

## **NIVELUL II FEMININ – EXERCİȚII IMPUSE**

### **SĂRITURI – FEMININ – NIVELUL II**

Notă În următorii 8 ani multe săli de gimnastică vor înlocui tradiționalul cal de sărituri cu masa de sărituri. Folosind calul sau masa gimnastul poate să aleagă, să execute 2 sărituri care pot fi la fel sau diferite. Contează cea mai bună săritură dintre cele două.

<b>Valoare</b>	<b>Descrierea exercițiului</b>
<b>Prima săritură</b>	
	1. Stând la capătul culoarului de elan;
	2. Alergare;
	3. Săritură și bătaie pe trambulină cu picioarele apropiate și genunchii puțin îndoți;
1.0	4. Înălțare cu ajutorul brațelor;
1.0	5. Săritură în sprijin ghemuit pe cal;
2.5	6. Săritură dreaptă de pe cal cu brațele sus.
0.5	7. Aterizare pe saltea cu amortizare; ridicare în stând cu brațele sus, fără a păși.

---

10.0 - Valoare

#### **A doua săritură**

	1. Stând la capătul culoarului de elan.
	2. Alergare.
	3. Săritură și bătaie pe trambulină cu picioarele apropiate și genunchii puțin îndoți.
1.0	4. Înălțare cu ajutorul brațelor.
1.0	5. Aterizare în sprijin depărtat stând;
2.5	6. Săritură de pe cal, îndreptând trunchiul, ridicând brațele sus și apropiind picioarele.
0.5	7. Aterizare pe saltea cu amortizare. Ridicare în stând cu brațele sus, fără a păși.

---

10.0 – Valoare

## A treia variantă folosind masa de sărituri

### Descrierea exercițiului

1. Stând la capătul culoarului de elan;
2. Alergare;
3. Săritură și bătaie pe trambulină cu picioarele apropiate și genunchii puțin îndoiți;
4. Înălțare cu ajutorul brațelor.
5. Săritură în sprijin ghemuit pe cal;
6. realizarea a doi pași pe masă;
7. Săritură dreaptă de pe cal cu brațele sus.
8. Aterizare pe saltea cu amortizare; Ridicare în stând cu brațele sus, fără a păși.

1.0

1.0

2.5

0.5

---

10.0 - Valoare

Notă Antrenorul trebuie să fie în poziție să acorde asistență gimnastului.

## EXERCITIU LA BARE INEGALE – FEMININ – NIVELUL II

### Descrierea exercițiului

Stând sub bara de sus, cu fața la bara joasă;

1. Săritură în atârnat pe bara de sus, balans înainte;
2. Balans înapoi, balans înainte cu trecerea unui picior în atârnat călare pe bara de jos;
3. Trecerea piciorului stâng înainte în atârnat așezat întinderea corpului;
4. Alunecare înapoi, depărtarea picioarelor și trecere în atârnat, balans înapoi, (balans înainte, balans înapoi), balans înainte în atârnat ghemuit, stâng, pe bara de jos;
5. Întoarcere 180° spre stânga, în stând sprijinit cu fața la bara de sus;
6. Săritură în sprijin facial pe bara de sus;
7. Răsturnare înainte cu corpul îndoit și picioarele întinse în atârnat;
8. Ridicarea genunchilor la piept în atârnat grupat și menținere 2” .
9. Întinderea picioarelor în atârnat marcat; părăsirea prizei și aterizare în stând.

9.5 - Valoare

0.5 - Bonus

---

10.0

Nota: Pentru a fi arbitrat și punctat gimnasta trebuie să fie asistată de către antrenor pe parcursul întregului exercițiu. Antrenorul trebuie să asigure gimnasta, fiind gata să intervină dacă va fi nevoie, prin poziționarea corectă a lui între bare și a brațelor, ce urmăresc elemente de balans sau de trecere de pe o bară pe cealaltă.

## EXERCIȚIUL LA BÂRNĂ – FEMININ – NIVELUL II

### Descrierea exercițiului

Stând jumătate spre stânga, facial puțin înapoi față de centrul bârnei<sup>1</sup>;

Bârnă joasă: Stând în lateral față de bârnă

1. Pas cu piciorul drept pe bârnă, pas cu piciorul stâng, întoarcere 45° spre stânga în stând transversal cu brațele lateral;

Bârnă înaltă:

1. Pas cu piciorul drept pe bârnă, apropierea piciorului drept înainte, în sprijin ghemuit și
2. Ridicare cu întoarcere 45° spre stânga, în stând transversal cu brațele lateral;
3. Întoarcere 90° spre dreapta, în stând longitudinal cu brațele lateral, ridicarea brațelor prin lateral, coroană-sus; trei pași laterali spre dreapta; la pașii laterali brațele coboară lateral iar la fiecare apropiere în stând brațele vor fi ridicate sus, coroană.
4. Întoarcere 90° spre stânga, în stând transversal cu brațele;
5. 3 pași înapoi: pas înapoi cu piciorul stâng, balansul piciorului drept înainte la 90° pas înapoi, balansul piciorului stâng înainte la 90° pas înapoi, balansul piciorului drept înainte la 90° și revenire,
6. Val de trunchi înainte, cu rotarea brațelor rotunjite, prin înainte - înapoi în supinație, finalizată sus;
7. 3 pași înainte - passé-developé dreptul, stângul, dreptul;
8. Pas înainte cu piciorul drept și cumpănă cu brațele lateral;
9. Revenire în stând cu brațele sus, ușoară îndoire a genunchilor cu brațele înainte, îndoite la 90° cu antebrațele vertical, în supinație, întinderea genunchilor și a brațelor sus;
10. Coborârea brațelor lateral; pași chassé înainte cu piciorul drept până la capătul bârnei,

---

<sup>1</sup> La bârna înaltă se stă pe trambulină

11. Apropierea picioarelor în stând; coborâre prin săritură cu depărtarea picioarelor în echer depărtat (straddle);
12. Aterizare amortizată cu revenire în stând.

Valoare: 9.50  
Bonificație: 0.50  

---

10.00

## EXERCIȚIUL LA SOL – FEMEI – NIVELUL II

### Descrierea exercițiului

Muzica: KALINKA *Barry Nease*

Stând înclinat înainte, picioarele în poziția 4, cu piciorul drept înainte, privind în jos, brațele jos cu palmele înapoi.

1. Îndoirea brațelor sub axile și întinderea lor înainte, umerii sus, și privirea drept înainte;
2. Apropierea piciorului din înapoi în stând, val înainte de corp finalizat cu brațele sus;
3. Încrucișarea brațelor jos înaintea corpului la nivelul taliei îndoire laterală spre stânga cu semiîndoirea genunchilor și brațele pe diagonală: brațul stâng lateral sus iar brațul drept lateral-jos;
4. Păstrând poziția brațelor întoarcere pe vârfuri spre dreapta prin pași mici succesivi 360°;
5. Brațele lateral; pas lateral cu piciorul drept, pas încrucișat înainte cu piciorul stâng; pas lateral cu piciorul drept, pas încrucișat la spate cu piciorul stâng, pas lateral cu piciorul drept, apropierea în stând a piciorului stâng, brațele lateral;
6. Pas înainte cu piciorul stâng, balans amplu, înainte cu piciorul drept cu brațele sus, pas fandat și
7. Urcare în stând pe mâini, revenire în fandare pe piciorul stâng cu schimbarea prin forfecare a picioarelor;
8. Brațele îndoite înainte la 90° la nivelul umerilor, suprapuse, cu mâna dreaptă peste cotul stâng, iar mâna stângă sub cotul drept;
9. 4 sărituri alternative cu genunchiul sus: cu piciorul drept, stâng, drept, stâng finalizate prin săritură în stând cu brațele lateral-sus;
10. Ridicarea brațelor lateral-sus, săritură cu depărtarea și atingerea laterală a solului cu călcâiul piciorul drept, revenire, aceeași săritură cu piciorul stâng cu călcâiul pe sol, revenire;
11. Săritură cu întoarcere 3/4 spre stânga în stând cu brațele sus;
12. Val de brațe lateral cu ușoară îndoire a genunchilor;
13. Pas adăugat lateral<sup>2</sup> dreapta roată laterală spre dreapta, pas adăugat lateral dreapta, roată laterală spre

---

<sup>2</sup> pe film pasul adăugat este executat înainte

- dreapta, cu întoarcere spre interior cu finalizare în fandare cu brațele sus;
14. Întoarcere  $\frac{1}{4}$  și 4 pași mici cu deplasare înapoi, brațele sunt ridicate înainte, îndoite la umăr și împinse lateral;
  15. Pas înainte cu piciorul drept ridicarea piciorului stâng înapoi în semicumpănă și rostogolire înainte cu finalizare pe un genunchi sprijinit înainte cu piciorul îndoit; încrucișarea brațelor sus și coborârea lor lateral-sus;
  16. Așezare înapoi și rostogolire înapoi pe un umăr cu picioarele întinse și corpul îndoit, brațele lateral pe sol, în pe genunchi așezat pe călcâie;
  17. Ridicare în pe genunchi;
  18. Pas înainte cu piciorul drept, ridicarea brațelor sus și ridicare în stând;
  19. Semi îndoire a genunchilor cu val de brațe ușor pe diagonală cu trunchiul îndoit spre stânga;
  20. Chassé înainte cu piciorul stâng, săritura pisică cu  $180^\circ$  finalizată în fandare;
  21. 2 pași chassé (dr stg,) înainte;
  22. Ridicarea piciorului drept pas cu apropiere cu accent în sol cu piciorul stâng;
  23. Alergare săritură-pas în sfoară înainte, prin développé, pas forfecare (hitchkick);
  24. Pas cu piciorul stâng pas cu piciorul drept, cu trecere pe genunchiul piciorului stâng; piciorul drept sprijinit înainte;
  25. Apropierea piciorului din față, în pe genunchi;
  26. Pe genunchi așezat pe călcâie; privirea spre dreapta în jos; cu brațul drept înapoi sprijinit pe sol și brațul stâng sus, pe diagonală; menținerea pozei finale.

---

9.5 - Valoare

0.5 - Bonificație

---

10.0