

NIVELUL III - MASCULIN – AVANSAȚI

EXERCIȚIUL LA SOL – MASCULIN – NIVELUL III

Valoare	Descrierea exercițiului
Prima parte (A-B)	
1.2	1. Stând în colțul A cu fața îndreptată spre diagonală: doi-patru pași, de alergare, pas săltat, roată laterală cu aterizare în stând lateral; roată laterală cu întoarcere 90° spre interior, finalizată în fandare marcată, cu fața orientată spre colțul A;
0.5	2. Intoarcere 180° prin pivotare spre piciorul din spate și cădere în sprijin culcat facial cu amortizată a brațelor și ridicarea piciorului din înapoi, sus, (cădere suedeză); coborârea piciorului
0.2	3. Săritură dreaptă cu întoarcere 135° (spre stânga sau dreapta) în stând cu brațele sus, cu fața spre o latură.
A doua parte (B-C)	
1.0	4. Rostogolire înainte cu picioarele întinse și corpul îndoit în stând depărtat cu brațele lateral-sus;
1.2	5. Impulsie în stând pe mâini (stând pe mâini din forță = virtuozitate) menținut două secunde;
0.5	6. Rostogolire înainte pe un genunchi, celălalt picior înainte, îndoit la 90°, pe talpă sprijinit, ridicare în stând;
0.2	7. Pas săritură cu forfecarea picioarelor în aer, aterizare pe un picior și fandare înainte...
1.0	8. Balansul unui picior în stând pe mâini, rostogolire înainte și imediat....

0.4 9. Săritură în echer depărtat, săritură dreaptă
cu
întoarcere 135° aterizând cu fața la
diagonala C-D.

A treia parte (C-D)

1.0 10. Cumpănă laterală cu brațele lateral;
menținere două
secunde;

1.0 11. Trei, patru pași de alergare, rondad săritură
în
extensie, aterizare cu brațele sus...

1.3 12. Rostogolire înapoi în stând pe mâini (dacă
urcarea
în stând pe mâini se realizează cu brațele întinse

=

virtuozitate 0.1 p.) coborâre lentă, controlată,
cu corpul îndoit și picioarele întinse în stând
îndoit; îndreptarea trunchiului în stând cu brațele
sus.

9.5 - Valoarea

0.5 - Bonus

10.0

EXERCIȚIUL LA CAL CU MANERE–MASCULIN– NIVELUL III

Valoare	Descrierea exercițiului
0.8	1. Stând facial cu mână stângă pe mânerul drept al calului și mâna dreaptă pe capătul calului. Săritură și ½ cerc spre stânga în sprijin dorsal;
0.5	2. Balans înapoi cu piciorul drept în sprijin călare;
0.5	3. Balans înapoi cu piciorul stâng în sprijin facial;
1.5	4. Balans peste cu piciorul drept în sprijin călare; balans peste cu piciorul stâng între mânere și deplasarea brațului drept în sprijin mixt depărtat pe mânerul drept, balans înapoi cu piciorul drept; balans înapoi cu piciorul stâng deplasarea brațului stâng pe mânerul stâng în sprijin facial;
1.5	5. Balans peste cu piciorul drept și cerc cu un picior;
1.5	6. Balans peste cu piciorul drept, balans înapoi cu piciorul stâng deplasând sprijinul ambelor brațe pe mânerul stâng cu

0.7	<p>întoarcere 90° în sprijin depărtat transversal. Întoarcere 90° spre dreapta în sprijin facial pe 2 mâneri deplasând sprijinul brațului stâng pe mânerul drept. Acest exercițiu se numește “Baby”;</p> <p>7. Balans peste cu piciorul stâng cu întoarcere 90° spre dreapta în sprijin cu ambele brațe pe mânerul stâng, continuarea întoarcerii cu încă 90° spre dreapta în sprijin. Acest exercițiu se numește piciorul suedez.</p>
1.5	8. Balans peste înafară cu piciorul stâng; deplasarea sprijinului dublu pe mânerul stâng; balans înapoi cu piciorul drept; balans înapoi cu piciorul stâng în sprijin facial, mixt cu mâna stângă pe capăt.;
1.0	9. Balans peste cu piciorul drept, balans peste cu piciorul stâng și coborâre cu întoarcere 90° spre dreapta, cu aterizare în stând.

9.5 Valoare

0.5 Bonus

10.0

EXERCIȚIUL LA INELE – MASCULIN – NIVELUL III

Valoare	Descrierea exercițiului
2.0	1. Săritură în atârnat ¹ ; ridicare în forță în sprijin; Nota: Se acordă un bonus de 0.5 puncte dacă gimnastul nu este asistat la acest element;
1.0	2. Sprijin echer menținut 2”;
1.5	3. Răsturnare lentă înapoi cu corpul îndoit și picioarele întinse ² în atârnat răsturnat îndoit marcat;
1.0	4. Coborârea picioarelor în atârnat dorsal. Revenire în atârnat răsturnat îndoit; atârnare germană; revenire în atârnat răsturnat îndoit;

¹ Priză adâncă

² prin îndoirea și întinderea controlată a brațelor;

0.5	5. Balans înapoi, balans înainte în atârnat răsturnat întins; menținere 2 secunde;
1.5	6. Coborâre în planșă înainte (atârnat cu corpul dorsal menținut la orizontală) cu un picior îndoit în passé; menținerea poziției 2 secunde. Întinderea piciorului îndoit
1.0	7. Balansuri: înapoi, înainte, înapoi, înainte și apoi...
1.0	8. Coborâre prin salt înapoi echer cu 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.

SĂRITURI – MASCULIN – NIVELUL III

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.

Valoare

Descrierea exercițiului

Prima săritură (poate fi folosit calul sau masa)

1. Stând la capătul pistei de elan;
2. Elan;

	3. Săritură și bătaie pe trambulină cu ambele picioare apropiate și genunchii puțin îndoți;
	4. Înălțare cu ajutorul balansului brațelor spre sprijin;
3.0	5. Sprijin pe aparat;
2.0	6. Cu capul și pieptul drept, impulsie în cal cu ambele brațe, desprindere, înălțare, grupare și trecere în zbor peste cal;
4.0	7. În timpul zborului 2 întinderea corpului, a picioarelor și ridicarea brațelor sus;
0.5	8. Aterizare amortizată pe saltea. Revenire în stând cu brațele sus.
<hr/>	
10 – Valoare	

A doua săritură

	1. Stând la capătul pistei de elan;
	2. Elan;
	3. Săritură și bătaie pe trambulină cu ambele picioare apropiate și genunchii puțin îndoți;
3.0	4. Înălțare cu ajutorul balansului brațelor spre sprijin;
2.0	5. Cu capul și pieptul drept, impulsie în cal cu ambele brațe, desprindere înălțare, depărtarea picioarelor și trecere peste cal;
4.0	6. În timpul zborului 2 întinderea corpului, apropierea picioarelor și ridicarea brațelor sus;
0.5	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.

Valoare

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. Gimnastul se ridică în poziție de stând.

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.

EXERCITIU LA BARE PARALELE – MASCULIN – NIVELUL III

Valoare
1.5

Descrierea exercițiului

1. Stând la capătul celor două bare sau din alergare, săritură de pe trambulină în sprijin

- pe brațe, balans înainte în sprijin pe brațe răsturnat, îndoit, îndreptare în sprijin, așezat, depărtat;
- 1.0 2. Trecere în sprijin pe brațe, culcat facial depărtat; apropierea picioarelor, balans înainte și stabilire în sprijin așezat depărtat;
- 1.0 3. Apropierea picioarelor în sprijin echer menținut 2”.
- 0.5 4. Balans înapoi, balans înainte, balans înapoi...
- 1.2 5. și întoarcere 180° cu forfecarea picioarelor, în așezat depărtat răsucit; revenirea trunchiului deplasând prizele în sprijin înapoi;
- 1.5 6. Mutarea prizei înainte, aproape de coapse; ridicare lentă cu corpul îndoit și picioarele întinse, în stând pe umeri (sprijin răsturnat pe brațe cu corpul drept); menținere 2 secunde;
- 1.3 7. Răsturnare înainte, balans înapoi în sprijin pe brațe culcat depărtat; ridicare prin întinderea brațelor sprijin înainte așezat depărtat; Notă: gimnastul va primi un bonus de 0.5 puncte dacă nu este ajutat în a realiza acestui element.
- 1.5 8. Balans înainte, balans înapoi, balans înainte și coborâre cu întoarcere 180° spre exterior cu aterizare în stând.

9.5 - Valoare

0.5 - Bonus

10.0

Nota: Înălțimea barelor trebuie adaptate la fiecare sportiv în parte astfel încât acesta să se poată balansa cu ușurință și pentru a se putea sprijini în ambele mâini pe bare.

EXERCIȚIUL LA BARĂ – MASCULIN – NIVELUL III

Valoare	Descrierea exercițiului
2.0	1. Săritură în atârnat de jos apucat; răsturnare înapoi în sprijin Gimnastul poate începe acest element imediat după prinderea barei. Nu trebuie să stea atârnat cu corpul perfect întins înainte de a începe răsturnarea;
1.0	2. Îndreptare în stând pe mâini, semi-gigantică înainte cu corpul întins;
1.0	3. La finalul balansului înapoi, peste orizontală schimbarea simultană a prizelor de sus apucat, după care:
0.5	4. balans înainte cu întoarcere 180°, cu schimbarea prizei în atârnat mixt;
1.0	5. Balans înainte balans înapoi; la finalul balansului înapoi normalizarea prizei de sus apucat, balans înainte;
1.5	6. Îndreptare cu un picior în sprijin călare;
0.5	7. Schimbarea prizei brațului de partea piciorului aflat înapoi, de jos apucat; întoarcerea trunchiului 180° de aceeași parte; schimbarea prizei celuilalt braț în sprijin; balans al piciorului rămas înainte, înapoi în sprijin facial;
1.0	8. Balans înapoi în sprijin și roată înapoi din sprijin în sprijin;
1.0	9. Balans înapoi în sprijin; îndoirea corpului și așezarea tălpilor în sprijin mixt, depărtat pe bară, și coborâre cu subbalansare 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 și deplasarea corectă a lui sub bară și a brațelor ce însoțesc, la o anumită distanță întreaga execuție a gimnastului.

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