



## REGULAMENTE COMPETIȚII

### GIMNASTICĂ PENTRU TOȚI

2022



Membră a Federației Internaționale  
de Gimnastică din 1907



Membră a European Gymnastics  
din 1987

## CUPRINS

<b>Competiții Naționale de Gimnastică pentru Toți.....</b>	<b>3</b>
.....	

## **REGULAMENT**

### **COMPETIȚII NAȚIONALE DE GIMNASTICĂ PENTRU TOȚI**

#### **1. SCOPUL**

- 1.1 Implementarea/dezvoltarea disciplinei - „gimnastică pentru toți” în România ca ramură gimnică de masă ce vine în sprijinul tuturor categoriilor de cetățeni ce-și doresc sănătate, prietenie, dezvoltare fizică și psihică armonioasă, tradiție, comunicare și manifestare prin mișcare.
- 1.2 Integrare gimnică sistemică de lungă durată a unui număr din ce în ce mai mare de participanți din rândul tuturor categoriilor de cetățeni.
- 1.3 Formarea/educarea/promovarea unor noi concepte și stări de spirit legate de patriotism, tradiție, apartenență la comunitate sau grup, respect față de sine, grup, comunitate, solidaritate, fair play, cunoaștere și acțiune.
- 1.4 Concursurile trebuie să devină un instrument ce ar trebui să cultive relații și să formeze parteneriate naționale și internaționale.
- 1.5 Concursurile trebuie să devină un mijloc eficient de promovare a tradițiilor și valorilor locale, naționale, europene.
- 1.6 Dezvoltarea și promovarea imaginii cluburilor/școlilor de stat sau private.
- 1.7 Dezvoltarea ramurilor gimnice FIG în România.
- 1.8 Identificarea potențialului de reprezentare națională sau internațională în acțiuni gimnice de masă sau de performanță.

#### **2. ORGANIZATORUL CONCURSURILOR**

- 2.1 Competițiile Naționale de Gimnastică pentru Toți sunt organizate de către Federația Română de Gimnastică, în colaborare cu Asociațiile Județene de Gimnastică și a Municipiului București pe ramură de sport, cluburile/structurile sportive afiliate din localitatea de desfășurare a evenimentului.

### **3. TERMENE ȘI CONDIȚII DE PARTICIPARE**

3.1 La Competițiile Naționale pot participa sportivi/persoane la toate categoriile de vârstă (de la 7 ani la +70 ani);

3.2 Vârsta minimă de participare este de 7 ani;

3.3 Participanții vor prezenta spre validare carnetele de legitimare cu viza medicală la zi și viza anuală/ avizul medical „apt pentru sport” (pentru participanții din cluburile care nu sunt afiliate FRG) și dovada taxei de participare prevăzută.

3.4 Termenul de înscriere provizorie este de 45 de zile înainte de data primei zile de competiție.

3.5 Termenul de înscriere nominală este de 30 de zile înainte de data primei zile de competiție.

3.6 Taxe

Plata taxei pentru participarea la competiții se va efectua până la data termenului de înscriere nominală - respectiv cu minim 30 de zile înainte de începerea competiției.

### **4. PROGRAMUL TEHNIC**

4.1. Categori:

a) Juniori

b) Seniori

4.2. Competiții/Probe.

a. Gimnastică pentru Toți (Secțiune cluburi Gimnastică pentru toți/Secțiune legitimați alte discipline FRG)

b. Gimnastică Acrobatică – Program Național de Dezvoltare\*

*\*Concursul de gimnastică acrobatică va fi organizat conform regulilor Programului Național de Dezvoltare și Concurs – Gimnastică Acrobatică.*

4.3. Tipuri de formații pentru Gimnastică pentru toți:

a) Grup 2-5 persoane

b) Grup 6-10 persoane

c) Grup 11-24 persoane

d) Grup 25-50 persoane

e) Grup + 50 persoane

f) Grup peste + 100 persoane

g) Gimnastică Acrobatică – Program Național de Dezvoltare\*

Clasamentul pe tipuri de formații se va realiza în funcție de numărul grupurilor participante înscrise. Dacă la un tip nu sunt cel puțin 8 grupuri înscrise clasamentul pe tipuri de formații va fi comasat.

(Ex: grupuri medii+grupuri mari+grupuri foarte mari).

#### 4.4. Compoziția exercițiilor:

Fiecare grup va realiza coregrafii care să îmbine elemente, structuri din diversele ramuri ale gimnasticii ( gimnastică de bază – mijloace ex/ped., mijloace de structură și organizare, gimnastică artistică, ritmică, aerobică, acrobatică, artă acrobatică- circ, parkour, trampoline ) cu pași și mișcări de dans, ținând cont de următoarele recomandări:

- folosirea întregului spațiu de evoluție;
- schimbarea frecventă a formațiilor;
- intensitate, divertisment, melodie, ritm, armonie, sincronizare, unitate muzicală;
- mișcare: conexiuni, combinații, abilități/calități;
- expresivitate;
- comunicare;
- showmanship;
- originalitate;
- siguranță;
- execuție.

#### 4.5. Durata exercițiilor:

Toate exercițiile au o durată maximă de :

Pct. 4.3. a., b., c. ( grup 2-5/grup 6-10/grup 11-24 persoane )= max. 3 min.

Pct. 4.3. d., e., f., (grup 26--50/grup +50, grup +100) = max. 5 min.

Pct. 4.3. g conform „Programului național de dezvoltare și Concurs”

Nu există o durată minimă.

*Penalizare de timp +5 min. – 3 puncte penalizare din punctajul final.*

## 5. CLASAMENTE, TITLURI, PREMII

5.1 Clasamentele se vor realiza conform următoarei evaluări:

Fiecare moment va fi evaluat luând în considerare următoarele criterii:

- folosirea întregului spațiu de evoluție;
- schimbarea frecventă a formațiilor;
- intensitate, divertisment, melodie, ritm, armonie, sincronizare, unitate muzicală.
- mișcare: conexiuni, combinații, abilități/calități,
- expresivitate;
- comunicare,
- showmanship;
- originalitate;
- siguranță,
- execuție.

Fiecare criteriu de evaluare are o valoare **maximă de 2 puncte. (2 p. =perfect, 1.8-1.9 p. =excelent, 1.6-1.7 p. = foarte bine, 1.4-1.5 p. = bine, 1.2-1.3 p.= satisfăcător, 1.0-1.1 p. = insuficient)**

Evaluarea va fi realizată de către **5 experți** (cu experiență în disciplinele gimnasticii, dar de asemenea cu abilități în coregrafie, artistică, performanță și tehnică).

Punctajul maxim acordat de un arbitru va fi de 20 p., iar punctajul total al exercițiului va fi de 100 p.

5.2 În cadrul celor 2 competiții se va întocmi un clasament la fiecare probă de concurs. Pe baza clasamentului se va decerna titlul de câștigător al competiției;

5.3 Se vor acorda următoarele premii:

- Pentru clasamentul pe tipuri de grupuri (mărimea grupurilor):  
Se vor acorda pentru locurile I, II și III, cupa pentru fiecare loc, precum și diplome pentru locurile I-III. (20% diplomă de aur)
- Pentru clasamentul pe fiecare tip de grup se vor acorda diplome astfel:
  - 20% din participanți diplomă de aur în funcție de clasament (sau maxim locurile I-III pentru fiecare tip de grup);
  - 50% din participanți diplome de argint în funcție de clasament;
  - 30% din participanți diplome de bronz în funcție de clasament.
- Se vor acorda diplome de participare și medalii tuturor participanților din competiție: sportivi, antrenori, arbitri, cluburi.

## 6. CONDITII ADMINISTRATIV FINANCIARE

6.1 Cheltuielile de organizare revin Federației Române de Gimnastică, aceasta asigurând transportul, cazarea, masa și baremurile respective pentru arbitrii și oficialii invitați de către aceasta.

6.2 Cheltuielile de participare ale sportivilor, antrenorilor și ale altor tehnicieni vor fi suportate de fiecare club sau asociație sportivă participantă.

6.3 Federația Română de Gimnastică va comunica în timp util programul competiției cluburilor și asociațiilor sportive care s-au înscris la competiție.

## 7. ALTE DISPOZIȚII

\* Pentru cazurile neprevăzute, se vor aplica prevederile Regulamentului Tehnic al Federației Internaționale de Gimnastică.

\*\*\*\*\*