizabil (Ex: Nod al panglicii), poate sa-l schimbe cu un obiect de rezerva.**
- **Penalizare** data de catre Arbitrul Coordonator: 0,50 pentru intarzierea excesiva inceperii exercitiului, care cauzeaza prelungirea competitiei in desfasurare.

4.2.2. Daca obiectul cade si **paraseste** covorul **sau este inutilizabil (nod mare)** folosirea obiectului de rezerva este permisa :

- **Penalizare** de catre arbitra de la Executie (E): 0,70 p. pentru scaparea obiectului inafara covorului (indiferent de distanta)/ **obiect inutilizabil.**
- **Penalizare** de catre Arbitrul Coordonator: 0,30 puncte pentru iesirea obiectului din covor.
- **Arbitra de Linie:** trebuie sa ridice un steag pentru a semnaliza ca obiectul a depasit linia care delimiteaza covorul de concurs; trebuie sa noteze penalizarea pe o fisa speciala, apoi sa o inmaneze arbitrului Coordonator.

4.2.3. Daca obiectul cade si **paraseste** covorul iar apoi este returnat sportivei de catre un oficial sau un membru al publicului:

- **Penalizare** data de catre arbitru Principal : 0,50 puncte pentru recuperare neautorizata a obiectului.

4.2.4. Daca obiectul cade si **nu paraseste** covorul, nu este permisa folosirea obiectului de rezerva .

- **Penalizare** de catre arbitra de la Executie (E) : 0,70 puncte pentru scaparea obiectului.
- **Penalizare** de catre Arbitrul Coordonator: 0,50 puncte pentru folosirea neautorizata a obiectului de rezerva.

4.3 OBIECT SPART SAU AGATAT IN CONFIGURATIA TAVANULUI.

4.3.1. Daca obiectul se sparge (rupe) in timpul exercitiului sau ramane agatat de tavan, gimnasta sau ansamblul nu mai au dreptul de a relua executia.

4.3.2. Gimnasta sau ansamblul nu va fi penalizata pentru spargerea obiectului sau agatarea lui de tavan dar vor fi penalizari pentru consecintele diferitelor greseli tehnice.

4.3.3. In acest caz, gimnasta sau ansamblul poate sa:

- Sa se opreasca din executie (sa incheie evolutia)
- Sa continue exercitiul folosind un **obiect de rezerva.**

4.3.4. **Nu este permis nici pentru gimnasta individuala nici pentru ansamblu sa continue exercitiul cu un obiect spart (deteriorat).**

Penalizari:

- Daca gimnasta sau ansamblul se opreste din evolutia exercitiului, exercitiu nu va fi evaluat.
- Daca gimnasta sau ansamblul isi reia exercitiul folosind un obiect de rezerva, penalizarile vor fi aceleasi ca si pentru cazul scaparii obiectului si folosirea unuia de rezerva. (Vezi paragrafele 4.2.2. si 4.2.4.)

- Daca gimnasta sau ansamblul continua exercitiul cu un obiect spart (deteriorat), exercitiul nu va fi evaluat.
- 4.3.5. Daca obiectul se sparge la sfarsitul exercitiului (ultima miscare) si gimnasta sau ansamblul incheie exercitiul cu un obiect spart sau fara obiect, penalizarea este aceiasi ca si in cazul "scaparea obiectului la sfarsitul exercitiului"
- **Penalizare** de catre Arbitra de la Executie : 0,70 puncte.

5. TINUTA GIMNASTELOR.

5.1. GIMNASTE INDIVIDUALE SI ANSAMBLU.

5.1.1. Costumul de gimnastica:

- Un costum de gimnastica regulamentar trebuie sa fie confectionat din material ne-transparent; prin urmare, costumele care au unele parti cu insertii de dantela trebuie sa fie dublate (de la trunchi la piept).
- Decolteul din fata si din spate al costumului nu trebuie să fie mai jos decât jumătatea sternului și linia de jos a omoplaților.
- Costumul poate fi cu sau fără mâneci, dar costumele de dans cu bretele înguste, nu sunt permise.
- Rascroiala costumului in partea de sus a picioarelor nu trebuie sa depaseasca nivelul cutei zonei inghinala.
- Costumul trebuie să fie mulat pe corp pentru a permite arbitrelor să evalueze poziția corectă a fiecărei parti a corpului.
- Costumele gimnastelor de la ansamblu trebuie sa fie identice (din acelasi material, stil, desen si culoare) cu toate acestea daca costumul este croit din material cu modele, sunt admise unele mici diferente datorate croiului.

5.1.2. Este permis sa fie purtat :

- Ciorapi lungi până la glezne, peste sau pe sub costum.
- Un costum intreg cu conditia sa fie mulat pe corp.
- Lungimea si culoarea materialului ce acopera picioarele trebuie sa fie identica pentru ambele picioare (aspectul "arlechin" nu este autorizat) doar stilul (taietura sau decoratiunile) pot fi diferite.
- O fustita care nu se coboara mai mult decât zona pelviană peste costum, colanti sau costum intreg.
- Stilul fustitei (croiala sau decoratii) este liber, dar fustita trebuie să cadă întotdeauna înapoi pe șolduri gimnastei (aspectul de "balet tutu" este interzis).
- Gimnasta poate sa evolueze in picioarele goale ori cu papuci de gimnastica.
- Coafura gimnastei trebuie sa fie ingrijita si ordonata iar machiajul clar si luminos.

5.1.3. Sunt interzise bijuteriile de orice fel si „piercing-urile” care ar putea pune în pericol securitatea gimnastelor.

- **Penalizare** de catre Arbitrul

Coordonator:

- Tinuta neregulamentara a gimnastei individuale si a gimnastelor din ansamblu : 0,30 puncte.
- Stema sau enunt publicitar neconforme : 0,30 puncte.

5.1.4. Bandajel , gleznierile sau altele nu pot fi colorate, trebuie sa aiba culoarea pielii sau bej.

- **Penalizare** de catre Arbitru Coordonator :0,30 p.

5.1.5. Fiecare costum al gimnastelor va fi controlat inainte ca aceasta sa paseasca pe covorul de concurs. Se va aduce la cunostinta Arbitrului Coordonator in cazul in care lipsesc emblemele obligatorii, iar acesta va acorda penalizarea afedenta.

6. DISCIPLINA.

6.1. DISCIPLINA GIMNASTELOR SI A ANTRENORILOR.

6.1.1. Gimnastele individuale si cele 6 gimnaste din ansamblu trebuie sa se prezinte la suprafata de concurs numai cand au fost chemate fie la microfon de catre Arbitrul Principal, sau cand lumina verde s-a aprins.

- **Penalizare** de catre Arbitru Principal:

- Prezentare mai devreme sau mai tarziu : 0,50 puncte.
- Incalzire in sala de concurs : 0,50 puncte.
- Comunicarea verbala intre gimnastele ansamblului in timpul evolutiei: 0,50 puncte.

6.1.2. Gimnastele individuale si ansamblurile trebuie sa-si faca intrarea pe covor in ritm rapid, fara acompaniament muzical si sa se aseze imediat in poza de inceput.

Penalizare de catre Arbitru Principal: 0,50 puncte daca cerintele de mai sus nu au fost indeplinite.

6.1.3. In timpul executiei, antrenoarea gimnastei sau a ansamblului (sau oricare alt membru al delegatiei) nu trebuie sa comunice in niciun fel cu gimnastele sau cu cele din ansamblu, cu muzicianul sau cu arbitrele.

- **Penalizare** de catre Arbitru Principal: 0,50p.

6.1.4. Ordine de intrare gresita

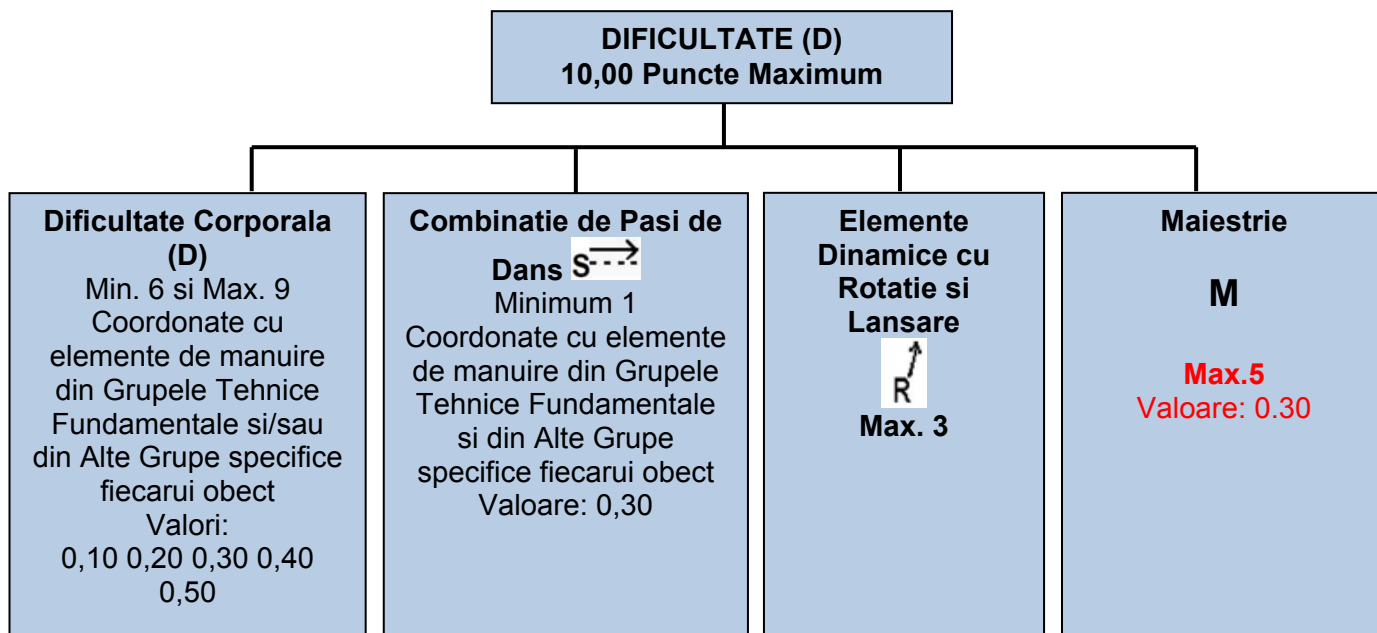
In cazul unei greseli cu privire la ordinea de intrare sau a alegerii gresite a obiectului, exercitiul va fi evaluat la sfarsitul rotatiei. Gimnasta va fi penalizata:

- **Penalizare** acordata de Arbitrul Coordonator: 1,00 puncte.

Totalul acestor penalizari vor fi scazute din nota finala.

DIFICULTATE (D)

1. DIFICULATEA (D) pentru exercitiile individuale este compusa din:



Pentru Competitiile oficiale FIG (si FRGR) , Fisele de Dificultate trebuie sa fie completate in format electronic. Cele scrise de mana nu vor fi acceptate.

Pe fisa oficiala de Dificultate , elementele componente (**D** , **S** → , **R** ↗ , **M**) trebuie scrise in ordinea executarii lor.

1.1 DIFICULTATEA CORPORALA „D”: Un exercitiu trebuie sa cuprinda Dificultati din fiecare grupa corporala (minim 2, maxim 4 din fiecare grupa de miscari corporale) : **Sarituri** ^ , **Echilibre** T , **Rotatii** o .



1.1.1 Fiecare **Dificultate Corporala** este socotita numai odata : fie izolata ori ca parte a Dificultatii Multiple sau ca parte a Dificultatilor Mixte (nu trebuie repetata).

1.1.2 Dificultatile cu Rotatie: in cazul unui numar incomplet de rotatii comparativ cu ce a fost scris pe fisa oficiala, Rotatia va fi evaluata in functie de numarul de rotatii executate corect.

1.1.3 **Dificultati cu Rotatii Multiple(Piruete)**

- **Toate Piruetele** sunt socotite ca si **1 Dificultate**.
- 2 sau mai multe Rotatii cu **forme diferite**.
- Legate **fara a pune calcaiul pe sol**.
- **Calculare:** valoarea de baza a primei piruete plus valoarea de baza a celei de-a doua piruete (doar in cazul in care valoare de baza minima a rotatiei fiecarei forme este completa fara greseli tehnice cum ar fi topaiala sau intrerupere). **Nu se acorda nicio bonificate**.

Exemple



- Pe fisa oficiala, dupa simbolul fiecarei piruete, trebuie scris un numar care sa indice numarul de rotatii. ( 1  2) = 0,20+0,20=0,40 puncte.

- In cazul in care gimnasta rateaza executarea numarului minim de rotatii de baza pentru oricare dintre formele piruetei dar executa corect rotatia minima de baza pentru cealalta forma(e), rotatia corect executata va fi cea valida .

$$(\img alt="gymnast icon" data-bbox="135 485 155 505"/> 1 \img alt="gymnast icon" data-bbox="175 485 195 505"/> 1) = 0.00 + 0.10 = 0.10 \text{ puncte}$$

$$(\img alt="gymnast icon" data-bbox="135 520 155 540"/> 1 \img alt="gymnast icon" data-bbox="175 520 195 540"/> 1) = 0.20 + 0.00 = 0.20 \text{ puncte}$$

$$(\img alt="gymnast icon" data-bbox="135 555 155 575"/> 2 \img alt="gymnast icon" data-bbox="175 555 195 575"/> 2 1) = 0.40 (720^\circ) + 0.10(360^\circ) = 0.50 \text{ puncte}$$

- In cazul unei intreruperi a Rotatiei (**saltare**), va fi luata in calcul **doar** valoarea Rotatiei executate corect inaintea intreruperii respective. ( 2 1  1) = 0,20(360*+ saltare)+0.00= 0,20p.

- **In cazul unei saltari in timpul legaturii dintre cele doua forme, valoarea Rotatiei complete executate inaintea intreruperii va fi luata in calcul (nu si cea de dupa intrerupere).**

- **Penalizare acordata de catre Arbitra (E): 0,30 puncte pentru saltare.**

$$(\img alt="gymnast icon" data-bbox="145 705 165 725"/> 2 + \text{topaiala} + \img alt="gymnast icon" data-bbox="275 705 295 725"/> 1) = 0,40 + 0,00 = 0,40p.$$

1.1.4. **Dificultati cu Rotatii Multiple (“Fouette”)**

- Conteaza ca si **1 Dificultate**.
- 2 sau mai multe forme **identice sau diferite** de “Fouette” legata facandu-se **cu asezarea calcaiului pe sol (nu se acorda bonificatie pentru legatura)**
- Este posibil sa se execute doua sau mai multe forme identice in acelasi timp **sau diferite forme de fouette combinate in acelasi timp (bonificatie 0,10 pentru legatura NU se acorda)**
- **In cazul unei deplasari efectuate in timpul piruetei “Fouette”, dificultatea este valabila cu o Penalizare (E), deplasare: 0,10 puncte.**

Exemple:

- $(\overline{1}221) = 0,50$ p.
- $(\overline{1}111) = 0,60$ p.
- $(\overline{1}11\overline{1}2) = 0,60$ p.
- $(\overline{1}11\overline{1}1\overline{1}) = 0,80$ p. $\rightarrow 0,60$ (aceeasi forma trebuie sa fie executata consecutiv, inainte de a schimba in urmatoarea forma, nu se pot executa doua forme in mod alternativ).
- $(\overline{1}11111)$: Pentru piruetele "Fouette" cu piciorul in pozitie orizontala: gimnasta are posibilitatea de a executa diverse forme cu piciorul in pozitie orizontala, in interiorul aceleiasi piruete "Fouette", dr fiecare forma trebuie sa fie executata consecutiv, nu alternative.

1.1.5. DIFICULTAI MIXTE

- 2 sau mai multe Dificultati diferite din aceeasi grupa sau din grupe diferite de miscari corporale.
- **Fiecare componenta** se socoteste ca si **1 Dificultate**.
- Legatura intre dificultati se face:
 - fara pas intermediar (\wedge)
 - cu sau fara asezarea calcaiului pe sol (\overline{T})
 - in cazul Rotatilor (\downarrow) fie cu plie-releve sau din releve pe toata talpa, sau alta parte a corpului, depinzand de tipul Rotatiei.
- Fiecare legatura **fara intrerupere** primeste bonificatie ; 0,10 p.

Exemple : ($\wedge + \wedge$) sau ($\overline{T} \overline{T}$) sau ($\downarrow + \downarrow$) sau ($\wedge \overline{T}$) sau ($\overline{T} + \downarrow$) sau ($\wedge + \downarrow$) etc.

Exemplu : ($\downarrow 1 + \overline{T} 1$) = 0,40 + 0,40 + 0,10 pentru legatura = 0,90

- In cazul in care gimnasta rateaza executarea uneia dintre Dificultatile ce compun Dificultatea Mixta, se ia in calcul doar Dificultatea executata corect, dar nu se mai acorda bonificatia de 0,10p. pentru legare(i).

Exemplu : ($\downarrow 1 + \overline{T} 1$) = 0,00 + 0,40 + 0,00 legatura = 0,40

- In cazul in care gimnasta executa fiecare dificultate corect dar legatura se face cu o greseala tehnica (saltare sau intrerupere), ambele Dificultati vor fi valabile dar bonificatia de 0,10 pentru legatura nu se va acorda.

Exemplu : ($\downarrow 1 + \text{saltare} + \overline{T} 1$) = 0,40 + 0,40 + 0,00 legatura = 0,80 p.

1.1.6. "Aceeasi forma":

- O relatie identica intre trunchi/picioare/maini pe timpul intregii desfasurari a Dificultatii.
- **O repetitie a aceleiasi forme** – indiferent de prezenta/absenta rotatiei, sau a rasturnarii, sau numarul de rotatii ale corpului, sau tur lent, sau val – **nu se ia in considerare**.

Exceptie: in cazul unei serii de sarituri identice (maxim3) si in cazul unei Dificultati cu Rotatie identica (Pirueta), legate prin asezarea calcaiului pe sol.

1.1.7. O Dificultate este valabila daca este executata in urmatoarele conditii:

- **Cu minimum 1 element Tehnic Fundamental de manuire specific fiecarui obiect si/sau un element din alte Grupe Tehnice de manuire in timpul:**

- **unei Dificultati izolate;**
- in timpul fiecărei componente a unei **Dificultati cu Rotatii Multiple (Piruete) sau Dificultati Mixte;**
- daca elementul tehnic de manuire este executat cu o mare greseala in comparatie cu tehnica de baza, dificultatea corporala nu este valabila.
 - ❖ La fiecare 3 piruete “Fouette” dintr-o Rotatie Multipla, trebuie sa se execute o 1 element Tehnic Fundamental de manuire specific fiecarui obiect si/sau un element din alte grupe Tehnice de manuire diferit.
 - ❖ La fiecare 3 tour plongé , e necesar executarea unui element Tehnic Fundamental de manuire specific fiecarui obiect si/sau un element din alte grupe Tehnice de manuire diferit.
- **Fara una sau mai multe dintre urmatoarele greseli Tehnice grave.**
 - Alterarea semnificativa a caracteristicii de baza specifice fiecărei grupe de miscari corporale;
 - Pierderea obiectului in timpul Dificultatii, incluzand 1 sau 2 maciuci;
 - Pierderea echilibrului in timpul Dificultatii cu sprijin pe 1/2 maini, sau pe obiect sau cadere;
 - Statismul obiectului;



1.1.8. Orice Dificultate executata cu o valoare mai mica decat cea inscrisa pe fisa nu va fi luata in considerare.



- Exceptie in cazul Dificultatilor cu Rotatie: in cazul rotatiilor incomplete in comparatie cu ce a fost indicat pe fisa oficiala, Dificultatea va fi evaluata in functie de numarul de rotatii corect executate.
- Dificultatile executate cu o valoare mai mare isi vor pastra valoarea indicata pe fisa.
- Orice Dificultate executata cu o amplitudine mai mare decat cea ceruta prin definitie in cazul respectivei dificultati nu va modifica valoarea respectivei Dificultati.

1.1.9. Intr-un exercitiu o gimnasta poate executa o Dificultate cu “Tur lent” in “releve” sau pe toata talpa. **Valoare:** 0,10 p. pe toata talpa/0,20 p. in “releve” + valoarea elementului de Dificultate. (Vezi tabel 1.9.2.)

- Nu este permis sa se execute “ tur lent” pe genunchi, pe brate, sau in pozitia “Cossack”.


1.1.10. Elementele **pre-acrobatice** cu rotatia corpului, cum ar fi rasturnari si rostogoliri si/sau valuri de corp executate fie din stand sau intr-o pozitie la sol (care nu sunt Dificultati trecute in tabele) pot fi adaugate inaintea sau dupa Dificultate cu conditia ca aceste elemente trebuie finalizate direct in Dificultate sau trebuie sa incepa imediat la finalul Dificultatii fara orice intrerupere. In

aceste cazuri simbolul () si val () este adaugat **inainte sau dupa** simbolul Dificultatii. Valoare : 0,10 p. +valoarea elementului de Dificultate.

- **Repetarea aceluasi element de roatie corporala nu este permisa.**
- In cazul in care gimnasta nu executa corect  sau  , Dificultatea va fi valabila dar nu va fi acordata si valoarea de 0.10 p.

1.1.11. O Dificultate este in legatura cu lansarea obiectului :

- Daca obiectul este lansat la inceputul, in timpul sau chiar la sfarsitul Dificultatii.
- Daca obiectul este prins la inceputul, in timpul sau chiar la sfarsitul Dificultatii.
- In cazul unei serii de 3 sarituri de dificultate, este posibil sa se execute lansarea obiectului pe prima saritura si prinderea pe cea de-a treia saritura. Saritura a doua care va fi executata sub zborul obiectului (fara element tehnic de manuire) este considerata ca dificultate valabila.

- 1.2. Combinatia de pasi de dans**  **Valoare 0,30 puncte:** o inlantuire de pasi de dans (dans de societate, folclor, dans modern, etc.) reliefand diferite ritmuri muzicale, obiectul aflandu-se in miscare pe intreaga durata a combinatiei:
- Combinatia trebuie sa aiba o durata de minim 8 secunde in acord cu tempo-ul si ritmul muzicii.
 - Pentru a reda caracterul si mesajul emotional al muzicii prin intermediul miscarilor corporale si ale obiectului;
 - Pasii de dans trebuie sa aiba varietate in niveluri, directii, viteza si modalitati de miscare in concordanta cu tempo-ul, ritmul, accente si caracterul muzicii;
 - Legatura dintr o miscare si alta trebuie sa fie logica si curgatoare, fara opriri si miscari preparatorii care nu sunt necesare, in concordanta cu tempo-ul, ritmul, accente si caracterul muzicii;
 - Cu deplasare partiala sau totala;
 - Cu minimum 1 element de manuire din Grupa Fundamentala:
 - ❖ Este posibil sa se execute Dificultati corporale cu o valoare de 0,10 p (nedeclarata), maiestie sau elemente pre-acrobatice, cu conditia ca acestea sa nu intrerupa continuitatea pasilor de dans. Ele sunt introduse in cele 8 secunde.
 - ❖ Este posibil sa se includa lansari (mici, medii, mari) in timpul pasilor de dans daca acestea sprijina ideea pasilor sau ajuta la a da amplitudine si dinamism miscarii sau care simplifica executarea unor pasi de dans in timpul zborului obiectului. Aceasta manuire se poate efectua doar in cazul in care exista o manuire fundamental (fara risc).
 - Pasii de Dans nu vor fi valabili, daca:
 - Gimnasta cade sau pierde obiectul;
 - Lipseste minim un element de manuire din Grupa Fundamentala
 - Sunt mai putin de 8 secunde;
 - Intreaga combinatie este executata la sol (este posibil doar partial);

Atentie: greselile tehnice minore (0,10 p.) sunt penalizate de catre arbitra de la Executie (**E**), iar Combinatia de Pasi de Dans este valabila.











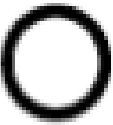


















1.3. Grupe Tehnice Fundamentale de manuire a obiectelor si Alte Grupe.



















- Folosirea Grupelor Tehnice de manuire specifice fiecarui obiect **trebuie sa fie predominanta in timpul unui exercitiu (minimum 50%)**
- **Penalizare** de catre Arbitra de la Dificultate : 0,50 p. pentru absenta predominarii Grupei Tehnice Fundamentale de manuire.
- Elementele de manuire nu sunt limitate, dar nu pot fi repetate in mod identic (Exceptie: in timpul seriei de sarituri si piruete manuirea poate fi identica).

Exemple:




- Cercuri si “ miscari in opt” executate in diferite planuri si/sau cu amplitudine diferita.
- Echilibrul instabil al maciucilor executat pe diferite parti ale corpului.
- Rulari ale maciucilor sau batului de panglica executat pe diferite parti ale corpului.
- Pe fisa oficiala de Dificultate, antrenoarea trebuie sa declare numarul manuirilor din Grupa Fundamentala (**F**) si a celor din Alte Grupe (**O**), ca arbitrele sa poata verifica ponderea acestora.

1.3.1. Tabel al Grupelor Tehnice Fundamentale specifice fiecarui obiect si Alte Grupe Tehnice (pe scurt)

Obiectul	Grupe Tehnice Fundamentale	Ale Grupe Tehnice	
	 Trecere prin coarda in timpul unei sarituri, coada se roteaza spre inainte, inapoi sau lateral.	 Serie (min.3) de rotatii, coarda pliata in doua . Rotatia corzii intinsa, tinuta de mijloc sau de capat.	
	 Trecere prin coarda cu serie (min.3)cu saltari inainte, inapoi sau lateral.	 Lansare mica si prindere.	
	 "Echape"	 Infasurare	
	 Spirale (dubla rotatie sau mai multe rotatii a corzii tinuta de capat, in timpul unei desprinderi)		
	 - Miscare de opt in plan vertical sau orizontal, cu miscare ampla de trunchi (coarda tinuta in doua maini) - Circumductie ampla (coarda tinuta in doua maini)		
	 Prinderea corzii de capete cu ambele maini.		
	 Trecere prin cerc cu tot corpul sau doar cu o parte.	 Trecere peste cerc cu tot corpul sau cu o parte.	
	 Rularea cercului pe minim 2 segmente ale corpului.	 Lansare mica si prindere.	
	 Rularea cercului pe sol.		
	 Serie (min.3)de rotatii in jurul mainii. O rotatie libera pe o parte a corpului		
 Rotatii ale cercului in jurul propriei axe. - 1 rotatie libera pe o parte a corpului - Serie (min.3) de rotatii pe sol. - O rotatie libera intre degetetele mainii.			
	 Rularea mingii pe cel puțin doua segmente lungi ale corpului.	 - Miscarea "flip-over" a mingii. - Rotarerea mainii(lor) in jurul mingii. - Serie de Minim 3 rulari mici acompaniate. - Rularea corpului pe minge pe sol. - Respingere/impingere a mingii de pe diferite parti ale corpului.	
	 Rulare lunga a mingii pe sol (min. 1 metru) - Serie (min. 3) de rulari mici pe sol.		
	 Ricosari: - Serie (Min.3) de ricosari mici (mai jos de nivelul genunchiului) - O ricosare mare (mai sus de nivelul genunchiului) - Ricosare vizibila cu o parte a corpului		 Lansare mica si prindere.
	 Miscare in opt a mingii cu miscare circulara a bratului (circumductie)si ampla miscare de trunchi.		
 Prinderea mingii cu o mana.			
	 Morisca: cel puțin 4 cercuri mici alternative si decalate cu incrucisarea mainilor de fiecare data.	 Rotatii libere cu 1 sau 2 maciuci pe o parte a corpului sau pe sol. - Rulari cu 1 sau 2 maciuci pe o parte a corpului sau pe sol . - Ricosari ale maciucilor cu corpul (1 sau 2) -Miscari de "alunecare" - Batai 1 - Respingere/impingere a maciucii(lor) de pe diferite parti ale corpului.	

	 Serie (min.3) de cerculete cu ambele maciuci.	 Serie (min.3) de cerculete cu o maciuca.
	 Miscarea asimetrica a celor 2 maciuci trebuie sa fie diferita ca forma sau amplitudine si ca planuri sau directie.	 Lansare mica a unei maciuci si prindere.
	 Aruncari mici si prinderi a celor doua maciuci simultan impreuna sau decalate.	 Lansare sau prindere a doua maciuci, simultan.  Lansare sau prindere a doua maciuci, asimetric.
		 Lansare in "cascada" si prindere, dubla sau tripla.
	 Spirale (4-5) stranse si egale ca inaltime.  Spirale pe sol.	 Boomerang (in aer sau pe sol)
	 Serpuire (4-5) stranse si egale ca inaltime.  Serpuire pe sol.	 - Miscari de rotatie a batului panglicii in jurul mainii; - Rularea batului panglicii pe o parte a corpului; - Ricosarea batului panglicii cu o parte a corpului; - Infasurare; - Miscare a panglicii in jurul unei parti a corpului, care se creaza cand batul panglicii este tinut de diferite parti ale corpului (mana, genunchi, gat, cot) in timpul miscarilor corporale sau Dificultati cu rotatie (nu si in timpul celor cu Tur Lent)
		
	 "Echappe"	 Lansare mica si prindere.
Atentie: Lansarile mici – trebuie sa fie in apropierea corpului.		
Atentie: Criteriile Fundamentale pentru Elementele Dinamice cu Rotatie (DER) si Maiestrie (M) pot fi incluse in calculul elementelor de manuire fundamentale.		

1.3.2 Tabel recapitulativ al Grupelor Tehnice Fundamentale valabile tuturor obiectelor.

	Lansare sau prindere; Lansare medie- intre odata si de doua ori inaltimea gimnastei; Lansare mare- de doua ori inaltimea gimnastei sau mai mult;
	Manuirea obiectului (obiect in miscare) <ul style="list-style-type: none"> - Miscare de 8, cu miscarea ampla a corpului. (Nu si pentru Minge) - Cercuri mari (coarda tinuta cu mana de la jumate, morisca) - Transmiterea obiectului in jurul oricarei parti a corpului sau pe sub unul sau ambele picioare.
	Echilibru instabil pe o parte a corpului.

1.3.3. Echilibrul instabil al obiectului:

- Obiectul este tinut fara ajutorul mainii(lor), pe o suprafata mica a unui segment al corpului (gat, picior, dosul palmei) sau relatia dintre dificultatea corporala si elementul de manuire conduce la riscul de a pierde obiectul (incluzand tinere mingii pe palma deschisa in timpul unei Dificultati cu Rotatie).
- Obiectul nu trebuie sa fie strans de nicio parte a corpului ca sa poate fi considerat in pozitia de echilibru instabil.

Exceptii:

- Minge si maciuci, (una sau ambele), pot fi tinute in echilibru la spate in timpul unei miscari corporale cu rotatie (la Dificultatile din "Tur lent" nu este permis).
- Coarda (deschisa sau in doua) sau batul panglicii tinut in echilibru la spate (nu strans), in timpul miscarilor corporale cu rotatie sau in timpul unei Dificultati cu rotatie.

1.3.4. Obiect static

- Obiectul este tinut ferm sau este strans cu una/doua maini.
- Obiectul este tinut ferm sau este strans cu una sau cu mai multe parti ale corpului pe parcursul a mai mult de o miscare corporala.
- Obiectul este tinut pe miscarea de preparatie pentru o dificultate si pe dificultatea in sine sau pe timpul a doua dificultati consecutive.
- **Obiectul folosit ca decor (pentru Individual sau Ansamblu): este permis sa folosesti elemente coregrafice originale, diferite si estetice, cu conditia ca acestea sa fie foarte scurte si sa nu creeze intreruperi micarilor continue ale obiectului (maxim de 3 ori in fiecare compozitie si nu mai mult de 4 miscari corporale fara obiect).**
- **Penalizare:** executie (E): 0,30 p. pentru obiect static sau pentru elemente de decor neregulamentare.

1.4. Elemente Dinamice cu Rotatie si lansare - DER (R^{\uparrow}) compuse din lansarea obiectului si :

- Minim 2 rotatii ale corpului **fara intrerupere** in jurul oricarei axe in timpul **lansarii, zborului sau prinderii obiectului.**
- Pierdera controlului vizual asupra obiectului.
- Cu sau fara trecere la sol.
- Prinderea obiectului in timpul sau la finalul rotatiei/rotatiilor: **in cazul unei greseli tehnice 0,10 p. in timpul prinderii obiectului (prindere incorecta, 1-2 pasi etc.), DER-ul este valabil si se aplica penalizarea la executie.**

1.4.1. Valoarea Elementelor Dinamice cu Rotatie (R^{\uparrow}) poate fi crescuta in urmatoarele conditii:

- Modalitatea de lansare (**fiecare modalitate de lansare trebuie sa fie diferita**);
- Numarul de rotatii ale corpului in timpul lansarii, zborului sau **prinderii** obiectului.
- Modalitatea de prindere in timpul sau la finalul utimei rotatii.

1.4.2. Valoarea de baza si criteriile in cazul (R^{\uparrow})

Valoarea de baza	Criteriile
R^{\uparrow} 2 = 0,20	2 elemente dinamice cu rotatie corporala
R^{\uparrow} 3 = 0,30, 4 = 0,40 sau mai mult	3 sau mai multe elemente dinamice cu rotatie corporala(+0,10 pentru fiecare rotatie in plus)

1.4.3. Criterii aditionale in cazul (R^{\uparrow})

- Criteriile aditionale trebuie sa fie executate in timpul lansarii si/sau prinderii obiectului si/sau in timpul rotatiei corpului (vezi tabelulele recapitulative ale criteriilor aditionale);
- Pentru fiecare criteriu in plus valoarea de baza R^{\uparrow} va fi crescuta cu 0,10 p.
- **Valoarea R^{\uparrow} este determinate de numarul de rotatii (minimum 2 fara intrerupere) si criteriile, corect executate.**
- Pe fisa oficiala de Dificultate vor fi scrise numarul total de rotatii care se intentioneaza a fi realizate si simbolurile pentru criteriile aditionale:

Exemplu : R^{\uparrow} 3 ~~⊗~~ ~~≠~~ = 0,50 p.

Exemplu: ~~≠~~ ~~⊗~~ ~~2~~ ~~⊗~~ = 0,50 p.

1.4.4. Tabel recapitulativ al Criteriilor Aditionale in cazul R^{\uparrow}

Criterii Aditionale R^{\uparrow}	
	Schimbarea axului de rotatie al corpului sub lansare sau in timpul prinderii obiectului.
	Inafara campului vizual in timpul lansarii/prinderii.
	Fara ajutorul mainilor in timpul lansarii/prinderii
	Schimbare de nivel
	Trecere prin obiect in timpul lansarii/prinderii
Lansari specific obiectului	
	Cu rotare in jurul axului propriu; in plan orizontal sau vertical.
	Cu rotare in jurul axului propriu; in plan orizontal sau vertical.
	Plan oblic.
	Lansare /prindere simultana cu 2 maciuci.
	Prindere si/sau lansare pe sub picior/picioare
	Lansare dupa ce obiectul ricoseaza pe sol, ruleaza pe sol, etc.
	Maciuci: Lansare in cascada (alternativa, doua maciuci trebuie sa se afle simultan in aer in timpul lansarii in cascada).
	Coarda deschisa
Prinderi specific ale obiectului	
	Prindere direct in rulare
	Relansare/ricosare directa .
	Prindere direct in rotatie.
	Prinderea mingii cu o mana.
	Prinderea corzii de capete cu doua maini.

1.4.5. Este permisa folosirea elementelor de Dificultate cu Rotatie, cu valoare 0,10 p., in R^{\uparrow} , Maiestrie, schimburi si colaborari (la Ansamblu), fara ca acestea sa fie scrise pe fisa oficiala de Dificultate si fara a fi luate in considerare in calcularea numarului total al elementelor de dificultate.

- In timpul lansarii/prinderii obiectului in DER este permisa folosirea elementelor de Dificultate cu Rotatie (saltari/saritari cu rotatie 180° si mai mult) cu o **valoare mai mare de 0,10 p.**, insa aceasta trebuie luata in considerare si declarata pe fisa oficiala de Dificultate, cat si in numarul total al elementelor de Dificultate.

1.4.6. Elementul de rotatie "Chaine" poate fi folosit doar o singura data ca parte a R^{\uparrow} , izolat sau in serie.

- Pentru repetarea elementului cu rotatie "Chaine" in timpul R^{\uparrow} , riscul nu este valabil.

1.5. Elemente pre-acrobatic (Individual si Ansamblu): pot fi executate **odata** intr-un exercitiu:

- Ca si parte a unei Dificultati Corporale cu diferite tehnici de rotatie.
- Acelasi element pre-acrobatic poate fi executat **izolat sau in serie de 2 sau mai multe elemente** ca parte a unui R^{\uparrow} si /sau ca parte a Colaborarilor in proba de Ansamblu.
- Elementul pre-acrobatic care a fost executat intr-o serie nu mai poate fi executat inca odata izolat ca parte a unui R^{\uparrow} si /sau ca parte a Colaborarilor in proba de Ansamblu.

- Toate elementele pre-acrobatice trebuie executate fara oprire sau cu o foarte scurta oprire in timpul prinderii obiectului.

NOTA: Acelasi element pre-acrobatic poate fi executat odata adaugat la o Dificultate Corporala si odata la un DER/ M pentru proba Individuala si odata in DER/Colaborare in proba de Ansamblu.

1.5.1. Doar urmatoarele grupe de elemente pre-acrobatice sunt permise :

- Rostogoliri inainte, inapoi, lateral fara faza de zbor.
- Rasturnari inainte, inapoi, roti laterale fara faza de zbor.
- Rasturnari executate cu diferite puncte de sprijin (pe piept, pe umeri, 1-2 maini) **si/sau tehnici** diferite sunt considerate elemente pre-acrobatice diferite.
- "Cilindru" : rasturnare la sol peste un umar cu trecere prin verticala cu corpul intins.



- Saritura cu Rostogolire: saritura cu trunchiul aplecat inainte urmata direct de una sau mai multe rostogoliri este valabila pentru DER.
- Este permisa folosirea Criteriului "schimbare de nivel" \lrcorner pentru saritura cu rostogolire.

Exemplu : "Saritura cu rostogolire" urmata direct de **alte** 2 rostogoliri = **R** 3 (3 elemente dinamic e cu rotatie).

1.5.2. Urmatoarele elemente sunt permise, dar nu sunt considerate elemente pre-acrobatice:

- Stand pe omoplati.
- Sfoara pe sol , lateral sau inainte, fara oprire in pozitie.
- Stand pe una sau ambele maini sau pe antebrațe fara orice alt contact cu solul, fara a executa o rasturnare sau o roata si fara oprire in pozitie verticala.

1.5.3. Toate grupele de elemente pre-acrobatice permise trebuie sa fie incluse in exercitii cu urmatoarele conditii:

- Sa fie coordonate cu un element tehnic de mainuire specific obiectului.
- Gimnasta trebuie sa fie in contact cu obiectul la inceputul, la sfarsitul sau in timpul intregului element.

1.6 Maiestrie cu obiect. (M) si Originalitate (O)

1.6.1.Cerinte generale:

- Consta in elemente extraordinare de manuire a obiectului (unele elemente sunt unice, deoarece nu sunt executate intr-o maniera obisnuita manuirii standard a obiectului in gimnastica ritmica)
 - Maiestria nu va fi valabila in cazul in care declaratia elementului nu este completa (baza+criteriu).
 - Daca se efectueaza greseli tehnice in executarea maiestriei, aceasta nu va fi acordata.
 - Combinatiile de elemente din fiecare Maiestrie cu obiectul, trebuie sa fie diferite.
- Pe fisa oficiala de Dificultate se identifica prin semnul **M Baza (criteriu)=0,30 p.**

- Consta din : 3 componente:















- Minim 1 **BAZA**: Grupe tehnice fundamentale specifice obiectului si/sau alte grupe. (vezi 1.3.1.)+ minim 2 criterii. Exemplu: **M** \downarrow (\neq) \downarrow
SAU
- 2 **BAZE**: Grupe tehnice fundamentale specifice obiectului si/sau alte grupe. (vezi 1.3.1.)

+ minim 1 criteriu Exemplu **M** $\sqrt{\text{OOO}} \downarrow$).

1.6.2. Elementele de Maiestrie cu obiectul **de asemenea** pot fi efectuate si in timpul:



- Dificultatilor corporale **(D)**
- Combinatiei de pasi de dans **S** ⇒

1.6.3. Tabelul Criteriilor pentru Maiestrie

	Inafara campului vizual
	Fara ajutorul mainii sau ambelor maini.
	-Trecere cu dubla rotatie la coarda ,cerc, panglica si maciuci in timpul sariturilor/saltarilor . - Rotatii foarte rapide a maciucilor 1 sau 2 in timpul zborului.
	Cu rotatia corpului (180°sau mai mult)
	-Transmiteri fara ajutorul mainilor cu cel putin doua parti diferite ale corpului.
	- 2 sau 3 rulari lungi ale obiectului pe diferite segmente ale corpului. : cerc, minge, maciuci, panglica.
	- Rulare lunga pe diferite segmente ale corpului intr-o pozitie la sol.
	-Prindere direct in rulare a obiectului pe corp : Cerc Minge Maciuci .
	-Prindere directa cu trecere prin obiect : Coarda , Cerc .
	Prindere cercului direct in rotatie.
	-Lansare asimetrica cu 2 maciuci . -Prindere mixta la coarda/maciuci . - incrucisarea bratelor in timpul sariturilor sau saltarilor;
	-Lansare sau/si prindere pe sub picior; -Element tehnic de manuire executat pe sub picior (morisca, spirala, serpuite etc.)
	Relansare
	Lansare a corzii deschisa, intinsa.

- **ATENTIE:** Pentru Maiestrii, pe langa criteriile de mai sus, este permisa si utilizarea criteriilor specifice "Lansarilor si prinderilor", din 1.4.4.

1.6.4. Elementele de Originalitate cu obiectul pentru individual si Ansamblu : (0,40)

- Toate elementele de Originalitate trebuie sa fie transmise cu cel putin 2 luni inainte de Campionatul Mondial pentru a fi evaluate de catre Comitetul Tehnic.
- Inaintea Campionatului Mondial Federatiile Nationale in cauza trebuie sa trimita la F.I.G o inregistrare video a "originalitatii" si descrierea ei in 2 limbi ,franceza si engleza, precum si desenul elementului original.
- Gimnasta sau Ansamblu care nu participa la Campionatul Mondial va avea posibilitatea sa transmita la F.I.G. o inregistrare video a "originalitatii"pentru ca aceasta sa fie evaluata.
- "Originalitatea " aprobata va fi valida pentru obiectul specificat, pentru gimnasta sau ansamblul in cauza, pentru durata intregului ciclu Olimpic. Este , de asemenea posibil ca oricare alta gimnasta sau ansamblu sa execute acelasi element fara a primi bonusul pentru  +0,40.
- Simbolul  trebuie scris inaintea elementului Original.

1.6.5. Aprobarea unor elemente noi de Dificultate Corporala:

Noile Elemente de Dificultate Corporala, care nu apar in tabelul Elementelor de Dificultate, trebuie sa fie prezentate Comitetului Tehnic FIG.

- In primul rand, ca sa fie recunoscut drept un nou Element de Dificultate si pentru a fi evaluat de catre Comitetul Tehnic International, acesta trebuie sa fie executat cu succes (fara greseala) pentru prima data intr-o competitive oficiala FIG:
 - Campionat Mondial
 - Jocuri Olimpice
 - Jocuri Olimpice de Tineret
- Elementul nu va fi acordat daca anterior a mai fost executat de o alta gimnasta.

- c) Noul element trebuie prezentat nu mai tarziu de 2 luni inainte unei competitii oficiale FIG. Cererea de evaluare a elementului trebuie sa fie insotita un text descriptiv in doua limbi (engleza si franceza), cu desenul elementului si un DVD sau link electronic.
- d) Decizia va fi comunicata in cel mai scurt timp posibil:
 - Federatiei in cauza;
 - Si arbitrelor la sedinta tehnica inainte de competitia oficiala FIG.
- e) Noua dificultate corporala va aparea in Codul de Punctaj, doar dupa ce aceasta va fi prezentata, confirmata si executata intr-o competitie oficiala FIG.

1.7. Nota la Dificultate (D): Arbitra evalueaza Dificultatea exercitiului in modul urmator:

- Evalueaza toate dicultatile Corporale (max.9), in ordinea executarii lor, verifica daca acestea au fost executate in mod correct;
- Adauga, daca e cazul, Dificultatile corporale ne-declarate pe fisa oficiala de Dificultate;
- Verifica executarea a minim unei combinatii de pasi de dans **S** →
- Verifica executarea a maxim 3 elemente dinamice cu rotatie **R** ↗
- Verifica Maiestria cu Obiect (**M**), maximum 5;
- Verifica ca Grupele Tehnice Fundamentale sa fie predominante (50%);
- Aplica Nota corespunzatoare;
- Deduce penalizarile;

1.8. Penalizarile aplicate de Arbitra D

Penalizari	0,30	0,50
	- Fisa/exercitul ce cuprinde mai putin de 2 Dificultati din fiecare Grupa Corporala, penalizarea se aplica pentru fiecare dificultate lipsa. - Fisa/exercitul ce cuprinde mai mult de 4 Dificultati din fiecare Grupa Corporala, penalizarea se aplica pentru fiecare dificultate in plus peste numarul de dificultati admise.(Toate dificultatile, in ordinea executarii lor peste normele admise, vor fi anulate).	- Pentru absenta predominantei Grupelor Fundamentale (mai putin de 50%) <ul style="list-style-type: none"> - Mai mult de 9 Dificultati inscrise pe fisa (doar primele 9 dificultati executate vor fi luate in calcul). - Absenta din fisa/exercitiu a unei Combinatii de Pasi de Dans. S - Fisa/exercitiul contine mai mult de 3 Elemente Dinamice cu Rotatie R ↗
	-Pentru calcul incorect in cazul: <ul style="list-style-type: none"> • Valeoarea totala a Dificultatilor Valoarea fiecarei componente a Dificultatii : D , S → , M , R ↗	<ul style="list-style-type: none"> - Mai mult de 5 Maiestrii declarate; - Mai mult de un exercitiu cu muzica cu voce; - Daca pe fisa de dificultate nu se specifica faptul ca este folosita o muzica cu voce.
	Mai mult decat o Dificultate cu "tur lent" per exercitiu.	
	Pentru fiecare Dificultate executata si nedeclarata pe fisa oficiala. Exceptie facand dificultatile cu valoare de 0,10: <ul style="list-style-type: none"> • Cu rotatie folosite in DER si M; • Cu sau fara rotatie folosite in Pasii d Dans; 	

1.8.1.Daca simbolul nu este scris corect sau o dificultate se repeta, dificultatea nu se ia in calcul (**nu se penalizeaza**)

1.8.2. Daca exercitiul se opreste in mod accidental pentru o perioada lunga de timp (greseli grave de executie) si gimnasta nu are timp sa execute elementele declarate pe fisa, nu va fi penalizata pentru absenta dificultatilor.


1.8.3. Daca exista diferente intre textul care descrie dificultatea si desen, textul este cel care prevaleaza.







1.9.1.SARITURI

1.9.1.1. Caracteristici de baza



- **Forma definita si fixata** pe durata zborului.
- Inaltime suficienta pentru a se evidentia forma corespunzatoare sariturii.

1.9.1.2. Pentru sariturile/saltarile care nu au in descrierea de baza rotatie, „a boucle”, sau extensia trunchiului spre inapoi. Pentru „a boucle” – 0,10 pentru rotatie 180° sau mai mult – 0,20 si pentru extensia trunchiului spre inapoi + 0,20 p.

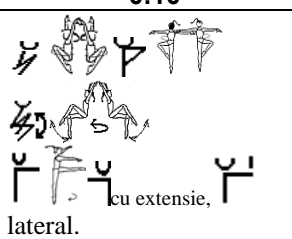
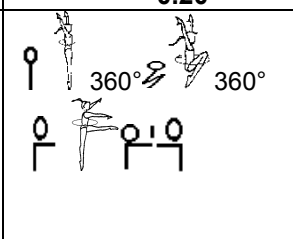

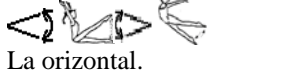



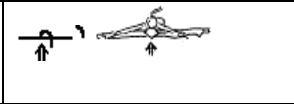
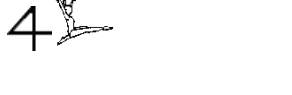

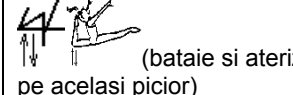
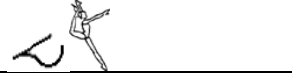




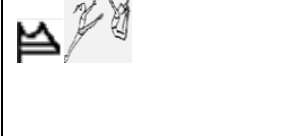
- In acest caz, la simbolurile pentru sarituri, se vor adauga urmatoarele simboluri: rotatie 180° , extensia trunchiul  „a boucle” 

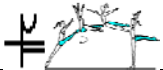



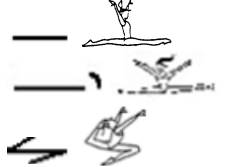







Exemplu : — (0.20) + rotatie 180° =  (0.40) ;  (0.50) + bucla = (0.60) ;  (0.50) + extensie =  (0.70);  (0,40)+extensie=  (0,60)

- Urmatoarele criteria pot fi adaugate la baza sariturilor (Nr. 9-10)

Exemplu: — (0.20)+ trecerea piciorului prin indoit (0.10)=  (0.30); — (0.20)+ trecerea piciorului prin intins(0.20)=  0.40

1.9.1.3. Este permisa executarea oricarei sarituri cu bataie pe un picior sau pe ambele; valoarea va fi aceeasi si va fi considerate aceeasi dificultate.

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
1.Saritura verticala cu rotatie 180 precum si 360	 cu extensie, lateral.				
2."Cabriole" (inainte, lateral, inapoi); saritura cu extensie.					
3."forfecare Saritura cu forfecarea picioarelor in diferite pozitii ; „a boucle”	 La orizontal.	 Peste orizontal (inainte, inapoi)			
4. Saritura „Carpes” Saritura echer.					
5.Saritura "Cossack" picioarele in diferite pozitii; „a boucle”			 (bataie si aterizare pe acelasi picior)		
6."a boucle" = Ring					
7. „Fouette” Picioarele in diferite pozitii.					


					
8. „Entrelace” Picioarele in diferite pozitii					
9. „Sfoara” si „Semisfoara” cu Ring, extensia trunchiului, cu rotatia trunchiului. (bataie pe unu sau pe doua picioare)					
10. „Jete en tournant” (embrele inferioare in diferite pozitii), de asemenea cu extensia trunchiului si/sau cu schimbarea picioarelor (cloche) (valori modificate)					
11. „Fluture”					

1.9.2. Dificultate din ECHILIBRU (T)


1.9.2.1. Caracteristici de baza

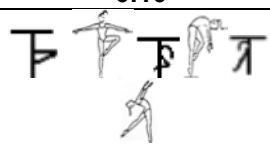



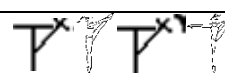





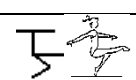




- Forma definita si fixata clar (oprire in pozitie)
- Executate pe varf, pe toata talpa, sau pe diferite parti ale corpului.

1.9.2.2. "Tur Lent":

- Intr-un exercitiu este permis sa se execute un echilibru cu "Tur lent" in "releve" sau pe toata talpa. Valoarea echilibrului este determinata prin adaugarea la valoarea de baza a echilibrului pentru rotatie 180° sau mai mult, **pe toata talpa 0,10/in "releve" 0,20 p.** Urmatoarele simboluri se adauga la simbolurile de baza: ∩ sau ○
(Exemplu: )
- In cazul in care turul lent nu este corect executat in timpul Echilibrului, valoarea Dificultatii+ valoarea turului lent nu vor fi valabile;
- **Este interzis sa se execute tur lent pe genunchi, pe maini, sau in pozitia „Cossack”;**

1.9.2.3. Dificultatile # 2 si # 3 pot fi executate pe toata talpa. Valoarea se reduce cu 0,10 p. Iar simbolul acestora va trebui sa includa o sageata cu varful in jos.

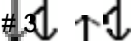
Exemplu :  = 0,40.

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
1. Picioarul liber sub orizontata in Passe in diferite directii, corpul inclinat inainte sau inapoi.					
2. Picioarul liber la orizontata in diferite directii, corpul inclinat inainte, inapoi, sau lateral.					
3. Picioarul liber sus la 180° in diferite directii, corpul la orizontala sau sub-orizontala, cu sau fara ajutor.					
4. Fouette (minim 3 forme diferite fara ajutorul mainilor in "releve" cu cel puțin o intoarcere de 90° sau 180°) fiecare forma a Echilibrului trebuie bine fixata			 Fouette Picioarul la orizontala in minim 2 forme+ min. 1 intoarcere.		Fouette Picioarul peste orizontala in minim 2 forme+min. 1 intoarcere. 
5. "Cossack"; Picioarul liber la orizontala, Sus, cu coborare.					
6. Echilibru cu sprijin pe diferite parti ale corpului.					





7.Echilibru dinamic cu val total de corp.					
8. Echilibru dinamic sau fara miscarea picioarelor cu sprijin pe diferite parti ale corpului.	<p>Miscare spre inainte in stand pe ante brate.</p>	<p>Miscare spre inapoi cu trecere prin pod in stand pe antebracte.</p>		<p>sau vice versa</p> <p>Intoarcere 180° a corpului.</p>	<p>Intoarcere 180° a corpului.</p>

1.9.3. Dificultate din ROTATIE (6)





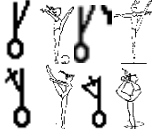
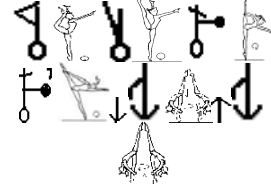
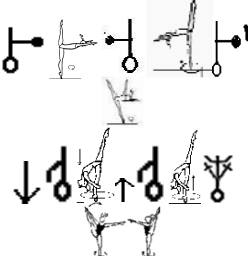



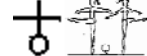





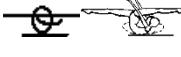
1.9.3.1. Caracteristici de baza

- **Rotatia de baza minim 360°** (exceptie rotatia # 3 );
- **Forma fixata si definita** pe timpul intregii rotatii;
- Executate pe varf (piruete) , pe toata talpa sau cu sprijin pe diferite parti ale corpului;

1.9.3.2. Rotatii aditionale:

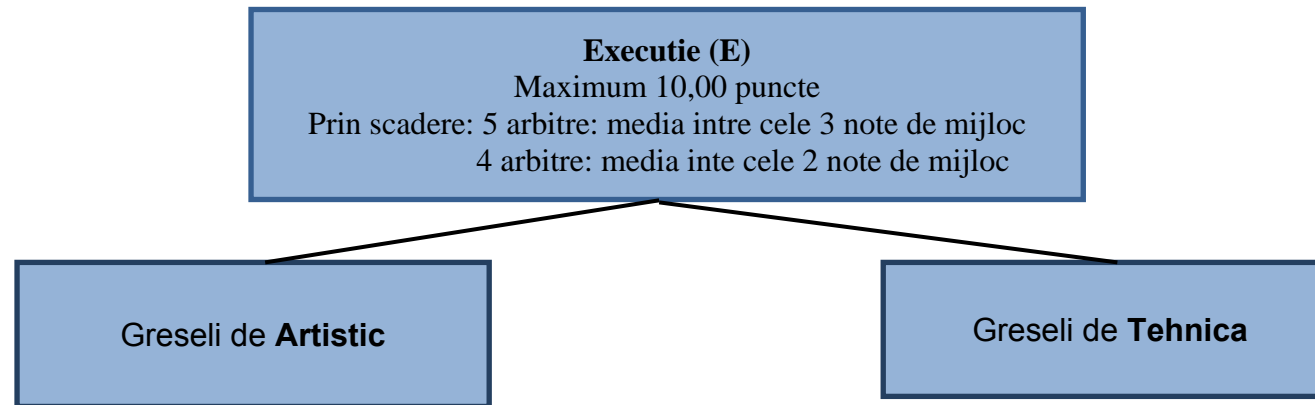
- Fiecare rotatie aditionala de 360° **pe varf** creste nivelul Dificultatii cu valoarea de baza pentru Dificultatile cu Rotatie Izolate sau cu Rotatii Multiple , dar si ca parte a Dificultatilor Mixte.
- Fiecare rotatie aditionala de 360° **pe toata talpa sau pe alta parte a corpului** creste nivelul dificultatii cu 0,20 p. (exceptie rotatia #7 )
- Rotatiile cu **extensia trunchiului** (# 3, valoare 0,40 si 0,50):cu pozitii de plecare diferite ("plecare din picioare", "plecarea de la sol") necesita tehnici diferite; prin urmare, aceste Rotatii sunt considerate ca fiind diferite. Este posibil sa se execute cate 1 data /exercitiu Rotatia cu "plecare din picioare", si 1 data cu "plecarea de la sol" tinandu-se cont de baza rotatiei de pornire (180°/360°);
- **Pentru eventualul schimb de nivel al gimnastei** (piciorul de baza indoindu-se progresiv, revenire la pozitia cu picior intins) **+0,10 p. pentru fiecare.**In acest caz este necesar sa se adauge o sageata (sageti) specificand o directie de schimbare a nivelului la dreapta simbolului.
- **Exemplu** (prima forma determina valoarea de baza):  piciorul de sprijin se indoiaie progresiv;  piciorul de sprijin se intinde progresiv;  piciorul de sprijin se indoiaie progresiv si revine la pozitia intins.

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
1.Piciorul liber sub orizontala in Passe, trunchiul inclinat inainte, inapoi ; Intoarcere prin val in spirala("tonneau")					

2. Piciorul liber la orizontala intins sau indoit ; corpul aplecat la nivel orizontal.					
3. Piciorul liber sus la 180° cu sau fara ajutor ; corpul aplecat la nivel orizontal sau sub acest nivel.					
4. "Cossack" (piciorul liber la orizontala); corpul aplecat inainte.					
5. "Fouette"					
6. "Illusion" inainte, lateral, inapoi ; Intoarcere prin val de corp in spirala ; Intoarcere in "penche"	 <p>Illusion inainte lateral inapoi.</p>		 <p>Illusion spre inapoi.</p>		
7. Rotati pe diferit parti ale corpului.	 <p>(max. 1 rotatie)</p>				

PROBA INDIVIDUALA EXECUTIE (E)

2. EEXECUTIE (E) in cazul exercitiilor individuale consta in:



2.1. Componentele Artistice

2.1.1. Unitatea Compozitiei.

2.1.1.1. Obiectivul principal este sa se creeze o imagine artistica, exprimata prin miscarile corporale si ale obiectelor si caracterul muzicii.

2.1.1.2. Caracterul muzicii trebuie sa defineasca ideea ghid/tema compozitiei, si gimnasta trebuie sa transmita publicului aceasta idee / tema de la inceputul pana la finalul exercitiului.

2.1.1.3 Compozitia ar trebui elaborata din elemente tehnice, estetice si de legatura unde o miscare sa treaca lin in urmatoarea, incluzand contraste de viteza/intensitate(dinamism), amplitudine si nivele ale miscarilor, executate in stransa relatie cu muzica.

2.1.1.4. **A.** Compozitia nu trebuie sa fie o serie de Dificultati corporale sau elemente de manuire fara legatura, din contra, trecerea de la o miscare la alta trebuie sa se faca lin si in conexiune logica, fara opriri inutile sau miscari de pregatire prelungite inaintea elementelor corporale si de manuire a obiectelor.

B. In timpul Combinatiei de pasi de Dans, atat Miscarile corpului cat si ale obiectului trebuie sa fie variate in felul urmator:

- Planurile obiectului;
- Nivelurile corpului si obiectelor;
- Directii ale pasilor si miscarii obiectului;
- Viteza de executie corporala si a obiectului in concordanta cu muzica;
- Modalitati de manuire a obiectului si de miscare corporala in timpul pasilor de dans;

2.1.1.5.La inceputul si la finalul exercitiului gimnasta trebuie sa fie in contact cu obiectul. Poza initiala a gimnastei trebuie sa justifice si sa pregateasca miscarea de inceput a obiectului. Poza de inceput si de final nu trebuie sa fie in pozitii extreme.

2.1.2 Muzica si Miscare

2.1.2.1.Trebuie sa existe o corelatie totala intre miscari si muzica, exprimata prin:

- Contrastul miscarilor in acord cu **tempoul, ritmul si accentele muzicale**.
- Abilitatea de exprimare a caracterului si raspunsului emotional al muzicii prin miscarile corporale manuirea continua a obiectelor.

2.1.2.2.Un exercitiu care este in legatura cu muzica doar la inceput si la final se considera ca si folosire de “fond muzical”.

2.1.3.Expresivitatea corporala se caracterizeaza prin :

- O sinteza de forta, frumusete si eleganta a miscarilor.
- Participarea tuturor segmentelor corporale in miscare (cap, umeri, trunchi, maini, brate, picioare).
- In acelasi timp, expresia faciala trebuie sa transmita tema muzicii si mesajul(povestea) compozitiei.
- Varietate in viteza si intensitatea (dinamismul) miscarilor corporale si ale obiectului.

2.1.4. **Utilizarea spatiului (varietate):** Covorul trebuie acoperit complet prin deplasari:

- **Nivele** diferite (gimnasta in zbor, in stand, la sol, etc.)
- Varietate de **directii/traectorii** in miscarea corporala si a obiectului (inainte, inapoi etc);
- Varietate in **modalitatile de deplasare**;
- **Penalizare** data de catre arbitra dela Executie (E): 0.30 p. puncte pentru lipsa varietatii in folosirea suprafetei covorului, directii/traectorii ale corpului/obiectului si modalitati de deplasare.

2.2. Greseli Tehnice

2.2.1.Manuire cu mana dreapta/stanga.

- Trebuie distribuita in mod egal pe parcursul exercitiului.
- La proba individuala pentru : Cerc, Minge si Panglica.
- Nu este cerinta pentru proba de Ansamblu.
- Lipsa echilibrului intre lucrul cu mana dreapta-stanga : Penalizare la Executie – 0,30 p.

2.3. Penalizari Executie (Artistice si Tehnice)

Penalizari	0.10	0.30	0.50 si mai mult
Greseli de Artistic			
Unitatea Compozitiei	Intreuperea logicii legaturii dintre miscari. (0.10 de fiecare data)	Poza de inceput sau de final extrema sau nejustificata.	Absenta unitatii dinte elementele de tranzitie si a continuitatii pe o parte a exercitiului.
	Lipsa varietatii, miscarilor corporale si celor de manuire ale obiectului pe parcursul exercitiului (Combinatia de Pasi de Dans, elementele de legatura etc.)		Absenta unitatii dinte elementele de tranzitie si a continuitatii pe parcursul intregului exercitiului (1.00) (Intreg exercitiul este o serie de elemente fara legatura).
Muzica-miscare	Absenta armoniei dintre ritmul si caracterul muzicii si miscare, situatii izolate(0,10 de fiecare data).		Absenta armoniei dintre ritmul si caracterul muzicii si miscare pe o parte a exercitiului.
			Absenta armoniei dintre ritmul si caracterul muzicii si miscare pe parcursul intregului exercitiu- lipsa totale de armonie -1.00p.
Expresivitate corporala	Miscari segmantare izolate	Absenta, in majoritatea exercitiului a expresiei faciale sau corporale.	Absenta totala a expresivitatii corporale (miscari segmentare) si faciale.
		Lipsa Varietatii in viteza si intensitate pe parcursul intregului exercitiu. (dinamism)	
Utilizarea spatiului (varietate)		Lipsa varietatii in folosirea suprafetei covorului/ nivele, directii/traieectorii in miscarile corporale si a obiectului si modalitati de deplasare.	
GRESELI DE TEHNICA: fiecare greseala trebuie penalizata de fiecare data			
Muzica		Absenta armoniei intre muzica – miscare la finalul exercitiului datorata scaparii obiectului - 0,30 + scaparea obiectului.	Absenta armoniei intre muzica – miscare la finalul exercitiului -0,50 p.
Miscari corporale			
	Miscari incomplete		

Generalitati	Deplasare fara lansare:ajustarea pozitiei corpului la sol.		
Tehnica de Baza	Segment corporal tinut incorect pe timpul unei miscari (de fiecare data pana la max.1.00 p)		
	Pierdere echilibrului : miscari suplimentare fara deplasare.	Pierdere echilibrului : miscari suplimentare cu fara deplasare.	Pierdere echilibrului cu sprijin pe una sau ambele maini sau pe obiect. Pierdere totala a echilibrului, cadere:0.70
		Statismul gimnastei	
Sarituri	Lipsa de amplitudine a forma ; aterizare groaie/dura.		
Echilibre	Lipsa de amplitudine a formei ;Forma ne fixata si nementinuta		
Rotatii	Lipsa de amplitudine a formei Forma ne fixata si nedefinita.		
	Asezarea calciului in timpul unei parti a rotatiei atunci cind se executa in "releve".	Axul corpului nu este vertical si rotatia se termina cu un pas.	
	Deplasare(alunecare) intimpul rotatiei.	Saltare/intrerupere in timpul rotatiei.	
Elemente pre- acrobatice	Aterizare dura.	Tehnica neautorizata.	

***Statismul gimnastei : gimnasta nu trebuie sa ramana statica (nemiscata) in cazul in care nu este in contact cu obiectul (de exemplu: lansari, rulari ale obiectelor pe sol, etc.)**

OBIECTE

Pierdere obiectului (in cazul scaparii celor 2 maciuci arbitrele vor penaliza o singura data bazandu-se penumarul de pasi facuti pana la maciuca cea mai departata.)		Scapare si reluare fara deplasare.	Scapare si reluare dupa o deplasare mica (1-2 pasi)
			Scapare si reluare dupa o deplasare mare (3 sau mai multi pasi) sau scapare inafara covorului (indiferent de distanta) -0,70p.
			Scapare si folosirea obiectului de rezerva - 0,70p.
			Scaparea obiectului la finalul exercitiului (lipsa de contact)-

			0,70p.
Tehnica	Traiectorie imprecisa si prindere in zbor cu 1-2 pasi.	Traiectorie imprecisa si prindere in zbor cu 3 sau mai multi pasi.	
	Prindere incorecta sau cu ajutorul unei maini sau al corpului. Contact involuntar cu corpul cu alterarea traiectoriei.	Statismul obiectului**/ obiect decorative.	
		Absenta echilibrului intre lucrul cu mana dreapta- stanga.	
COARDA			
Tehnica de baza	Manuire incorecta: amplitudine, forma, planurile de lucru, sau pentru priza incorecta de capete. (de fiecare data pana la maximum 1.00p.)	Infasurare involuntara in jurul corpului sau a unor segmente cu intreruperea exercitiului.	
	Scaparea unui capat al corzii cu o mica oprire a exercitiului.		
	Agatarea picioarelor in coarda in timpul sariturilor sau saltarilor.		
	Nod in coarda		
CERC			
Tehnica de baza	Manuire incorecta: alterarea planurilor de lucru, vibratii . (de fiecare data pina la maxim 1.00p). Rotatii neregulate in plan vertical	Prindere din lansare: contact cu bratul.	
	Prindere din lansare: contact cu antebratul.		
	Rulare incorecta cu saltari si rulare involuntar incompleta pe corp.		
	Alunecare pe brat in timpul rotatiilor.		
	Trecere prin cerc: agatarea picioarelor in cerc		
MINGE			
Tehnica de baza	Manuire incorecta:mingea lipita de antebrat (de fiecare data pina la		

	maxim 1.00p).		
	Rulare incorecta cu saltari si rulare involuntar incomplete pe corp		
	Prindere involuntara a mingii cu doua maini. (Exceptie:prinderea inafara campului vizual)		
MACIUCI			
Tehnica de baza	Manuire incorecta (de fiecare data pina la maxim 1.00p).		
	Miscari neregulate sau intreruperea miscarilor in timpul cercurilor mici si moristilor si brate prea departate in timpul moristilor.		
	Alterarea sincronizarii rotatiilor celor 2 maciuci in lansari si Prinderi.		
	Lipsa preciziei in planurile de lucru ale maciucilor in timpul miscarilor asimetrice.		
PANGLICA			
Tehnica de baza	Alterarea desenului panglicii (de fiecare data pina la maxim 1.00p).		
	Manuire incorecta: Transmitere imprecisa, batul tinut de mijloc, legatura incorecta intre desenele panglicii, "pocnetul" panglicii (de fiecare data pina la maxim 1.00p).	Infasurare involuntara in jurul corpului sau a unor segmente cu intreruperea exercitiului.	
	Serpui si spirale: ondulatii sau bucle insuficient stranse, sau fara sa aiba aceeasi amplitudine (inaltime, lungime) (de fiecare data pina la maxim 1.00p).		
	Nod fara intreruperea exercitiului.	Nod cu intreruperea exercitiului.	
	Capatul panglicii ramane pe sol, involuntar, in timpul desenului,		

** Statismul Obiectului: (vezi exercitiile –proba individuala #1.3.4)

2.4. Nota la Executie (E) : Fiecare Arbitra de la Executie (E) inregistreaza toate greselile de Artistic si de Executie si transmite totalul deducerilor separat (artistic, greseli de executie).

PROBA DE ANSAMBLU **GENERALITATI**

1. NUMĂRUL GIMNASELOR

1.1. Fiecare ansamblu este format din 6 gimnaste; 5 gimnaste participa la fiecare exercitiu, iar unei gimnaste ii este permis să se afle în zona de concurs în timpul executării exercițiului (în cazul accidentari unei colege).

1.2. În cazul în care în timpul unui exercițiu o gimnasta părăsește grupul pentru un motiv valabil:

a) Gimnasta poate fi înlocuită cu o alta gimnasta

- **Penalizare** Arbitrul Coordonator:
 - 0,30-pentru ca gimnasta iese din suprafata de concurs
 - 0,50-pentru "utilizarea unei gimnaste de rezerva b) **Gimnasta nu este înlocuită**

b) Gimnasta nu este inlocuita:

- Exercițiul nu este evaluat

2. INTRARE

2.1. Intrarea ansamblului pe suprafața de concurs trebuie să se facă:

- Cu mars rapid și fără acompaniament muzical
Penalizare Arbitru Coordonator: 0,50 puncte, în cazul în care această regulă nu este îndeplinită.
- Cu 5 gimnaste, fiecare in posesia unui aparat, sau una sau mai multe gimnate sustinand cele 5 obiecte, pe care ea sau ele le vor lansa sau transmite rapid colegelor/colegei.

3. CONTACTUL CU OBIECTUL

3.1. Inceputul și sfârșitul exercițiului

3.1.1. La începutul exercițiului, una sau mai multe gimnaste nu pot rămâne fără obiect mai mult de 4 miscari ale corpului (mai mult de 4 secunde)

- **Penalizare:** Executie: 0,30 puncte, dacă una sau mai multe gimnaste raman fără obiect pentru mai mult de 4 mișcări (mai mult de 4 secunde).

3.1.2. În cazul în care obiectele și gimnastele nu încep să se miste simultan, nu trebuie să existe o diferenta de mai mult de 4 mișcări, pentru a evita imobilitatea vizibilă a uneia sau mai multor gimnaste sau obiecte.

- **Penalizare:** Executie: 0,30 pentru imobilitate vizibila mai mult de 4 mișcări (mai mult de 4 secunde) una sau mai multe gimnaste sau obiecte .

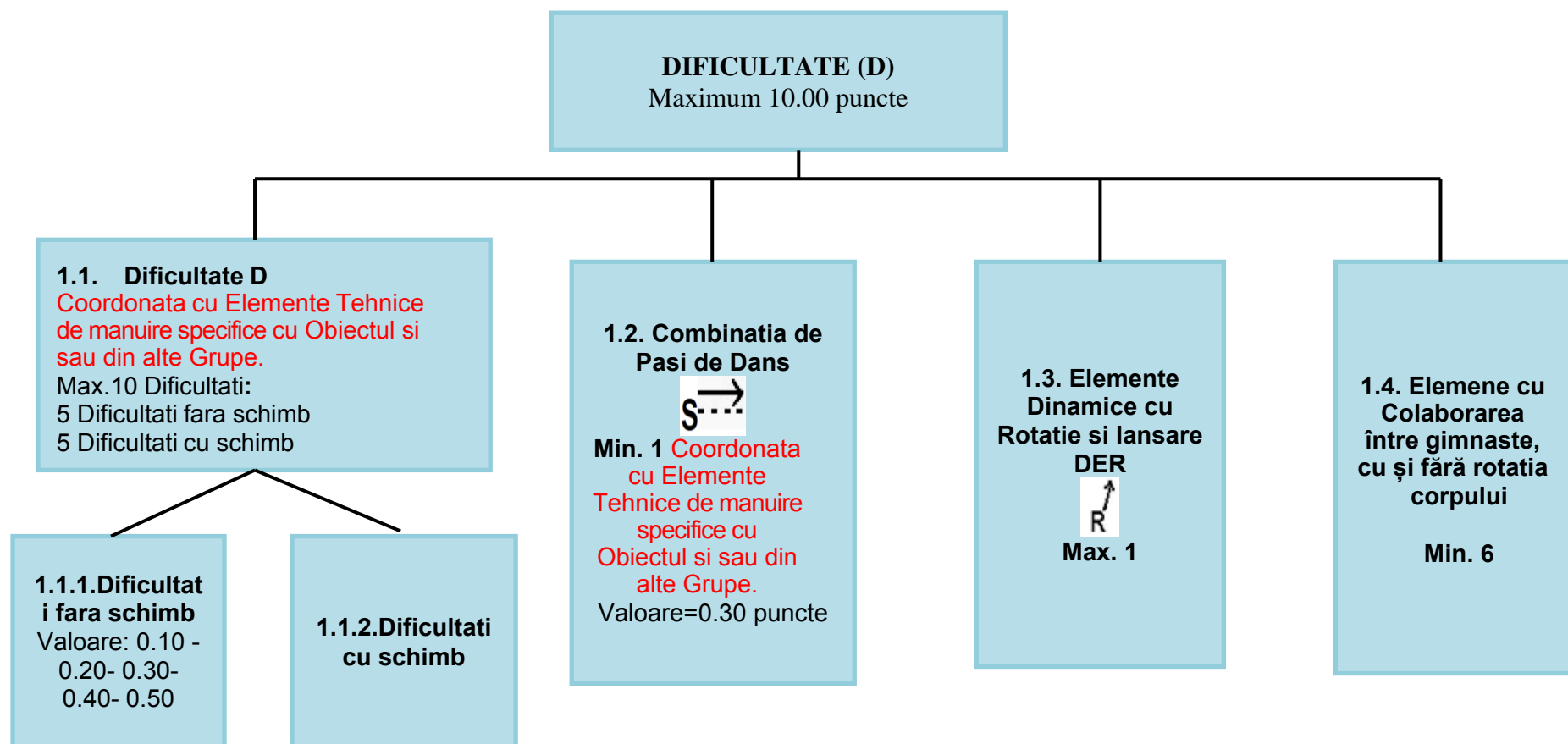
3.1.3. La sfârșitul exercițiului, fiecare gimnastă poate fi în contact cu unul sau mai multe obiecte. In acest caz, una sau mai multe gimnaste pot fi fără obiect în poziția finală.

- **Penalizare:** Executie: 0,30 daca nici o gimnasta din cele 5 nu este în contact cu obiectul in pozitia finala.

Note: 3.1.1.-3.1.3. se aplica si la colaborari.

DIFICULTATE (D)

1. **Dificultate (D):** pentru proba de ansablu este compusa din:



Pe fisa oficiala de Dificultate (D), elementele care intra in componenta exercitiului trebuie scrise in ordinea executarii lor.

1.1 Dificultate (D)

Fiecare exercitiu de ansamblu trebuie sa contina maxim **10 dificultati** .

1.1.1 Dificultatile corporale fara schimb (5).


Toate dificultatile corporale aflate pe lista de dificultati pentru exercitiile individuale sunt valabile si pentru exercitiile de ansamblu. Doar dificultatile corporale izolate sunt valabile. (Exceptie Dificultatea multipla cu rotatie "Fouette").

1.1.1.1 Dificultatile executate pot fi de acelasi fel si de aceeaasi valoare sau pot fi diferite tipuri si de valori diferite. Valoarea dificultatii o da elementul cu valoarea cea mai mica executata de o gimnasta determinand astfel valoarea pentru intregul ansamblu.

1.1.1.2 Dificultăți nu vor fi valabile în cazul în care nu sunt efectuate de către toate cele 5 gimnaste, fie din cauza unei greșeală de compoziție sau la oricare dintre greșelile tehnice ale unuia sau mai multe gimnaste (a se vedea Exercițiile individuale, articolul 1.1.6; 1.1.7.)

1.1.1.3 Executia simultană a **3 sau mai multe dificultăți corporale diferite de catre toate cele 5 gimnaste nu este autorizată**. Exemplu: în același timp: «jeté en tournant » de 3 gimnaste, saritura cosaque »de 1 gimnastă și " Tonneau " de 1 gimnastă.

- **Penalizare** Arbitra de la Dificultate (D): 0,30 puncte și cele 3 Dificultăți nu sunt evaluate

1.1.1.4 Exercitiul de ansamblu trebuie sa aiba in compozitie minim 1 dificultate din toate grupele corporale . **Toate cele 5 gimnaste trebuie sa execute acest minimum de Elemente Tehnice Corporale.**

1.1.2. Dificultate cu schimb (↗) - 5

1.1.2.1. **Dificultățile cu schimb trebuie să fie evaluate** pe fisa oficiala, după cum urmează:

- 1 Schimb = 1 element corporal si/sau un alt criteriu sau mai multe in timpul schimbului.
- Valoarea Dificultatii cu Schimb: valoare de baza 0.10 puncte, realizat cu minim 1 criteriu. Exemplu: 1 element corporal (Dificultatile corporale nu pot fi realizate in timpul unui Schimb; (in acest caz, dificultatea corporala nu este valabila)

1.1.2.2. **Schimburile cu lansarea obiectului** sunt singurele considerate ca Dificultăți cu schimb

- Schimburile pot fi de același nivel pentru toate cele 5 gimnaste sau de diferitele niveluri;
- Schimbul cu valoarea cea mai mică va determina valoarea dificultatii din schimb

1.1.2.3. Este obligatoriu sa se efectueze diferite tipuri de schimburi cu lansari diferite si/sau prinderi diferite (5 tipuri diferite). **Atat lasarile cat si prinderile sau ambele, lansare si prindere, trebuie sa fie diferite.**

Penalizare Arbitru Dificultate (D): 0,30 daca aceasta regula nu este îndeplinită;

1.1.2.4. Schimburile pot fi efectuate:

- simultan sau în succesiune foarte rapidă ;
- cu sau fără deplasare;
- de cele 5 gimnaste sau pe subgrupe, împreună;
- între 1 tip sau 2 tipuri de obiect;

1.1.2.5. Schimbul este valabil numai în cazul în care toate gimnastele participă în ambele acțiuni ale unui schimb:

- **Aruncarea** propriului obiect
- **Primirea** unui obiect de la un partener

1.1.2.6. Dacă unul sau mai multe obiecte cad în timpul schimbului, schimbul nu mai este valabil. **Daca una sau mai multe gimnaste prin obiectul cu greseli grave de tehnica, schimbul nu este valabil (o greseala mai mare de 0,10p).**

1.1.2.7. Următoarele elemente executate în timpul lansării și / sau în timpul prinderii obiectului poate crește valoarea unui schimb de 0.10 pentru fiecare din cazurile urmatoare:

- Distanța: 6 metri (\longrightarrow_6) în timpul aruncării și / sau în timpul prinderii (atunci când acesta este destinat să fie parte din coregrafie)
- Prindere la podea: (\equiv) gimnasta trebuie să fie deja pe podea și să nu se îndrepte spre podea în timpul prinderii
- Aruncare și / sau prindere ambelor maciuci ($\swarrow \nearrow$)
- Aruncare și / sau prindere efectuate în afara câmpului vizual (\otimes) sau fără ajutorul mâinilor (\neq)
- Element de rotație (nr Dificultate) în timpul zborului a aparatului (\circ)
- Relansare ($\downarrow \nearrow$) Nota:
- În plus față de criteriile de mai sus, se pot folosi și criteriile valabile la exercitiile individuale 1.4.4 și 1.6.3
- Dacă mingea este prinsă cu două mâini schimbul este valabil dar se aplică o penalizare de Executie (în funcție de nr. gimnastelor).

1.1.2.8. *Specificari tehnice cu privire la schimburi:*

- **Coarda /Panglica:** Un schimb între coarda și panglica este valabil doar dacă obiectele au o fază de zbor și se află libere în spațiu.
- **Maciuci:** schimbul la maciuci este valabil atât cu lansare cu o maciucă cât și cu lansare cu două maciuci.
- **Panglica:** la schimbul cu lansare a panglicii, gimnasta trebuie să prindă obiectul în general de capatul batului. Dar este permisă prinderea intenționat de material la o distanță de 50 cm de vartej, doar dacă această prindere este justificată și în legătură cu următoarea mișcare.

1.2. **Combinatia de pasi de dans** \overrightarrow{S} : (minim 1)

- Aceeasi sau diferita de către toate cele 5 gimnaste;
- Aceeasi sau diferita pe subgrupe (vezi la exercitiile individuale);
- **Minimum o manuire din Grupele Fundamentale de manuire executata de toate cele 5 gimnaste;**
- **Este permisa executarea unei Colaborari (C) in timpul Combinatiei de Pasi de Dans;**

1.3. Elementele dinamice cu rotație și lansare DER $\overset{I}{R}$ (maxim 1) executat de toate cele 5 gimnaste: (vezi exercitiile individuale)

1.4.Elementele cu colaborare executate de gimnaste cu sau fara rotatie (minim 6)

- **Penalizare Arbitra** Dificultate (D): 0.30 pentru lipsa fiecarui element cu colaborare (in plus fata de schimburi).
- Elementele cu colaborare sunt valabile daca sunt executate fara una sau mai multe dintre urmatoarele greseli Tehnice grave:
 - Pierderea obiectului in timpul colaborarii, incluzand una sau doua maciuci;
 - Pierdere echilibrului in timpul colaborarii, cu sprijin pe mana/maini, pe obiect sau cadere;
 - Statism vizibil al unei gimnaste sau mai multe, mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde);
 - Alterarea grava a coregrafiei intr-o colaborare ca urmare a unei greseli grave de executie;
 - Traiectorie imprecisa cu prindere dupa mai mult de 2 pasi;

1.4.1. Colaborari fara rotatia corpului: **C, CC, C[↗]**.

1.4.1.1.Elementele cu colaborare implica :

- Toate cele 5 gimnaste, impreuna sau in subgrupe (cuplu ,trio ,etc.) trebuie sa fie in contact direct sau prin intermediul obiectelor .
- Executat in modalitati diferite de una sau mai multe gimnaste (cu sau fara lansarea obiectului de una sau mai multe gimnaste, directii diferite, varietate in deplasari si formatii ,etc.).
- Elementele de colaborare sa fie bine organizate cu lucrul obiectului.

1.4.1.2. Elementele cu colaborare sunt valabile in urmatoarele conditii:

- Daca subgrupele executa elemente de colaborare cu valori diferite, valoarea cea mai mica conteaza.
- In cazul in care numarul gimnastelor sau tipul de colaborare sunt diferite de cele declarate pe fisa de Dificultate, colaborarea nu este valabila.

1.4.1.3. **Daca gimnasta executa o manuire a obiectului din Grupele Fundamentale in timpul unei C sau CC, este permisa declararea acestei manuiiri a obiectului pe fisa oficiala (dupa simbolul C sau CC).**

1.4.2. Colaborari rotatia corpului - **CR, CRR, CRRR**

- Toate cele 5 gimnaste trebuie sa participe la actiunea (actiunile) de colaborare
- "Pierderea contactului visual" in timpul zborului obiectului cu rotatia corpului in jurul unui ax se refera intotdeauna la prinderea obiectului, fie ca gimnasta prinde propriul obiect sau obiectul lansat de o colega.
- **Prinderea obiectului unei coechipiere se refera la: obiectului care e in aer in timpul unei rotatii a corpului si prindere imediata, maximum dupa doi pasi (dar nu obiectul lansat de coechipiera dupa ce rotatia complete a fost deja efectuata).**

1.4.3. Contactul cu obiectul in timpul elementelor de colaborare:

- Este posibil ca una sau mai multe gimnaste sa se afle in **posesia a 2 sau mai multor** obiecte si colega sa nu aiba nici unul, cu conditia ca aceasta situatie sa nu dureze mai mult de 4 miscari (4 secunde)
- In timpul acestor colaborari, miscarile trebuie sa se succeda repede, **in maxim 4 secunde**, pentru a se evita imobilitatea uneia sau mai multor gimnaste sau a unuia sau mai multor obiecte.

- **Penalizare** Executie (E) :
 - 0.30 puncte daca una sau mai multe gimnaste se afla fara contact cu obiectul mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde).
 - 0.30 puncte pentru imobilitate vizibila a uneia sau mai multor gimnaste pentru mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde)

1.4.4. Elemente cu colaborare INTERZISE:

- Actiuni sau pozitii in care una sau mai multe gimnaste se sprijina pe parteneri si nu se afla in contact cu podeaua mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde).
- Tragerea sau tararea unei gimnaste pe podea mai mult de 2 pasi
- Pasirea – cu mai mult de un sprijin –peste una sau mai multe parteneri grupate impreuna.
- Formarea piramidelor;
 - **Penalizare** Executie (E): 0.30 puncte pentru fiecare element interzis, colaborarea nu este valabila

1.4.5. Criterii si valoarea Elementelor cu Colaborare

Valoare					Tipuri de Colaborare
0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	
C					Colaborare cu sau fara lansarea obiectului : <ul style="list-style-type: none"> • De toate cele 5 gimnaste • In subgrupe (cuplu, trio, 4+1.) • Cu ridicarea uneia sau mai multor gimnaste • Cu sprijin pe obiecte si /sau pe gimnaste
CC					Schimb multiplu: -Min. 2 schimburi de fiecare gimnasta -Maniri diferite ale obiectului (ricosari, rulari pe sol , lansari , etc.)
					Lansarea a doua sau mai multe obiecte <ul style="list-style-type: none"> • Simultan sau in succesiune rapida de catre aceeasi gimnasta (max 2 ori)
	CR				Aruncarea propriului obiect de către una sau mai multe gimnaste și prinderea imediata a propriului obiect sau a unui obiect lansat de partenera dupa: <ul style="list-style-type: none"> • Un element dinamic de rotație a corpului sub zborul obiectului cu pierderea controlului vizual al obiectului • Cu ajutorul partenerii(lor) /sprijin / ridicare sau cu ajutorul obiectelor (această opțiune nu este obligatorie)

		CRR 1-2 gymnasts	CRR3 3 gymnasts		Aruncarea propriului obiect de către una sau mai multe gimnaste și prinderea imediată a acestuia după sau a unui obiect lansat de partenera după : <ul style="list-style-type: none"> • Un element dinamic de rotație a corpului sub zborul obiectului cu pierderea controlului vizual al obiectului • Cu trecerea pedesupra, pe dedesubt sau prin unul sau mai multe obiecte și / sau partenera • Sau, trecere cu sprijin pe una sau mai multe partenera și / sau obiecte de una sau mai multe partenera
				CRRR	Aruncarea propriului obiect de către una sau mai multe gimnaste și prinderea imediată a acestuia sau al partenerii după : <ul style="list-style-type: none"> • Trecerea printr-un obiect lansat de o partenera în timpul zborului (obiectul nu este ținut de partenera sau de gimnasta care trece prin obiect), cu element dinamic de rotație ,cu pierderea controlului vizual
Colaborarea cu lansări simultane poate fi combinată cu fiecare dintre colaborările cu rotație (CR, etc). Într-un astfel de caz, valoarea colaborării este dată de adăugarea valorilor celor două componente. Pe fișa, simbolurile trebuie să fie menționate.					
Criterii adiționale : (Valabil doar pentru CR, CRR, CRRR: valabil dacă gimnastele care realizează acțiunea anterioară colaborării: rotație a corpului cu pierderea câmpului vizual)					
Valoarea colaborării crește cu +0.10 atunci când mai mult de 1 gimnasta arunca și/sau prinde obiectul sau obiectele în următoarele condiții					
<ul style="list-style-type: none"> • Fără ajutorul mâinii/ mâinilor • Fără control vizual 					

1.5. Nota la dificultate (D)

Arbitrul evaluează exercitiul din punct de vedere al Dificultății (D) în acest mod:

- Evaluează cele 10 dificultăți în ordinea în care sunt realizate, verifică dacă au fost executate corect
- Adaugă, în caz de necesitate, a dificultăților nedeclarate în fișa de Dificultate
- Verifică executarea celor 5 Dificultăți fără schimb
- Verifică executarea celor 5 Dificultăți cu schimb ↗ cu diferite tipuri de lansare **și/sau** prindere
- Verificarea executării a minim o combinative de pași de dans **S** →
- Verificarea executării a maxim 1 DER (Element Dinamic cu Rotație) **R** ↗.
- Evaluarea elementelor cu Colaborare între gimnaste, cu și fără rotația corpului (minim 6)
- Acordarea notei corespunzătoare
- Insumarea penalizărilor

1.6. Penalizarile arbitrilor D Dificultate

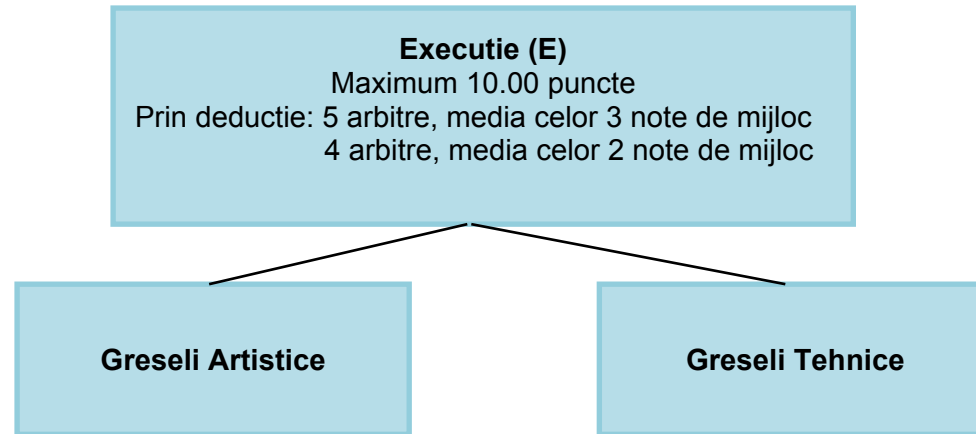
Penalizari	0.30	0.50
Executia simultană a 3 sau mai multe dificultăți corporale diferite de toate cele 5 gimnaste în timpul unei Dificultăți fără schimb.		Daca fisa are mai mult de 10 Dificultati (in acest caz doar primele 10 dificultati executate vor fi evaluate).
Daca fisa este INCORECTA : (o singura data) • Aditionarea valorii totale a tuturor dificultatilor • Valoarea unei Dificultati		Daca fisa /exercitiul cuprinde mai putin de 5 Dificultati fara schimb Daca fisa /exercitiul cuprinde mai putin de 5 Dificultati cu schimb ↗
Mai mult de 1 « tur lent»		
Pentru fiecare Dificultate executata dar nedeclarata in fisa oficiala (exceptie: acelea cu valoare 0.10 utilizate în DER, Schimb si Colaborare, cu sau fara rotatie in timpul Combinatiei de Pasi de Dans).		Daca fisa /exercitiul nu cuprinde minim 1 Combinatie de Pasi de Dans S →→→
Lipsa 5 tipuri diferite de aruncări si/sau prinderi în timpul dificultății cu schimb		Daca fisa /exercitiul cuprinde mai mult de 1 R ↗
Absenta unei grupe tehnice fundamentale cu obiectul (50% nu este necesar) sau a unei grupe de miscare corporala		Mai mult de un exercitiu cu muzica cu voce si cuvinte; Fisa Dificultate in care nu se specifica daca este folosita o muzica cu voce si cuvinte.
Pentru lipsa unui element cu Colaborare (in plus fata de schimburi)		

Nu este necesar ca toate cele 5 gimnaste sa execute manuirea cu Tehnica Fundamentala in ordine pentru a fi luate in calcul.

Nota: Toate grupele Fundamentale trebuie sa fie prezente. Pentru grupele cu mai mult de un element din casuta, este necesara notarea unui singur element/casuta.

PROBA DE ANSAMBLU **EXECUTIE (E)**

2. EXECUTIA (E) exercitiilor de ansamblu este formata din :



2.1.Componenta Artistica

2.1.1.Unitate , Expresivitate, Muzicalitate:

Toate regulile mentionate la Exerciitiile Individuale sunt valabile si la exercitiile de ansablu

2.1.2.Organizarea Lucrului in Colectiv:

Caracterul tipic al exercițiului de ansamblu este participarea fiecărei gimnaste în activitatea omogenă a grupului într-un spirit de cooperare.

2.1.3.Fiecare compozitie trebuie să cuprinda diferite tipuri de organizari in lucru colectiv : Cand toate gimnastele executa aceleasi miscari:

- Organizarea cu execuție sincronizată
- Executarea în succesiune rapidă
- Executarea in “canon”
- Executarea in “contrast”

Cand toate gimnastele executa miscari diferite:

- Organizarea cu executie “choral”
- Executie in Colaborare

Nici unul dintre aceste tipuri de execuție nu trebuie să predomină în compoziție .

2.1.4. Varietatea de mișcări, inclusiv varietate în dinamica (viteza și intensitatea mișcărilor)

2.1.5. **Utilizarea spațiului de concurs (varietate):** Spațiul de concurs trebuie să fie utilizat complet:

- **Formatii: minimum 6** (varietate în amplitudine și design)
- Diferite niveluri (gimnasta din zbor, în picioare, pe podea, etc)
- Varietatea în direcții / traiectorii ale corpului / mișcări ale obiectului (înainte, înapoi, etc)
- Varietatea în modalitățile de deplasare
 - **Penalizare** Arbitrul Executiei (E): 0.30 puncte lipsa celor minim 6 formații (varietate în amplitudine și desen)
 - **Penalizare** Arbitrul Executiei (E): 0.30 puncte lipsa de varietate în folosirea spațiului, niveluri de lucru, direcții, traiectorii ale corpului sau ale obiectelor și ale modalităților de deplasare.

2.2. Penalizări de Execuție (Artistic și Tehnic)

Penaliza	0.10	0.30	0.50 sau mai mult
Artistic – Greseli			
Unitatea compoziției	Întreruperea logică a conexiunilor între mișcări (0.10 de fiecare dată).	Pozitie nejustificata sau extrema în poziția inițială sau finală	Absența unității între conexiuni și tranziții pe durata unei părți a exercitiului
	Lipsa varietății, mișcărilor corporale și celor de manipulare ale obiectului pe parcursul exercitiului (Combinatia de Pasi de Dans, elementele de legatura etc.)		Absența unității între conexiuni și tranziții pe durata întregului exercitiu. (întregul exercitiu este o serie de elemente fără legatură) (1.00)
Muzica - mișcare	Absența armoniei între ritm , caracterul muzicii și mișcare Izolat (0.10 de fiecare dată)		Absența armoniei între ritm , caracterul muzicii și mișcare pe durata unei părți a exercitiului
			Absența armoniei între ritm , caracterul muzicii și mișcare , pe durata întregului exercitiu absența ritmului și caracterului (1.00)

Expresivitatea corporala	Miscare segmentara izolata	Absenta expresivitatii corporale in majoritatea. Lipsa Varietatii in viteza si intensitate pe parcursul intregului exercitiu. (dynamism).	Totala absenta a expresivitatii corporale (miscari segmentare).
Organizarea lucrului colectiv	Intreruperi izolate ale lucrului in grup	In majoritatea exercitiului lipsa de varietate in lucrul colectiv	Totala lipsa de varietate in lucrul colectiv.
		Elemente interzise cu Colaborare	
Folosirea spatiului (varietate)		Lipsa celor minim 6 formatii (varietate in amplitudine si design)	
		Oprirea prelungita intr-o formatie	
		Lipsa de varietate in folosirea spatiului, nivele de lucru , directii, traiectorii ale corpului sau ale obiectelor si ale modalitatilor de deplasare.	
Greseli tehnice: fiecare greseala trebuie penalizata de fiecare data			
Muzica-miscare (pt . fiecare gimnasta)	Lipsa sincronizarii intre ritmul individual sic el al grupului.		Absența armoniei între muzică-mișcare la sfârșitul exercitiului (o singura dată, indiferent de numărul gimnastelor)
		Absența armoniei între muzică mișcare la sfârșitul exercitiului din cauza unei pierderi obiectului: 0,30 + pierderea obiectului.	
Sincronizare si armonie	Lipsa de sincronizare, amplitudine sau intensitatea de exprimare intre gimnaste (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 puncte)		
Formatii si deplasari	Lipsa formei in formatii		Coliziunea intre obiecte/gimnaste (+toate consecintele).
	Imprecizie în direcția și forma de deplasare		

Penalizari	0.10	0.30	0.50 sau mai mult
Miscari corporale			
Generalitati	Miscare incompleta		
	Deplasare fara lansare : ajustarea pozitiei corpului pe podea.		
Tehnica de baza	Segment corporal incorrect in timpul unei miscari (de fiecare data, pana la un maxim de 1,00 puncte)		
	Pierderea echilibrului: miscare suplimentara fara deplasare (pt. fiecare gimnasta)	Pierderea echilibrului: miscare suplimentara cu deplasare (pt. fiecare gimnasta)	Pierderea echilibrului, cu sprijin pe o mana sau ambele maini sau pe obiect (fiecare gimnasta).
			Pierderea totala a echilibrului si cadere - 0,70 (fiecare gimnasta)
		La inceputul exercitiului una sau mai multe gimnaste sunt fara obiecte pentru mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde)	
		In timpul unei Colaborari , una sau mai multe gimnaste sunt fara obiect sau raman imobile pentru mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde)	
	Statismul gimnastei * (fiecare gimnasta)		
		La sfarsitul exercitiului, nici o gimnasta nu se afla in contact cu obiectul.	
Saltari/Sarituri	Lipsa de amplitudine in forma; aterizare greoaie		
Echilibru	Lipsa de amplitudine in forma; forma nefixata		
	Lipsa de amplitudine in forma; forma nefixata si nedefinita		

Rotatii	Cadere pe calcai in timpul unei parti a rotatiei realizata	Pierderea axului vertical al corpului , rotatie terminata cu un pas	
	deplasare (alunecare)in timpul rotatiei	Saltare in timpul rotatiei sau intreruperea rotatiei	
Elemente preacrobatice	Aterizare greoaie	Tehnica neautorizata	

***Statismul Gimnastei – Vezi proba individuala , 2.3.**

Penalties	0.10	0.30	0.50 sau mai mult
Apparatus			
Pierderea obiectului <i>(pentru scaparea a 2 maciuci succesiv: arbitrul va penaliza o singura data bazandu-se pe numarul de pasi facuti pentru a recupera ambele maciuci)</i> (pentru fiecare gimnasta)		Pierderea și recuperarea fără deplasare	Pierderea și recuperarea după o scurtă deplasare (1-2 pași) Pierderea și recuperarea după o deplasare mai mare (3sau mai multipasi) sau in afara covorului – 0.70
			Pierderea obiectului si folosirea unui obiect de rezerva - 0.70
			Pierderea obiectului(lipsa contactului) la sfârșitul exercițiului 0.70
Tehnica	Traiectorie imprecisă și de prindere în zbor cu 1 - 2 Pasi (fiecare gimnasta)	Traiectorie imprecisă și de prindere în zbor cu 3 pasi sau mai mult (fiecare gimnasta)	
	Prindere incorect sau cu ajutorul unei parti sau a corpului ,Contact involuntar cu corpul, cu alterarea traiectoriei	Obiect static ** (fiecare gimnasta)	
COARDA			
	Manuire incorectă: amplitudine, formă, planul de lucru, sau tinerea incorecta a ambelelor capete (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 puncte)		

Tehnica de Baza	Pierderea unui capăt al corzii, cu o scurtă oprire în exercițiu (fiecare gimnastă)		
	Picior prins în coarda în timpul unei sărituri sau a unei sărituri (fiecare gimnasta)		
	Nod în coarda (fiecare gimnasta)	Înfășurarea involuntară în jurul corpului sau o parte a acesteia, cu întreruperea	
Cerc			
Tehnica de Baza	Manuire incorectă: modificarea planului de lucru, vibrații (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 puncte), de rotație neregulate pe axa verticală		
	Prinde după aruncare: contactul cu antebrațul	Prinde după aruncare: contactul cu brațul	
	Rulare incorecte cu răscoală involuntară, rulare incompletă pe corp		
	Alunecarea pe braț în timpul rotației		
	Trecere prin cerc : Picior prins în cerc în timpul unei sărituri sau a unei sărituri (fiecare gimnasta)		
Minge			
Tehnica de baza	Manuire incorectă: mingea ținută pe antebraț (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 punct)		
	Rulare incorecte cu răscoală involuntară, rulare incompletă pe corp		
	Prindere involuntară a mingii cu ambele mâini (excepție: prindere în afara câmpului vizual) Pentru Schimb și DER, de fiecare dată indiferent de numărul gimnastelor		
Penalizari	0.10	0.30	0.50 mai mult
Maciuci			
	Manuire incorectă (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 punct)		

Tehnica de baza	Mișcări neregulate sau întreruperea mișcării în timpul cercurilor mici și morstlori și brate prea departate unul de celălalt în timpul moristilor			
	Alterarea sincronizării în rotație a celor 2 maciuci în timpul aruncării și prinderii			
	Lipsa de precizie în planuri de lucru ale maciucilor în timpul mișcărilor asimetrice			
Panglica				
Tehnica de baza	Alterarea desenului format de panglică (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 punct)			
	Manuire incorecta: treceri imprecise /transmisii imprecise, batul panglicii tinut de la mijloc, legari între manuire ilogice ,întreruperi ale desenului de fiecare dată, până la un max 1.00 punct)	Înfășurarea involuntară în jurul corpului sau o parte a acesteia, cu întreruperea exercițiului (fiecare gimnastă)		
	Șerpuiți și spirale: buclele stranse insuficient / bucle sau valuri care nu sunt de aceeași amplitudine (înălțime, lungime) (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 punct			
	Nod în panglica (fiecare gimnastă)	Înfășurarea involuntară în jurul corpului sau o parte a acesteia, cu întreruperea exercițiului		
	Lansare sau desprindere (capatul panglicii sta involuntary pe covor) de fiecare data, indiferent de numarul gimnastelor			

2.3.Nota la Executie (E): Fiecare arbitru de la executie(E) aminteste toate penalizarile de artistic si greselile de executie **si le noteza in mod separat pentru nota finala.**