

FEDERATIA INTERNATIONALA DE GIMNASTICA



FONDEE 1881

---

COD DE PUNCTAJ  
GIMNASTICA RITMICA  
2013 – 2016



GIMNASTICA RITMICA  
COMITETUL TEHNIC  
FEDERATIA INTERNATIONALA DE GIMNASTICA

# FEDERATIA INTERNATIONALA DE GIMNASTICA



FONDEE 1881  
CUPRINS

Continutul nu mai corespunde cuprinsului existent!

**Traducere si redactare:**

**Prof. Ileana Iakob  
LPS-CSS Baia Mare.**

## GENERALITATI

### 1. COMPETITII SI PROGRAME

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

##### **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"

##### **PROGRAMUL PENTRU ANSAMBLU**

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.

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

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

##### **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 fiesecunda in plus sau in minus. Penalizare facuta de catre Arbitrul Principal.

##### **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** Muzica poate fi interpretata la unul sau mai multe instrumente sau de catre un muzician, incluzind vocea ca si un instrument muzical. (Doar pentru un exercitiu se poate folosi muzica cu voce si cuvinte respectand etica.

- **NOTA :** C.T/G.R al FIG va decide dupa Camionatul Mondial din 2013 pastrarea sau inlocuirea muzicii cu voce si cuvinte.

Toate instrumentele sunt autorizate atata timp cat ele exprima muzica cu caracteristicile necesare acompanierii unui exercitiu de gimnastica: clara si bine definita in structura ei.

- 1.5.4. 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.
- 1.5.5. Muzica ne specifica ( ne potrivita) caracterului gimnasticii ritmice este total interzisa.( Ex. : cuvinte, claxoane, sirene, zgomote reproducand motare de masini, etc.)
- 1.5.6. Muzica pentru fiecare obiect trebuie sa fie inregistrata pe un CD HI.-Q Este permisa inregistrarea unui semnal sonor inaintea muzicii. Doar o singura piesa muzicala trebuie sa fie inregistrata pe fiecare CD. (dacă nu este un muzician).
- 1.5.7. Pe fiecare CD trebuie scrise urmatoarele informatii.
  - Numele gimnastei
  - Tara ( 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 punctepentru 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 brigada(individual si ansamblu) e compusa din 2 grupe de arbitre: **Dificultate** si **Executie**.

##### **Dificultate (D)**

- Cele 4 arbitre care evalueaza Dificultatea sunt impartite in 2 subgrupe (2+2)
- Dificultatea(D) : 4 arbitre, media intre cele doua note comune.
- Fiecare subgrup va acorda o singura (comuna) nota la **D**. (prin aditionare)
- Nota finala **D** : media notelor celor doua subgrupe de arbitre.

##### **Executie(E)**

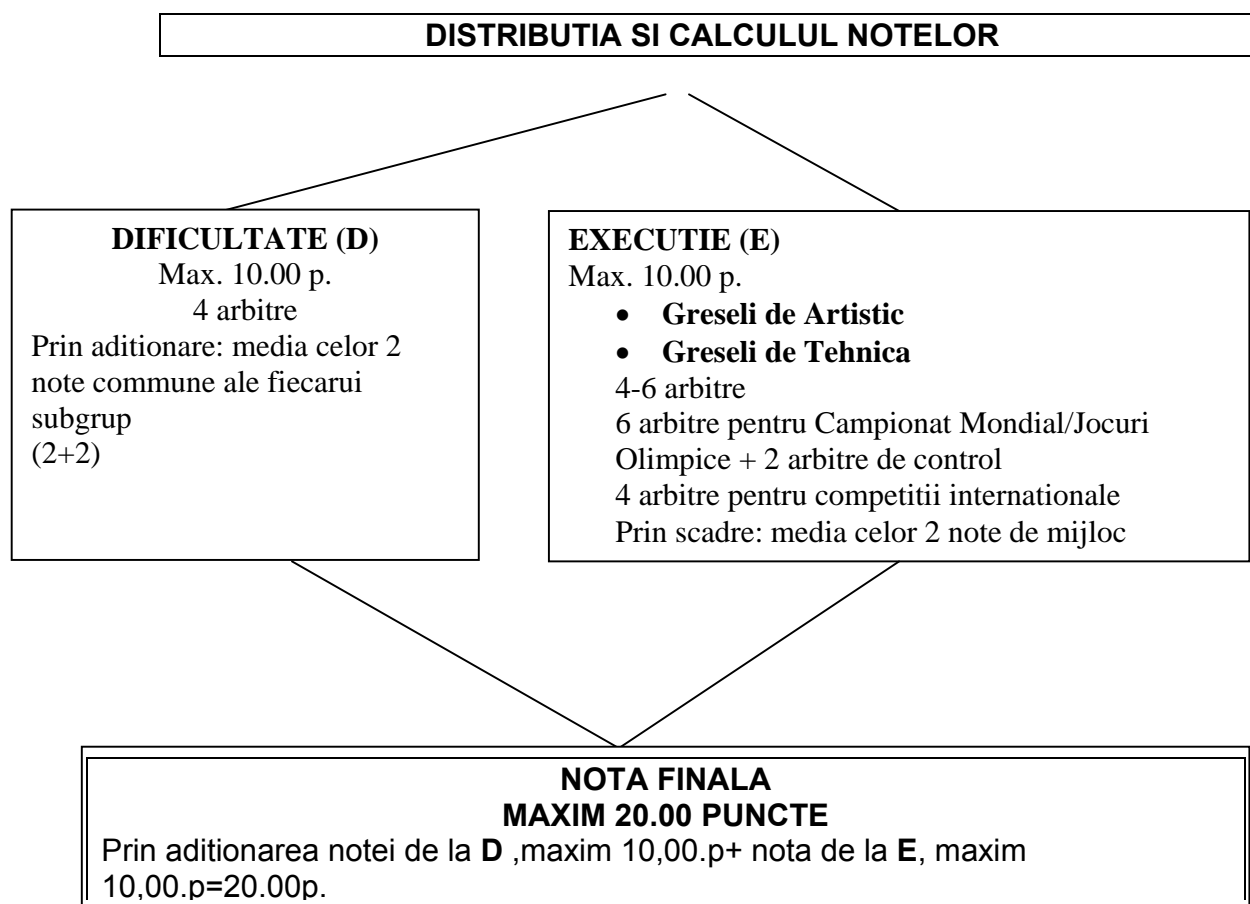
- 5 arbitre pentru Campionatul Mondial/Jocuri Olimpice + 2 Arbitrii de Control.
- 4-5 arbitre pentru competitile internationale.
- Nota finala la **E** ( prin eliminare) in situatia cu 5 arbitre: media celor 3 note de mijloc.

- Nota finala la **E** ( prin eliminare) in situatia cu 4 arbitre: media celor 2 note de mijloc.

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

- Acest arbitru D1, arbitrul principal va aplica penalizarile prevazute in Anexa.
- Juriul superior trebuie sa confirme penalizarile date de arbitra D1 , arbitru principal.

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



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

### 2.3 TURNEE INTERNATIONALE

2.3.1. Fiecare panel de arbitraj va fi asistat de un Arbitru principal (vezi 2.1.3)

2.3.2. Este necesar sa existe si un arbitru neutru care isi va suma datoria de Juriu Superior.

2.3.3. Un turneu in care procentul de arbitrii reprezentind tara organizatoare nu va conta pentru evaluarea arbitrelor.

### 2.4. INSTRUIREA ARBITRELOR

- Inainte de fiecare Capionat 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.

## 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 arbitra de la Executie:0,20 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.

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 aceluia covor:

- **Penalizare** de catre arbitra de la Executie:0,20 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 inainte 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 obiecte de rezerva care a fost asezat inainte de inceperea exercitiului.
  - **Penalizare** de catre arbitru principal : 0,50 puncte pentru orice obiect suplimentar.
- 4.2.2. Daca obiectul cade si **paraseste** covorul, folosirea obiectului de rezerva este permisa :
- **Penalizare** de catre arbitru de la Executie(E) : 0,70 puncte pentru scaparea obiectului inafara covorului ( indiferent de distanta) + 0,20 puncte pentru iesirea obiectului din covor.
- 4.2.3. Daca obiectul cade si **paraseste** covorul iar apoi este returnat sportivei de catre un oficial sau un membru al publicului :
- **Penalizare** de catre arbitru principal : 0,50 puncte pentru recuperare neautorizata.
- 4.2.4. Daca obiectul cade si **nu paraseste** covorul, nu este permisa folosirea obiectului de rezerva .
- **Penalizare** de catre arbitru de la Executie(E) : 0,70 puncte pentru scaparea obiectului.
  - **Penalizare** de catre Arbitru Principal : 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 ansamblu 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 4.2.3.)
  - 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 s afie 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 s afie 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 piciarele 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 Arbitru Principal :
    - Tinuta neregulamentara a gimnastei individuale si a gimnastelor din ansamblu : 0,20 puncte.
    - Stema sau enunt publicitar neconforme : 0,20 puncte.

## 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: 0,50 puncte.
- Totalul acestor penalizari vor fi scazute din nota finala.**

## PROBA INDIVIDUALA

### DIFICULTATE (D)

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

<b>DIFICULTATE (D)</b> 10,00 puncte maxim			
<b>- DIFICULTATEA CORPORALA „D”</b> Minim 6 si maxim 9 dificultati corporale coordonate cu manuire din Grupele Tehnice specifice fiecarui obiect si /sau cu elemente de manuire din Alte Grupe Tehnice.  Valori : 0,10 0,20 0,30 0,40 0,50.	<b>PASI DE DANS S .....</b> Minim 1 coordonata cu manuire din Grupele Tehnice specifice fiecarui obiect si elemente din Alte Grupe Tehnice.  Valoare : 0,30	<b>ELEMENTE DINAMICE CU ROTATIE SI ARUNCARE.</b>   Maxim 3.	<b>MAIESTRIE „ M”</b>  Fara limita.  Valori : 0,20

- 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**  $\wedge$  , **Echilibre**  $\top$  , **Rotatii**  $\downarrow$  .

- 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 plus 0,20 puncte pentru legarea dintre cele doua forme diferite fara a pune calcaiul pe sol . ( doar in cazul in care valoare de baza minima a rotatiei fiecarei forme este completa fara greseli tehnice cum ar fi topaiala sau intrerupere.

#### Exemple

- Pe fisa oficiala, dupa simbolul fiecarei piruete,trebuie scris un numar care sa indice numarul de rotatii. ( $\text{rot } 1 \text{ } 2$ ) = 0,20+0,20+0,20 pentru legatura=0,60 puncte.
- In cazul in care gimnasta rateaza executarea numarului minim de rotatii de baza pentru oricare dintre formele piruetei dar executa correct rotatia minima de baza pentru cealalta forma(e), rotatia corect executata va fi cea valida dar bonificatia de 0,20 puncte pentru legatura intre forme nu va mai fi acordata.
- In cazul oricarei intreruperi a Rotatiei ( deplasare sau topaiala) va fi luata in calcul doar valoarea Rotatiei executate corect inaintea intreruperii
- In cazul unei intreruperi ( deplasare sau topaiala) in timpul legaturii dintre cele doua forme, valoarea Rotatiei complete executate inaintea intreruperii va fi luata in calcul ( nu si cea de dupa intrerupere).

$$(\text{rot } 2 \text{ +topaiala } 1) = 0,40 + 0,00 + 0,00 \text{ legatura} = 0,40\text{p.}$$

- ( $\text{rot } 1 \text{ } 1$ ) = 0,00 + 0,10 + 0,00 legatura = 0,10p.
- ( $\text{rot } 2 \text{ } 2$ ) = 0,40 (720\*) + 0,10 (360\*) + 0,00 legatura = 0,50 p.

### 1.1.4. Dificultati cu Rotatii Multiple ( "Fouette")

- Conteaza ca si **1 Dificultatate**.
- 2 sau mai multe forme **identice sau diferite** de "Fouette" legatura facandu-se **cu asezarea calcaiului pe sol**. ( nu se acorda bonificatiile 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)

#### Exemple

- ( $\text{rot } 221$ ) = 0,50p.
- ( $\text{rot } 221$ ) = 0,50 (cred ca e o greseala)
- ( $\text{rot } 222 \text{ } 2$ ) = 0,80

### 1.1.5. DIFICULTAI MIXTE

- 2 sau mai multe Dificultati diferite din aceiasi 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 ( $\text{T}$ )
  - in cazul Rotatilor ( $\circ$ ) 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 ( $\text{T} + \text{T}$ ) sau ( $\circ + \circ$ ) sau ( $\wedge + \text{T}$ ) sau ( $\text{T} + \circ$ ) sau ( $\wedge + \circ$ ) etc.

**Exemplu :** ( $\circ_1 \text{---} \text{T}_1$ ) = 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 :** ( $\circ_1 \text{---} \text{T}_1$ ) = 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 (topaiala sau intrerupere) ambele Dificultati vor fi valide dar bonificatia de 0,10 pentru legatura nu se va mai acorda.

**Exemplu :** ( $\circ_1 + \text{topaiala} + \text{T}_1$ ) = 0,40 + 0,40 + 0,00 legatura.





### 1.1.6. "Aceiasi 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 seriei de sarituri identice (maxim 3) si in cazul de Dificultati cu Rotatie identice legate intre ele prin asezarea calcaiului pe sol.

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

- **Cu minim un** element Tehnic Fundamental de manuire specific fiecarui obiect si /sau un element din alte grupe Tehnice de manuire **in timpul unei Dificultati izolate** sau in timpul fiecarei componente a unei **Dificultati cu Rotatii Multiple (Pirnete) sau Dificultati Mixte**.
- **Fara** una sau mai multe dintre urmatoarele **greseli Tehnice grave**.
  - Alterare importanta a caracteristicilor de baza specifice fiecarei grupe de miscari corporale.
  - Rotatii; orice rotatie executata dupa o "topaiala" sau "deplasare" (gresela) nu va fi valida ; Vor fi valide numai acele rotatii executate inaintea greselii.

- Pierderea (scaparea) 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.
  - Obiect static.
- 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, Dificultattea 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 este permis , **doar o singura data** ,executarea unei Dificultati cu “**tur lent**” in “releve” sau pe toata talpa : 0,10 p.+Valoarea Dificultatii respective (vazi tabelele)
- Nu este permis sa se execute “ tur lent” pe genunchi, pe maini, sau in pozitia “Cossack”.
- 1.1.10. Elementele cu rotaia 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.
- **Repetitia** aceluiasi element de roatie corporala ( cu tehnica diferita sau sau pozitie de plecare) **nu este permisa**.
  - In cazul in care gimnasta nu executa corect  sau , Dificultatea va fi validata dar nu va fi acordata si valoarea de 0.10 p.
- 1.1.11. O Dificultate este in legatura cu o lansare de obiect :
- 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 dificultatii cu serie de 3 sarituri, este posibil sa se faca 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 S.....**  **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 aibe o durata de minim 8 secunde in acord cu tempoul si ritmul muzicii.
- Sa exprime caracterul muzicii printr-un raspuns emotional venit din miscarea corporala si a obiectelor.
- **Cu deplasre partiala sau totala**
- In concordanta cu **grupe Tehnice Fundamentale sau altele de manuire a obiectelor.**
  - Din aceeasi sau din grupe diferite, sau serie.
  - Nu e permis legatura cu lansari mari ( trebuie s afie o legatura apropiata cu obiectele)
  - **Minim o grupa Fundamentala de manuire.**







**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 ( mai mult de 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.















**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.




**1.3.1. Tabel recapitulativ al Grupelor Tehnice Fundamentale specifice fiecarui obiect si Alte Grupe Tehnice**

Obiectu I	Grupe Tehnice Fundamentale	Alte grupe tehnice
	<p> Trecere prin coarda in timpul unei sarituri, coarda rotindu-se spre inainte, inapoi, sau lateral.</p> <p>.....</p> <p> Trecere prin coarda cu serie(min.3) saltari coarda rotindu-se spre inainte, inapoi, sau lateral.</p> <p>.....</p> <p> “Echappe” si prindere; Spirale.</p>	<p> Serie (min.3)de rotatii, coarda in jumătate tinuta de capete.</p> <p>.....</p> <p> Rotatia corzii intinse tinuta de mijloc sau de un capat.</p>



	<p>⊖ Trecere prin cerc cu tot corpul sau doar cu parti ale lui.</p> <hr/> <p>⊖ Rularea cercului pe minim 2 segmente ale corpului.</p> <p>⊖ Rularea cercului pe sol.</p> <hr/> <p>○ Serie (min.3)de rotatii in jurul mainii.</p> <hr/> <p>⊖ Rotatii ale cercului in jurul propriei axe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 rotatie libera pe o parte a corpului</li> <li>- Serie (min.3) de rotatii pe sol.</li> </ul>	<p>○ Trecere peste cerc cu tot corpul sau doar partial.</p> <hr/> <p>↔ Mica lansare/prindere</p>
	<p>⊖ Rularea mingei pe cel putin 2 segmente corporale.</p> <p>⊖ Rularea mingei pe sol.</p> <hr/> <p>✓ Batai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serie(min.3) de batai mici.</li> <li>- O bataie inalta.</li> <li>- Ricosare vizibila cu o parte a corpului.</li> </ul>	<p>∞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miscarea “flip-over” a mingei.</li> <li>- Rotarerea mainii(lor) in jurul mingei.</li> <li>- Minim 3 rulari mici acompaniate.</li> <li>- Rularea corpului pe minge pe sol.</li> </ul> <hr/> <p>↔ Mica lansare/prindere</p> <hr/> <p>↓ Prinderea mingei cu o mana.</p>
	<p>× Morisca: cel putin 4 cercuri mici alternative si decalate cu incrucisarea mainilor de fiecare data.</p> <hr/> <p>○ Serie (min.3)de cercuri mici cu ambele maciuci.</p> <hr/> <p>+</p> <p>Miscarea asimetrica a celor 2 maciuci trebuie sa fie diferita ca forma sau amplitudine si ca planuri sau directie.</p>	<p>∞ -Rotatii libere cu 1sau 2 maciuci pe o parte a corpului sau pe sol.</p> <p>-Rulari cu 1sau 2 maciuci pe o parte a corpului sau pe sol .</p> <p>-Ricosari ale maciucilor cu corpul (1 sau 2)</p> <p>-Miscari de “alunecare”</p> <p>- Batai.????</p> <hr/> <p>○ Serie (min.3)de cercuri mici cu o maciuca.</p> <hr/> <p>↔ Mica lansare/prindere cu o maciuca.</p> <hr/> <p>↗ Lansare si prindere de 2 maciuci</p>

	 Aruncari mici si prinderi a celor doua maciuci simultan impreuna sau decalate.	, simultan . .....  (  ) Lansare asimetrica cu 2 maciuci. .....   Lansare "cascada" si prindere, dubla sau tripla.
	 Spirale (4-5) stranse si egale ca inaltime.  Spirale pe sol. .....  Serpuiuri (4-5) stranse si egale ca inaltime.  Serpuiuri pe sol. .....  Trecere prin sau peste desenul panglicii.	 "Echappe" .....  "Boomerang" .....  - 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.

### 1.3.2 Tabel recapitulativ al Grupelor Tehnice Fundamentale valabile tuturor obiectelor.

	Lansari si Prinderi.
	Manuirea obiectului (obiect in miscare) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Miscare in 8 cu miscare ampla a corpului.</li> <li>- Cercuri mari.</li> <li>- Transmiterea obiectului in jurul oricarei parti a corpului sau pe sub unul sau ambele picioare.</li> <li>- Infasurari ( coarda si panglica), ricosari etc.</li> </ul>
	Echilibru instabil pe o parte a corpului.

#### 1.3.3. Echilibrul instabil al obiectului:

- Obiectul nu trebuie sa fie strans de nicio parte a corpului ca s apoate fi considerat in pozitia de echilibru instabil .
- O pozitie incorecta de echilibru instabil  este considerata ca si obiect static.
- **Exceptie:** Mingea si maciucile , una sau ambele, in echilibru la spate in timpul unei miscari corporale 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.

**Penalizare** de catre Arbitre de la Executie : 0,30 p. Pentru statismul obiectului.



- 1.4. Elemente dinamice cu Rotatie si lansare.** ( $R^{\uparrow}$ ) compuse din lansarea obiectului si :
- Rotatii ale corpului in jurul oricarei axe in timpul lansarii sau sub zborul obiectului.
  - Pierdera controlului vizual asupra obiectului.
  - Cu sau fara trecere la sol.
  - Prinderea obiectului la finalul rotatiei/rotatiilor fara nicio greseala tehnica in timpul prinderii.

- 1.4.1. Valoarea elementelor dinamice cu roatie( $R^{\uparrow}$ ) poate fi crescuta in urmatoarele conditii:
- Modul de lansare
  - Numarul de rotatii ale corpului in timpul lansarii sau sub zborul obiectului.
  - Modul de prindere in timpul sau la finalul rotatiei.

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

Valoarea de baza	criteriile
$R^{\uparrow} 1 = 0,10$	1 element dinamic cu rotatie corporala
$R^{\uparrow} 2 = 0,20$	2 elemente dinamice cu rotatie corporala
$R^{\uparrow} 3 = 0,30$ 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 tabelele recapitulative ale criteriilor aditionale.)
  - Pentru fiecare criteriu in plus, valoarea de baza a  $R^{\uparrow}$  va fi crescuta cu 0,10 p.
  - In cazul in care gimnasta nu executa unul sau mai multe criterii sau numar de rotatii, valoarea  $R^{\uparrow}$  va fi diminuata cu valoarea criteriilor ce nu au fost realizate.
  - Pe fisa oficiala de Dificultate vor fi scrise numarul total de rotatii care se intentioneaza a fi relizate si simbolurile pentru criteriile aditionale.

**Exemplu :**  $R^{\uparrow} 3 \otimes \oplus = 0,50$  p.

$\oplus \otimes R^{\uparrow} 2 \otimes = 0,50$  p.

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

Simbol	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
	Schimbarea nivelului fare reglare sau deplasare in timpul lansarii/prinderii
	Trecere prin obiect in timpul lansarii/prinderii
	<b>Lansari specifice unor obiecte</b>
	Cu rotare in jurul axului propriu; in plan orizontal sau vertical.
	Plan oblic.
	Lansare /prindere cu 2 maciuci.
	Lansare asimetrica cu 2 maciuci. Prindere mixta la coarda/maciuci.
	Maciuci: lansare in cascada sau alternativa.
	Coarda deschisa.
	<b>Prinderi specifice unor obiecte</b>
	Prindere direct in rulare
	Relansare/ricosare.
	Prindere direct in rotatie.

1.4.5. In combinatiile pentru  $R^{\uparrow}$  este posibil sa se foloseasca Dificultati Corporale cu rotatie de valoare 0,10 p. fara a le trece pe fisa oficiala de Dificultate si fara a le lua in considerare la calcularea valorii totale a Dificultatii Corporale.

1.4.6. Elementul cu rotatie "Chainee" poate fi folosit doar o data ca parte a  $R^{\uparrow}$ , izolat sau intr-o serie de 2-3 "Chainee-uri"

1.4.7. Daca gimnasta face o mica ajustare ( 1 mic pas in picioare sau asezata pe sol) in timpul prinderii  $R^{\uparrow}$  **dar totusi prinderea obiectului este corecta, valoarea  $R^{\uparrow}$  va fi diminuada cu 0,10 p.**

**1.5. Elemente pre-acrobatice** : pot fi executate **odata** intr-un exercitiu:

- Ca parte a unei Dificultati Corporale cu diferite tehnici de rotatie.
- Acelasi element pre-acrobatic poate fi executat ca parte a unui  $R^{\uparrow}$ , izolat sau in serie de 2-3 elemente.
- Elementul pre-acrobatic care a fost executat intr-o serie nu mai poate fi executat inca odata izolat ca parte a unui  $R^{\uparrow}$

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

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) 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 valida pentru **R** (element dynamic cu rotatia corpului).

**Exemplu** : “Saritura cu rostogolire” urmata direct de 2 rostogoliri = **R 2** ( 2 elemente dinamic e cu rotatie)

1.5.2. Urmatoarele elemente sunt autorizate 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 antebrate 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 autorizate ca elemente pre-acrobatice trebuie incluse in exercitii cu urmatoarele conditii:

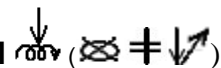
- Sa fie coordonate cu un element tehnic de mainuir e specific obiectului.
- Gimnasta trebuie sa fie in contact cu obiectul la inceputul, la sfarsitul sau in timpul intregului element.

## 1.6 Maiestrie cu obiect. (M)

1.6.1. Cerinte generale.:

- Consta din combinatii de elemente specifice obiectului.
- Include neaparat combinatiile de elemente ne-comune /originale ale obiectelor.
- Maiestria cu obiect este valida doar daca este executata fara orice greseala de executie.
- Combinatiile de elemente de Maiestrie cu obiectul trebuie sa fie diferite ( fara repetitii).
- Pe fisa oficiala de Dificultate Maiestria va fi notata cu “**M**”

- Consta din :
  - BAZA: Grupe tehnice fundamentale specifice obiectului si/sau alte grupe. ( vezi 1.3.1.)

○ + minim 3 criterii. Exemplu: 

SAU

- BAZA: Grupe tehnice fundamentale specifice obiectului si/sau alte grupe. ( vezi 1.3.1.)


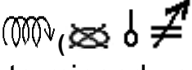
○ + minim 2 criterii + Rotatia corpului. Exemplu : 

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

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

### 1.6.3.CRITERII PENTRU MAIESTRIE

	Inafara campului vizual ( fara control vizual)
	Fara ajutorul mainii sau ambelor maini.
	Trecere prin obiect in timpul lansarii/prinderii ( coarda/cerc)
	-Saritura cu dubla rotatie la coarda sau cerc , de dificultate -Rotatii foarte rapide a maciucilor, 1 sau 2 in timpul zborului.
	Cu rotatia corpului.
<b>3</b> 	3 transmiteri fara ajutorul mainilor cu cel putin doua parti diferite ale corpului.
<b>2</b>  <b>3</b> 	2 sau 3 rulari ale obiectului pe diferite segmente ale corpului. : cerc, minge, maciuci, panglica.
	Cu transmitere dintr-o mana in alta fara intrerupere precum si spirale sau serpuiri ale panglicii in plan orizontal deasupra capului.
   	-Prindere direct in rulare a obiectului pe corp : <b>Cerc Minge</b> <b>Maciuci.</b> -Prindere directa cu trecere prin obiect : <b>Coarda , Cerc.</b> -Lansare directa cu trecere prin obiect: <b>Coarda , Cerc, Panglica.</b> -Prindere cu rearuncare imediata cu rotatia obiectului in jurul axei : <b>Cerc</b>
	Prindere <b>cercului</b> direct in rotatie.
	<b>Maciuci:</b> lansare in "cascada " ( dubla sau tripla)
	Aruncari mici si prinderi ,cu rotatie ,a celor doua <b>maciuci</b> simultan impreuna sau decalate.
	-Lansare asimetrica cu 2 <b>maciuci.</b> -Prindere mixta la <b>coarda/maciuci.</b>
	Lansare/prindere sub picior.
	Relansare.
	Lansarea <b>corzii</b> deschisa , intinsa.
	Lansare "boomerang", prindere intr-o Dificultatate corporala.

	Pentru lansare fara mana ce urmeaza dupa o BAZA. Exemplu :  Rulare inafara campului vizual in timpul unei rotatii terminandu-se cu o lansare fara ajutorul mainilor.
NOU	Elemente noi originale.



**1.7.Folosirea Spatiului:** Suprafata covorului trebuie acoperita in intregime:

- **Nivele** diferite ( gimnasta in zbor, in picioare , asezata la sol. Etc.)
- **Directii** variate ale miscarilor corpului/obiectului( inainte , inapoi, etc.)
- **Modalitati** diferite de deplasare



**Penalizare** de Arbitru de la Dificultate: 0,30 p.pentru lipsa varietatii in folosirea nivelelor, directiilor si modalitatilor de deplasare.

### 1.8. Nota la Dificultate

**Arbitra (D)**e valueaza Dificultatea exercitiului in modul urmator:

- Evalueaza toate dicultatile Corporale (max.9), in ordinea executarii lor, verifica daca acestea au fost executate corect.
- 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**)
- Aplica nota corespunzatoare
- Scade penalizarile.

### 1.9. Penalizarile Arbitrei (D)

Penalizari	0,30	0,50
	-Fisa/exercitu ce cuprinde mai putin de 2 Dificultati din fiecare Grupa Corporala, penalizarea se aplica pentru fiecare dificultate lipsa.  - Fisa/exercitu 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).  -Daca exercitiul se opreste in mod accidental pentru o perioada mai lunga de timp ( greseli grave de executie) si gimnasta nu are timp sa execute elementele declarate pe fisa, nu va fi	Pentru absenta predominantei Grupelor Fundamentale (mai putin de 50%)  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. <b>S</b> .....   Fisa/exercitiu contine mai mult de 3 Elemente  Dinamice cu Rotatie <b>R</b> 

	<p>penalizata pentru absenta Dificultatilor.</p> <hr/> <p>Pentru calcul incorect in cazul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorii totale a Dificultatilor.</li> <li>- Valoarea fiecărei componente a</li> </ul> <p style="text-align: center;">Dificultatii : <b>D</b> , <b>R</b> , <b>S</b>....., <b>M</b>.</p> <p>-----</p> <p>Mai mult decat o Dificultate cu "tur lent" per exercitiu.</p> <hr/> <p>Pentru fiecare Dificultate executata si ne declarata pe fisa oficiala.</p> <hr/> <p>Pentru insuficienta folosire a spatiului.</p>	
--	---	--

- 1.9.1. Daca simbolul nu este scris corect, Dificultatea nu se ia in calcul (**nicio alta penalizare**)
- 1.9.2. In cazul in care exista o diferenta intre descrierea textuala a Dificultatii si desenul ei din tabelul cu Dificultati, textul va fi cel predominant.





### 1.10 Tabele cu Dificultati

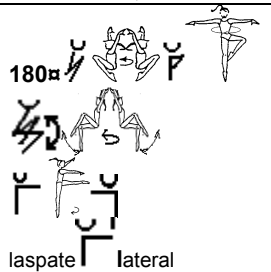
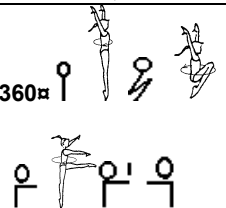

## 1.10.1 SĂRITURI ^

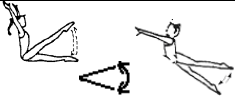









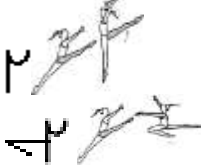
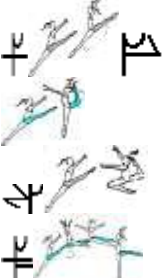



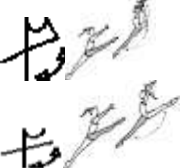
### 1.10.1.1 Caracteristici de baza

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




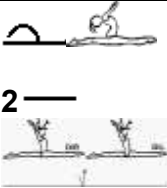

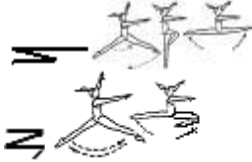
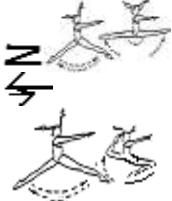
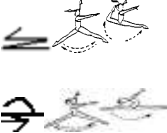



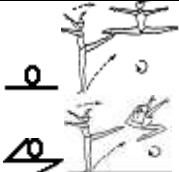
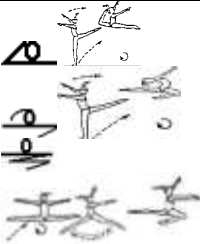
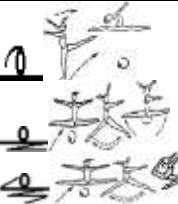
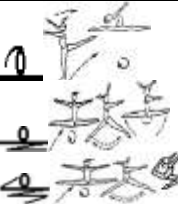

1.10.1.2. Pentru sariturile care nu au in descrierea de baza rotatie, sau „a boucle”, sau extensia trunchiului spre inapoi, fiecare 180° sau „a boucle” +0,10 p. Sau extensia trunchiului spre inapoi +0,20 p.

In acest caz , la simbolurile pentru sarituri, se vor adauga urmatoarele simboluri: rotatie 180°  extensia trunchiului  , „a boucle”  . Exemplu : — (0,20)+rotatie 180° =  (0,40)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Saritura verticala cu rotatie 180° precu si 360°	 180° 360° lasparte lateral	 360°			
2. „cabriole”(inainte, lateral, inapoi) ; saritura cu extensie.					

3."forfecare Saritura cu forfecarea picioarelor in diferite pozitii ; „a boucle”					
4.Saritura „Carpes”					
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					



<p>9. „Sfoara” si „Semisfoara” cu Ring, extensia trunchiului, cu rotatia trunchiului. (bataie pe unu sau pe doua picioare)</p>					
<p>10. „Cloche” schimbarea picioarelor intinse sau prin indoit cu : semisfoara, ring, extensia trunchiului si/sau rotatia trunchiului.</p>					
<p>11. „Jete en tournant” (  piciarele in diferite pozitii) , de asemenea cu extensia trunchiului si/sau cu schimbarea picioarelor ( cloche)</p>					
<p>12. „Fluture”</p>					

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
--	------	------	------	------	------

## 1.10.2 Dificultati din Echilibru (T)

### 1.10.2.1. Caracteristici de baza

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




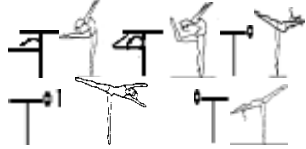

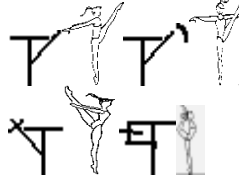







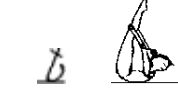

### 1.10.2.2 Tur lent

- Intr-un exercitiu este posibil sa se execute 1 „tur lent” cu un echilibru, pe varf sau pe toata talpa. Valoarea echilibrului este determinata prin adaugarea 0,10 p.la valoarea de baza a Echilibrului pentru un tur lent de 180 ° sau mai mult . La simbolurile existente pentru Echilibre se vor adauga urmatoarele simboluri : U sau O

Exemplu :  $\overline{\downarrow}$  ,  $\overline{\Phi}$

- 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”**

1.10.2.3. 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 :  $\downarrow \overline{\text{T}} = 0,40$

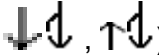
1. Piciorul liber sub orizontala in "Passe' cu corpul inclinat inainte sau inapoi					
2. Piciorul liber la orizontala in diferite directii, corpul inclinat inainte, inapoi, sau lateral.					
3. Piciorul liber sus la 180° in diferite directii, corpul la orizontala sau sub-orizontala, cu sau fara ajutor.					
4. <b>Fouette</b> (minim 3 forme diferite pe "releve" cu cel puțin o întoarcere de 90° sau 180°) fiecare forma a Echilibrului trebuie bine fixata			Fouette Piciorul la orizontala in minim 2 forme+min. 1 întoarcere. 		Fouette Piciorul peste orizontala in minim 2 forme+min. 1 întoarcere. 
5. "Cossack" ; Piciorul 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 cu sau fara miscarea picioarelor cu sprijin pe diferite parti ale corpului.	→  miscare spre inainte in stand pe antebrate.	 miscare spre inapoi cu trecere prin pod in stand pe antebrate.			

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
--	------	------	------	------	------

### 1.10.3 Dificultati cu Rotatie ( $\phi$ )

#### 1.10.3.1. Caracteristici de baza

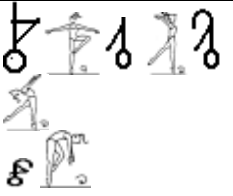

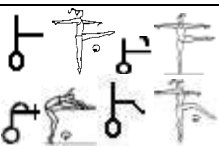
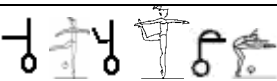
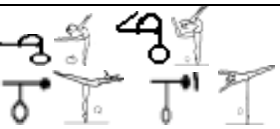
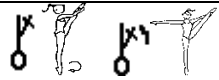
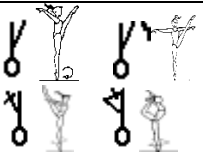
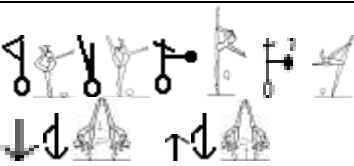
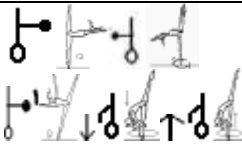


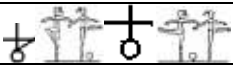
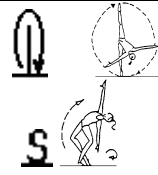


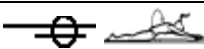


- **Rotatia de baza minim 360°** (exceptie roattia # 3 )
- **Forma fixata si definita** pe timpul intregii rotatii
- Executate pe varf (piruete), pe toata talpa sau cu sprijin pe diferite parti ale corpul

#### 1.10.3.2. 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 dificulattii cu 0,20 p.
- 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°)

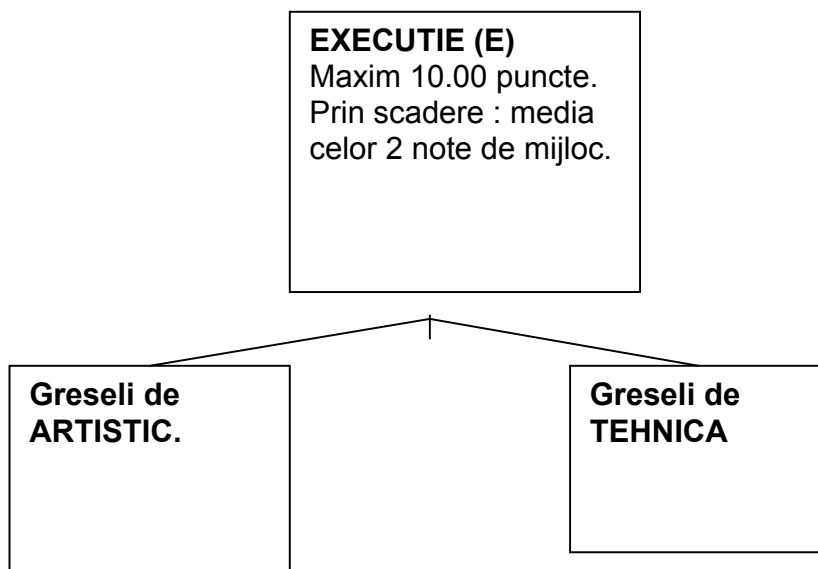
#### 1.10.3.3. Rotatii Multiple ( Piruete) : Calculare si inscripționare.

- **Pentru eventualul schimb de nivel al gimnastei** ( piciorul de baza indoindu-se progresiv, revenire la pozitia cu picior intins) **+0,10 p. pentru fiecare**

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

## PROBA INDIVIDUALA EXECUTIE (E)

**2.EXECUTIA (E) in cazul exercitiilor individuale consta din:**



### **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 caraterul 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 pina 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 stansa relatie cu muzica.
- 2.1.1.4. 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 conectare logica, fara opriri inutile sau miscari de pregatire prelungite inaintea elementelor corporale si de manuire a obiectelor.
- 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, frumusetate 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.
- O continuitate a miscarilor fara intreruperi sau opriri ne justificate sau preparatii lungi ale elementelor.

## 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 la Executie (Artisti si Tehnic)**

### **GRESELI DE ARTISTIC**

<b>Greseli</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20-0,30</b>	<b>0,50-0,70</b>
<b>Unitatea compozitiei</b>	Intreruperi izolate ale caracterului, dinamismului si ideei dghid.	In majoritatea exercitiului lipseste caracterul, dinamismul si ideea ghid. <hr/> Pozitie extrema de inceput sau de final. <hr/> Poza initiala care nu justifica prima miscare de manuire a obiectului.	Absenta totala a caracterului, dinamismului si ideei dghid.
<b>Muzica -Miscare</b>		Absenta armoniei intre: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmul muzicii si miscari.</li> <li>• Caracterul muzicii si miscari</li> </ul> <b>( de fiecare data -0,10 pina la 2.00 puncte pentru “fond muzical”)</b>	



<b>Expresivitate corporala</b>	Miscari segmentare izolate	Absenta, in majoritatea exercitiului a expresiei faciale sau corporale.	Absenta totala a expresivitatii corporale ( miscari segmentare) si faciale.
--------------------------------	----------------------------	---	---

**GRESELI DE TEHNICA**

	<b>0,10</b>	<b>0,20-0,30</b>	<b>0,50-0,70</b>
<b>Suprafata covorului</b>		Orice depasire a limitei covorului cu orice parte a corpului sau obiect care atinge solul inafara suprafetei specificate sau orice obiectcare paraseste covorul si se intoarce singur – 0,20 p. <hr/> Orice gimnasta sau Ansamblu care schimba covorul, sau isi termina exercitiul inafara covorului, sau paraseste covorul in timpul exercitiului – 0,20 p.	
<b>Muzica</b>		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.
<b>Miscari corporale Generalitati</b>	Miscare incompleta. <hr/> Deplasare fara lansare: ajustarea pozitiei corpului la sol.		
<b>Tehnica de baza</b>	Segment corporal tinut incorect pe timpul unei miscari. ( <b>de fiecare data pina</b>		

	<b>la max. 1.00 p.)</b> Pierderea echilibrului : miscari suplimentare fara deplasare.	Pierderea echilibrului : miscari suplimentare cu deplasare. Statismul gimnastei*	Pierderea echilibrului cu sprijin pe una sau ambele maini sau pe obiect. Pierderea totala a echilibrului cu cadere – <b>0,70 p.</b>
<b>Sarituri.</b>	Lipsa de amplitudine a forma ; aterizare groaie /dura.		
<b>Echilibre.</b>	Lipsa de amplitudine a formei ;Forma ne fixata si nementinuta		
<b>Rotatii.</b>	Lipsa de amplitudine a formei Forma ne fixata si nedefinita. Asezrea calcaiului pe o parte a rotatiei in executie e pe "releve". Deplasare(alunecare) in timpul rotatiei.	Axul corpului nu este vertical si rotatia se termina cu un pas. Topaiala sau intrerupere in timpul rotatiei.	
<b>Elemente pre-acrobatice.</b>	Aterizare dura. Tehnica incorecta.	Element preacrobatic neautorizat. Element preacrobatic autorizat executat cu 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

<b>Pierderea obiectului.</b> ( in cazul scaparii celor 2 maciuci arbitrele vor penaliza o singura data bazandu-se pe numarul de	Scapare si prindere imediata ( <b>dupa o ricosare</b> ) fara deplasare -----	Scapare si reluare fara deplasare.	Scapare si reluare dupa o deplasare mica ( 1-2 pasi)  Scapare si reluare dupa o deplasare mare (
---	---	------------------------------------	--

<p>pasi facuti pana la maciuca cea mai departata.)</p>			<p>3 sau mai multi pasi) sau scapare inafara covorului ( indiferent de distanta) <b>-0,70p.</b></p> <hr/> <p>Scapare si folosirea obiectului de rezerva – <b>0,70p.</b></p> <hr/> <p>Scaparea obiectului la finalul exercitiului (lipsa de contact) – <b>0,70p.</b></p>
<p><b>Tehnica</b></p>	<p>Traiectorie imprecisa si prindrein zbor cu 1-2 pasi.</p> <hr/> <p>Prindere incorecta sau cu ajutorul unei maini sau al corpului. Contact involuntar cu corpul cu alterarea traiectoriei.</p> <hr/> <p>Prinderea mingei, involuntar , cu doua maini,(Exceptie: prindere inafara campului vizual)</p>	<p>Traiectorie imprecisa si prindrein zbor cu 3 sau mai multi pasi.</p> <hr/> <p>Statismul obiectului **</p> <hr/> <p>Absenta echilibrului intre lucrul cu manadreaapta-stanga.</p>	

### Coarda.

<p><b>Tehnica de baza</b></p>	<p>Manuire incorecta: amplitudine, forma, planurile de lucru, sau pentru priza incorecta de capete.( <b>de fiecare data pina la maxim 1.00p.</b>)</p> <hr/> <p>Scaparea unui</p>		
-------------------------------	--	--	--

	<p>capat al corzii cu o mica oprire a exercitiului.</p> <hr/> <p>Agatarea picioarelor in coarda in timpul sariturilor sau saltarilor.</p> <hr/> <p>Nod in coarda</p>	<hr/> <p>Infasurare involuntara in jurul corpului sau a unor segmente cu intreruperea exercitiului.</p>	
--	--	---	--

### Cerc.

<b>Tehnica de baza</b>	<p>Manuire incorecta: alterarea planurilor de lucru, vibratii .( <b>de fiecare data pina la maxim 1.00p</b>).</p> <p>Rotatii neregulate in plan vertical</p> <hr/> <p>Prindere din lansare : contact cu antebratul.</p> <hr/> <p>Rulare incorecta cu saltari si rulare involuntar incompleta pe corp.</p> <hr/> <p>Alunecare pe brat in timpul rotatiilor.</p> <hr/> <p>Agatarea picioarelor in</p>	<hr/> <p>Prindere din lansare : contact cu bratul.</p>	
------------------------	---	--	--

### Minge

<b>Greseli</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20-0,30</b>	<b>0,50-0,70</b>
<b>Tehnica de baza</b>	<p>Manuire incorecta:mingea lipita de antebrat .( <b>de fiecare data pina la maxim 1.00p</b>).</p> <hr/> <p>Rulare incorecta</p>		

	cu saltari si rulare involuntar incompleta pe corp,		
--	---	--	--

**Maciuci.**

<b>Greseli</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20-0,30</b>	<b>0,50-0,70</b>
<b>Tehnica de baza</b>	<p>Manuire incorecta. (<b>de fiecare data pina la maxim 1.00p</b>).</p> <p>Miscari neregulate sau intreruperea miscarilor in timpul cercurilor mici si moristilor si brate prea departate in timpul moristilor.</p> <p>Alterarea sincronizarii rotatiilor celor 2 maciuci in lansari si prinderi.</p> <p>Lipsa preciziei in planurile de lucru ale maciucilor in timpul miscarilor asimetrice.</p>		

**Panglica.**

<b>Greseli</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20-0,30</b>	<b>0,50-0,70</b>
<b>Tehnica de baza</b>	<p>Alterarea desnului panglicii. (<b>de fiecare data pina la maxim 1.00p</b>).</p> <p>Manuire incorecta: Transmitere incorecta, batul tinut de mijloc, legatura incorecta intre desenele panglicii, "pocnetul" panglicii. (<b>de fiecare data pina la maxim 1.00p</b>).</p>		

	Nod fara intreruperea exercitiului.	Nod cu intreruperea exercitiului.	
	Capatul panglicii ramane pe sol , involuntar, in timpul desnului , lansarilor, echappe, etc.		

**\*\* Statismul Obiectctului:** ( 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 (numarul de greseli)



## ANEXE

- **Penalizarile Arbitrului Principal**
- Programul obiectelor : Senioare
- Program competitionnal : Junioare
- Exemple :
  - Fise oficiale de dificultate : proba individuala.(D)
  - Fise oficiale de dificultate : proba de ansamblu (D)

**Penalzarile aplicate de catre Arbitrul Principal in proba individuala si de ansamblu.**

1	Pentru fiecare secunda in plus sau minus fata de durata muzicii	0,05
2	Pentru muzica neconforma cu regulamentul.	0,50
3	Pentru folosirea obiectelor nereglamentare (individual si ansamblu)	0,50
4	Pentru orice obiect de rezerva peste numarul autorizat.	0,50
5	Pentru recuperarea neautorizata a obiectului	0,50
6	Pentru folosirea neautorizata a obiectului de rezerva ( obiectul original se afla inca pe covor)	0,50
7	Inbracamintea gimnaste individuala sau din ansamblu neconforma cu regulamentul.	0,20
8	Pentru stema sau reclama neconforma cu normele oficiale.	0,20
9	Pentru prezentarea gimnastelor mai devreme sau mai tarziu.	0,50
10	Pentru incalzirea gimnastelor in sala de concurs.	0,50
11	Pentru comunicarea verbala intre gimnastele ansamblului in timpul exercitiului.	0,50
12	Pentru intarzierea excesiva in pregatirea de rutina ceea ce intarzie competitia	0,50
13	Pentru comunicarea antrenorului cu gimnasta(ele), muzicianul, sau cuarbitrele in timpul exercitiului.	0,50
14	Pentru parasirea ansamblului de catre o gimnasta in timpul exercitiului.	0,20
15	Pentru "folosirea unei gimnaste noi" in cazul in care o gimnasta paraseste Ansamblul pentru motive intemeiate.	0,50
16	Intrarea Ansamblului pe covor nu se face in conformitate cu regulile.	0,50



















## PROGRAMUL SENIOARELOR

### 1. Varsta gimnastelor.

**2013:** 1997 si mai in varsta.  
**2014:** 1998 si mai in varsta  
**2015:** 1999 si mai in varsta  
**2016:** 2000 si mai in varsta

### 2.PROGRAMUL OBIECTELOR

#### 2.1. Proba Individuala : 4 exercitii.

<b>2013</b>	-----				
<b>2014</b>	-----				
<b>2015</b>	-----				
<b>2016</b>	-----				

#### 2.3. Ansamblu : 2 exercitii

<b>2013</b>	5 	3  2 
<b>2014</b>	5 	3  2 
<b>2015</b>	5 	3  2 
<b>2016</b>	5 	3  2 

















## PROGRAMUL JUNIOARELOR

### 1. Varsta gimnastelor.









<b>2013:</b>	2000-1999-1998
<b>2014:</b>	2001-2000-1999
<b>2015:</b>	2002-2001-2000
<b>2016:</b>	2003-2002-2001

### 2.PROGRAMUL OBIECTELOR

#### 2.1. Proba Individuala : 4 exercitii.

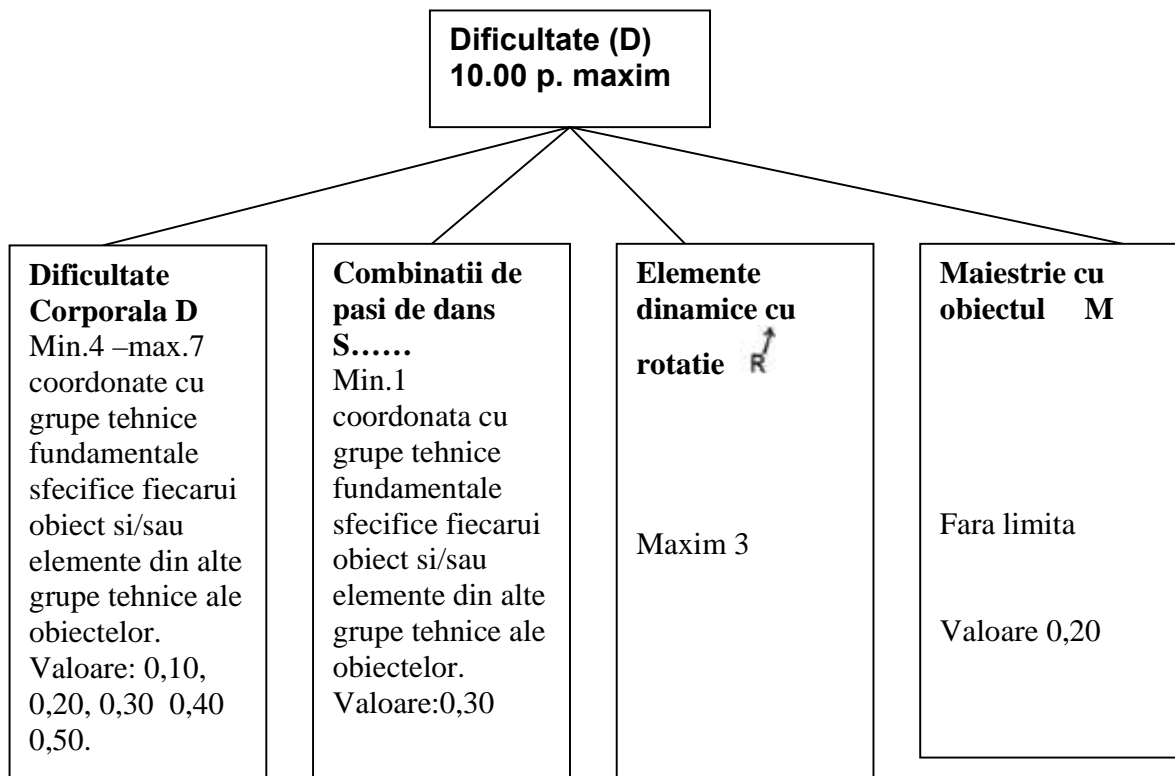
<b>2013</b>	-----				
<b>2014</b>	-----				
<b>2015</b>					-----
<b>2016</b>					-----

#### 2.2.Ansamblu : 2 exercitii

<b>2013</b>	5 	10 
<b>2014</b>	5 	10 
<b>2015</b>	5 	5 
<b>2016</b>	5 	5 

**Nota: Pentru gimnastele Junioare lungimea panglicii este de 5 metrii.**

### 3. PROGRAM TEHNIC PENTRU PROBA INDIVIDUALA – JUNIORI





Pe fisa oficiala de Dificultate elementele (**D**, **S**.....,  $\curvearrowright$ , **M**) trebuie scrise in ordinea executarii lor.




- 3.1. Dificultati Corporale:** In exercitiu trebuie s afie prezente Dificultati din fiecare Grupa Corporala (minim 1 maxim 3 din fiecare grupa corporala : Sarituri  $\wedge$ , Echilibre **T**, Rotatii  $\circ$ )
- 3.1.1. Fiecare **Dificultate Corporala** este socotita doar 1 data” fie izolata sau ca facand parte a Dificultatii Multiple, sau ca parte a Dificultaii Mixte. (**nu trebuie repetata**)
- 3.1.2.** Valoarea fiecărei **Dificultati Corporale** (izolata, multipla sau mixta): **1.00 p. maxim**
- 3.1.3. Pe fisa oficiala de Dificultate, toate Dificultatile declarate trebuie sa aiba valoare de 1.00 punct.
- 3.1.4. Oricare Dificultate ce depaseste 1.00p. nu va fi validata (0,00p.) , nu se aplica alta penalizare.
- 3.1.5. Pentru Dificultatile cu Rotatie ( Piruete), valoarea dificultatii este socotita pana la 1.00p.
- 3.1.6. Normele generale de Compozitie valabile pentru senioare se aplica si junioarelor individuale. ( de la #1.1.2 la #1.7.)

### 3.2. Nota la Dificultate

Arbitra (**D**) evalueaza Dificultatea exercitiului in felul urmatoe:

- Evalueaza Dificultatile Corporale ( min.4 si max. 7) in ordinea executarii lor, verifica daca ele au fost executate de o maniera corecta.
- Aadauga, daca e necesar, Dificultatile Corporale nedecarate pe fisa oficiala de Dificultate.
- Verifica excutarea a minim unei combinatii de pasi de dans. **S**.....
- Verifica executarea a max. 3 elemente dinamice cu rotatie **R**
- Verifica Maiestria cu obiectul. (**M**)
- Acorda nota corespunzatoare.
- Scade penalizarile.

### 3.2 Penalizarile Arbitrei (D)

penalizari	0,30	0,50
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisa /exercitiu continand mai putin de 1 dificultate din fiecare grupa corporala, penalizare pentru fiecare dificultate lipsa.</li> <li>• Fisa /exercitiu continand mai mult de 3 dificultati din fiecare grupa corporala, penalizare pentru fiecare dificultate peste numarul de dificultati autorizat.( Toate Dificultatile, in ordinea executarii lor , peste norme , vor fi anulate.</li> <li>• Daca exercitiul se opreste in mod accidental pentru o perioada mai 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.</li> </ul> <p>-----</p> <p>Pentru calcul incorect in cazul:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valorii totatle a Dificultatilor.</li> <li>- Valoarea fiecarei componente a</li> </ul> <p>Dificultatii : <b>D</b> , <b>R</b> , <b>S</b>..... , <b>M</b>.</p>	<p>Pentru absenta predominantei Grupelor Fundamentale (mai putin de 50%)</p> <p>Mai putin de 4 Dificultati sau mai mult de 7 Dificultati declarate.( numai primele 7 Dificultati vor fi calculate) Absenta din fisa/exercitiu a unei Combinatii de Pasi de Dans. <b>S</b>.....</p> <p>Fisa/exercitiu contine mai mult de 3 Elemente Dinamice cu Rotatie <b>R</b></p>

	<p>Mai mult decat o Dificultate cu “tur lent” per exercitiu.</p> <hr/> <p>Pentru fiecare Dificultate executata si ne declarata pe fisa oficiala.</p> <hr/> <p>Pentru insuficienta folosire a spatiului.</p>	
--	---	--

3.3.1. Daca simbolul e scris incorect, Dificultatea nu se ia in calcul ( **fara penalizare**).

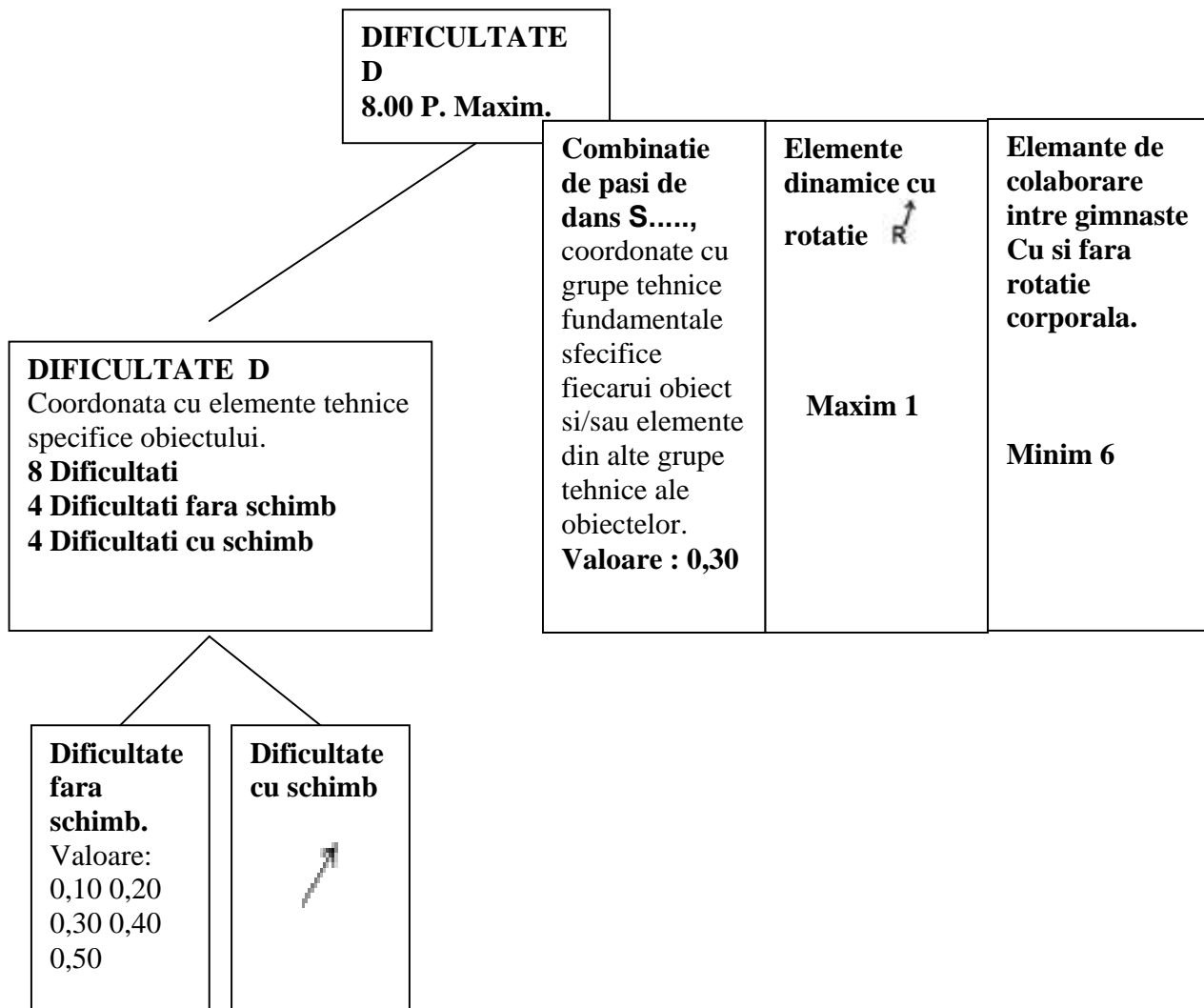
3.3.2. In cazul in care exista diferente intre descrierea textuala a unei Dificultati si desenul din tabele, textul are relevanta.

3.3.3. tabele de Dificultati: vezi cele de la proba individuale senioare # 1.10.

#### 4. **PROBA INDIVIDUALA JUNIOARE : EXECUTIE (E)**

Normele generale pentru Executie la proba individuala senioare sunt valide si pentru junioare. ( vezi de la #2 pina la # 2.4.)

## 5. PROGRAM TEHNIC JUNIORI – PROBA DE ANSAMBLU



### 5.1. Dificultate (D)

Fiecare ansamblu poate avea **8 Dificultati**




5.1.1 Valoarea fiecărei Dificultati fara schimb : **1.00 punct maxim**

5.1.2 Normele generale de Dificultate pentru proba individuala –juniori ,se aplica si probei de Ansamblu –juniori.( de la #3.1.1. la #3.1.4.)



5.1.3 Normele generale de Dificultate pentru proba de ansamblu senioare , se aplica si probei de Ansamblu –juniori.( vezi #1.1.1la #1.8)


## 5.2. Nota la Dificultate

Arbitra va evalua Dificultatea (D) exercitiului dupa cum urmeaza:

- Evalueaza 8 Dificultati in ordinea executarii lor, verifica daca ele au fost executate intr-o maniera corecta.
- Adauga, daca e necesar, Dificultatile Corporale nedecarate pe fisa oficiala de Dificultate.
- Verifica executarea a 4 Dificultati fara schimb.
- Verifica executarea a 4 Dificultati cu schimb  cu modalitati diferite de aruncari sau prinderi.
- Verifica executarea a minim unei combinatii de pasi de dans. **S.....** 
- Verifica executarea a max. 1element dinamic cu rotatie **R** 
- Evalueaza elementele de colaborare intre gimnaste cu si fara rotatie corporal. (minim 6 )
- Verifica executarea a minim 6 formatii.Acorda nota corespunzatoare.
- Scade penalizarile.

## 5.3.Penalizarile Arbitrei D

penalizari	0,30	0,50
	Executia simultana a 3 sau mai multe Dificultati Corporale diferite de catre toate 5 gimnastele in cadrul Dificultatilor fara schimb.	Fisa are mai mult de 8 Dificultati(in acest caz doar primele 8 Dificultati executate vor fi evaluate.)
	Daca pe fisa este incorect: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adunarea valorii totale a Dificultatilor.</li> <li>• Valoarea unei Dificultati.</li> </ul>	Fisa/exercitiul are mai putin de 4 Dificultati fara schimb.
	Mai mult de un "tur lent"	Fisa/exercitiul are mai putin de 4 Dificultati cu schimb. 
	Pentru fiecare Dificultate executata si nedecarata pe fisa oficiala.	Fisa/exercitiul nu are 1 Combinatie de pasi de dans. <b>S.....</b> 
	Lipsa a 4 modalitati diferite de aruncare sau prindere in cadrul Dificultatilor cu schimb.	
	Pentru fiecare element lipsa de colaborare (in plus fata de schimburi)	
	Folosirea spatiului: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lipsa a minim 6 formatii.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lipsa varietatii in ceea ce priveste directiile, nivelele si modalitatile de deplasare.</li> </ul>	Fisa/exercitiul are mai mult de 1 <b>R</b> 
--	---	--

**6. ANSAMBLU : EXECUTIE (E)**

Normele generale pentru Executie de la ansamblu –senioare sunt aplicabile si in cazul ansamblului – junioare.