

Gimnastica Artistica Masculina

Programa de clasificare pentru juniori, 2022 – 202x

Numele varstelor de concurs:

Juniori III : 1. **Nivel 1** (9 ani impliniti in anul de concurs si sub 9 ani)

2. **Nivel 2** (11 ani impliniti in anul de concurs si sub 11 ani)

Juniori II: 3. **Nivel 3** (13 ani (impliniti in anul de concurs) si sub 13)

4. **Nivel 4** (15 ani impliniti in anul de concurs si sub 15 ani.)

Juniori I: 5 . **Nivel 5** (18 ani impliniti in anul de concurs si sub 18 ani)

Aceasta forma de organizare a varstelor implica:

- Varsta prezentata numeric inseamna: “in anul de concurs”.
- “ si sub”, inseamna ca un sportiv mai tanar decat categoria lui de varsta, poate concura la o varsta superioara, fara a se mai intoarce vreodata la varsta lui numerica de concurs.

Indicatii de folosire:

- 1) Cititi cu atentie descrierea exercitiului impus, sau a cerintelor de concurs,
- 2) Considerati “penalizarile tehnice” ca reper metodic si tehnic, care, odata evitate la varstele mici, usureaza munca d-voastra pe viitor si progresul/siguranta/limitarea tehnica a gimnastilor, la varsta senioratului. Penalizarile tehnice sunt un ghid tehnic.
- 3) Penalizarile tehnice sunt aditionale penalizarilor FIG,
- 4) Aceasta Programa este Codul FRG de punctaj pentru juniori si se aplica numai in concursurile nationale, avand un caracter de dezvoltare a GAM.

- 5) Cupe, Concursuri memoriale, se pot desfasura cu cerintele organizatorilor,
- 6) Cerintele si bonusurile de dificultate din “programa”, la Juniorii mai mari, au obiectivul de a le creste dificultatea, pentru ai pozitiona mai bine in concursuri continentale si mondiale, fara a le modifica ordinea reala in Campionatul National,
- 7) Aceasta “Programa” nu este un scop in sine, ci un ghid de pregatire minima.

Aprobata de Comitetul Tehnic Masculin al FRG

Gheorghe Predescu

Eugen Catean

Ionut Corlaci

Florin Popa

Monika Buzanescu Marton

Alin Jivan

Viorel Lataretu

Sebastian Bratan

Adrian Meleanca

Programa de clasificare : 9 ani (impliniti in anul de concurs) si sub 9 ani Juniori III – NIVEL 1

Exercitii impuse

sol	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	val	Indicatii si Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

	<p>1. Din stand, alergare, rasturnare inainte, saritura dreapta, rostogolire inainte si saritura cu 1/2 intoarcere;</p>	3	<p>Pas scurt inaintea rasturnare-ului inainte</p> <p>Unghi la umar;</p> <p>“Barbia in piept” la contactul mainilor cu solul, in timpul zborului, la terminarea rasturnare-ului, 0,1 de fiecare data.</p> <p>Rasturnare terminat pe toata talpa sau pe calcaie, cu bratele altfel decat sus;</p> <p>Opriri, lipsa de dinamism;</p>	<p>V</p> <p>V</p> <p>3x</p> <p>v</p>	v	v	
	<p>2. Pas inainte, cumpana (2s)(1pct), direct in rostogolire inainte in intins-culcat, ridicare in pod(2s)(1pct), inapoi in intins, ridicare si flexie inainte (pachet)cu pieptul-barbia jos si picioarele departate la $\leq 90^\circ$(1pct)</p>	3x1	<p>Lipsa de extensie in cumpana;</p> <p>Brate ne paralele in pod,</p> <p>Genunchi indoiti si departati</p> <p>Lipsa de extensie a umarului,</p> <p>Neatingerea cu pieptul si barbia</p>	v	v	v	v
	<p>3. Trecere in culcat pe spate, $\frac{1}{4}$ rostogolire laterala si support lateral; ridicarea unui picior lateral si mentinere 3s la peste verticala(1pct),</p> <p>4. intoarcere si aceias ridicare cu celalalt picior(1pct)</p> <p>5. trecere directa in orice sfoara (2s) (1pct), stand pe maini din forta cu picioarele departate(2s)(1pct), intoarcere in stand pe maini inapoi pe</p>	<p>2x1</p> <p>1</p> <p>1+1</p>	<p>Support lateral cu corpul relaxat/indoit, fara ridicarea bazinului;</p> <p>Nementinerea 3 sec</p> <p>Mentinerea piciorului sub verticala</p> <p>Nementinerea a 2s</p>	V	v	v	v

	<p>directia initiala(0,5pct), revenire in stand,</p> <p>6. Saritura inainte, roata intoarsa(1pct), rasturnare(1pct) inapoi, rasturnare inapoi(2pct), saritura cu intoarcere ½, aterizare in stand.</p>	4	<p>Aceleasi greseli de lungime a pasului si unghiului la umar ca pentru rasturnare inainte</p> <p>Terminarea rondei cu capul pe spate</p> <p>inceperea rasturnareului si apoi mentinerea capului pe spate In timpul rasturnareului</p> <p>“barbia in piept” in timpul contactului cu solul</p> <p>Lipsa de acceleratie la al doilea rasturnare</p>	v	V	v	
--	--	---	--	---	---	---	--

	Descriere		Indicatii si greseli tehnice	0,1	0,3	0,5	1,00

Programa de clasificare : **Juniori III Nivel 1**

Exercitii impuse

cal	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoarea	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

	<p>I. 10 cercuri transversale pe capra joasa: 10 x 1pct. Doar doua incercari permise; Se executa un cerc in plus, pentru permite arbitrarea corecta a primelor 10 cercuri. Acesta nu este arbitrat.</p>	10	<p>In caz de oprire/cadere, Devierea umerilor/suportului de la linia de mijloc a caprei - o linie se poate trasa pe capra-, Extensii urmate de flexii coxo-femorale/cerc = nementinerea corpului in aceasi pozitie in timpul cercului, se penalizeaza per cerc, Cadere vizibila pe o mana = asimetria lucrului mainilor = lovirea vizibila/audibila a unei maini, pe capra,</p>	0,1			1,00
	<p>II. 5 cercuri pe un maner <u>-pe ciuperca cu un maner</u>, cu ambele prize de jos apucat (in supinatie): 5x1pct O singura oprire permisa.</p>	5	<p>Se aplica aceleasi penalizari ca mai sus, unde este cazul, Orice alta priza, Oprirea = cadere Pentru arbitrarea corecta a celor cinci cercuri, al saselea cerc trebuie sa fie facut, neexitand coborare. Acesta nu este arbitrat, dar se considera cadere daca face ½ cerc.</p>	0,1			1.00

Programa de clasificare :

Exercitii impuse la inele, cu aterizare ridicata (H = 2,20m). prin adaugire de 60 cm saltele

inele	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	val	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

			Lipsa unei extensii clare/pregatire a aterizarii				
--	--	--	--	--	--	--	--

Programa de clasificare : Juniori III – Nivel 1

Exercitii impuse

sarituri	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	Valoare:	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	Masa de sarituri la 1,05m Saltelele de aterizare sunt asezate una peste alta , putin peste nivelul mesei de sarituri, in usor unghi (plan inclinat), cu ultima saltea, calcand putin masa, pentru siguranta ;						

	<p>Saritura este Stand pe maini (rasturnare inainte), cu aterizare in culat pe spate.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alergare accelerate, cu umeri relaxati, miscand bratele inainte si inapoi (1pct) 2. Ultimul pass catre trambulina, jos/razant, pentru a nu pierde din viteza 3. Pe ultimul pas mainile se duc inapoi(, pentru a se balansa rapid catre inainte (pe langa corp), pentru un impact cat mai puternic cu masa, 4. Primul zbor, jos si scurt, 5. In timpul primului zbor picioarele incep, din trambulina, o extensie rapida , care ajuta cresterea rotatieie rotatia ce se transmite zborului doi. Aceasta rotatie este esentiala si necesara . 6. Impactul cu masa este forte elastic, inaltimea zborului doi fiind rezultatul actiunii fortei de reactie la forta 	15 pct	Alergare neaccelerata				1,00
			Alergare incordata fara miscarea bratelor inainte/inapoi			0,5	
			Pas prea inalt sau lung pe trambulina			0,5	
			Atacul mesei cu bratele de sus sau prin lateral				1,00
			Primul zbor prea inalt			0,5	
			Pieptul jos/extensie exagerata a spatelui			0,5	
			Unhiul umarului cedand (contractie eccentrica sau relaxare)			0,5	
			Echer din trambulina /extensie a picioarelor tarzie				1,00
			oprirea actiunii active de extensie a picioarelor la intrarea in zborul doi			0,5	
			“barbia in piept” la momentul impactului cu masa				1,00
Barbia in pipt in timpul zborului doi				1,00			

aplicata impotriva mesei, a unghilui de atac si a pozitiei aliniate a segmentelor corpului(umar extins/in extindere = incordat)

7. Rotatia mare, cautata in partea ascendenta a zborul doi , este rezultatul actiunii rapide de extensie a picioarelor catre inapoi, fara extensia spatelui (caderea pieptului),
8. Aterizarea se face pe spate, dupa atingerea prealabila cu varfurile a saltelei. In cazul unui zbor inalt si o ratie mare, care atrage o nota mare, saltele se pot adauga pentru siguranta.
9. Aterizarea nu este arbitrata



Programa de clasificare : Juniori III – Nivel 1

Exercitii impuse paralelul la aprox. 1,5m

paralele	Descrierea exercitiului	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	Din elan,		Ajutorul finalizarii indreptarii sau rostogolirii cu picioarele			0,5	
	1. Indreptare lunga-joasa in departat (2pct),	2	Echer cu sezuta retrasa			0,5	
	2. Rostogolire inainte (din asezat departat) in departat (2pct),	2					
	3. Trecere in echer mentinut(2pct),	2	Ridicarea din forta din usoara intindere inainte			0,5	
	4. Ridicare din forta catre inapoi cu asezarea varfurilor pe bare(2pct),	2	In timpul balansului inapoi:			0,5	
	5. Aruncarea/ridicarea picioarelor cu apropiere catre inapoi(0,5pct),	0,5	Pieptul cazut(extensie exagerata a spatelui)				
	6. Balans inainte peste orizontala(0,5pct),	0,5	In timpul balansului inainte, faza de coborare, extensia spatelui, pieptul jos			0,5	
	7. Balans inapoi catre stand pe maini ($\geq 60^\circ$)(2pct),	2	Umerii relaxati/cazuti la verticala			0,5	
	8. Balans inainte mai inalt decat primul(1pct)	1					
	9. Balans in stand pe maini punctat (1pct) cu coborare laterala(2pct) prin stand pe maini pe o bara	1	Balansurile sub nivelul cerut in descriere			0,5	
		2					

			Extensie exagerata(din piept) la urcarea in Stand pe maini			0,5	
		15	Lipsa de control in deplasarea mainilor pe o bara		0,3		

Programa de clasificare : **Juniori III – Nivel 1**

Exercitii impuse la bara mai joasa decat standard FIG: **2m**

bara	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Din atarnat cu priza de sus apucat, luarea balansului(0,5pct), 2. balans inapoi (0,5pct), 3. balans inainte (0,5pct), 4. balans inapoi cu ½ intoarcere in priza cubitala (2pct), 5. balans inapoi si schimbare de priza in “de sus apucat” (1pct), 6. balans inainte(0,5pct), 7. balans inapoi (0,5pct), 8. balans inainte cu ½ intoarcere(stil Braglia) cu schimb alternativ de priza, sau mentinerea prizei mixte (2pct), 9. balans inainte si indreptare in sprijin(3pct), 10. balans in sprijin plutitor peste 30gr peste orizontala(1pct), si, 		<ul style="list-style-type: none"> • orice iesire a capului dintre brate(lasat pe spate sau barbia in piept)- 0,5; • lipsa de cursivitate cu socuri pe verticala(0,3); • lipsa de cursivitate in timpul intoarcerilor(trecerii de pe un plan pe altul), (0,5); • initierea intoarcerilor se face prin mutarea varfurilor pe noua directive, si, este sustinuta de apasarea asimetrica si continua a barii cu bratele. Capul pe spate si forfecarea picioarelor este semn al executiei gresite, cu aparitia devierilor penalizabile. • Capul pe spate in timpul rotii libere,(0,5); 	0,1	0,3	0,5	
				0,1	0,3	0,5	

	11. roata libera la 45gr(3pct) cu saritura jos cobarare(0,5pct)	15 pcte	<ul style="list-style-type: none"> • Atingerea barii cu partea ventrala a corpului, in timpul rotii libere, (0,5); <p>Se pot acumula mai multe greseli, tehnice si de executie in timpul aceluiasi element,</p> <p>Unghiurile vor fi penalizate conform FIG de la 45 grade</p>			0,5	
Programa de clasificare : 11 ani (impliniti in anul de concurs) si sub 11 ani -Juniori III Nivel 2							
Exercitii impuse							
SOI	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	vs	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1.00

	<p>1. Din stand, cumpana laterala Y, $\geq 45^\circ$(1pct), eliberarea piciorului si mentinerea lui peste orizontala (2s)(1pct), revenire in stand,</p> <p>2. Roata intoarsa rasturnare(1pct) salt apel grupat(3pct), rostogolire, ridicare si cadere artistica in support inainte ,</p> <p>3. Doua cercuri (2x1pct)</p> <p>4. Din sprijint inainte, "paste" (2s)(2pct), si intoarcere in stand pe maini, inapoi pe sensul precedent, revenire in stand,</p> <p>5. Alergare, rasturnare(rasturnare) inainte(1pct) si salt inainte grupat, rostogolire lunga (3pct), saritura artistica cu intoarcere 1/2 pe aceeasi linie,</p> <p>6. Roata intoarsa-rasturnare(1pct) – salt grupat(2pct)</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>3</p>	<p>Piciorul in cumpana sub 45°</p> <p>Mentinerea sub orizontala</p> <p>Pentru roata intoarsa si rasturnare, aceleasi greseli ca la varsta anterioara,</p> <p>$\frac{1}{2}$ intoarcere executata tarziu, in timpul saltului</p> <p>Luarea bratelor prin lateral cu deviere,</p> <p>"Barbia in piept" in timpul rasturnare-ului</p> <p>Lipsa de saritura directa/elastica dupa salt</p> <p>Aceleasi greseli tehnice mentionate inainte</p> <p>Aceste penalizari tehnice sunt complementare celor FIG si au o importanta metodica pentru progresul de mai tarziu al gimnastului</p>			<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>	<p>1.00</p> <p>1.00</p>
--	---	--	---	--	--	---	-------------------------

Programa de clasificare : **Juniori III -Nivel 2**

Exercitii impuse

Cal

Descrierea exercitiului si valoarea elementelor		Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
			0,1	0,3	0,5	1,00

<p>I. Exercițiu pe capra joasă: 4 cercuri laterale, 4 x 1 pct., ¼ pivot, 2pct 4 cercuri transversala 4 x 1pct, plus unul ne Arbitrat, în loc de coborare</p> <p>II. Pe <u>o ciuperca cu un maner</u> la înălțime medie (\neq joasă): 2 cercuri pe un maner (2 x 1pct), ½ întoarcere dorsală (1pct), 2 cercuri (2x1pct), Lipsa neintroducerii întoarcerii este considerat cadere.</p> <p>Pentru arbitrajul corect al celor două cercuri finale, al treilea trebuie să fie făcut, neexistând coborare.</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>Pentru cercuri se aplică aceleași penalizări ca la vârsta precedentă, În cazul Pivot, lucrul cu o singură mână=făcut în 2-3 cercuri, Aceleași penalizări ca pentru vârsta precedentă</p>	<p>0,1</p>			<p>1</p>
---	--------------------	--	------------	--	--	----------

Programa de clasificare : **Juniori III- Nivel 2**

Exerciții impuse la inele de 2.20m

	Descrierea exercițiului și valoarea		Greseli tehnice	Penalizări tehnice
--	-------------------------------------	--	-----------------	--------------------

inele	elementelor			0,1	0,3	0,5	1,0 0
	Din atarnat cu priza adanca,		Urcare aratand greutate, opriri, mainile pe rand, flexi/extensii ajutatoare , 0,3 de fiecare data		0,3		
	1. Urcare din forta in sprijin (2pct), echer mentinut(2pct), rostogolire inainte(1pct),in atarnat rasturnat	5	Orice atingere a cablului/inele			0,5	
	2. Plansa inapoi departata mentinuta(2pct), revenire in atarnat rasturnat indoit	2	Orice support pe cabluri/inele				1,0 0
	3. Luarea balansului (0,5pct), balans inapoi cu rasucire inainte/cilindru(2pct),	2,5	Cilindrul cu intrerupere/oprire			0,5	1,0 0
		2,5	Lipsa de aratare a ridicarii umerilor catre nivelul inelelor,				
	4. Balans inapoi(0,5pct), balans inainte cu rasucire inalta inapoi (2pct), si coborare		Pozitia/miscarea capului catre inapoi la verticala de jos in balansurile inainte			0,5	
			In cazul rasucirii inapoi, lipsa de ridicare presare inapoi/lateral pentru ridicarea umerilor			0,5	
			“Capul pe spate” in timpul rasucirii			0,5	
			Neducerea bratelor inainte, in partea a doua a rasucirii, cu soc pe verticala			0,5	
	5. Salt echer inapoi cu deschidere(3pct)	3	Pentru salt, lipsa de inaltare vizibila,				
			Se aplica aceleasi penalizari ca la varsta precedenta pentru pozitia capului, lipsa de extensie inaintea aterizarii				1,0 0

--	--	--	--	--	--	--	--

Programa de clasificare : **Juniori III –Nivel 2**

Saritura impusa: masa de sarituri la aprox. 1,15m cu saltele peste nivelul mesei

sarituri	Descrierea sarituri		Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

	<p>Doua sarituri :</p> <p>I. Stand pe maini cu aterizare pe varfuri (pingele), suprarotata si rostogolire inainte: rostogolirea nu se arbitreaza.</p> <p>II. "Intrare Kasamatsu", aterizare suprarotata pe varfuri/atingerea saltelei cu fata catre inainte, si 180° intoarcere cu aterizare pe spate Aceasta saritura este pentru copiii care fac roata intoarsa si surubul pe aceeasi parte</p> <p>Descrierea tehnica a "intrarii" Kasamatsu: Consideram roata intoarsa si surubul pe partea/catre stanga:</p> <p>1. Bratul active/de impact este cel drept, care, venind din inapoi, pe langa corp, atinge masa cu degetele orientate N-V (pentru a facilita transmiterea reactiei sariturii la CG cat si evitarii insurubarii timpurii), cu bratul langa ureche si cu ochii la mana.</p>	<p>15</p> <p>17</p>	<p>La ambele sarituri etapa pre-trambulina si primul zbor se arbitreaza ca la varsta precedenta.</p> <p>Intoarcere laterala "din trambulina", inaintea actiunii de extensie a picioarelor</p> <p>Coborarea laterala a bratului care blocheaza, dupa momentul impactului</p> <p>Inceperea intoarcerii din miscarea capului laterala cu lasarea bratului activ, in urma</p> <p>"capul in piept" in zborul doi</p> <p>Orice flexie coxo-femurala in timpul zborurilor</p> <p>Asezarea mainii de atac gresit pe masa (ca la Tsukahara, sau N-E pentru mana dreapta, in loc de N-V, si N-V in loc de N-E pentru mana stanga); aceste greseli incetinesc rotatia prin neterminarea blocarii si inceperea insurubarii prea devreme</p>			<p>0,5</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>	
--	--	---------------------	---	--	--	---	--

	<ol style="list-style-type: none">2. Mana stanga, cea inactiva, se plaseaza aproape de gimnast, dar departe de cea dreapta, pentru a arata arbitrilor spatele sau pieptul (1/4 intoarcere) ca sa nu o confunde cu stand pe maini. bratul este indoit cat este necesar, cu degetele orientate lateral E. Acest brat /mana echilibreaza si arata grupa sarituri.3. Picioarele se "arunca" active peste in stil Stand pe maini, pentru a facilita rotatia sariturii viitoare si ating salteaua cu "varfurile" inapoia corpului gimnastului (suprarotat)4. Atingerea saltelei de aterizare se face pe varfuri, suprarotat, cu bratul drept langa ureche, barbia sus, cu fata catre inainte5. Intoarcerea cu aterizare pe spate, trebuie sa arate ca o continuare a sariturii, fara o intrerupere vizibila; daca picioarele fiind intinse gimnastul nu atinge salteaua, nu se considera greseala pentru ca numai intoarcerea face parte din saritura si nu pozitia pe spate sau usoara rostogolire inapoi. Adaugarea de saltele este						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>permisa pentru siguranta gimnastului in caz de supra rotatie;</p> <p>Aceasta saritura elimina lucrul in paralel a Tsukaharei, pentru efectuarea intoarcerilor in zborul doi; Pentru gimnastii care care au roata intoarsa si intoarcerile in sens opus, este bine sa aleaga saritura I, stand pe maini si sa inceapa invatarea sariturii Yurcenko, poate cu acelasi fel de intoarcere in zborul doi (1/2), urmata de o extra ½ intoarcere cu aterizare pe spate,</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

Programa de clasificare : **Juniori III – Nivel 2** 11ani (impliniti in anul de concurs) si sub 11 ani

Exercitii impuse Paralelul la 1,7m

paralele	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	Din alergare,						
	1. Saritura si balans inainte in atarnat (stil gigantica)(1pct),	1	Miscarea capului inapoi sau inainte la trecerea pe la verticala in timpul balansurilor in atarnat 0,6 de fiacre data			0,5	
	2. Balans inapoi in atarnat si Balans inainte mai inalt decat primul (2pct)	2	Lipsa vizibila a urcarii bazinului la al doilea set de balansuri fata de primul			0,5	
	3. Balans inapoi in atarnat mai inalt decat precedentul (1pct)	1	Flexia genunchilor se face pentru a evita atingerea solului, iar "shoot-ul" (flexia) de crestere a balansului inainte, se face din bazin cu genunchi indoiti, urmat de intinderea genunchilor catre inainte-sus. In tot acest timp umarul sta intis cu capul fixat intre brate. Este foarte diferit de cel de la bara fixa.			0,5	
	5. Balans inapoi cu bazinul peste orizontala umerilor(1pct)	1	Extensia corpului la balans inapoi			0,5	
	6. Balans inainte cu bazinul peste nivelul umerilor(1pct)	1	Extensia spatelui(piept afara) la balansul inainte			0,5	
			Unghi la umar dupa trecerea de verticala			0,5	

	7. Balans inapoi in stand pe maini mentinut (2pct)	2	Pentru balansurile in sprijin penalizarile sunt aceleasi ca la varsta precedenta				
	8. Vals inapoi/inainte, (2pct)	2					1,00
	9. Coborare salt inapoi echer cu deschidere inainte de aterizare(3pct).	3	Miscarea capului inapoi inainte de salt Capul lasat pe spate in timpul saltului				1,00
	Total	15	Se aplica si alte penalizari decat cele ale Codului FIG,				

Programa de clasificare : **Juniori III- Nivel 2**

Exercitii impuse : bara la distanta **2m**

bara	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

Programa de clasificare : 13 ani (impliniti in anul de concurs) si sub 13 : **Juniori II- Nivel 3**

Exercitii impuse si plus (+) pentru cresterea dificultatii

SOI	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor		Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Din stand, alergare, r – f – salt intins cu 360°(2pct) +(720° sau mai mult=3pct), 2. Rostogolire inapoi prin stand pe maini, revenire in stand, daca este necesara pentru a ajunge in colt, 3. Alergare, rasturnare inainte (1 pct) – salt inainte intins(2pct) – salt grupat(2 pct, +), (+ = 360° sau mai mult, alt salt intins, etc. =1pct), intoarcere artistica catre o latura, 4. Rostogolire inainte in departat sau orice preparatie artistica cu pregatire a 1 – 2 cercuri si intoarcere rusa 360° sau 2 fluturasi (1pct +)(720° sau alt element din cercuri = 2pcte) 5. Orice combinatie de elemente incluzand orice variant de sfoara (1 pct), echer inalt ≥ verticala (1pct +),(+ =Manna = 2pct), stand pe maini din forta (1,00pct+)(+ = st. pe maini din echer inalt = 2pct), 6. Orice ridicare in stand, 1, 2 roti laterale(1pct) catre colt si orice combinatie artistica diferita de cele precedente, sa aiba fata catre diagonala, 7. Alergare si roata intoarsa – rasturnare- salt apel (2pct) - salt inainte cu ½ intoarcere (2pct), toate conectate, aterizare in stand. 	<p>2+</p> <p>5+</p> <p>1+</p> <p>3+</p> <p>4</p>	<p>Saltul executat grupat</p> <p>Saltul initiat devreme cu capul catre lateral/inapoi</p> <p>“ barbia in piept” in rasturnare inainte si salt inainte intins, de fiecare data,</p> <p>Se aplica greselile tehnice de la varstele precedente, privind saltul apel</p>			<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>	<p>1.00</p>
--	---	--	--	--	--	----------------------------------	-------------

	<p>Valoarea maxima 15 + 4 pcte</p> <p>Unde apare + se poate creste dificultatea miscarii si se adauga 1pct indiferent de crestere.</p>		<p>Combinatiile acrobatice trebuie sa pastreze ordinea elementelor in structura pt a fi recunoscute</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

Programa de clasificare : **Juniori II- Nivel 3**

Exercitii impuse

cal	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor		Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	<p>I. Calul jos fara manere: Pozitionat transversal la capatul calului cu fata catre afara: 1-2 cercuri si 2 fluturasi sau pivot 360* (3pct), Transversare Sivado (3pct), 2 cercuri transversale (1pct) pregatitoare si traversare Magyar si un cerc. (3pct);</p> <p>II. Pe capra / ciuperca cu un maner: minim 2 cercuri si intoarcere 180° dorsala (tip Stockli)(2pct), urmat de un cerc complet(1pct) si o alta intoarcere Stockli (2pct) si un cerc in loc de coborare</p>	<p>10</p> <p>5</p>	<p>Se aplica penalizari FIG, scazandu-se din 15.</p> <p>Juriul D aplica bonusuri pentru toate exercitiile impuse astfel: tehnica corecta: 0,3,</p> <p>Virtuozitate: 0,3</p> <p>Mai putin de 1,00 pct penalizari: 0,3</p> <p>Daca toate cerintele de bonus au fost realizate, juriul D acorda o singura data 1pct</p>				

Programa de clasificare : **Juniori II- Nivel 3**

Exercitii impuse – plus (+)

inele	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	Din atarnat:						
	1. Menicheli cu trecere in atarnat rasturnat indoit (1pct),	1					
	2. Luarea elanului si stabilire inapoi (2pcte), apoi	2	Urcare direct in echer				1,00
	3. Echer mentinut (1pct)si	1					
	4. “plansa” cu genunchi indoiti (2s) (2pct + = plansa),	2+	Linia spatelui ≠ orizontala Atingerea cablului /inel cu antebrat/brat, in orice situatie			0,5	1,00
	5. Trecere in stand pe maini cu bratele indoite, (“st. pe umeri”), (2s)(2pct + = stand pe maini),	2+	Support pe cablu/rings				1,00
	6. Coborare controlata in atarnat rasturnat(1pct),	1	Nerealizarea unei urcari a umar /spate				1,00

	<p>7. Doua rasuciri (2x2pct +)(+ = a doua rasucire prin st. pe maini si</p> <p>8. Dublu salt grupat inapoi (3pct + = orice dublu mai dificil).</p> <p>Total : 15 + (4+)</p> <p>Unde apare + se poate creste dificultatea miscarii si se adauga 1pct indiferent de crestere.</p>	<p>4+</p>	<p>Nerealizarea urcarii umar/spate in a doua rasucire mai sus de cat in prima</p> <p>Capul lasat/miscat activ pe spate la momentul verticalei de jos</p> <p>Lipsa ducerii inelelor inainte la finalul rasucirii, cu cadere /soc pe verticala</p>				<p>1,00</p>
		<p>3+</p>	<p>Capul "pe spate" sau miscat activ inapoi la verticala de jos, inaintea saltului</p> <p>Capul pe spate in timpul coborarii</p>			<p>0,3</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1,00</p>

Programa de clasificare : **Juniori II- Nivel 3**

Exercitii impuse – Plus + Se sare o sarituri din grupele descrise mai jos,
Pentru finala: 2 sarituri diferite din I, II sau III, masa la 1,25 m

sarituri	Descrierea exercitiului	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	I. Stand pe maini salt inainte grupat, (+), Sau	15	Se aplica penalizari FIG				
	II. Kasamatsu grupat, (+), Sau	15					
	III. Inaltimea mesei: 1,25m si la alegerea antrenorului saritura prin roata intoarsa fara salt (+ pentru salt) + = orice intoarcere in cazul I si II	15					

Programa de clasificare : Juniori II- Nivel 3							

	7. Balans inainte si balans inapoi in stand pe maini mentinut (0,5pct),	1	Miscarea capului pe spate inaintea coborarii				1,00
	8. Vals inapoi(1pct),	1	Pozitia capului pe spate				1,00
	9. Coborare dublu salt inapoi grupat (3pcte +) (+ = orice alt dublu salt inapoi mai dificil aduce un extra punct si dublul inainte)	3+					
	10. Daca se face dublu inainte se accepta un balans in plus	15+ 4 pcte					

Programa de clasificare : **Juniori II- Nivel 3**

Exercitii impuse - plus

bara	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Luarea balansului, indreptare si balans inapoi in st. pe maini (2pct+), (+=1 pct pentru indr. cu bratele intinse) ; 2. Gigantica inainte(1pct), 3. Gigantica inainte(1pct), 4. Endo indiferent de unghi la terminare (2pct+), (+=1pct pentru finalizare in st pe maini) 5. Gigantica inainte cu schimb direct(2pct), 6. Gigantici inapoi (1pct), 7. Stalder,indiferent de unghi la terminare(2pct+), (+= 1pct pentru terminarea in st.pe maini) 8. Gigantici inapoi accelerate(1pct), 9. Dublu salt inapoi (3pct+), (+= 1 pct pentru orice alt dublu mai dificil). <p>Gigantici in plus sunt admise, dar penalizarile tehnice si de executie (FIG) se aplica.</p>	15+4	<ul style="list-style-type: none"> • La toate miscarile catre inapoi, stadler, gigantici inapoi,etc., tinerea sau miscarea capului catre inapoi (1, 00), • La giganticele inainte, initierea pentru, si trecerea peste bara prin tragerea de bara cu umerii “peste”, (1pct). • Lipsa accelerarii inainte de coborare,(0,5) • Lipsa actiuni clare de “bataie” inainte de coborare (1,00) 			0,5	1,00 1,00 1.00

--	--	--	--	--	--	--	--

Programa de clasificare: Juniori II – Nivelul 4

15 ani (impliniti in anul de concurs) si sub 15 ani.

Elemente obligatorii si dificultati modificate in interes de dezvoltare nationala,

- Arbitrajul se face in stil FIG
- Elementele obligatorii au valoare de 1,00 pct, si lipsa lor se extrage din nota finala;
- Elementele obligatorii care au semnul +, pot fi executate in forma de dificultate superioara (odata ce numele lor face parte din definitia elementului executat), gimnastul, nefiind penalizat pentru lipsa lor.
- Greseli tehnice, altele decat cele descries in Codul FIG, vor fi penalizate acolo unde apar in aceasta programa; aceasta in interes national de dezvoltare;
- **Valoarea elementelor conform Codului International de Punctaj**
 - Orice coborare D sau mai dificila, stata, (fara penalizare de pasi/aterizare departata) atrage un bonus de 0,5 exceptand calul si sariturile sub 4.0 dificultate.

Programa de clasificare : 15 ani (impliniti in anul de concurs) si sub 15 ani Juniori II - mari
 Elemente obligatorii, aceleasi elemente cu dificultate crescuta (+) si dificultati strategic modificate;

Se arbitreza in stil FIG-Seniori, avand interdictiile din Codul FIG-juniori, plus interdictii nationale;

Elementele obligatorii, pot fi executate in forma mai dificila (+), valoarea lor fiind adunata la nota finala daca satisface cerintele codului;

Daca elementele obligatorii lipsec, valoarea lor va fi scazuta de juriul D, din nota finala;

In concursurile interne se aplica numai valorile noi de dificultate , mentionate mai jos.

sol	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	Valoare	Elemente conform FIG	Valoarea elementelor conform FIG					
				0,1	0,2	0,3	0,5	0,7	
	Elemente obligatori:		A	0,1					
	1. Salt intins inainte cu 360° intorcere, +	1	B		0,2				
	2. Dublu salt inapoi grupat +,	1	C			0,3			
		1	D				0,4		
	3. Salt inapoi cu 720° + (+ = sau mai m ult/difil)	1	E					0,5	
			F						0,6
	4. Un element executat din fluturasi		G						0,7
			Etc : H ,I						

Programa de clasificare : **Juniori II- Nivel 4**

Elemente obligatorii si dificultati modificate

Pe cal cu manere folosind orice este necesar pentru a ajuta urcarea gimnastului de statura mica

cal	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoare	Greseli tehnice, amendamente	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1 – 2 foarfeci (+); 2. O traversare Magyar, sau Sivado (+) 3. Orice intoarcere dorsala pe un maner(+) 4. Coborare prin stand pe maini 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	Acelasi sistem de bonificare se aplica				

Programa de clasificare : **Juniori II- Nivel 4**

Elemente obligatorii si dificultati cu bunus

inele

Elementele obligatorii Amendamente/ modificari	Valoare daca lipseste	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
			0,1	0,3	0,5	1,00
1. Un stand pe maini din forta \geq B (FIG) +	1	Daca St. pe Maini, este A, in loc de cerinta 1., se penalizeaza			0,5	
2. O gigantica	1	Daca gigantica se executa cu cotul indoit se accepta, dar trebuie impingere continua si finalizare clara in st pe maini recunoscut,			0,5	
3. Coborare dublu salt +	1	Lasarea capului pe spate inainte de coborare (daca este inapoi) si in timpul saltului			0,5	
Nakaiama si Azarian sunt interzise in Romania la aceasta varsta						

Programa de clasificare : **Juniori II- Nivel 4**

Elemente obligatorii si dificultati modificate

Inaltimea masei de sarituri poate varia de la 1.25m pana la 1.35m, la alegerea antrenorului

Descrierea	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
			0,1	0,3	0,5	1,00
Sarituri						

<p>Se sar doua sarituri diferite conform "Codului FIG – Calificare pentru finala"</p> <p>Modificari de valoare pentru competitii interne: La valoarea din Codul FIG:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pentru fiecare salt grupat/echer se adauga 0,2, 2. Pentru fiecare salt intins executat, se adauga 0,4, 3. Pentru fiecare ½ intoarcere in salturi, se adauga 0,2, 4. Pentru bublu salt, se adauga 0,6 		<p>Se arbitreaza /penalizeaza conform Codului FIG</p>				
---	--	---	--	--	--	--

Programa de clasificare : **Juniorii II- Nivel 4**

Elemente obligatorii si dificultati modificate

paralele	Descrierea , Elemente obligatorii		Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

	<p>1. Gigantica +</p> <p>2. Healy in sprijin +</p> <p>3. Subsalt in sprijin +</p> <p>Jumatati de balansuri in plus pentru pregatirea unor elemente dificile (C, D,..etc.) spre inainte, sunt admise,</p> <p>+ = orice element mai dificil care are inclus elementul obligatoriu nu atrage dupa sine penalizarea de lipsa ,</p>	<p>1.00</p> <p>1.00</p> <p>1.00</p>	<p>In cazul giganticii or a orcarei treceri la verticala de jos tip gigantica, actiunea de miscare a capului pe spate, inaintea actiunii principale</p> <p>Miscarea capului inapoi in timpul rotatiei, in cazul subsaltului</p> <p>Lasarea/miscarea capului inapoi inaintea si in timpul coborarilor prin salturi inapoi</p>			<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>2x0,5</p>	
<p>Programa de clasificare : Juniori II- Nivel 3</p> <p>Elemente obligatorii si dificultati modificate +</p>							
bara	Descrierea exercitiului si valoarea elementelor	valoare	Greseli tehnice	Penalizari tehnice			
				0,1	0,3	0,5	1,00

	1. O desprindere prin salt +. 2. Adler +, 3. Coborare "C"+	1,00 1,00 1,00	In cazul giganticii inapoi la verticala de jos , actiunea de miscare a capului pe spate, inaintea actiunii principale Lasarea/miscarea capului inapoi inaintea si in timpul desprinderilor si coborarilor prin salturi inapoi			0,5 0,5	
Programa de clasificare : 18 ani (impliniti in anul de concurs) si sub 18 ani Juniori FIG Juniori I- Nivel 5							
sol	Amendamente la Codul FIG – Seniori		Juriul E		Penalizari		
	Juriul D				0,1	0,3	0,5

	Orice exercitiu fara penalizari pentru aterizari = bonus 0,5;	FIG				
cal	<p>Bonus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • element in stand pe maini, diferit de coborare: 0,5. • Traversare 3/3 cu 720° intoarcere: 0,5. • Orice pivot 360°: 0,5 <p>Bonusul se acorda numai in cazul exercitiului ne ratat</p>	FIG				
inele	Bonus: aterizare fara penalizare daca este dintr-o coborare cel putin D: 0,5	FIG				

sarituri	Doua sarituri diferite conform Codului FIG – Juniori/ Finala EU. Bonus: aterizare fara penalizare in cazul sariturii cu salt intins si intoarcere de 360gr sau dublu salt, cel putin, (≥ 4.20 in Cod FIG)					
paralele	Bonus: aterizare fara penalizare de pasi/picioare departate, daca coborarea este D sau mai dificila: 0,5					

Bara	<p>Bonus:</p> <ul style="list-style-type: none">• A doua desprindere prin salt: daca D =1,00, daca C =0,5• Aterizare, daca D sau mai dificila, fara penalizare de pasi/departare: 0,5• toate elementele "rotatii in apropierea barei" terminate fara penalizare de unghi in stand pe maini: 0,5				
------	---	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--