

Regulament Gimnastică Artistică

Regulile oficiale Special Olympics trebuie să guverneze toate competițiile de gimnastică Special Olympics. Ca program internațional de sport, Special Olympics a creat aceste reguli având la bază regulamentul Federației Internaționale de Gimnastică (FIG) și regulamentul National Governing Body (NGB). Regulile FIG se vor aplica exceptând situațiile când acestea sunt în conflict cu regulile prevăzute în Regulamentul Oficial Special Olympics. În asemenea cazuri se aplică Regulamentul Oficial Special Olympics.

Un sportiv cu sindrom Down care a fost diagnosticat cu afecțiunea “instabilitate atlanto-axială” nu poate participa la competițiile de gimnastică artistică.

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ

SECȚIUNEA A – COMPETIȚII OFICIALE

1. **Competițiile mixte** (Doar nivelul A)

(Nivelul A poate fi aplicat doar în competiții locale, regionale/naționale)

Probe:

- a. Sărituri
- b. Bârna lată (banca de gimnastică)
- c. Sol
- d. Acrobatică
- e. Bară (bara joasă)
- f. Individual compus (combinația celor cinci probe)

2. **Competițiile masculine** (Nivelul unu, doi, trei și patru)

- a. Sol
- b. Cal cu manere
- c. Inele
- d. Sărituri
- e. Paralele
- f. Bară fixă
- g. Individual compus (combinația celor șase probe)

3. **Competițiile feminine** (Nivelul unu, doi, trei și patru)

- a. Sărituri
- b. Paralele inegale
- c. Bârnă
- d. Sol
- e. Individual compus (o combinatie a celor patru probe)

4. Gimnaștii și gimnastele pot concura la toate probele oferite în cadrul aceluiași nivel (la individual compus) sau se pot înscrie ca la una, două sau mai multe probe, dar nu la toate.

5. Ordinea întrecerilor în cadrul competiției

- a. În competițiile masculine, ordinea întrecerilor este următoarea:
Sol, cal cu mână, inele, sărituri, paralele, bară fixă. Indiferent cu ce aparat începe sportivul se respectă această ordine pentru următoarele rotații de aparate.
- b. În competițiile feminine, ordinea întrecerilor este următoarea:
Sărituri, paralele inegale, bârnă și sol. Sportivele pot începe competiția la unul din cele 4 aparate programate și o vor continua prin rotație, respectând ordinea menționată.

**SECTIUNEA B - Diviziunea pe grupe valorice/
Regulile competiției**

1. Trebuie realizată împărțirea pe **grupe de vârstă**.
8 – 11 ani; 12 - 15 ani; 16 - 21 ani; 22 - 29 ani; 30 - + 30.
2. Competițiile se desfășoară pe cinci nivele:
 - a. Nivelul A (Exerciții impuse pentru gimnaștii cu dizabilități motorii)
 - b. Nivelul I (Exerciții impuse -pentru ÎNCEPĂTORI)
 - c. Nivelul II (Exerciții impuse -pentru nivel intermediar)
 - d. Nivelul III (Exerciții impuse -pentru AVANSAȚI)
 - e. Nivelul IV (Exerciții liber alese - opționale)
3. Pentru toate nivelele:
 1. Antrenorii vor stabili la ce nivel al competiției își vor înscrie sportivii. Sportivii trebuie să fie capabili să execute în siguranță toate cerințele tehnice ale aceluși nivel.
 2. La întrecerea pentru individual compus, sportivii vor concura la toate probele la același nivel de dificultate. (în competițiile naționale și internaționale)
 3. În cadrul competițiilor pe nivele, un gimnast specializat la mai puține probe decât cele prezente la întrecerea pentru individual compus, poate concura la două nivele de dificultate diferite, dar diferența dintre acestea să fie de un singur nivel. La competițiile internaționale, sportivul va concura la toate probele la același nivel de dificultate.
 4. Gimnastele înscrise la gimnastică artistică nu au voie să concureze, în cadrul aceleiași competiții și la întrecerea de gimnastică ritmică.
 5. Versiunea oficială a acestui regulament este considerată textul scris. Materialele vizuale, broșurile sau casetele video sunt doar suplimentare. Dacă se constată diferențe între materialul scris și cel vizual, atunci vor fi urmate prevederile textului.

- 4. Modificările făcute pentru sportivii cu probleme vizuale**
- a. Pentru a-l ajuta pe sportiv, sunt permise pentru toate nivelurile competiției următoarele tipuri de asistență:
- 1) Stimuli auditivi cum ar fi bătutul din palme pot fi folosiți pentru toate probele.
 - 2) Poate fi folosită muzica, oriunde în afără saltelei astfel încât să fie auzită de sportiv, iar antrenorul poate plimba aparatul generator de muzica în jurul saltelei. (exercițiul la sol).
 - 3) La sărituri, gimnastul poate alege să nu-și ia elan de alergare, să faca un pas, doi sau să sară direct de pe platformă.
 - 4) Antrenorii trebuie să-i informeze pe arbitrii de problemele vizuale ale sportivului înainte de începerea competiției și debutul fiecărui aparat în parte.
- 5. Modificările făcute pentru sportivii cu probleme de auz**
- a. La exercitiile feminine la sol, antrenorul ii poate semnaliza sportivei când să înceapă.
- b. Antrenorii trebuie să-i informeze pe arbitrii de problemele de auz ale sportivului înainte de începerea competiției și debutul fiecărui aparat în parte.
- 6. Modificările făcute pentru sportivii care folosesc cârje sau baston**
- a. La exercițiile la sol, antrenorii pot intra pe suprafața saltelei pentru a lua de la sportivi cârjele sau alte echipamente ajutatoare.

SECTIUNEA C – ECHIPAMENTUL

1. Costumația

- a. Gimnaștii trebuie să poarte maieuri și pantaloni lungi sau scurți de gimnastică, în funcție de proba la care concurează. Tricoul poate înlocui maieul. Sportivii pot concura în ciorapi, pantofi de sport sau în picioarele goale.
- b. Gimnastele vor purta un costum de gimnastică cu mâneci lungi și picioarele goale, putând concura și în papuci de gimnastică. Colanți de culoarea piciorului fără laba piciorului pot fi folosiți, dar nu sunt recomandați. Costum de gimnastică fără maneci poate fi folosit în cazul în care temperatura este foarte ridicată. La gimnastică ritmică se poate folosi un costum întreg. Este interzis portul bijuterilor cu excepția cerceilor mici (lipiți).

2. Echipamentul gimnastelor și gimnaștilor

- a. În general, pot fi consultate prevederile regulamentului FIG despre echipament și suprafața de disputare a probelor. Modificările existente au fost făcute pentru a adapta cerințele de mărime și tehnica de execuție nevoilor sportivilor Special Olympics.

- 1) Se pot folosi în plus saltele pentru siguranța sportivilor sau pentru acomodarea sportivilor mici, fără penalizare doar dacă acest lucru este prevăzut în cerințele speciale ale fiecărei probe.
 - 2) Gimnaștii se pot folosi de o anumită platformă pentru a ajunge la unele dintre aparate, dar imediat după ce sportivul s-a urcat pe aparat, aceasta platformă este înlăturată.
- b. Suprafața pentru exercițiile la sol pot fi sau nu, elastică.
 - c. La sărituri, pentru nivelul A și nivelul I nu se folosesc caii sau masa de sărituri.
 - d. Pentru sărituri poate fi folosită orice trembulină standard; nu există o mărime sau o înălțime impusă. Pentru săriturile realizate prin răsturnare la nivelul 4 opțional, trebuie folosit un sistem de prindere fixare a aparatului peste care se realizează săritura.
 - e. Înălțimea paralelelor inegale, a paralelelor sau a barei fixe poate fi scurtată la înălțimea sportivului. Acolo unde înălțimea nu poate fi suficient micșorată se pot folosi saltele suplimentare pentru a înălța solul.
 - f. Bârnă
 - 1) Bârna pentru nivelul A are o lățime de 12.25 cm și nu mai mult de 10 cm înălțime de la sol. Bârna poate fi acoperită cu material textil sau velur.
 - 2) La nivelul I și II se folosește o bârnă lată de 10 cm cu lungimea de 4.88 m. Bârna se găsește la o înălțime de 30 cm. de la sol și 10 cm. de la saltele.
 - 3) La nivelul III se folosește o bârnă cu lățimea de 10 cm, lungimea de 4.88 m. Înălțimea ei poate varia de la 88cm la 1.2m.

SECȚIUNEA D – MĂSURI DE SIGURANȚĂ

1. Rezumat

- a. Pornind de la filosofia Special Olympics care consideră că sportivul este cel mai important, siguranța sportivilor este principala preocupare a celor care stabilesc regulile sportive. Stabilirea unui ghid internațional pentru exercițiile impuse și liber alese pentru Special Olympics trebuie să asigure gimnaștilor propria lor evoluție spre progres și pregătire în tehnica gimnasticii. Acesta vor reduce riscul unor accidentări. Gimnaștii care realizează cu siguranță cerințele tehnice ale unui nivel vor concura la acel nivel de dificultate. Competitiile care conțin exerciții optionale au fost rezervate doar sportivilor cu nivel avansat de pregătire.

- b. Învățarea, propriile progrese, pregătirea tehnică și tehnica corectă sunt responsabilitatea antrenorilor voluntari de gimnastică. Special Olympics sustine acele programe în cadrul carora antrenorii folosesc cele mai potrivite tehnici de dezvoltare a abilitatilor sportive. De altfel marea majoritate a antrenorilor încep să antreneze având o experiență minimă. Ei ar trebui să înceapă cu exercițiile specifice nivelului I. Exercițiile specifice nivelelor mai avansate trebuie învățate de către antrenori care au în spate o experiență de cel puțin doi ani ca și antrenori efectivi. Este recomandabil ca antrenorii care îi instruiesc pe copii, învățând exerciții specifice nivelului IV să aibă o pregătire suplimentară în domeniul gimnasticii.

2. **Pozitia Special Olympics față de măsurile de siguranță**

- a. Indiferent câte măsuri de siguranță au fost luate, antrenorii nu au voie să-i determine sau să-i încurajeze pe sportivi să desfășoare probe care le depășesc abilitatile sau să-i instruiască pe sportivi în domenii în care antrenorii nu au pregătirea necesară. Special Olympics recomandă ca fiecare profesor să fie certificat în acord cu cerințele Federației Române de Gimnastică. Special Olympics susține următoarea afirmație:

“Cu toate că siguranța sportivului este responsabilitatea principală a tuturor, antrenorul poartă cea mai mare parte a acestei responsabilități, asigurându-se că ceilalți – părinți, doctori, sportivi – își fac și ei datoria. Prevenirea și remedierea sunt responsabilitatile majore într-un climat în care intervin mai mulți factori: mediul, progresia, procesul de dezvoltare al abilitatilor sportive și pregătirea fizică a sportivilor. Acestea sunt zonele pentru care antrenorul își asumă cea mai mare parte a responsabilitatii. Nu este suficient să avertizezi și să informezi; trebuie să fie conștient de riscurile pe care orice activitate în gimnastică le implica.

- c. Antrenorii trebuie să stea sub inele, sub bara fixă sau sub barele inegale, fiind de față atunci când sportivii evoluează la proba la care sunt înscriși. Dacă antrenorul nu este de față atunci când sportivul evoluează la aparat se ajunge la următoarele consecințe:

- 1) Gimnastii nu vor fi jurizati atâta timp când antrenorul nu este de față.
- 2) Arbitrul îl va chema pe antrenor să fie de față. Va fi acordată o penalizare de 0.3 pentru cazuri de indisciplină.
- 3) Dacă antrenorul se va întoarce la locul din care trebuie să asigure evoluția sportivului, arbitrul va juriza evoluția sportivului din acel moment, fără a lua în considerare evoluția anterioară a gimnastului și penalizându-l pentru părțile exercițiului care au fost considerate omise.

- 4) Neîncadrarea corectă în timpul alocat exercițiului
-0.1 pentru fiecare abatere
- 5) Neprezentarea în fața arbitrilor înainte sau după exercițiu. -0.2 pentru fiecare abatere
- 6) Neindepartarea platformei sau a dispozitivului de cei care îi ajută să urce la aparat -0.3 pentru fiecare abatere
- 7) Asistență (modificările SO):
 a) Asistență fizică -0.5 pentru fiecare abatere
 b) Asistență verbală -0.3 pentru fiecare abatere
 c) Semnale către gimnasti -0.2 pentru fiecare abatere
- Se pot scădea maxim 4 puncte.
- 8) Neînceperea exercițiului după 30” de la semnalul arbitrilor de fiecare dată 0.2 p.
- 9) Nepurtarea numărului de concurs – de fiecare dată 0.2 p.

2. Proteste

Pot exista proteste generale dar nu cu privire la problemele de arbitraj. Organizatorii competiției trebuie să prezinte o listă cu aceste aspecte.

3. Acordarea punctelor

- a. Rezultaturile obținute în urma calculării mediei sunt trimise la tabela de marcaj unde sunt trecute și comparate cu rezultatele obținute de alți gimnasti în cadrul aceleiași probe, de la același nivel, aceeași vârstă și aceleași abilitati.(Vezi diviziunea).

4. Arbitrarea exercițiilor artistice impuse

- a. Arbitrii pot acorda maxim 10 puncte pentru un exercitiu impus. Punctajul este trecut individual în foile de evaluare ale fiecăre probe. La anumite exercitii se pot oferi ca bonus 0.5 puncte, dar sportivii tot nu vor putea obține mai mult de 10 puncte.
- b. Valoarea exercițiilor/ elementelor
- 1) Aceasta este de 9.5 puncte atât la probele feminine cât și la cele masculine. La nivelul A, se ridică la 10 puncte.
 - 2) Penalizarea pentru omiterea unui element = valoarea elementului respectiv + 0.5 puncte în minus. (același lucru se va întâmpla chiar dacă sportivul a încercat să-l execute, dar a fost attentionat de altcineva să-l realizeze)
 - 3) Penalizarile de execuție se acordă la fiecare element individual. Penalizarile specifice sunt reținute; la acestea se adugă penalizările generale, care sunt:

- a) greșeli mici = 0.1 includ brațe și genunchi flexati, picioare depărtate, pierderea echilibrului, poziționarea greșită a mâinii, etc.
 - b) Greșeli medii = 0.2 includ aceleași greșeli ca la punctul a), dar de o intensitate mai mare.
 - c) Erori mari = 0.3 puncte și includ îndoiri mari sau extreme ale brațelor sau /și genunchilor, depărtarea picioarelor, pierderea echilibrului;
 - d) Erori și greșeli foarte mari = 0.5 puncte și includ căderile și lipsa echipamentului.
- 4) Penalizările legate de amplitudinea mișcărilor se acordă la fiecare element individual folosind ghidul de execuție. Amplitudinea include ordinea mișcărilor – cât de largă sau comprimată este executarea unui element față de cel realizat anterior.
- 5) Penalizarile legate de ritm se acordă la fiecare element individual. Aceste penalizari includ opriri nedorite (0.1) la executarea unei serii de elemente sau lipsa de ritm a întregului exercițiu.

c. Bonus/ Virtuozitate

- 1) Bonusul pentru aceste exerciții impuse este de 0.5 puncte atât pentru competiția feminină cât și pentru cea masculină. (La nivelul A nu se acordă bonus.)
 - 2) Virtuozitate înseamnă precizie în execuția tehnică excepțională înălțime și/sau amplitudine.
 - 3) În unele cazuri se acordă un bonus specific de 0.5 puncte (de exemplu pentru înălțimea bârnei). Sportivul va obține acest bonus, adăugat la bonusul de 0.5 puncte acordat pentru maiestrie. Cu toate acestea, cel mai mare rezultat pe care îl poate obține un sportiv este de 10 puncte.
- d. Un întreg exercitiu poate fi inversat fără a fi penalizat sau un singur element poate fi inversat fără a fi penalizat, atâta timp cât nu se schimbă conținutul exercițiului (la sol).

5. Arbitrarea exercițiilor liber alese (opționale)

În preliminarii și finale pot fi prezentate aceleași exerciții.

(Arbitrajul gimnaștilor și gimnastelor a fost simplificat la un singur format pentru toți, datorită faptului ca antrenorii SO pregătesc atât sportivi bărbați cât și femei, dar și datorită regulamentului FIG care continuă să devină din ce în ce mai dificil.)

- a. In evaluarea fiecărui exercițiu optional arbitrii acordă puncte pentru dificultate, execuție/prezentare, combinații și bonus-uri. Maximul de puncte care poate fi acordat gimnastului este de 10 și acest

rezultat este obtinut dacă, în opinia arbitrului exercițiul a fost executat la nivelul maxim de dificultate și fără vreo greșeală. Punctajul de 10 este fragmentat astfel:

Brigada A	
Dificultatea elementelor	1 p.
Combinatii/cerințe specifice	1.p.
Bonus/ valori adiționale	0.5 p.
Subtotal	2.5 p.
Brigada B	
Execuție/prezentare/ performanță	7.5 p.
Total	10.00 p.

Notă: În multe cazuri aceeași arbitrii sunt și arbitrii A și arbitrii B

1) Dificultatea elementelor/ părțile de valoare

Poate fi acordat pentru dificultate, pentru structurile tehnice executate maximum 1 punct. Dificultatea nu constă doar în prezentarea unui element, ci și în maniera în care este executat și combinat în cadrul exercițiului. Dificultățile sunt clasificate fiecare după valoare în elemente sau combinații A,B.C. sau mai mult. Tabloul complet a dificultăților poate fi găsit în Codul de Punctaj FIG. Un exercițiu care este prea simplu ca să aibă elemente de dificultate și care a fost executat bine poate primi o notă bună (9.0)

Elementele A au valoarea 0.1 p.

Elementele B au valoarea 0.3 p.

Elementele C au valoarea 0.5 p.

Regulile FIG cu privire la repetiții, la balansurile intermediare nu se aplică la Special Olympics. Acestea pot fi folosite ca elemente.

2) Combinatii/ Cerințe specifice (1 p.)

Poate fi acordat un maxim de 1 punct în urma evaluării combinațiilor structurilor tehnice luând în considerare cerințele specifice pentru fiecare aparat. (vezi cerințele specifice aparatului).

Pentru fiecare cerință se acordă câte 0.2 p. Maximum de puncte ce pot fi acordate trebuie să fie un punct.

Cerințe pentru exercițiile masculine

FX	PH	SR
Mobilitate, echilibru, forță,	Elemente pe un picior	Mențineri 2 sec.
Sărituri și întoarceri	Cercuri duble	Elemente în sprijin
Elemente înainte	Cu fața spre cel puțin 2 direcții	Forță
Elemente înapoi	Folosirea celor 3 părți ale calului	Balans
Elemente în lateral		
Coborâre		

PB
Menținere (i) 2 sec.

mâini

Elemente de balans
deasupra barelor

Elemente de balans sub bare

Fața la fiecare capăt de bare

HB
Realizarea unei reapucări
cu o mână sau cu două

Întoarceri

Balans lung în atârnat

Element aproape de bară

Coborâre

Cerințe pentru exercițiile feminine

FX
Elemente acrobatice
Elemente de dans
Element(e) înainte
Element(e) înapoi
Mobilitate, echilibru

BB
Întoarceri
Sărituri
Elemente joase
și înalte
combinație acro-
Dans
Coborâre

UB
Schimbarea barelor
întoarceri
Elemente înainte/
înapoi
Coborâre

Notă Nu este impus un anumit nivel de dificultate și nici nu este impusă ordinea execuției cerințelor. Cerințele pot fi îndeplinite în întregime cu elemente simple chiar dacă acestea nu au valoare, și nu sunt trecute în Codul de Punctaj FIG, cum ar fi rostogolirea înainte, cercuri cu un picior, etc.

3. Bonus/valoare adăugată (0.5)

Fiecare gimnast poate avea oportunitatea să primească bonificație până la maximum 0.5 p. Bonificația întreagă poate fi dată dacă gimnastul: nu a pierdut mai mult de 0.5 p. din cele 7.5 acordate pentru execuție sau dacă exercițiul are o dificultate mai mare de un punct.

4. Execuție /prezentare /performanță (7.5 p.)

Fiecare gimnast va începe execuția exercițiului cu 7.5 puncte privind calitatea prezentării acestuia (a execuției tehnice, și a poziției corpului). Gimnaștii vor pierde zecimi de punct, pentru fiecare greșeală conform regulilor de execuție – FIG.

Notă. Dacă gimnastul execută oricare 3 elemente consecutive din exercițiul impus în exercițiul liber ales el va fi penalizat cu 1.00 p.

b. Sărituri

1. Săriturile liber alese¹ vor fi arbitrate diferit față de celelalte aparate.

¹ opționale

2. Gimnaștii pot folosi calul așezat transversal sau longitudinal sau masa de sărituri. Gimnastele pot folosi calul transversal sau masa de sărituri.
 3. Gimnaștilor le sunt alocate 1, 2, sau 3 încercări în toate competițiile după cum urmează:
 - I. ai voie o oprire dacă gimnastul, în urma elanului nu atinge trambulina sau calul /masa;
 - II. O săritură peste cal/masă;
 - III. O a doua săritură peste cal/masă care poate să fie aceeași săritură ca prima sau altă săritură diferită.
- Contează cea mai bună săritură.
4. Gimnastul nu trebuie să folosească în cadrul exercițiilor libere nici o săritură impusă.
 5. Aprecierea execuției săriturilor este aceeași ca în Codul FIG.
 6. Valoarea notei de plecare a fiecărei sărituri este prevăzută în Codul de Punctaj FIG. Dacă se execută o săritură care nu este prevăzută în Cod ea trebuie prezentată arbitrilor pentru a putea fi evaluată.
- | | |
|---|-----------|
| Săritură cu grupare la orizontală | - 7.00 p. |
| Săritură depărtată la orizontală | - 7.00 p. |
| Săritură cu grupare cu sprijin plutitor | -7.50 p. |
| Săritură depărtată cu sprijin plutitor | -7.50 p. |

NIVELUL A – EXERCITII IMPUSE

PROBE

- **SĂRITURI**
- **BARĂ FIXĂ**
- **BÂRNĂ**
- **ACROBATICĂ**
- **SOL**

Notă. Nivelul A nu este un nivel preliminar pentru Nivelul 1. El este creat special pentru persoane care nu se pot deplasa sau care au un nivel funcțional scăzut și care sunt mult prea avansate față de programul MATP și care nicio dată nu pot fi gimnaști de nivel 1. Mulți pot avea nevoie de manualul de asistență pentru a antrena și executa aceste exerciții.

NIVELUL A PENTRU BĂRBAȚI și FEMEI – SĂRITURI

Valoare Descrierea tehnică

Stând la cativa pasi de platformă:

- | | |
|------------|---|
| 2.0 | 1. Stând în atenție la câțiva pași de trambulină: |
| 2.0 | 2. Mers sau alergare spre trambulină ² : |
| 2.0 | 3. Bătaie pe trambulină cu picioarele apropiate: |
| 2.0 | 4. Săritură dreaptă. |
| <u>2.0</u> | 5. Aterizare pe saltea. |

Valoare 10.0

Poate fi acceptată trambulina pentru juniori.

Această săritură este repetată de două ori. Este luată în considerare cea mai bună notă obținută dintre cele două încercări.

Săritura 1				Gimnast #	Gimnast #
Element	Valoare	Greșeli	Penalizări		
Stând în atenție	2.00				
Deplasare spre trambulină	2.00	incorectă	până la 0.5		
Bătaie pe trambulină	2.00	pe un picior	0.5		
		bătaie dublă	1		
Săritură dreaptă	2.00	greșeli de poziție	până la 1.		
		lipsa înălțimii	până la 0.5		
Aterizare	2.00	lipsa distanței	0.5		
		fiecare pas	0.1		
		cădere	0.5		
Total	10.00				
Săritura 2				Gimnast #	Gimnast #
Element	Valoare	Greșeli	Penalizări		
Stând în atenție	2.00				
Deplasare spre trambulină	2.00	incorectă	până la 0.5		
Bătaie pe trambulină	2.00	pe un picior	0.5		
		bătaie dublă	1		
Săritură dreaptă	2.00	greșeli de poziție	până la 1.		
		lipsa înălțimii	până la 0.5		
Aterizare	2.00	lipsa distanței	0.5		
		fiecare pas	0.1		
		cădere	0.5		
Total	10.00				
Penalizări generale de execuție					
Greșeli mici				0.1	
Greșeli medii				0.2	
Greșeli mari				0.3	
Căderi				0.5	

² Trambulina pentru juniori este acceptabilă;

NIVELUL A PENTRU BĂRBAȚI și FEMEI – EXERCITIUL LA BARĂ FIXĂ

Valoare

Descrierea tehnică

Atârnat așezat pe scaunul cu roțile pe saltele înălțate sau capacul lăzii de gimnastică cu picioarele apropiate îndoite pe talpă sprijinit sub bară.

	1.0	1. Prinderea barei de jos apucat;
	2.0	2. Îndoirea genunchilor în atârnat așezat grupat;
	1.0	3. Întinderea picioarelor în atârnat așezat echer;
	2.0	4. Depărtarea picioarelor în atârnat echer depărtat;
pe	1.0	5. Aproximarea picioarelor și coborârea talpilor
		sol;
	2.0	6. Tracțiune în brațe cu bărbia sus, peste bară
	1.0	7. Părăsirea barei și ridicarea brațelor lateral-
sus.		
	<u>10.00</u>	Valoarea totală

NIVELUL A BARĂ FIXĂ

Element	Penalizare	Valoare
Prinderea barei de jos apucat;		1.00
Îndoirea genunchilor în atârnat așezat grupat;		
<i>lipsa grupării</i>	până la 0.5	2.00
Atârnat așezat echer		1.00
Atârnat echer departat		2.00
<i>lipsa depărtării</i>	până la 1.00	
Aproximarea picioarelor îndoirea lor și coborârea talpilor pe sol		1.00
Tracțiune în brațe		2.00
<i>bărbia nu este peste bară</i>	până la 1.50	
Nota finală		10

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				

NIVELUL A PENTRU BĂRBAȚI ȘI FEMEI – EXERCITIUL LA BÂRNĂ

Valoare	Descrierea tehnică
	Stând transversal la capatul bârnei.
2.0	1. Pas pe capătul bârnei:
2.0	2. Mers în echilibru până la centrul
bârnei:	
2.0	3. Echilibru pe un picior (poziționarea piciorului liber și brațelor este opțională):
2.0	4. Mers în echilibru până la capatul bârnei:
2.0	5. Săritură dreaptă și aterizare în stând, pe saltea.
Valoarea <u>10.0</u>	

Notă: La acest nivel, bârna are o lățime de 15 cm și nu este mai sus de 10 cm. de saltele.

NIVELUL A - BÂRNĂ

Element	Penalizare	Valoare
Pas pe capatul bârnei		2.00
Mers în echilibru până la centrul bârnei		2.00
<i>lipsa continuității</i>	0.3	
Echilibru pe un picior		2.00
<i>echilibru menținut 1"</i>	0.5	
<i>nemenținere</i>	1	
Mers în echilibru până la capatul bârnei		2.00
<i>lipsa continuității</i>	0.3	
Săritura dreaptă și aterizare		2.00
<i>lipsa înălțimii</i>	până la 0.5	
<i>lipsa întinderii</i>	până la 0.5	
Nota finală		10

NIVELUL A PENTRU BĂRBAȚI și FEMEI – EXERCITIUL LA SOL

Valoare	Descrierea exercițiului
2.0	1. Poziția de început a exercițiului (opțională)
2.0	2. Realizarea unei rostogoliri laterale cu corpul întins
2.0	3. echilibru (opțional - superman)
2.0	4. Locomotie (optional – a fugi)
2.0	5. Poziția finală a exercițiului

Valoarea 10.0

Notă: Exercițiul la sol se poate desfășura pe mai multe saltele sau pe o suprafață specifică probei.

Antrenorul îl poate ajuta pe sportiv să se ridice din scunul cu roțile, să-i înlăture cărja sau să-l ajute să revină în scaunul cu roțile și să se sprijine în cărje după încheierea exercițiului, fără ca sportivul să fie penalizat.

Muzica poate fi folosită opțional.

Nota: Acest exercițiu, cu excepția posturii de început și de final, poate fi realizat în orice ordine și în orice direcție.

NIVELUL A - SOL

Element	Penalizare	Valoare
Pozitia de început		2.00
Rostogolire laterală cu corpul întins		2.00
<i>lipsa întinderii</i>	până la 0.5	
<i>rostogolite necontrolată</i>	0.5	
Echilibru "Superman"		2.00
<i>echibru menținut 1"</i>	0.5	
<i>nemenținere</i>	1	
Miscare locomotorie		2.00
Poziție finală		2.00
Nota finală		10

NIVELUL A PENTRU BĂRBAȚI ȘI FEMEI – ACROBATICĂ

Valoare	Descrierea tehnică
	Prima parte – Se incepe de la capatul saltelei:
2.0	1. Așezat grupat rostogolire înapoi și ridicare:
2.0	2. rostogolire înainte:
2.0	3. ridicare în stând cu intoarcere la 90°;
2.0	4. 2 rostogoliri laterale spre dreapta:
2.0	5. 2 rostogoliri laterale spre stanga.

Valoarea 10.0

Nota: Se pot folosi saltele sau chiar podiumul special pentru Exercițiul la sol.

Nota: Antrenorul îl poate ajuta pe sportiv să se ridice din scunul cu rotile, să-i înlăture carja sau să-l ajute să revină în scaunul cu rotile și să se sprijine în carje după încheierea Exercițiului, fără ca sportivul să fie penalizat.

NIVELUL A - ACROBATICĂ

Element	Penalizare	Valoare
Asezat grupat rulare înapoi și revenire		2.00
<i>lipsa grupării</i>	până la 0.5	
<i>lipsa ridicării</i>	până la 1	
Îndoire înainte		2.00
<i>lipsa îndoirii</i>	până la 0.5	
<i>neatingerea vârfurilor picioarelor</i>	1	
Ridicarea și depărtarea picioarelor (10-90°)		2.00
<i>lipsa depărtării</i>	până la 1	
2 rostogoliri laterale spre dreapta		2.00
<i>lipsa întinderii</i>	până la 1	
<i>rostogolitenecontrolată</i>	până la 1	
2 rostogoliri laterale spre dreapta		2.00
<i>lipsa întinderii</i>	până la 1	
<i>rostogolite necontrolată</i>	până la 1	
Nota finală		10