

FEDERATIA INTERNATIONALA DE GIMNASTICA



FONDEE 1881

COD DE PUNCTAJ

GIMNASTICA RITMICA

2013 – 2016

Versiunea Ianuarie 2013



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 septembrie, conform Erratelor in rosu**
- **Corectari, completari, retusari in albastru**

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 Muzica poate fi interpretata la unul sau mai multe instrumente sau de catre un muzician, 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: 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)

- **NOTA :**C.T/G.R al FIG va decide dupa Camionatul Mondial din 2013 pastrarea sau inlocuirea muzicii cu voce si cuvinte.
- **Penalizare Arbitra de dificultate (D):** 0,50 puncte pentru prezentarea a mai mult de un exercitiu cu voce si cuvinte.

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.: 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/ 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 brigada(individual si ansamblu) e 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 centrale
- +2 Arbitri de Control pentru Campionatele mondiale/Jocurile Olimpice, si pentru celelalte concursuri listate in Regulamentul Tehnic Reg. 4.11.4.1 A

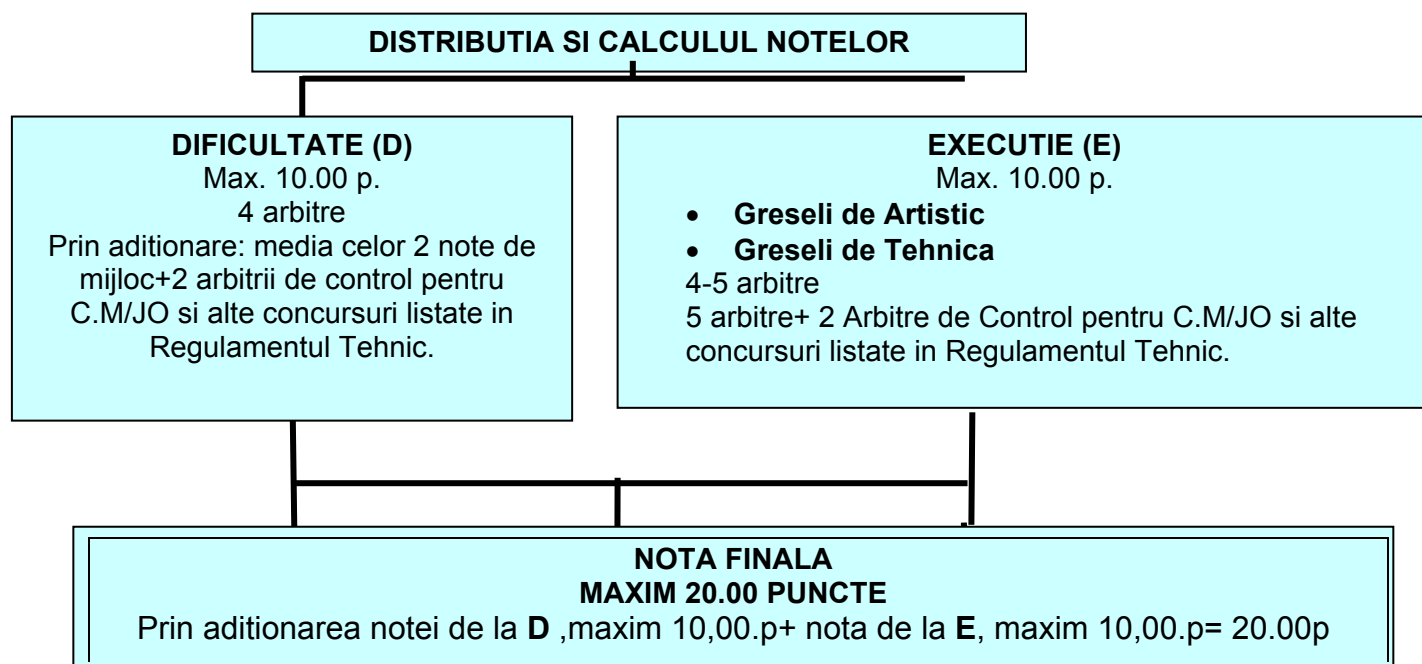
Executie(E)

- 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 competitile internationale.
- Nota finala la **E** (prin eliminare) in situatia cu 5 arbitre: media celor 3 note centrale.
- Nota finala la **E** (prin eliminare) in situatia cu 4 arbitre: media celor 2 note centrale.

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

- Acest arbitru D1, arbitru 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 de 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 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.

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 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 obiect 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 arbitra de la Executie(E) : 0,70 puncte pentru scaparea obiectului inafara covorului (indiferent de distanta)

• **Penalizare de catre Arbitru Principal: 0,30 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 arbitra 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 4.2.4.)
 - 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 Arbitru Principal :

- 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 Principal :0,30 p.

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.

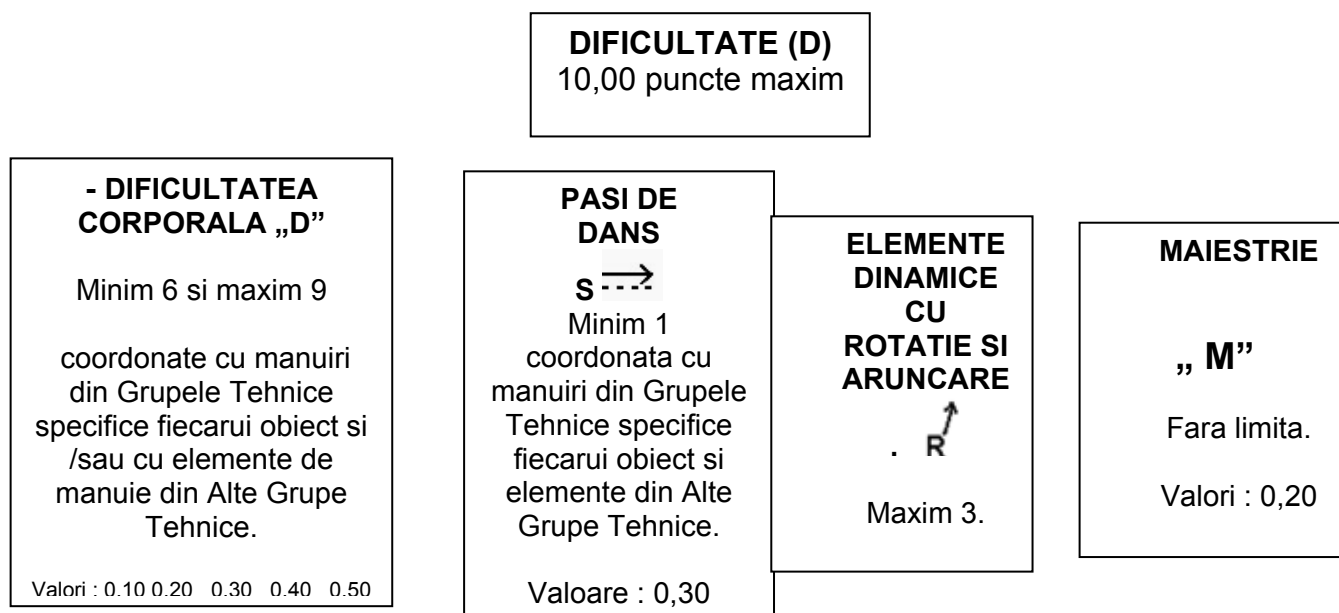
- **Penalizare** de catre Arbitru Principal: 0,50 puncte.

Totalul acestor penalizari vor fi scazute din nota finala.

PROBA INDIVIDUALA

DIFICULTATE (D)

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



Pe fisa oficiala de Dificultate , elementele componente (**D**, **S** \rightarrow , **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** \circ .

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 calcaii 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. (\circ 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 .

~~(\circ 1 $\&$ 1)~~ = 0,00+0,10=0,10 p.

~~(\circ 1 $\&$ 1)~~ = 0,20+0,00=0,20 p.

~~(\circ 2 $\&$ 1)~~ = 0,40 (720)+0,10 (360) = 0,50 p.

- In cazul oricarei intreruperi a Rotatiei (deplasare sau topaiala) va fi luata in calcul doar valoarea Rotatiei executate corect inaintea intreruperii respective. (~~\circ 2 1 $\&$ 1~~) = 0,20(360*+ topaiala)+0.00 = 0,20p.

- 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).

$$(\overset{\curvearrowright}{\circ} 2 + \text{topaiala} + \overset{\curvearrowright}{\circ} 1) = 0,40 + 0,00 = 0,40p.$$

1.1.4. Dificultati cu Rotatii Multiple ("Fouette")

- Conteaza ca si **1 Dificultate**.
- 2 sau mai multe forme **identice sau diferite** de "Fouette" legatura 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)

Exemple

- $(\overset{\curvearrowright}{\circ} 221) = 0,50p.$
- $(\overset{\curvearrowright}{\circ} 221) = 0,50$
- $(\overset{\curvearrowright}{\circ} 222 \overset{\curvearrowright}{\circ} 2) = 0,80$

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 (\top)
 - in cazul Rotatiilor (\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 ($\top + \top$) sau ($\circ + \circ$) sau ($\wedge + \top$) sau ($\top + \circ$) sau ($\wedge + \circ$) etc.

Exemplu : ($\overset{\curvearrowright}{\circ} 1 \top 1$) = 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: ($\overset{\curvearrowright}{\circ} 1 \top 1$) = 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 :** ($\overset{\curvearrowright}{\circ} 1 + \text{topaiala} + \top 1$) = 0,40+0,40+0,00 legatura.




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 seriei de sarituri identice (maxim3) 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, 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 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 brate, sau in pozitia “Cossack”.
- 1.1.10. Elementele 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 **(S)** este adaugat **inainte sau dupa** simbolul Dificultatii.
Valoare : 0,10 p. +valoarea elementului de Dificultate.
- **Repetitia** aceluiasi element de rotatie corporala (cu tehnica diferita sau sau pozitie de plecare) **nu este permisa.**
 - In cazul in care gimnasta nu executa corect  sau **S**, 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 sarituri. 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 aibe o durata de minim 8 secunde in acord cu tempoul si ritmul muzicii.**(Este posibil sa se execute dificultati corporale sau elemente pre-acrobatice in timpul secventei de pasi de dans, dar acestea nu pot conta ca parte a celor 8 secunde; trebuie sa existe efectiv 8 secunde de pasi de dans.)**
 - Sa exprime caracterul muzicii printr-un raspuns emotional venit din miscarea corporala si a obiectelor.
 - **Cu deplasare partiala sau totala**
 - In concordanta cu **grupe Tehnice Fundamentale sau Altele Grupe de manuire a obiectelor.**
-Din aceeasi sau din grupe diferite, sau serie.
- Nu e permis legatura cu lansari mari (trebuie sa fie 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 absentia 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.

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



Obiectul	Grupe Tehnice Fundamentale	Alte grupe tehnice
	 Trecere prin coarda in timpul unei sarituri, coarda rotindu-se spre inainte, inapoi, sau lateral.  Trecere prin coarda cu serie(min.3) saltari coarda rotindu-se spre inainte, inapoi, sau lateral.  Echappe; Spirale.	 Serie (min.3)de rotatii, coarda in jumatate tinuta de capete. Rotatia corzii intinse tinuta de mijloc sau de un capat
	 Trecere prin cerc cu tot corpul sau doar o parti  Rularea cercului pe minim 2 segmente ale corpului.  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. <ul style="list-style-type: none"> - 1 rotatie libera pe o parte a corpului - Serie (min.3) de rotatii pe sol. - O rotatie libera intre degetetele mainii. 	 Trecere peste cerc cu tot corpul sau doar partial.  Mica lansare/prindere
	 Rularea mingii pe cel putin 2 segmente corporale.  Rularea mingii pe sol.  Ricosari <ul style="list-style-type: none"> - Serie(min.3) de batai mici. - O bataie inalta. - Ricosare vizibila cu o parte a corpului.  Miscare in opt a mingii cu miscare circulara a bratului (circumductie)si ampla miscare de trunchi  Prinderea mingii cu o mana	 <ul style="list-style-type: none"> - Miscarea "flip-over" a mingei. - Rotararea mainii(lor) in jurul mingei. - Minim 3 rulari mici acompaniate. - Rularea corpului pe minge pe sol.  Mica lansare/prindere
	 NOTA  Prinderea direct in rulare, rularea este valida in calcularea elementelor fundamentala la cerc si minge	
	 Morisca: cel putin 4 cercuri mici alternative si decalate cu incrucisarea mainilor de fiecare data.  Serie (min.3)de cercuri mici cu ambele maciuci.  Miscarea asimetrica a celor 2 maciuci trebuie sa fie diferita ca forma sau amplitudine si ca planuri sau directie.	 Rotatii libere cu 1sau 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.????

	 Aruncari mici si prinderi a celor doua maciuci simultan impreuna sau decalate.	 Serie (min.3)de cercuri mici cu o maciuca.  Mica lansare/prindere cu o maciuca.  Lansare si prindere de 2 maciuci simultan  () Lansare asimetrica cu 2 maciuci.   Lansare "cascada" si prindere, dubla sau tripla.
	 Spirale (4-5) stranse si egale ca inaltime.  Spirale pe sol.	 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.
	 Serpuiuri (4-5) stranse si egale ca inaltime.  Serpuiuri pe sol.	
	 "Echappe"	
	 Trecere prin sau peste desenul panglicii.	

1.3.2 Tabel recapitulativ al Grupelor Tehnice Fundamentale valabile tuturor obiectelor.

	Lansari si Prinderi.
	Manuirea obiectului (obiect in miscare) - Miscare in 8 cu miscare ampla a corpului. (Nu si pentru Minge) - Cercuri mari. - Transmiterea obiectului in jurul oricarei parti a corpului sau pe sub unul sau ambele picioare. - Infasurari (coarda si panglica), ricosari etc.
	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 sa poate 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. () compuse din lansarea obiectului si :

- **Minim 2** 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 **in timpul** sau la finalul rotatiei/rotatiilor (**Exceptie: prindere cu 2 maini,  va avea valoare intreaga dar cu penalizari la Executie**). In cazul unei greseli tehnice in timpul prinderii  **nu va fi valabil**

1.4.1. Valoarea elementelor dinamice cu rotatie () 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.

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

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

1.4.2. 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 diminuată 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 realizate si simbolurile pentru criteriile aditionale.

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

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

1.4.3. Tabel recapitativ al Criteriilor Aditionale in cazul R^{\uparrow}

Simbol	Criterii Aditionale R^{\uparrow}
\oplus	Schimbarea axului de rotatie al corpului sub lansare sau in timpul prinderii obiectului.
\otimes	Inafara campului vizual in timpul lansarii/prinderii.
\oplus	Fara ajutorul mainilor in timpul lansarii/prinderii
\lrcorner	Schimbare de nivel
$\rightarrow \ominus$	Trecere prin obiect in timpul lansarii/prinderii
Lansari specifice unor obiecte	
$\ominus \oplus$	Cu rotare in jurul axului propriu; in plan orizontal sau vertical.
\nearrow	Plan oblic.
\nearrow	Lansare /prindere simultana cu 2 maciuci.
$\uparrow \rightarrow$	Lansare asimetrica cu 2 maciuci. Prindere mixta la coarda/maciuci. Lansare sub picior(picioare) in timpul unei sarituri.
$\nearrow \nearrow$	Maciuci: lansare in cascada sau alternativa.
$\bullet \rightarrow$	Coarda deschisa.
Prinderi specifice unor obiecte	
\downarrow	Prindere direct in rulare
$\downarrow \nearrow$	Relansare/ricosare.
\circ	Prindere direct in rotatie.

1.4.4. In combinatiile pentru R^{\uparrow} si in cazul **Colaborarilor din proba de Ansamblu** 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.

- 1.4.5. Elementul cu rotatie "Chaine" poate fi folosit doar o data ca parte a R^{\uparrow} , izolat sau intr-o serie de 2 sau **mai multe** "Chaine"-uri
- 1.4.6. 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 diminuată cu 0,10 p.

- 1.5. **Elemente pre-acrobatice (Individual si Ansamblu):** 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 **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 fie la R^{\uparrow} / M /Colaborarile de la 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 valida pentru R^{\uparrow} (element dinamic cu rotatia corpului).

Exemplu : "Saritura cu rostogolire" urmata direct de **alte** 2 rostogoliri = R^{\uparrow} **3** (3 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 antebracte 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 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 (\odot)**

1.6.1.Cerinte generale.:
















- Consta din combinatii de elemente specifice obiectului.
- Include neaparat **combinatiile de elemente ne-comune**(neobisnuite) 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): **Grupele Fundamentale se pot repeta; Alte Grupe pot fi folosite doar odata.**
- Pe fisa oficiala de Dificultate Maiestria va fi notata cu "**M**" + **Baza (criteriu) = 0,20**
- Consta din : **3 componente:**

- o Minim **1 BAZA**: Grupe tehnice fundamentale specifice obiectului si/sau alte grupe. (vezi 1.3.1.)+
minim **2 criterii**. Exemplu: **M** ↓ (≠ ⚪)
SAU
- o **2 BAZE**: Grupe tehnice fundamentale specifice obiectului si/sau alte grupe. (vezi 1.3.1.)
+ minim **1 criteriu** . Exemplu : **M** √ (⚪)

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.CRITERII PENTRU MAIESTRIE

	Inafara campului vizual (fara control vizual)
	Fara ajutorul mainii sau ambelor maini.
	-Trecere cu dubla rotatie la coarda sau cerc in timpul sariturilor sau saltarilor . -Rotatii foarte rapide a maciucilor, 1 sau 2 in timpul zborului.
	Cu rotatia corpului.
	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
	Relansare.
	Lansarea corzii deschisa , intinsa.

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.

1.7. 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**)
- **Verifica ca Grupele Tehnice fundamentale sa fie predominante (50%)**

- Aplica nota corespunzatoare
- Scade penalizarile.

1.8. Penalizarile Arbitrei (D)

Penalizari	0,30	0,50
	<p>-Fisa/exercitiu ce cuprinde mai putin de 2 Dificultati din fiecare Grupa Corporala, penalizarea se aplica pentru fiecare dificultate lipsa.</p> <p>- Fisa/exercitiu 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).</p> <p>-Pentru calcul incorect in cazul:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorii totale a Dificultatilor. - Valoarea fiecarei componente a Dificultatii : D , R^{\uparrow} , S→ , M. <p>Mai mult decat o Dificultate cu "tur lent" per exercitiu.</p> <p>Pentru fiecare Dificultate executata si ne declarata pe fisa oficiala exceptie facand acelea cu valoare de 0,10 folosite in R^{\uparrow}</p>	<p>Pentru absenta predominantei Grupelor Fundamentale (mai putin de 50%)</p> <p>Mai mult de 9 Dificultati inscise pe fisa(doar primele 9 dificultati executate vor fi luate in calcul).</p> <p>Absenta din fisa/exercitiu a unei Combinatii de Pasi de Dans. S→</p> <p>Fisa/exercitiu contine mai mult de 3 Elemente Dinamice cu Rotatie R^{\uparrow}</p>

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

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.**

1.9. Tabele cu Dificultati

1.9.1 SĂRITURI

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 care nu au in descrierea de baza rotatie, sau „a boucle”, sau extensia trunchiului spre inapoi, fiecare **mai mult de 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 trunchiul ∩, „a boucle” ∠

Exemplu : — (0.20) + rotatie 180° = ∩ (0.30); ∩ (0.50) + bucla = ∩ (0.60); ∩ (0.50) + extensie = ∩ (0.70)

	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Saritura verticala cu rotatie 180 precum si 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”			<p>Bataie si aterizare pe acelasi picior.</p>		
6. „a boucle” = Ring					
7. „Fouette” Picioarele in diferite pozitii.					

7. „Entrelace” Picioarele in diferite pozitii					
9. ”Sfoara” si „Semisfoara” cu Ring, extensia trunchiului, cu rotatia trunchiului. (bataie pe unu sau pe doua picioare)					
10. „Cloche” schimbarea picioarelor intinse sau prin indoit cu : semisfoara, ring, extensia trunchiului si/sau rotatia trunchiului.				 Symbol nou	
11. „Jete en tournant” (picioarele in diferite pozitii) , de asemenea cu extensia trunchiului si/sau cu schimbarea picioarelor (cloche) (valori modificate)					
12. ”Fluture”					

1.9.2. Dificultati din Echilibru (T)




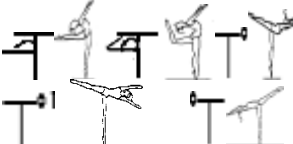











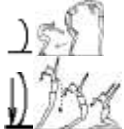

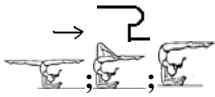
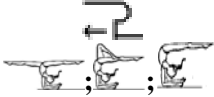
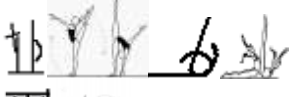

1.9.2.1. Caracteristici de baza

- **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

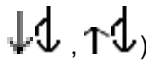
- Intr-un exercitiu este posibil sa se execute 1 „tur lent” cu un echilibru, pe varf sau pe toata talpa. Valoarea echilibrului este determinata prin adaugarea 0,10 p. la valoarea de baza a Echilibrului pentru un tur lent de 180 ° sau mai mult . La simbolurile existente pentru Echilibre se vor adauga urmatoarele simboluri : ∪ sau ○ Exemplu : \downarrow , Φ
- 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 $\overline{T}^{\circ} = 0,40$


1. Piciorul liber sub orizontata in Passe in diferite directii, corpul inclinat inainte sau inapoi,					
2. Piciorul liber la orizontata 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. 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 Piciorul la orizontala in minim 2 forme+min. 1  intoarcere	Simbol nou	Fouette Piciorul peste orizontala in minim 2 forme+min. 1  intoarcere.
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 ante brate.	 miscare spre inapoi cu trecere prin pod in stand pe antebrate.		 intoarcere 180° a corpului	 Intoarcere 180° a corpului




1.9.3. Dificultati cu Rotatie (ϕ)

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 corpul

1.9.3.2. Rotatii aditionale.

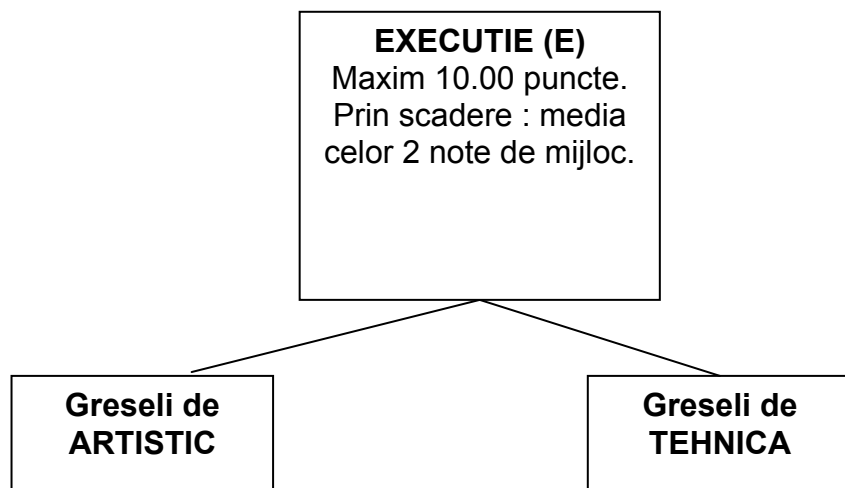
- Fiecare rotatie aditionala de 360° **pe varf** creste nivelul Dificultatii cu valoarea de baza pentru Dificultatile cu Rotatie Izolate sau cu Rotatii Multiple, dar si ca parte a Dificultatilor Mixte.
- Fiecare rotatie aditionala de 360° **pe toata talpa sau pe alta parte a corpului** creste nivelul 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", "plecare 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 "plecare de la sol" tinandu-se cont de baza rotatiei de pornire (180° /360°)
- **Pentru eventualul schimb de nivel al gimnastei** (picioarul 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):  picioarul de sprijin se indoiaie progresiv;  picioarul de sprijin se intinde progresiv;  picioarul 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"					
7.Rotati pe diferite parti ale corpului. (max.1 rotatie)					

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 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 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 stransa 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, 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, prin deplasari , complet.
- **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 de catre arbitra dela Executie (E): 0,30 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 la Executie (Artisti si Tehnic)

GRESELI DE ARTISTIC

Greseli	0,10	0,30	0,50 sau mai mult
Unitatea compozitiei	Intreruperi in logica conexiunilor dintre miscari.(0,10 de fiecare data)	Poza de inceput sau de final extrema sau nejustificata.	Absenta unitatii dintre elementele de tranzitie si a continuitatii pe o parte a exercitiului. ----- Absenta unitatii dintre elementele de tranzitie si a continuitatii pe parcursul intregului exercitiului (1.00)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 segmentare izolate	Absenta, in majoritatea exercitiului a expresiei faciale sau corporale.	Absenta totala a expresivitatii corporale (miscari segmentare) si faciale.
Utilizarea spatiului (varietate)		Lipsa varietatii in folosirea suprafetei covorului/ nivele , directii/traectorii in miscarile corporale si a obiectului si modalitati de deplasare.	

GRESELI DE TEHNICA: fiecare greseala trebuie penalizata de fiecare data.

	0,10	0,30	0,50 sau mai mult
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 Generalitati	Miscare incompleta. ----- Deplasare fara lansare: ajustarea pozitiei corpului la sol.		
Tehnica de baza	Segment corporal tinut incorect pe timpul unei miscari (de fiecare data pina la max.1.00 p ----- Pierderea echilibrului :	Pierderea	Pierderea echilibrului cu sprijin pe una sau ambele maini sau

	miscari suplimentare fara deplasare.	echilibrului : miscari suplimentare cu deplasare. Statismul gimnastei**	pe obiect. Pierdere totala a echilibrului cu cadere – 0,70 p.
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 calcaiului in timpul unei parti a rotatiei atunci cind se executa in "releve" . Deplasare(alunecare) in timpul rotatiei.	Axul corpului nu este vertical si rotatia se termina cu un pas. Topaiala sau 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

Pierderea obiectului (in cazul scaparii celor 2 maciuci arbitrele vor penaliza o singura data bazandu-se pe numarul 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. Prindere incorecta sau cu ajutorul unei maini sau al corpului. Contact involuntar cu corpul cu alterarea traiectoriei.	Traiectorie imprecisa si prindere in zbor cu 3 sau mai multi pasi. Statismul obiectului** Absenta echilibrului intre lucrul cu manadreaapta-stanga.	

Coarda.

Tehnica de baza	Manuire incorecta: amplitudine, forma, planurile de lucru, sau pentru priza incorecta de capete.(de fiecare data pina la maxim 1.00p.) Scaparea unui capat al corzii cu o mica oprire a exercitiului.	Infasurare involuntara in jurul corpului sau a unor segmente cu	
------------------------	---	---	--

	Agatarea picioarelor in coarda in timpul sariturilor sau saltarilor.	intreruperea exercitiului.	
	Nod in coarda		

Cerc.

Tehnica de baza	Manuire incorecta: alterarea planurilor de lucru, vibratii .(de fiecare data pina la maxim 1.00p).	Prindere din lansare : contact cu bratul.	
	Rotatii neregulate in plan vertical		
	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 incompleta pe corp		
	Prindere involuntara 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).		
	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 , lansarilor, echappe, etc.		

**** 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 (numarul de greseli)

PROBA DE ANSAMBLU

GENERALITATI

1. NUMĂRUL GIMNASTELOR

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**

● **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.

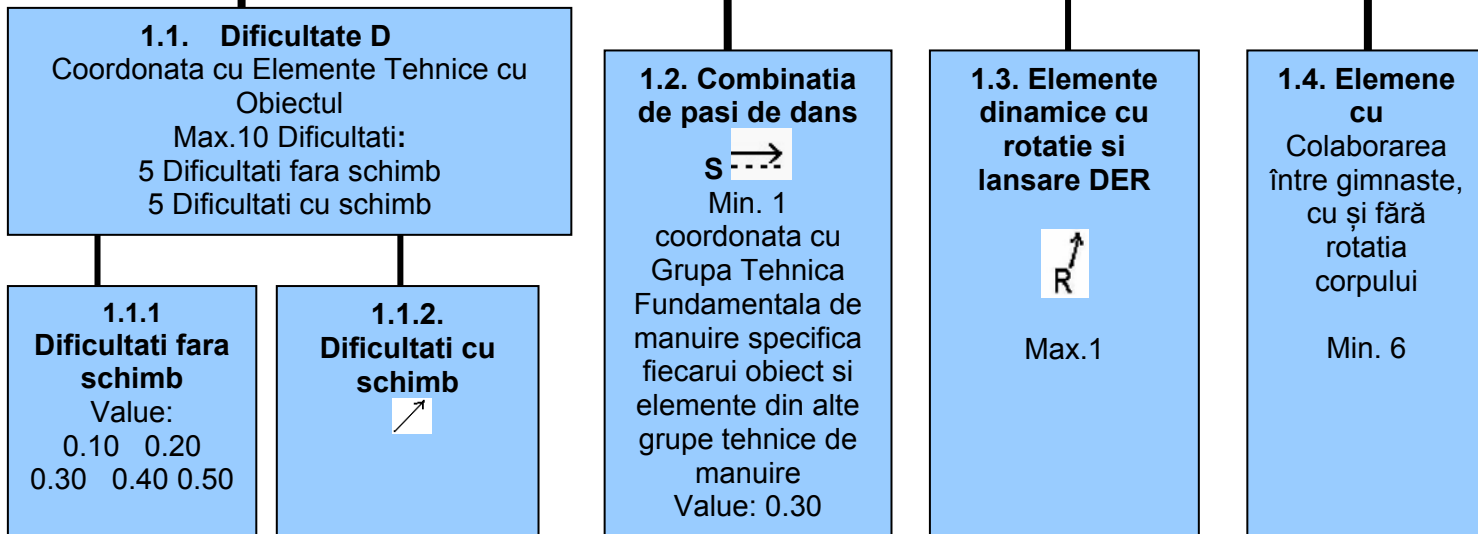
- **Penalizare:** Executie: 0,30 pentru imobilitate vizibila mai mult de 4 mișcări (mai mult de 4 secunde) una sau mai multe gimnaste sau obiecte .

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

DIFICULTATE (D) 10 puncte maxim

Dificultate (D)
10.00 points maximum



- Pe fisa oficiala de Dificultate, 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** (5 fara schimb si 5 cu schimb)

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 aceeasi 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; **1.1.8.**)

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 Exercițiul de ansamblu trebuie sa aiba in compozitie minim 1 dificultate din toate grupele 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)

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.

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) 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 (\nearrow)
- Aruncare și / sau prindere efectuate în afara câmpului vizual (\otimes) sau fără ajutorul mâinilor (\oplus)
- Element de rotație (nr Dificultate) în timpul zborului a aparatului (\circ)
- Relansare (\downarrow)

Nota:

- In plus fata de criteriile de mai sus, se pot folosi si criteriile valabile la exercitiile individuale 1.4.4 si 1.6.3
- Daca mingea este prinsa cu doua maini schimbul este valabil dar se aplica o penalizare de Executie (in functie 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 maciuca 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 legătura cu următoarea mișcare.

1.2. Combinatia de pasi de dans S \dashrightarrow : (minim 1)

- Aceeasi sau diferita de catre toate cele 5 gimnaste
- Aceeasi sau diferita pe subgrupe (vezi la exercitiile individuale)

1.3.Elementele dinamice cu rotatie si lansare DER \uparrow 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)

1.4.1. Colaborari fara rotatia corpului– C, CC, C \nearrow

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.
- **Elementele de colaborare sunt valabile daca sunt executate fara una sau mai multe dintre urmatoarele **Greseli tehnice grave**:**
 - Pierderea obiectului in timpul colaborarii, incluzand 1 sau 2 maciuci
 - Pierderea echilibrului in timpul colaborarii cu sprijin pe mana(maini) sau pe obiect sau cadere
 - Vizibila imobilitate mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde) de una sau mai multe gimnaste
 - Alterarea majora a coregrafiei colaborarii ca urmare a greselilor de executie a mai multor gimnaste

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** obiectul sau obiectul lansat de o colega.




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 - Manuiri 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 imediata a acestuia dupa 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 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 imediata a acestuia sau al partenerii dupa : <ul style="list-style-type: none"> Trecerea printr-un obiectul lansat de o partenera în timpul zborului (obiectul nu este tinut de partenera sau de gimnasta care trece prin obiect), cu element dinamic de rotație ,cu pierderea controlului vizual
<p>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 fisa, simbolurile trebuie să fie menționate.</p>					
<p>Criterii aditionale :</p> <p>Valoarea colaborarii creste cu +0.10 atunci cand mai mult de 1 gimnasta arunca si/sau prinde obiectul sau obiectele in urmatoarele conditii</p> <ul style="list-style-type: none">  Fara ajutorul mainii/ mainilor  Fara control vizual 					

1.5. Nota la dificultate (D)

Arbitrul evalueaza exercitiul din punct de vedere al Dificultatii (D) in acest mod:

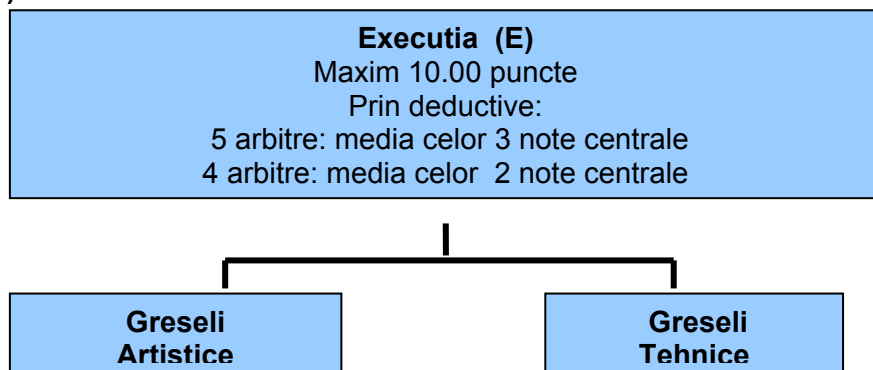
- Evalueaza cele 10 dificultati in ordinea in care sunt realizate, verifica daca au fost executate correct
- Aadauga, in caz de necesitate, a dificultatilor nedecarate in fisa de Dificultate
- Verifica executarea celor 5 Dificultati fara schimb
- Verifica executarea celor 5 Dificultati cu schimb  cu diferite tipuri de lansare **si/sau** prindere
- Verificarea executarii a minim o combinative de pasi de dans **S** 
- Verificarea executarii a maxim 1 DER (Element Dinamic cu Rotatie) **R** 
- Evaluarea elementelor cu Colaborare între gimnaste, cu și fără rotatia corpului (minim 6)
- Acordarea notei corespunzatoare
- Insumarea penalizarilor

1.6. Penalizarile arbitrului 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 : • Additionarea valorii totale a tuturor dificultatilor • Valoarea unei Dificultati	Daca fisa /exercitiul cuprinde mai putin de 5 Dificultati fara schimb
	Mai mult de 1 « tur lent»	Daca fisa /exercitiul cuprinde mai putin de 5 Dificultati cu schimb ↗
	Pentru fiecare Dificultate executata dar nedeclarata in fisa oficiala (exceptie: acelea cu valoare 0.10 utilizate în DER, Schimb si Colaborare	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
	Pentru lipsa unui element cu Colaborare (in plus fata de schimburi)	

EXERCITIUL 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 ansamblu

2.1.2.Organizarea Lucrului in Colectiv:

Caracterul tipic al exercitiului de ansamblu este participarea fiecarei gimnaste in activitatea omogena a grupului intr-un spirit de cooperare.

2.1.3.Fiecare compozitie trebuie sa cuprinda diferite tipuri de organizari in lucru colectiv :

Cand toate gimnastele executa aceleasi miscari :

- Organizarea cu executie sincronizata
- Executarea in succesiune rapida
- 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 executie nu trebuie sa predomine in compozitie .

2.1.4.Varietatea de miscari, inclusiv varietate in dinamica (viteza si intensitatea miscarilor)

2.1.5.Utilizarea spatiului de concurs (varietate): Spatiul de concurs trebuie sa fie utilizat complet:

- **Formatii: minimum 6** (varietate in amplitudine si design)
- Diferite niveluri (gimnasta din zbor, in picioare, pe podea, etc)
- Varietatea in directii / traiectorii ale corpului / miscari ale obiectului (inainte, inapoi, etc)
- Varietatea in modalitatile de deplasare
- **Penalizare** Arbitrul Executie (E) : 0.30 puncte lipsa celor minim 6 formatii (varietate in amplitudine si desen)
- **Penalizare** Arbitrul Executie (E) : 0.30 puncte lipsa de varietate in folosirea spatiului , nivele de lucru , directii ,traiectorii ale corpului sau ale obiectelor si ale modalitatilor de deplasare .

1.1. Penalizari de Executie (Artistic si Tehnic)

Penalizari	0.10	0.30	0.50 sau mai mult
Artistic - Greseli			
Unitatea compozitiei	Intreruperea logica a conexiunilor intre miscari (0.10 de fiecare data)	Pozitie nejustificata sau extrema in pozitia initiala sau finala	Absenta unitatii intre conexiuni si tranzitii pe durata unei parti a exercitiului
			Absenta unitatii intre conexiuni si tranzitii pe durata intregului exercitiu. (intregul exercitiu este o serie de elemente fara legatura) (1.00)
Muzica - miscare	Absenta armoniei intre ritm , caracterul muzicii si miscare Izolat (0.10 de fiecare data)		Absenta armoniei intre ritm , caracterul muzicii si miscare pe durata unei parti a exercitiului
			Absenta armoniei intre ritm , caracterul muzicii si miscare , pe durata intregului exercitiu absenta ritmului si caracterului (1.00)
Expresivitatea corporala	Miscare segmentara izolata	Absenta expresivitatii corporale in majoritatea	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 ,traectorii 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 data, indiferent de numarul 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 între 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 dată, până la un maxim de 1,00 puncte)			
	Pierderea echilibrului: mișcare suplimentară fără deplasare (pt. fiecare gimnastă)	Pierderea echilibrului: mișcare suplimentară cu deplasare (pt. fiecare gimnastă)	Pierderea echilibrului, cu sprijin pe o mana sau ambele mâini sau pe obiect (fiecare gimnastă) Pierderea totală a echilibrului și cădere - 0,70 (fiecare gimnastă)	
		La începutul exercitiului una sau mai multe gimnaste sunt fără obiecte pentru mai mult de 4 mișcări (mai mult de 4 secunde)	În 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 sfârșitul exercițiului, nici o gimnasta nu se afla în contact cu obiectul.	
Saltari/Sarituri	Lipsa de amplitudine in forma ; aterizare greoaie			
Echilibru	Lipsa de amplitudine in forma ; forma nefixata			
Rotatii	Lipsa de amplitudine in forma ; forma nefixata si nedefinita			
	Cadere pe calcai in timpul unei parti a rotatiei realizata in releve	Pierderea axului vertical al corpului , rotatie terminata cu un pas		
	deplasare (alunecare)in timpul rotatiei	Saltare in timpul rotatiei sau intreruperea rotatiei		
Elemente preacrobatic	Aterizare greoaie	Tehnica neautorizata		

*Statismul gimnastei (elor):

- Gimnasta nu poate ramane intr-o pozitie statica (nemiscata) daca nu se afla in permanenta in contact cu obiectul (le) (de exemplu: lansare, rularea obiectelor pe podea, etc)
- Imobilitatea vizibila a uneia sau mai multor gimnaste pentru mai mult de 4 miscari (mai mult de 4 secunde) in timpul unei Colaborari

Penalties	0.10	0.30	0.50 sau mai mult
Apparatus			
Pierdere 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)		Pierdere și recuperarea fără deplasare	Pierdere și recuperarea după o scurtă deplasare (1-2 pași) Pierdere și recuperarea după o deplasare mai mare (3sau mai multipasi) sau in afara covorului – 0.70
			Pierdere obiectului si folosirea unui obiect de rezerva - 0.70
			Pierdere obiectului(lipsa contactului) la sfârșitul exercițiului 0.70
Tehnica	Traietorie imprecisă și de prindere în zbor cu 1 - 2 Pasi (fiecare gimnasta)	Traietorie 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 traieectoriei	Obiect static ** (fiecare gimnasta)	
COARDA			
Tehnica de Baza	Manuire incorectă: amplitudine, formă, planul de lucru, sau tinerea incorecta a ambelelor capete (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 puncte)		
	Pierdere unui capăt al corzii, cu o scurtă oprire în exercițiu (fiecare gimnastă)		
	Picior prins in coarda in timpul unei sarituri sau a unei saltari (fiecare gimnasta)		
	Nod in coarda (fiecare gimnasta)	Înfășurarea involuntara în jurul corpului sau o parte a acesteia, cu întreruperea exercițiului (fiecare gimnastă)	
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 dupa aruncare: contactul cu antebrațul	Prinde dupa aruncare: contactul cu bratul	
	Rulare incorecte cu ricosare involuntară, rulare incompletă pe corp		
	Alunecarea pe brat in timpul rotatiei		
	Trecere prin cerc : Picior prins in cerc in timpul unei sarituri sau a unei saltari (fiecare gimnasta)		
Minge			
Tehnica de baza	Manuire incorectă: mingea tinuta pe antebraț (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 punct)		
	Rulare incorecte cu ricosare involuntară, rulare incompletă pe corp		
	Prindere involuntară a mingii cu ambele mâini (excepție: prindere în afara câmpului vizual) Pentru Schimb și DER, de fiecare data indiferent de numarul gimnastelor		

Penalizari	0.10	0.30	0.50 mai mult
Maciuci			
Tehnica de baza	Manuire incorectă (de fiecare dată, până la un maxim de 1,00 punct)		
	Mișcări neregulate sau întreruperea mișcării în timpul cercurilor mici și morștorii și brate prea departate unul de celălalt în timpul morștilor		
	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 incorectă: treceri imprecise / transmisii imprecise, batul panglicii în ținut de la mijloc, legări între manuire ilogice, întreruperi ale desenului de fiecare dată, până la un max 1.00 punct)	Înfasurarea involuntară în jurul corpului sau o parte a acesteia, cu întreruperea exercițiului (fiecare gimnastă)	
	Șerpui 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)	Înfasurarea involuntară în jurul corpului sau o parte a acesteia, cu întreruperea exercițiului (fiecare gimnastă)	
	Lansare sau desprindere (capatul panglicii sta involuntar pe covor) de fiecare dată, indiferent de numărul gimnastelor		

2.3. Nota la Executie (E): Fiecare arbitru de la executie (E) aminteste toate penalizarile de artistic si greselile de executie si da totalul acestor penalizari .

Penalizari acordate de ARBITRUL COORDONATOR pentru exercitiile Individuale si de ansamblu

1	Pentru fiecare secunda in plus sau in minus a duratei muzicii	0.05
2	Pentru muzica non conforma cu regulamentul	0.50
3	Pentru iesirea din covor a obiectului sau a unui , a ambelor picioare sau a unei parti a corpului care atinge suprafata aflata inafara spatiului specific de concurs SAU orice obiect care iese si se intoarce singur in covor.	0.30
4	Pentru fiecare gimnasta sau ansamblu care schimba covorul sau termina exercitiul inafara covorului sau paraseste covorul in timpul exercitiului .	0.30
5	Pentru folosirea unui obiect nonconform cu regulamentul (individual sau ansamblu)	0.50
6	Pentru orice obiect de rezerva in plus .	0.50
7	Pentru recuperarea neautorizata a unui obiect .	0.50
8	Pentru folosirea unui obiect de rezerva (atunci cand obiectul original nu a parasit covorul)	0.50
9	Costum non conform cu regulamentul (individual si ansamblu)	0.30
10	Embleme si publicitate nonconform cu normele oficiale	0.30
11	Bandaje sau alte obiecte non conform cu regulamentul	0.30
12	Pentru prezentarea prea devreme sau prea tarziu a gimnastei (lor)	0.50
13	Pentru gimnasta (le) care se incalzesc in spatial de concurs (sala de competitie)	0.50
14	Pentru gimnastele din ansamblu care comunica verbal intre ele in timpul exercitiului	0.50
15	Pentru pregatirea prelungita si intarziata a inceperii exercitiului.	0.50
16	Pentru comunicarea verbal a antrenorului cu gimnasta (le) , muzician , arbitru in timpul exercitiului	0.50
17	Pentru gimnasta din ansamblu care paraseste grupul in timpul exercitiului	0.30
18	Pentru folosirea unei gimnaste “ noi ” atunci cand o gimnasta paraseste grupul dintr-un motiv rezonabil	0.50
19	Intrarea gimnastelor din ansamblu in spatial de concurs nonconform cu regulamentul	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.

2013	-----				
2014	-----				
2015	-----				
2016	-----				

2.2. Ansamblu : 2 exercitii

2013	5 	3  2 
2014	5 	3  2 
2015	5 	3  2 
2016	5 	3  2 

















PROGRAMUL JUNIOARELOR

1. Varsta gimnastelor.









2013:	2000-1999-1998
2014:	2001-2000-1999
2015:	2002-2001-2000
2016:	2003-2002-2001

2. PROGRAMUL OBIECTELOR

2.1. Proba Individuala : 4 exercitii.

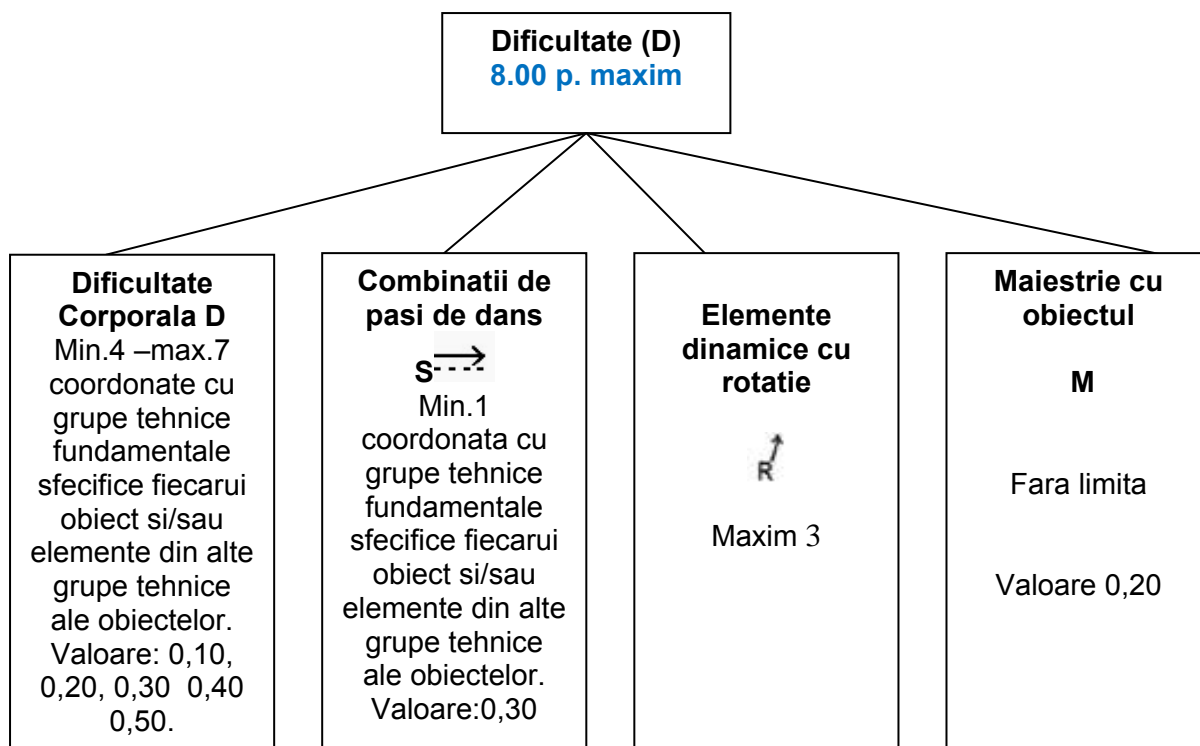
2013	-----				
2014	-----				
2015					-----
2016					-----

2.2. Ansamblu : 2 exercitii

2013	5 	10 
2014	5 	10 
2015	5 	5 
2016	5 	5 

Nota: Pentru gimnastele Junioare lungimea panglicii este de 5 metri.

PROGRAM TEHNIC PENTRU PROBA INDIVIDUALA – JUNIORI



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

3.1.Dificultati Corporale: In exercitiu trebuie sa fie prezente Dificultati din fiecare Grupa Corporala (minim

1 maxim 3 din fiecare grupa corporala : Sarituri \wedge , Echilibre **T**, Rotatii \circlearrowleft

3.1.1. Fiecare **Dificultate Corporala** este socotita doar 1 data” fie izolata sau ca o parte a Dificultatii Multiple, sau ca parte a Dificultatii 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 #1.6.)

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. $S \rightarrow$,
- Verifica executarea a max. 3 elemente dinamice cu rotatie $R \curvearrowright$
- 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"> Fisa /exercitiu continand mai putin de 1 dificultate din fiecare grupa corporala, penalizare pentru fiecare dificultate lipsa. 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. 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. <p>-----</p> <p>Pentru calcul incorect in cazul:</p> <ul style="list-style-type: none"> Valorii totale a Dificultatilor. Valoarea fiecarei componente a Dificultatii : D, R[↗], S[→], M. <p>-----</p> <p>Mai mult decat o Dificultate cu "tur lent" pe exercitiu.</p> <p>Pentru fiecare Dificultate executata si ne declarata pe fisa oficiala exceptie fac acelea de 0,10 folosite la R[↗]</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)</p> <p>Absenta din fisa/exercitiu a unei Combinatii de Pasi de Dans.</p> <p>S[→]</p> <p>Fisa/exercitiu contine mai mult de 3 Elemente Dinamice cu Rotatie R[↗]</p> <p>Mai mult de un exercitiu cu muzica cu voce si cuvinte</p>

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

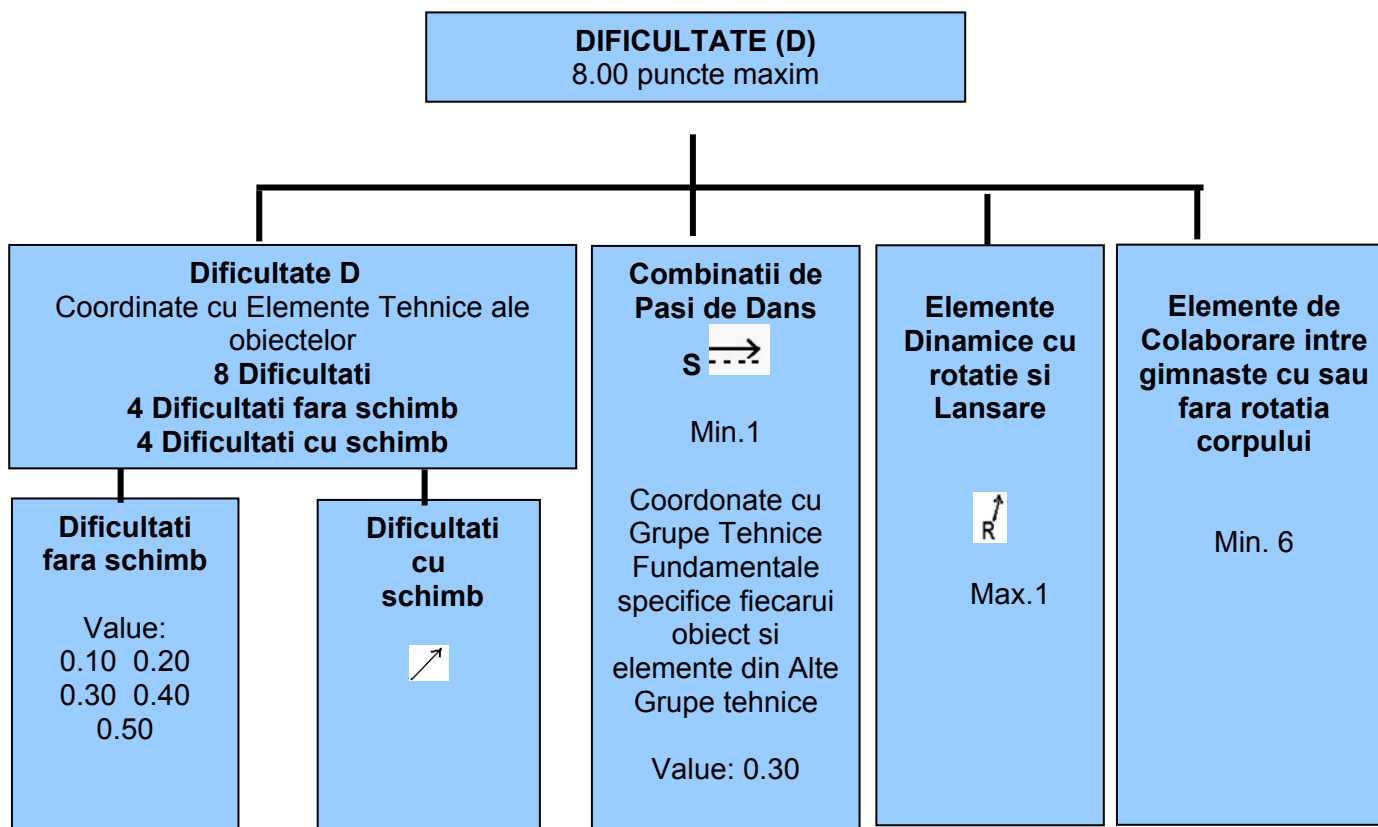
3.3.2. In cazul in care exista diferente intre descrierea textuala a unei Dificultati si desenul din tabele, textul are relevanta.

3.3.3. Tabele de Dificultati: vezi cele de la proba individuale senioare # 1.9.

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.)

PROGRAM TEHNIC JUNIORI – PROBA DE ANSAMBLU



Pe fisa oficiala continutul dificultatii (D) contine (vezi # 1.1, 1.2, 1.3, 1.4) trebuie sa fie scris in ordinea executarii

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 #1.1.1 la #1.4.5)

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
	<p>Executia simultana a 3 sau mai multe Dificultati Corporale diferite de catre toate 5 gimnastele in cadrul Dificultatilor fara schimb.</p> <hr/> <p>Daca pe fisa este incorect:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adunarea valorii totale a Dificultatilor. • Valoarea unei Dificultati. <hr/> <p>Mai mult de un "tur lent"</p> <hr/> <p>Pentru fiecare Dificultate executata si nedeclarata pe fisa oficiala (Exceptie: acelea de valoare 0,10 utilizate in DER^R)</p> <hr/> <p>Lipsa a 4 modalitati diferite de aruncare sau prindere in cadrul Dificultatilor cu schimb.</p> <hr/> <p>Pentru fiecare element lipsa de colaborare (in plus fata de schimburi)</p> <hr/> <p>Folosirea spatiului:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lipsa a minim 6 formatii. • Lipsa varietatii in ceea ce priveste directiile, nivelele si modalitatile de deplasare. 	<p>Fisa are mai mult de 8 Dificultati(in acest caz doar primele 8 Dificultati executate vor fi evaluate.)</p> <p>Fisa/exercitiul are mai putin de 4 Dificultati fara schimb.</p> <p>Fisa/exercitiul are mai putin de 4 Dificultati cu schimb. ↗</p> <p>Fisa/exercitiul nu are 1 Combinatie de pasi de dans.</p> <p>S →</p> <p>Fisa/exercitiul are mai mult de 1 ↗ R</p>

6.ANSAMBLU : EXECUTIE (Normele generale pentru Executie de la ansamblu –senioare sunt aplic

