

## **NIVELUL III / FEMININ – EXERCITII IMPUSE**

### **SĂRITURI – FEMININ – NIVELUL III (AVANSAȚI)**

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.

Pentru toate nivelele o încercare poate fi repetată dacă nu s-a atins trambulina sau calul.

#### **Descrierea exercițiului**

##### **Prima săritură (poate fi folosit calul sau masa)**

##### **Săritură ghemuit peste calul așezat transversal**

1. Stând la capătul pistei de elan;
2. Elan;
3. Săritură și bătaie pe trambulină cu ambele picioare apropiate și genunchii puțin îndoiți;
4. Înălțare cu ajutorul balansului brațelor spre sprijin;
5. Sprijin pe aparat;
6. Cu capul și pieptul drept, impulsie în cal cu ambele brațe, desprindere, înălțare, grupare și trecere în zbor peste cal;
7. În timpul zborului 2 întinderea corpului, a picioarelor și ridicarea brațelor sus;
8. Aterizare amortizată pe saltea. Revenire în stând cu brațele sus.

---

10 – Valoare.

##### **A doua săritură**

##### **Săritură depărtată peste calul așezat transversal**

1. Stând la capătul pistei de elan;
2. Elan;
3. Săritură și bătaie pe trambulină cu ambele picioare apropiate și genunchii puțin îndoiți;
4. Înălțare cu ajutorul balansului brațelor spre sprijin;
5. Cu capul și pieptul drept, impulsie în cal cu ambele brațe, desprindere înălțare, depărtarea picioarelor și trecere peste cal;
6. În timpul zborului 2 întinderea corpului, apropierea picioarelor și ridicarea brațelor sus;
7. Aterizare amortizată pe saltea. Revenire în stând cu brațele sus.

---

10 00 – Valoare.

Pentru săritura a treia se vor folosi: o trambulină și o saltea înaltă.

### **Stând pe mâini cu aterizare pe spate pe saltea.**

#### **Descrierea exercițiului**

1. Stând la o distanță scurtă față de trambulină;
2. Elan pas săltat în fața trambulinei poziționarea ambelor palme pe capătul depărtat al trambulinei;
3. Urcare cu balansul unui picior în stând pe mâini;
4. Prin deschiderea unghiului umerilor corpul se îndreaptă spre o poziție dreaptă și extinsă de stând pe mâini pasager; corpul nu se oprește în stând pe mâini;
5. Păstrând corpul perfect drept se aterizează pe spate culcat pe salteaua înaltă de 25 cm; întregul corp atinge salteaua în același timp; marcarea poziției de aterizare 1-2 sec.;
6. Gimnasta se ridică în poziție de stând.

Valoarea săriturii:10 00

Notă Gimnastul trebuie să demonstreze control minimal asupra mișcării pe care o realizează făcând minimum de mișcări plecând de la spate până la picioare.

Săritura 1				Gimnast #	Gimnast #
Element	Valoare	Greșeli	Penalizări		
Primul zbor	3.00	Înălțime insuficientă	până la 0.3		
		Zbor insuficient	până la 0.5		
		Depărtarea picioarelor	0.2		
		Corp răsucit	0.2		
Faza de sprijin (suport)	2.00	Poziția incorectă a sp.	până la 0.3		
		Folosirea unui braț	până la 1.		
		Poziție incorectă a pic.	0.3		
Zborul II	4.00	lipsa înălțimii	până la 1.		
		lipsa întinderii corpului	până la 0.3		
		lipsa distanței	până la 1.		
Aspect general	0.50	Direcție			
Aterizare	0.50	Fiecare pas	0.1		
		Aterizare joasă	0.3		
		Cădere	0.5		
Total	10.00				
Săritura 2				Gimnast #	Gimnast #
Element	Valoare	Greșeli	Penalizări		
Primul zbor	3.00	Înălțime insuficientă	până la 0.3		
		Zbor insuficient	până la 0.5		
		Depărtarea picioarelor	0.2		
		Corp răsucit	0.2		
Faza de sprijin (suport)	2.00	Poziția incorectă a sp.	până la 0.3		
		Folosirea unui braț	până la 1.		
		Poziție incorectă a pic.	0.3		
Zborul II	4.00	lipsa înălțimii	până la 1.		
		lipsa întinderii corpului	până la 0.3		
		lipsa distanței	până la 1.		
Aspect general	0.50	Direcție			
Aterizare	0.50	Fiecare pas	0.1		
		Aterizare joasă	0.3		
		Cădere	0.5		
Total	10.00				

## EXERCITIU LA BARE INEGALE – FEMININ – NIVELUL III

### Descrierea exercițiului

Stând cu fața la bara joasă

1. Urcare prin răsturnare cu ajutorul balansului unui picior, în sprijin pe bara joasă cu fața la bara înaltă;
2. Roată înapoi din sprijin în sprijin;
3. Balansul piciorului drept în sprijin călare;
4. Întindere înainte, apucarea cu un braț a barei de sus;
5. Întoarcere 180° în atârnat așezat, călare; balans înainte al piciorului drept în atârnat culcat cu corpul întins cu bazinul pe bara joasă;
6. Depărtarea picioarelor alunecare înapoi în atârnat, balans înapoi;
7. Balans înainte, balans înapoi,
8. Balans înainte în atârnat grupat stând pe bara de jos;
9. Întinderea unui picior înainte urcare prin răsturnare cu balansul aceluși picior. în sprijin facial pe bara de sus;
10. Subbalansare în atârnat stând ghemuit pe bara de jos;
11. Întoarcere 180° în stând sprijinit cu fața la bara înaltă;
12. Depărtarea picioarelor cu trecere prin mutarea prizelor în stând depărtat mixt cu mâinile de sus apucat:  
Coborâre prin subbalansare cu aterizare în stând.

9.5 - Valoare

0.5 – Bonificație/virtuozitate

---

10.0

Nota: Pentru a fi arbitrat și punctat gimnastul trebuie să fie asistat 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.

### NIVELUL III - PARALELE INEGALE

Element	Penalizare	Valoare	Gimnasta .....
Urcare prin răsturnare		1.00	
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.2		
<i>îndoirea brațelor</i>	până la 0.5		
Balans înapoi în sprijin, roată înapoi		2.00	
<i>insuficient balans</i>	până la 0.2		
<i>poziție incorectă a corpului</i>	până la 0.2		
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3		
Balns în așezat călare		0.50	
1/2 întoarcere în așezat		0.50	
Depărtarea picioarelor alunecare înapoi în atârnat		0.50	
<i>ridicarea inegală a picioarelor</i>	până la 0.3		
Balansuri		0.50	Gimnasta .....
Urcare prin răsturnare pe B.S.		1.00	
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.3		
<i>poziție incorectă în sprijin</i>	până la 0.3		
Subalansare în atârnat ghemuir stând		1.00	
<i>așezarea succesivă a picioarelor</i>	până la 0.3		
Întoarcere 180°		0.50	
Coborâre prin subbalansare		2.00	
<i>rotare incompletă</i>	până la 0.5		
<i>sincronizare coordonare incorectă a picioarelor</i>	până la 0.2		
<i>înălțime insuficientă</i>	până la 0.3		
<i>distanță insuficientă</i>	până la 0.3		
Bonificație virtuozitate		0.50	
Notă finală		10	

## EXERCIȚIUL LA BÂRNĂ – FEMININ – NIVELUL III (AVANSAȚI)

Folosind trambulina, stând lateral cu partea dreaptă spre bârnă, 1/2 spre stânga, aproape de jumătatea acesteia;

1. Trecere succesivă prin forfecarea picioarelor drept-stâng, peste bârnă, în așezat pe coapsa stângă cu piciorul stâng în passé sprijin cu mâinile pe bârnă;
2. Trecere în așezat cu tălpile pe bârnă sprijinit înapoi, întinderea picioarelor în echer menținut;
3. Sprijin înainte al brațelor, balans depărtat înapoi în sprijin culcat, la nivelul vârfurilor agățat;
4. Îndoire și sprijin pe un genunchi, întinderea celuilalt picior și trecere în cumpănă pe un genunchi, menținută;
5. Balansul piciorului din înapoi pe lângă bârnă și așezarea acestuia pe talpă în fața genunchiului; ridicare în stând;
6. Întoarcere 90° spre dreapta;
7. Pas lateral cu piciorul drept în fandare laterală; brațul drept sus și brațul stâng înainte;
8. Pas încrucișat cu piciorul stâng, pas lateral cu piciorul drept, apropierea piciorului stâng în stând longitudinal;
9. Întoarcere 90° spre stânga cu brațele lateral;
10. 3 pași înapoi urmați de kick înainte (de balansul piciorului înainte pas înapoi cu piciorul stâng, balansul piciorului drept înainte la 90° pas înapoi cu piciorul drept, balansul piciorului stâng înainte la 90° pas înapoi, balansul piciorului drept înainte la 90° și revenire);
11. Pregătire pentru val; val de trunchi înainte, cu rotarea brațelor rotunjite, prin înainte-înapoi în supinație, finalizată sus;
12. Mâinile pe șold; 3 pași cu săritură cu genunchiul opus îndoit la 90° (genunchi: drept, stâng; drept.) pas înainte cu piciorul drept;
13. Echilibru în attitude; brațele lateral; coborârea piciorului liber înapoi;
14. Săritură dreaptă cu schimbarea picioarelor;
15. Pas assemblé, săritură dreaptă;
16. Pas cu piciorul stâng înainte și pivotare 180° spre dreapta cu piciorul drept semiîndoit înainte cu talpa deasupra gleznei piciorului stâng (în cou de pied):
17. Doi pași (dr., stg., ) săritură - pas;
18. Pași, rondal (roată întoarsă) coborâre.  
9.5 - Valoare  
0.5 – Bonificație virtuozitate;  
10.00

<b>Element</b>	<b>Penalizare</b>	<b>Valoare</b>	Gimnasta .....
Urcare prin forfecarea picioarelor		0.50	
<i>aterizare greoaie și nesigură</i>	până la 0.2		
<i>poziție incorectă a corpului</i>	până la 0.2		
Așezat echer		0.50	
Cumpănă pe genunchi		0.50	
Fandare/Pași cu încrucișare/ 3 pași înapoi		0.50	
<i>lipsa balansului înainte</i>	0.1 pt fiecare		
Val de corp		0.50	
<i>lipsa amplitudinii</i>	până la 0.2		
<i>lipsa de continuitate corp / brațe</i>	până la 0.2		
3 pași cu săritură cu genunchiul îndoit		0.50	
<i>Lipsa înălțimii</i>	până la 0.3		
Urcare prin forfecarea picioarelor		0.50	
<i>lipsa menținerii</i>	până la 0.3		
<i>poziție joasă</i>	până la 0.2		
Săritură cu schimbare		1.00	
<i>înălțime insuficientă</i>	până la 0.2		
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.2		
<i>poziție incorectă a corpului</i>	până la 0.2		
Assemble săritură drepată		1.00	
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.2		
<i>înălțime insuficientă</i>	până la 0.2		
Întoarcere prin pivotare 180°		1.00	
2 pași săritură pas		1.50	
<i>înălțime insuficientă</i>	până la 0.2		
<i>lipsa continuității</i>	până la 0.2		
<i>insuficientă depărtare a picioarelor min.45°</i>	până la 0.5		
<i>Coborâre prin rondal</i>		1.50	
		0.5	

## EXERCIȚIUL LA SOL – FEMEI – NIVELUL III (AVANSAȚI)

Muzica: Blue Moon (50") **Barry Nease**

### Descrierea exercițiului

Pe genunchi așezat pe călcâie cu mâinile pe genunchi.

1. Două bătaii ale palmelor pe genunchi, două bătaii de palme înainte; mâna dreaptă pe umăr, mâna stângă pe umăr (brațe „jive”);
2. Așezarea palmelor pe sol; impulsie în sprijin orizontal cu picioarele depărtate și revenire pe genunchi;
3. ½ rostogolire laterală spre dreapta în așezat cu genunchii îndoșiți în vârfurile picioarelor pe sol, înainte;
4. Întinderea alternativă al genunchilor cu forfecarea gambelor;
5. ridicare în stând prin pășire cu piciorul drept înainte și apropiere, cu brațele lateral;
6. 2 roți laterale spre dreapta; a doua roată va fi finalizată cu întoarcere 90° în fandare pe piciorul stâng;
7. Deplasarea greutateii pe piciorul stâng; piruetă 360° cu brațele coroață;
8. Apropierea picioarelor; Val lateral al corpului de la dreapta spre stânga finalizat cu brațele lateral-sus: Brațele se coboară și se ridică succesiv, echilibrând mișcarea;
9. Pas lateral cu fandare pe piciorul drept cu răsucirea trunchiului spre dreapta cu coborârea brațelor rotunjite și pocnirea degetelor;
10. Pas lateral cu fandare pe piciorul stâng cu răsucirea trunchiului spre stânga cu brațele rotunjite și pocnirea degetelor;
11. Pas înapoi în diagonală spre stânga cu piciorul dreptsimultan cu întinderea brațului stâng înainte; pas pe loc cu piciorul stâng; apropierea piciorului drept în stând (pas de Mambo); bătaia palmelor înainte;
12. Pas înainte cu piciorul stâng cu brațele sus, balans înainte cu piciorul drept și fandare;
13. Urcare în stând pe mâini, rostogolire înainte în așezat depărtat;
14. Îndoirea trunchiului înainte cu brațele lateral, rotarea acestuia spre stânga și ridicare în sprijin culcat depărtat, pe brațul stând, cu trunchiul în extensie și brațul drept sus, privind înapoi;
15. Revenire în așezat depărtat cu brațul drept pe sol; apropierea piciorului stâng de piciorul drept simultan cu gruparea și întoarcere 360° spre dreapta, în așezat;

16. Pășire înainte cu piciorul stâng și ridicare în stând; întoarcere 45° spre dreapta;
17. 2 pași alunecați spre dreapta cu întinderea repetată a brațelor lateral sus, cu degetele desfăcute și îndoirea acestora cu mâinile în dreptul umerilor;
18. Întoarcere 180° prin 3 pași de alergare cu pendularea gambelor înapoi; pasul patru apropiere în stând;
19. 4 pași de alergare, săritură-pas în sfoară înainte prin întindere, pas săritură-pas în sfoară înainte prin întindere, pas săritură cu forfecare în plan sagital;
20. Pas cu piciorul stâng, pas pe vârf cu piciorul drept ușor îndoit, pe vârf sprijinit, capul căzut în extensie, brațele jos cu palmele flexate;
21. 3 pași ascuțiți finalizare în stând;
22. Chassé, săritură Cadette, grupare, trecere înapoi în așezat;
23. Rulare înapoi în stând pe umeri cu brațele sus; rulare înainte, îndoirea genunchilor și ridicare în pe genunchi;
24. Rostogolire laterală, cu depărtarea, întinderea și îndoirea picioarelor finalizată în pe genunchi; pas înainte cu piciorul drept; ridicare în stând;
25. Pas cu piciorul drept lateral-înainte, pe vârf ridicând brațul drept sus cu degetele desfăcute; (brațe jazz)
26. Pas cu piciorul stâng lateral-înainte, pe vârf ridicând brațul stâng sus cu degetele desfăcute; (brațe jazz)
27. Pășire cu piciorul drept pe vârf coborând brațul drept;
28. Pas pe vârf cu apropierea piciorului stâng și coborârea brațului de aceeași parte, în stând;
29. Pas pe vârf cu piciorul drept, înainte-lateral; cu îndoirea brațului și lovitură dublă a degetelor;
30. Pas pe vârf cu piciorul stâng, înainte-lateral; cu îndoirea brațului și lovitură dublă a degetelor;
31. Alergare, dreptul, stângul, săritură, rondad, săritură cu depărtarea și apropierea picioarelor, rostogolire înapoi în fandare pe piciorul drept cu brațele sus;
32. Înclinare înainte și alunecare în culcat facial cu brațele sus;
33. 1 și ¼ rostogolire laterală spre dreapta finalizată în culcat lateral pe partea dreaptă, cu brațul drept sus pe sol; îndoirea piciorului de sus, brațul stâng înapoi la punctul maxim; menținerea poziției finale;

0.5 - Bonus

10.0

.....