

NIVELUL II PENTRU BĂRBATI – EXERCITIUL IMPUS

EXERCITIUL LA SOL – MASCULIN – NIVELUL II (INTERMEDIARI)

Valoare	Descrierea exercițiului
Prima parte (A-B)	
1.2	1. Stând într-un colt cu fața spre diagonală. Pas fandat înainte cu brațele lateral. Ridicare lentă în cumpănă (brațele lateral; piciorul din spate trebuie ridicat la cel puțin 45° față de planul orizontal. Menținere două secunde. Revenire la poziția inițială.
1.2	2. Trei – patru pași de elan, săritură cu aterizare pe un picior, urmată de o roată laterală cu aterizare în lateral în stând depărtat marcat iar apoi:
1.0	3. Întoarcere 90° (spre direcția de deplasare) și fandare înainte cu brațele sus; rostogolire înainte cu ridicare în stând;
2.0	4. Pas fandat înainte, balansul unui picior și urcare în stând pe mâini (cu picioarele deasupra înălțimii taliei); Notă: Menținerea stând-ului pe mâini cu ținută ar putea însemna virtuozitate. Coborâre cu grupare în sprijin ghemuit.
1.2	5. Rostogolire înapoi în stând depărtat cu ridicarea trunchiului în stând cu brațele lateral; marcarea poziției;
1.	6. Rostogolire înainte cu apropierea picioarelor finalizată pe un genunchi, cu celălalt picior îndoit la 90° pe talpă sprijinit înainte, cu brațele sus; marcarea poziției și ridicare în stând;
0.5	7. Săritură dreaptă cu întoarcere 135° (stânga sau dreapta) privind spre un colt.
A doua parte (B-C)	
1.2	8. Trei-patru pași de alergare pas sărit, roată laterală cu întoarcere 90° spre interior în fandare; marcarea poziției după care...
0.2	9. Aproximarea piciorului din înapoi în stând; săritură dreaptă cu întoarcere 180° și aterizare amortizată în stând. Întinderea genunchilor în stând cu brațele sus.
<hr/>	
9.5 - Valoarea	
0.5 - Bonus	
<hr/>	
10.0	

EXERCITIUL LA CAL CU MÂNERE- MASCULIN- NIVELUL II

Valoare	Descrierea exercițiului
0.5	1. Din poziția stând cu mâna stângă pe mânerul drept al calului în sensul acelor de ceasornic și cu mână dreapta pe capătul drept al calului, săritură în sprijin;
1.5	2. Balans peste cu piciorul stâng între mânere, impulsie în brațul drept și întoarcere 180° spre dreapta (înapoi), în sprijin pe mânere, călare (piciorul drept înainte și stângul înapoi);
1	3. Balans peste cu piciorul stâng în sprijin dorsal;
2.0	4. Balans înapoi cu piciorul drept în sprijin călare; balans înapoi cu piciorul stâng în sprijin facial;
2.0	5. Balans peste cu piciorul drept în sprijin călare; balans înapoi cu piciorul drept în sprijin facial;
2.0	6. Balans peste cu piciorul stâng în sprijin călare; balans înapoi cu piciorul stâng în sprijin facial;
0.5	7. Balans peste cu piciorul drept;
1.5	8. Balans peste cu piciorul stâng și coborâre cu întoarcere 90° spre stânga cu aterizare în stând. Nota: Mâna dreaptă a gimnastului poate rămâne pe mâner până la finalizarea aterizării.
<hr/>	
Valoare	9.5
Bonus	0.5
<hr/>	
	10.0

EXERCITIUL LA INELE NIVELUL II

Valoare	Descrierea exercițiului
2.0	1. Săritură în atârnat marcat. Tracțiune în brațe până când bărbia ajunge în dreptul inelelor. Menținere două secunde; 2. Răsturnare înapoi cu corpul îndoit întinzând încet brațele, în atârnat răsturnat întins. Menținere 2 secunde. Notă: Se acordă un bonus de 0.5 dacă picioarele sunt perfect întinse în timpul răsturnării.
0.5	3. Coborârea picioarelor în atârnat răsturnat îndoit, marcat;
2.0	4. Coborârea și deschidere în atârnat echer menținut 2 sec.; întindere spre înainte;
1.5	5. Balans: înapoi, înainte, înapoi, înainte și apoi;
1.5	6. Salt grupat înapoi cu aterizare în stând.

9.5 Valoare

0.5 Bonus

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.

SĂRITURI – MASCULIN – 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.

Valoare Prima săritură

Descrierea exercițiului

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

10.0 - Valoare

A doua săritură

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

10.0 – Valoare

A treia variantă folosind masa de sărituri

Valoare Prima săritură

Descrierea exercițiului

- | | |
|--|--|
| | 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. realizarea a doi pași pe masă;
0.5	7. Săritură dreaptă de pe cal cu brațele sus.
	8. Aterizare pe saltea cu amortizare; Ridicare în stând cu brațele sus, fără a pași.

10.0 - Valoare

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

EXERCITIU LA BARE PARALELE – MASCULIN – NIVELUL II (INTERMEDIAR)

Valoare	Descrierea exercițiului
2.00	1. De pe loc sau din elan, săritură de pe trambulină așezată la capătul barelor, în sprijin pe brațe; balans înainte și urcare (stabilire) în sprijin așezat, depărtat;
1.0	2. Sprijin facial cu mâinile cât mai departe de coapse; impulsie, apropierea picioarelor înapoi, balans înainte în sprijin așezat depărtat;
2.0	3. Apropierea picioarelor în sprijin echer menținut 2”;
0.5	4. Balans înapoi, înainte, înapoi cu..
2.0	5. întoarcere 180° cu forfecarea picioarelor în sprijin așezat depărtat finalizat cu schimbarea prizelor;
0.5	6. Impulsie, apropierea picioarelor înainte, balans înapoi, balans înainte, balans înapoi și
1.5	7. Coborâre prin săritură facială cu grupare și deschidere (întindere), în lateral, peste o bară, cu aterizare în stând.

9.5 - Valoare

0.5 - Bonus

10.0

Nota: Înălțimea barelor trebuie adaptată la fiecare sportiv în parte, astfel încât acesta să poată sări cu ușurința pentru a se sprijini în ambele mâini de bare și să se balanseze liber.

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 și deplasarea corectă a lui sub bară și a brațelor ce însoțesc, la o anumită distanță întreaga execuție a gimnastului.

EXERCIȚIUL LA BARĂ – MASCULIN – NIVELUL II

Valoare	Descrierea exercițiului
2.0	1. Săritură în atârnat, de sus apucat, tracțiune în brațe și răsturnare înapoi cu corpul îndoit în sprijin facial. Notă: Gimnastul poate executa răsturnarea imediat ce s-a prins de bară. El nu trebuie să stea în atârnat înainte de a începe exercițiul.
1.0	2. Balans peste bară cu piciorul drept sau stâng în sprijin călare;
2.0	3. Cădere înapoi cu priză la un genunchi, balans înapoi, balans înainte cu ridicare în sprijin călare;
0.5	4. Balans înapoi a piciorului din înaintea, în sprijin facial;
2.0	5. Balans înapoi în sprijin și roată înapoi din sprijin în sprijin, cu corpul drept și picioarele întinse.
1.0	6. Subbalansare în atârnat, balans înapoi.
1.0	7. La finalul balansului, părăsirea prizei și coborâre cu aterizare în stând.

9.5 - Valoare

0.5 - Bonus

10.0

Notă. Bara trebuie să fie reglată pentru a permite realizarea balansurilor cu brațele și picioarele întinse.