

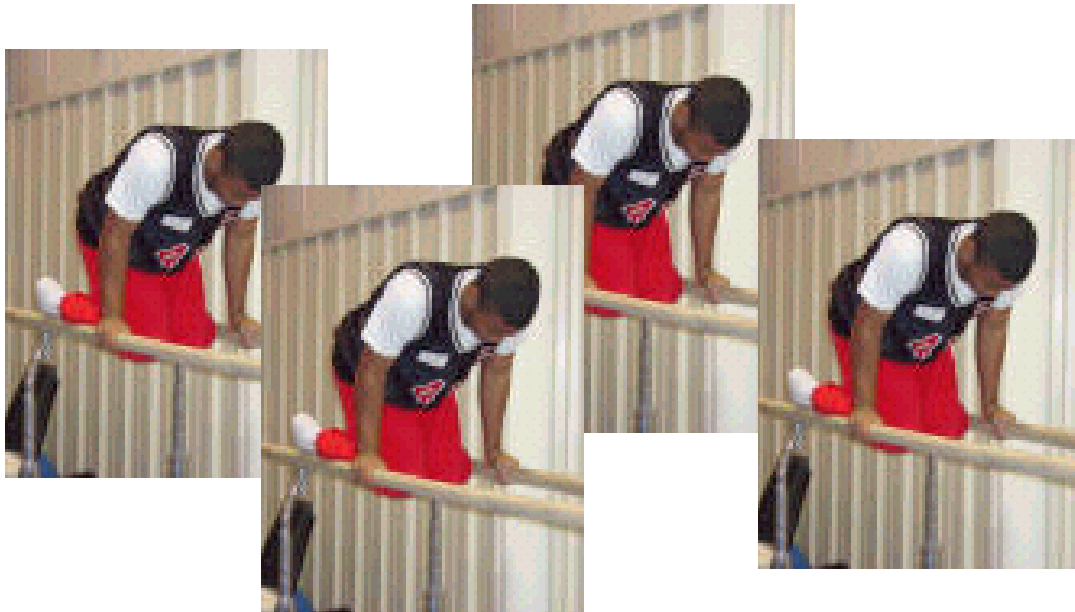
# GIMNASTICA ARTISTICA

## NIVELUL 1



**Special Olympics**  
**Romania**

## MASCULIN



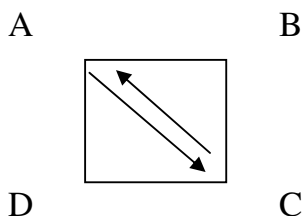
## EXERCITIUL LA SOL – MASCULIN – NIVELUL 1 ( ÎNCEPĂTORI)

<b>Valoare</b>	<b>Descrierea exercițiului</b>
Prima parte (A-C)	
0.3	1. Stând în colț, cu fața spre diagonala A-C, trei sau patru pași, de alergare bătaie pe un picior săritură cu pendularea unui picior înainte spre 90°, apropierea picioarelor și aterizare în stând (săritură assemblé);
1.5	2. rostogolire înainte cu ridicare în stând cu brațele sus;
1.5	3. coborârea brațelor lateral și ridicarea laterală a unui picior la 30-45°—realizându-se, o cumpănă laterală modificată; menținerea poziției, două secunde; revenire în stând;
0.5	4. Grupare și rulare înapoi în stând pe omoplați marcat, rulare înainte ...
1.0	5. în așezat echer sprijinit înapoi, menținut 2 sec.;
0.5	6. Coborâre lentă pe spate culcat cu brațele sus; 1 și 1/2rostogolire laterală controlată în culcat facial;

### A doua parte (direcția C-A)

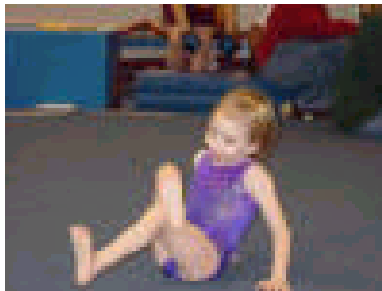
0.2	7. Culcat facial cu brațele îndoite cu palmele pe sol; ridicare prin alunecarea gambelor în pe genunchi; din aceasta poziție trecere în sprijin ghemuit și ridicare în stând cu brațele lateral.
1.0	8. Săritură cu genunchii la piept (Tuck);
1.0	9. Săritură cu depărtarea laterală a picioarelor (Straddle).
0.5.	10. 2 sărituri „chassé” înainte, a doua aterizată succesiv pe 2 picioare în fandare;
1.	11. Urcare în sprijin răsturnat depărtat, cu un picior pe verticală; revenire în fandare cu brațele lateral.
0.5	12. Aproximarea piciorului din spate în stând.

0.5  
 Valoarea 9.5  
 Bonus 0.5  
 10.0



## NIVELUL I - SOL / Masculin

	Element	Valoare	Greșeli	Penalizare
1	Assemblé	0.3		
2	Rostogolire înainte ghemuit	1.5	Rostogolire ratată Folosirea mâinilor pentru ridicare	până la 0.3 0.3
3	Semi cumpănă laterală	1.5	Lipsa amplitudinii 30-45° Menținere 1 sec. nemenținere	până la 0.5 0.5 1.00
4	Rulare înap. în stând pe omoplați	0.5	poziția incorectă a brațelor lipsa amplitudinii	până la 0.3 până la 0.3
5	Așezat echer	1.00	Insuficientă închidere Menținere 1 sec. nemenținere	până la 0.5 0.5 1.00
6	1 rostogolire laterală și 1/2	0.5	lipsă de continuitate	până la 0.5
7	Pe genunchi ridicare în stând			
8	Săritură cu grupare	1.00	lipsa grupării Insuficientă înălțime	până la 0.3 până la 0.3
9	Săritură în depărtat echer	1.00	lipsa depărtării Insuficientă înălțime	până la 0.3 până la 0.3
10	2 chassé	0.5	lipsa continuității	până la 0.3
11	St. pe mâini depărtat fandare	1.00	lipsa de continuitate pic. nu ajung în st. pe mâini	până la 0.3 până la 0.5
12	Poziție finală	0.5		
	Bonificație / virtuozitate	0.50		
	Notă finală	<b>10</b>		



## EXERCIȚIUL LA CAL CU MANERE–NIVELUL 1

Valoare	Descrierea exercițiului
1.00	1. Din poziția stând cu o mână pe fiecare mâner, săritură în sprijin facial:
1.00	2. Schimbarea greutății pe brațul stâng cu ridicarea mâinii drepte (picioarele apropiate);
1.00	3. Schimbarea greutății pe brațul drept cu ridicarea mâinii stângi (picioarele apropiate);
2.0	4. 2 balansuri în sprijin facial începând cu piciorul drept;
1.00	5. Balans peste în sprijin călare cu piciorul drept;
1.0	6. Balans peste cu piciorul stâng în sprijin înapoi;
0.5.	7. Menținerea poziției 2 sec.;
1.00	8. Ridicarea genunchilor în sprijin înapoi grupat;
1.00	9. Săritură cu întinderea picioarelor în stând.
<u>Valoare 9.5</u>	
<u>Bonus 0.5</u>	
<u>10.0</u>	

### NIVELUL I - CAL / Masculin

Nr.	Element	Valoare	Greșeli	Penalizare
1	Sprijin frontal	1.00	poziție incorectă	până la 0.3
2	schimbarea greutății pe br.dr.	1.00	lipsă de ritm și control	până la 0.3
3	schimbarea greutății pe br.stg..	1.00	lipsă de ritm și control	până la 0.3
4	2 balansuri complete în dep.	2.00	lipsa de continuitate picioarele vin împreună	până la 1.0 0.3.d/f/d
5	Balans în sprijin călare cu pic. dr.	1.00	lipsa amplitudinii grupare sau îndoire a pic.	până la 0.3 până la 0.5
6	Balans în sprijin dorsal cu pic. stg.	1.00	lipsa amplitudinii grupare sau îndoire a pic.	până la 0.3 până la 0.5
7	Menținerea poziției	0.50	poziție incorectă menținere 1 sec. nemenținere	până la 0.3 0.3 0.50
8	Sprijin grupat	1.00	grupare insuficientă	până la 0.3
9	Sătură și coborâre în stând	1.00	lipsa controlului	până la 0.3
	Bonificație / virtuositate	0.50		
	Notă finală	10		

## EXERCIȚIUL LA INELE – MASCULIN – NIVELUL 1

Valoare	Descrierea exercițiului
0.5	1. Săritură în atârnat; menținere momentană;
2.0	2. Tracțiune cu îndoirea brațelor în atârnat grupat cu bărbia înainte; menținerea poziției 2 sec;
1.5	3. Întinderea brațelor încet și coborâre în atârnat grupat;
2.0	4. Întinderea picioarelor și balans înapoi, balans înainte , balans înapoi, balans înainte...
1.0	5. în atârnat răsturnat grupat; menținerea poziției 2 sec.;
1.00	6. Întinderea genunchilor și trecere în atârnat răsturnat îndoit; menținerea poziției 2 sec.;
1.0	7. Coborâre lentă a picioarelor în atârnat;
0.5	8. Părăsirea prizei și aterizare în stând.

Valoare 9.5

Bonus 0.5

10.0

Cerință specială de asistență: Pentru a fi arbitrat și punctat gimnastul trebuie să fie asistat de către antrenor la fiecare mișcare. Antrenorul trebuie să asigure gimnastul prin poziționarea corectă a lui sub inele și a brațelor ce însoțesc, la o anumită distanță întreaga execuție a gimnastului.

### NIVELUL I - INELE / Masculin

Nr.	Element	Valoare	Greșeli	Penalizare
1	Săritură în atârnat	0.50		
2	Tracțiune în atârnat grupat și menținere	2.00	lipsa grupării bărbia nu este la înălțimea inelelor Menținere 1 sec. Nemenținere	până la 0.3 până la 0.5 0.50 1.00
3	Întinderea br. și cob. în atârnat gr.	1.50	lipsa grupării lipsa continuității	până la 0.3 până la 0.3
4	2 balansuri		lipsa amplitudinii la fiecare balans lipsa continuității	până la 0.3 până la 0.3
5	Atârnat răsturnat grupat 2"	1.00	lipsa grupării Menținere 1 sec. Nemenținere	până la 0.3 0.50 1.00
6	Atârnat răsturnat îndoit 2"	1.00	lipsa grupării bărbia nu este la înălțimea inelelor Menținere 1 sec. Nemenținere	până la 0.3 până la 0.5 0.50 1.00
7	Coborâre lentă în atârnat	1.00	lipsa menținerii momentane	până la 0.2
8	Coborâre cu aterizare în stând	0.50		
	Bonificație / virtuositate	0.50		
	Notă finală	<b>10</b>		

## SĂRITURI – MASCULIN – NIVELUL 1

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 – *Săritură cu grupare de pe trambulină*

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 îndoși;
4. Săritură de pe trambulină, înălțare, grupare cu brațele la nivelul acesteia;
5. Întinderea corpului și aterizare în stând cu amortizare<sup>1</sup>;
6. Îndreptarea corpului în stând cu brațele sus, fără pași.

#### A doua săritură – *Săritură cu picioarele depărtate de pe trambulină*

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 îndoși.
4. Săritură de pe trambulină, înălțare, păstrând nivelul umerilor drept, depărtarea picioarelor în lateral (straddle); pentru poziția echer depărtat se primește bonificație;
5. Aproximarea picioarelor și aterizare cu amortizare prin îndoirea ușoară a genunchilor la impact;
6. Îndreptarea corpului în stând cu brațele sus, fără pași.

---

<sup>1</sup> Prin îndoirea ușoară a genunchilor

## NIVELUL 1 SĂRITURI (BĂRBAȚI / FEMEI)

Săritura 1 / Săritură cu grupare			
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"	până la 0.5
		mai puțin de 1"	până la 1.
Poziția corpului în zbor	3.00	lipsa grupării	până la 1.
Distanța zborului	2.00	mai puțin de 3	până la 0.5
		mai puțin de 1	1.00
Aterizare	1.00	fiecare pas	0.1
		cădere	0.5
<b>Total</b>	<b>10.00</b>		
Săritura 2 săritură în depărtat			
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"	până la 0.5
		mai puțin de 1"	până la 1.
Poziția corpului în zbor	3.00	lipsa depărtării	până la 1.
		depărtarea în echer	bonus până la 1.
Distanța zborului	2.00	mai puțin de 3	până la 0.5
		mai puțin de 1	1.00
Aterizare	1.00	fiecare pas	0.1
		cădere	0.5
		cădere	0.5
<b>Total</b>	<b>10.00</b>		
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 – MASCULIN – NIVELUL 1

<b>Valoare</b>	<b>Descrierea exercițiului</b>
0.5	1. Stând la capătul celor doua bare cu câte o mână pe fiecare bară, săritură în sprijin,
1.0	2. Deplasare înainte în sprijin cu corpul drept (de la 3 la 6 mutări alternative ale sprijinului) până la mijlocul aparatului;
2.0	3. Balans înapoi, balans înainte, balans înapoi, balans înainte în sprijin așezat depărtat;
1.00	4. Mutarea sprijinului înainte, balans înapoi cu apropierea picioarelor; balans înainte în sprijin așezat depărtat; poziție extinsă;
2.00	5. Ridicarea picioarelor în sprijin grupat; menținere 2 sec.;
2.00	6. Întinderea picioarelor înainte pentru luarea elanului; balans înapoi, balans înainte, balans înapoi, balans înainte în așezat pe o bară;
1.0	7. Schimbarea prizei în supinație <sup>2</sup> și coborâre prin săritură cu întoarcere 180° în afară cu aterizare în stând.

9.5 - Valoare

0.5 - Bonus

10.0

Nota: Înălțimea barelor trebuie adaptată pentru fiecare sportiv în parte, astfel încât acesta să poată sări cu ușurință în sprijin.

### NIVELUL I - PARALELE / Masculin

Nr.	Element	Valoare	Greșeli	Penalizare
1	Sprijin	0.50	greșeli de aliniament al corpului	până la 0.2
2	Mers în sprijin	1.00	lipsa continuității	până la 0.5
3	2 balansuri	2.00	lipsa amplitudinii d/f/d	până la 0.3
			lipsa continuității d/f/d	până la 0.3
4	Sprijin așezat depărtat	1.00	lipsa amplitudinii	până la 0.3
			poziția închisă a corpului	până la 0.3
5	Sprijin grupat 2"	2.00	lipsa grupării	până la 0.3
			Menținere 1 sec.	0.50
			Nemenținere	1.00
6	Două balansuri	2.00	lipsa amplitudinii d/f/d	până la 0.3
			lipsa continuității d/f/d	până la 0.3
7	Schimbarea prizei și coborâre cu întoarcere 180°	1.00	lipsa amplitudinii d/f/d	până la 0.3
			corpul nu este drept d/f/d	până la 0.3
			lipsa întoarcerii	până la 0.3
	Bonificație / virtuositate	0.50		
	Notă finală	<b>10</b>		

<sup>2</sup> a brațului de partea în care s-a realizat așezarea

## EXERCIȚIUL LA BARĂ – NIVELUL 1

Valoare	Descrierea exercițiului
0.5	1. Săritură în atârnat;
2.00	2. Luarea elanului; balans înapoi;
2.0	3. Balans înainte cu ½ întoarcere spre stânga în atârnat mixt; mâna dreaptă de sus apucat;
1.5	4. Balans înainte;
1.00.	5. balans înapoi; schimbarea prizei mâinii stângi, de sus apucat;
2.00	6. Balans înainte, balans înapoi;
0.5	7. Desprindere și coborâre cu aterizare în stând.
<hr/>	
9.5 - Valoare	
0.5 - Bonus	
<hr/>	
10.0	

Nota: Bara trebuie adaptata la înălțimea gimnaștilor. Ea trebuie să ajungă la nivelul pieptului fiecărui gimnast. Se pot folosi saltele pentru a se ajunge la înălțimea dorită.

Notă: Antrenorul trebuie să asiste evoluția sportivului pe parcursul întregului exercițiu.

### NIVELUL I - BARA FIXĂ / Masculin

Nr.	Element	Valoare	Greșeli	Penalizare
1	Săritură în atârnat	0.50	aranjare excesivă a corpului	0.1
2	1 balans	2.00	lipsa amplitudinii lipsa continuității	până la 0.3 până la 0.3
3	balans înainte cu întoarcere 180° cu schimbarea brațului drept	2.00	lipsa amplitudinii balansul nu este drept lipsa continuității	până la 0.3 până la 0.3 până la 0.3
4	balans înainte	1.50	lipsa amplitudinii	până la 0.3
5	Balans înapoi cu schimbarea prizei mâinii stângi	1.00	lipsa amplitudinii balansul nu este drept lipsa continuității	până la 0.3 până la 0.3 până la 0.3
6	1 balans complet	2.00	lipsa amplitudinii lipsa continuității	până la 0.3 până la 0.3
7	Coborâre cu aterizare în stând	0.50	lipsa amplitudinii	până la 0.3
	Bonificație / virtuoziitate	0.50		
	Notă finală	<b>10</b>		

