

NIVELUL 1 FEMININ – EXERCITII IMPUSE

SĂRITURI – FEMININ – NIVELUL 1 (ÎNCEPĂTORI)

Se vor executa 2 sărituri diferite; acestea trebuie să fie realizate una după cealaltă, în ordine. Valoarea fiecărei sărituri este de 10 puncte. Va fi luată în considerare nota cea mai mare obținută.

Valoare	Descrierea exercițiului
----------------	--------------------------------

	Prima săritură – <i>Săritură cu grupare, de pe trambulină</i>
--	--

1. Stând la o distanță, nu mai mare de 10 m. de trambulină;
2. Elan spre trambulină;
3. Bătaie cu picioarele apropiate și genunchii puțin îndoți;
4. Săritură de pe trambulină, înălțare, grupare cu brațele la nivelul acesteia;
5. Întinderea corpului și aterizare în stând cu amortizare¹;
6. Îndreptarea corpului în stând cu brațele sus, fără pași.

	A doua săritură – <i>Săritură cu picioarele depărtate, de pe trambulină</i>
--	--

1. Stând la o distanță nu mai mare de 10 m. de trambulină.
2. Elan spre trambulină.
3. Bătaie pe trambulină cu picioarele apropiate și genunchii puțin îndoți.
4. Săritură de pe trambulină, înălțare, păstrând nivelul șoldurilor drept, depărtarea picioarelor în lateral (straddle); pentru poziția echer depărtat se primește bonificație;
5. Apropierea picioarelor și aterizare cu amortizare prin îndoirea ușoară a genunchilor la impact;
6. Îndreptarea corpului în stând cu brațele sus, fără pași.

La toate nivelele, este posibilă repetarea unei sărituri dacă nu a fost atinsă trambulina.

¹ Prin îndoirea ușoară a genunchilor

SĂRITURI – FEMININ – NIVELUL 1 (ÎNCEPĂTORI)

Săritura 1 / Săritură cu grupare				Gimnast #	Gimnast #
Element	Valoare	Greșeli	Penalizări		
Alergare spre trambulină	2.00	pășire înafară	până la 0.5		
Înălțimea zborului	2.00	mai puțin de 1 3/4 mai puțin de 1"	până la 0.5 până la 1.		
Poziția corpului în zbor	3.00	lipsa grupării	până la 1.		
Distanța zborului	2.00	mai puțin de 3 mai puțin de 1	până la 0.5 1.00		
Aterizare	1.00	fiecare pas cădere	0.1 0.5		
Total	10.00				
Săritura 2 săritură în depărtat				Gimnast #	Gimnast #
Element	Valoare	Greșeli	Penalizări		
Alergare spre trambulină	2.00	pășire înafară	până la 0.5		
Înălțimea zborului	2.00	mai puțin de 1 3/4 mai puțin de 1"	până la 0.5 până la 1.		
Poziția corpului în zbor	3.00	lipsa depărtării depărtarea în echer	până la 1. bonus până la 1.		
Distanța zborului	2.00	mai puțin de 3 mai puțin de 1	până la 0.5 1.00		
Aterizare	1.00	fiecare pas cădere cădere	0.1 0.5 0.5		
Total	10.00				
Cea mai bună notă					
Ordine greșită a săriturilor	.5 p din nota obținută				

Penalizări generale de execuție	
Greșeli mici	0.1
Greșeli medii	0.2
Greșeli mari	0.3
Căderi	0.5

Penalizări neutre pentru intervenția antrenorilor		Penalizare maximă de 4. puncte	
Asistență fizică	0.5 de fiecare dată		
Asistență verbală	0.3 de fiecare dată		
Semne	0.2 de fiecare dată		
Toate celelalte penalizări neutre din CP-FIG			

EXERCITIU LA PARALELE INEGALE – FEMININ – NIVELUL 1

Nota: Pentru acest exercițiu este necesară doar bară joasă a paralelelor inegale. Înălțimea barei trebuie să fie până la pieptul gimnastei. Pentru a se obține acesta înălțime se pot folosi mai multe saltele sau se poate da bara mai jos.

Valoare	Descrierea exercițiului
1.0	1. Stând, de bară, de sus apucat; săritură în sprijin facial, având trunchiul drept;
1.5	2. Balans înapoi în sprijin și revenire la bară;
2.0	3. Balans peste bară cu piciorul drept în sprijin călare; picioarele nu trebuie să atingă bara; cu picioarele depărtate și întinse menținerea acestei poziții.
2.0	4. Poziționarea mâinii drepte pe bară, în interiorul sprijinului, în stânga piciorului drept; balansarea piciorului drept înapoi peste bară în sprijin facial;
2.5	5. Răsturnare înainte ghemuit, peste bară, în atârnat; întinderea picioarelor spre sol în atârnat stând;
0.5	6. Părăsirea prizei și întinderea genunchilor în stând, cu brațele sus.
<hr/>	
9.5 - Valoare	
0.5 - Bonus	
<hr/>	
10.0	

Cerință specială de asistență: Pentru a fi arbitrată și punctată gimnasta trebuie să fie asistată de către antrenor pe parcursul întregului exercițiu. Antrenorul trebuie să asigure gimnasta prin poziționarea și deplasarea corectă a lui și a brațelor ce însoțesc, la o anumită distanță întreaga execuție a gimnastei.

NIVELUL I - PARALELE INEGALE

Element	Penalizare	Valoare
Săritură în sprijin		1.00
<i>poziție incorectă a corpului în sprijin</i>	până la 0.2	
Balans înapoi în sprijin și revenire la bară		1.50
<i>poziție incorectă a corpului</i>	până la 0.3	
<i>lipsa amplitudinii</i>	până la 0.5	
Balans peste cu pic. drept în sprijin călare		2.00
<i>îndoirea brațelor</i>	până la 0.3	
<i>îndoirea picioarelor</i>	până la 0.3	
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
<i>lipsa eliberării barei</i>	0.5	
Balans înapoi în sprijin și revenire la bară		2.00
<i>îndoirea brațelor</i>	până la 0.3	
<i>îndoirea picioarelor</i>	până la 0.3	
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
Răsturnare înainte grupat		2.50
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
<i>lipsa controlului</i>	până la 0.5	
<i>lipsa grupării</i>	până la 0.5	
		0.5

EXERCIȚIUL LA BÂRNĂ – FEMININ – NIVELUL 1 (ÎNCEPĂTORI)

Notă Exercițiul poate fi făcut pe o bârnă joasă sau înaltă. Pentru exercițiul executat pe bârnă înaltă se primește o bonificație de 0.5 puncte.

Valoare	Descrierea exercițiului
----------------	--------------------------------

Bârnă joasă: Stând, longitudinal, facial, la capătul bârnei

Bârnă înaltă: Stând, longitudinal, facial, la capătul bârnei; urcare înainte în sprijin ghemuit; îndreptarea genunchilor în stând longitudinal;

0.5	1 pas cu piciorul drept și urcare pe bârnă, mâinile pe șold;
1.0	2. 3 pași lateral spre dreapta;
1.0	3. întoarcere 90° spre stânga;
1.0	4. 3 pași înapoi;
1.0	5. Passé cu piciorul drept cu brațele coroană;
1.5	6. pas înainte cu piciorul drept;
1.5	7. întoarcere pe vârfuri 180° spre stânga, cu brațele coroană;
1.0	8. Coborârea brațelor lateral și deplasare înainte până la capătul bârnei cu pași în passé (genunchiul ridicat înainte);
1.0	9. Stând la capătul bârnei; coborâre prin săritură cu grupare cu genunchii la piept și aterizare;
	10. Îndreptarea genunchilor în stând.

9.5 - Valoare

0.5 - Bonus

10.0

Nota: Acest exercitiu este o varianta a exercițiului la bârnă. Se va folosi o bârnă situata pe sol, dar se poate executa exercițiul și la o bârnă mai înaltă, fără ca utilizarea acesteia să ducă la penalizari, ba chiar se va acordă un bonus de 0.5 puncte.

NIVELUL I - BARNA

Element	Penalizare	Valoare
Pas pe bârnă, ridicare în stând		0.50
3 pași lateral		1.50
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.2	
1/4 întoarcere		1.00
<i>lipsa întoarcerii sau întoarcere înafară</i>	până la 0.5	
<i>lipsa continuității în întoarcere</i>	până la 0.5	
3 pași înapoi		2.00
<i>lipsa ridicării la fiecare pas</i>	0.1 fi	
<i>lipsa continuității pașilor</i>	până la 0.2 fi	
<i>poziția greșită a brațelor</i>	până la 0.3	
<i>piept ridicat</i>	până la 0.3	
Echilibru passé		1.00
<i>nemenținerea echilibrului</i>	până la 1.	
2 picioare întoarcere		1.50
<i>întoarcere incompletă</i>	până la 0.5	
<i>întoarcere realizată greșit nu pe vârfuri</i>	până la 0.5	
Pași înainte		1.00
<i>lipsa ridicării genunchilor</i>	până la 0.5	
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.2	
Coborâre prin săritură cu grupare Tuck		1.00
<i>lipsa grupării</i>	până la 0.5	
<i>lipsa înălțimii</i>	până la 0.2	
<i>aterizare joasă</i>	până la 0.3	
<i>Bonificație - virtuozitate</i>		0.50
<i>Notă finală</i>		10

EXERCITIUL LA SOL – FEMININ – NIVELUL 1 (ÎNCEPĂTORI)

Muzica: Yo Ho Ho

Poziția de start: culcat facial, umerii rotunși, palmele sub bărbie

1. Îndoirea genunchiului drept, revenire;
2. Îndoirea genunchiului stâng cu revenire;
3. 1 și ½ rostogolire laterală cu corpul întins și brațele sus, finalizată pe spate culcat;
4. Ridicare în stând cu piciorul stâng sub corp și piciorul drept pășind înainte;
5. Rotarea brațelor prin înainte-sus, înapoi, prin înainte, sus simultan cu val de corp înapoi;
6. Fandare înainte cu piciorul drept cu brațele sus;
7. Urcare în stând pe mâini depărtat prin balansul unui picior; revenire în fandare;
8. Mâinile pe șold; ridicarea piciorului în passé înainte și atingere cu vârful genunchiului piciorului stâng;
9. 2 chassé-uri cu piciorul drept înainte, cu mâinile pe șold finalizate în stând;
10. Atingerea laterală a călcâiului drept lateral - înainte – dreapta și revenire în stând;
11. Atingerea laterală a călcâiului stâng lateral, înainte, stânga – și revenire în stând;
12. Pas cu piciorul drept, pas cu piciorul stâng, assemblé, săritură depărtată (straddle) cu brațele sus;
13. Rostogolire înainte în așezat;
14. Rulare înapoi atingând solul cu mâinile de o parte și de alta a capului;
15. Îndoirea genunchilor, rulare cu 90° întoarcere spre stânga și ridicare în pe genunchi; rotarea brațelor în plan frontal începând în aceeași parte spre stânga; rulare laterală pe sol cu balansul lateral al piciorului drept;
16. Coborârea piciorului drept și ridicare în așezat pe o coapsă cu genunchii îndoși, trunchiul ușor răsucit spre dreapta, în poziție finală; val cu brațul drept pe diagonală lateral- sus; privirea spre mâna dreaptă.

16. Poziția finală – Așezat grupaT sprijint înapoi pe mâna stângă, ambii genunchi înclinați spre stânga ridicarea brațului drept pe diagonală sus, Privirea este orientată spre mână dreaptă.

NIVELUL I - SOL Feminin

Element	Penalizare	Valoare
1 și 1/2 rostogolire laterală		1.00
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
<i>poziție incorectă a corpului</i>	până la 0.5	
val de corp înapoi		0.50
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
<i>lipsa arcuirii</i>	până la 0.3	
fundare		0.50
stând pe mâini cu un picior		1.50
<i>lipsa amplitudinii</i>	până la 1.00	
2 chassé		1.50
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
<i>lipsa amplitudinii</i>	până la 0.2	
atingerea călcâielor		0.50
assemblé săritură depărtată (straddle)		1.00
<i>înălțime insuficientă</i>	până la 0.2	
<i>lipsă de continuitate</i>	până la 0.3	
<i>lipsa depărtaării</i>	până la 0.3	
Rostogolire înainte în așezat		1.00
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
<i>rostofolire greșită</i>	până la 0.3	
Rulare înapoi		1.00
<i>grupare incompletă</i>	până la 0.2	
<i>plasament incorect al palmelor</i>	până la 0.3	
Rotare circulară și rulare laterală		0.50
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3	
poză finală		0.50
<i>Bons virtuozitate</i>		0.50
Notă finală		10.00