

GIMNASTICĂ ARTISTICĂ FEMININĂ

MINI-COD de PUNCTAJ FIG 2025–2028 (pentru orientare generală)

Aceasta este o versiune scurtă a Codului de Punctaj FIG (actualmente World Gymnastics) 2025-2028, adaptat înțelegerii generale.

Codul este structurat pe secțiuni și articole și are ca scop:

1. Să ofere un mijloc obiectiv de evaluare a exercițiilor de gimnastică la toate nivelurile competițiilor regionale, naționale și internaționale.
2. Să standardizeze arbitrajul competițiilor oficiale FIG.
3. Să asigure identificarea celei mai bune gimnaste în orice competiție.
4. Să ghideze antrenorii și gimnastele în compoziția exercițiilor de concurs.
5. Să furnizeze informații despre sursa altor informații tehnice și regulamente, frecvent necesare la competiții de către arbitri, antrenori și gimnaste.

GENERALITATI

- Gimnastele, antrenorii și arbitrii au drepturi, dar și responsabilități.
- În cazul încălcării regulilor (inclusiv comportament), se aplică diferite sancțiuni (cum ar fi penalizări pentru gimnaste sau echipe, cartonaș galben sau roșu, eliminarea antrenorilor din zona de concurs sau înlocuirea arbitrilor).
- **Echipamentul gimnastelor.** Începând cu ciclurile recente, pe lângă costumul clasic, gimnasta poate purta „unitard” (costum dintr-o singură piesă, cu lungime până la gleznă) sau pantaloni colanți de aceeași culoare cu costumul. Costumul poate fi cu sau fără mâneci.
- **Bijuterii.** Cu excepția cerceilor mici cu surub, gimnastele nu au voie să poarte alte bijuterii – penalizare 0.30 p.
- **Bandaje.** Obligatoriu de culoare bej. În caz contrar se aplică o penalizare de 0.30 p.
- Există un număr limitat de antrenori/personal medical permis în zona de concurs.
- Gimnastele trebuie să se prezinte la Juriul D înainte și/sau după exercițiu, ca să nu riste o penalizare neutră de 0.30 p.
- **Penalizările „neutre”** sunt grupate astfel:
 - Penalizări legate de comportamentul gimnastelor = 0.30 p fiecare
 - Penalizări legate de comportamentul antrenorilor = avertisment / 1.00 p / excludere (în funcție de abatere)
 - Penalizări legate de aparat = 0.50 p fiecare

Există numeroase penalizări posibile de 0.30–0.50–1.00 p, care sunt considerate „penalizări neutre” și se scad din nota finală, reflectând sancțiuni legate de comportamentul general. Totuși, aplicarea lor este rară. Exemple:

- Utilizarea saltelelor suplimentare neautorizate
- Utilizarea incorectă a magneziului și/sau deteriorarea aparatului
- Modificarea înălțimii aparatului fără permisiune
- Lipsa emblemei naționale sau amplasarea incorectă
- Lipsa numărului de concurs
- Costum incorect, bijuterii, bandaj de culoare non-bej
- Revenirea pe podium după încheierea exercițiului
- Discuții cu arbitrii activi în timpul competiției
- Costume neidentice (pentru gimnastele aceleiași echipe)

În plus, Codul de Punctaj include un Tabel al Elementelor în notație simbolică pentru fiecare aparat. Acest tabel este foarte util pentru arbitri, deoarece oferă o prezentare pe o singură pagină a tuturor elementelor pentru fiecare aparat. Exemplu:

Symbol Chart - Floor Exercise

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500		A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700	H-800	I-900	J-1.00
1. 01						3. 01										
02						02										
03						03										
04						04										
05						05										
06						06										
07						07										
08						08										
09						09										
10						10										
11						11										
12						12										
13						13										
14						14										
2. 01						2. 01										
02						02										
03						03										
04						04										
05						05										
06						06										
07						07										
08						08										

WAG COP 2023-2028
(August 2024)

COMITETUL TEHNIC

- Comitetul Tehnic Feminin (FIG / European Gymnastics) este format din 7 persoane.
- 3 dintre ele constituie Juriul Superior, iar celelalte 4 sunt fiecare Supravizor la cate un aparat.

Atribuțiile Juriului Superior includ:

- Supravegherea competiției
- Asigurarea desfășurării competiției în conformitate cu regulile și gestionarea oricăror încălcări de disciplină sau situații extraordinare, care afectează aceasta desfășurare
- Evaluarea oricarei erori grave de arbitraj și luarea măsurilor necesare
- Luarea deciziei finale privind Contestațiile (Inquiries)

JURILE DE ARBITRI

- Pentru competițiile oficiale FIG, Campionatele Mondiale și Jocurile Olimpice, fiecare Juriu la Aparat este compus din Juriul D (Dificultate) și Juriul E (Execuție). Toți arbitrii sunt selectați prin tragere la sorți.
- Structura Juriului de Aparat variază în funcție de tipul competiției :

Campionate Mondiale & Jocuri Olimpice = 9 Arbitri	Competitii internationale = minimum 4 arbitri
2 Arbitri D	2 Arbitri D
7 Arbitri E	2-4 Arbitri E

- Juriul D calculează Nota de Dificultate (Nota D) și conținutul exercițiului.
- Juriul E determină Nota de Execuție (Nota E) la toate aparatele.
- Juriul E este, de asemenea, responsabil pentru Nota de Artistică la Bârnă și Sol.

Există și poziții speciale pentru:

- Arbitri de Timp – care verifică durata exercițiului și/sau timpul intermediar
- Arbitri de Linie – care verifică ieșirile din suprafața permisă la Sol și Sărituri

Arbitri de Linie și Timp (cronometrori) :

- 1 arbitru de Linie – Sărituri
- 1 arbitru de Timp – Paralele
- 2 Arbitri de Timp – Barna (unul cronometrează exercitiul integral, celalalt doar timpul de cadere)
- 1 Arbitru de Timp – Sol
- 2 Arbitri de Linie – Sol

EVALUAREA EXERCIȚIILOR

Determinarea Notei Finale:

- Nota finală a unui exercițiu este suma dintre: Nota D + Nota E
- Orice penalizare care nu face parte din Nota D sau Nota E este o penalizare neutră și va fi scăzută din Nota Finală.

Nota D

- Nota D reflectă „nivelul de dificultate” al exercițiului / este ceea ce prezintă gimnasta.
- Gimnasta poate executa oricâte elemente dorește, fără limită, însă un maximum de 8 elemente cele mai valoroase (dintre care obligatoriu coborarea), sunt luate în calcul pentru Nota D la Paralele, Barna și Sol.
- Pentru ca dificultatea să fie recunoscută, elementul trebuie executat în conformitate cu cerințele tehnice.

Nota D se bazează pe:

- Valoarea Dificultății (elemente) + Cerințele de Compoziție (obligatorii) + Valoarea de Legare + Bonusul de Coborare

Nota E

- Nota E reflectă modul CUM execută gimnasta exercițiul.
- Pentru perfecțiunea execuției, combinației și prezentării artistice, gimnasta poate obține max. 10.00 puncte. Astfel, Nota E începe de la 10.00 puncte.
- Fiecare exercițiu este evaluat raportat la așteptările unei execuții perfecte. Orice abatere de la acest standard va fi penalizată.
- Penalizarile pentru greșeli de Execuție și Artistică sunt adunate și apoi totalul scăzut din 10.00, pentru obținerea Notei E.

Nota Finală

- Nota D (elemente de Dificultate + Cerințe De Compoziție + Valoarea de Legare + Bonus Coborare) + Nota E (Execuție + Artistică scăzute din 10.00) = NOTA FINALĂ

Valoarea de Dificultate

- Fiecărui element i se atribuie o Valoare de Dificultate în funcție de cât de dificil este de executat.
- Valorile (mai jos) încep de la A (elemente simple) și ajung în prezent până la J (elementele cele mai dificile).
- Pentru a fi recunoscut și pentru a primi Valoare de Dificultate, elementul trebuie executat în conformitate cu cerințele tehnice prevăzute în Codul de Punctaj.
- Un element poate fi luat în calcul o singură dată (cu excepția unor situații specifice prevăzute în cod).

A= 0.1	F= 0.6
B= 0.2	G= 0.7
C= 0.3	H= 0.8
D= 0.4	I= 0.9
E= 0.5	J= 1.0 point.

- La Paralele, Bârnă și Sol, Nota D este formată din maximum 8 elemente cele mai valoroase incluzând coborarea.
- Uneori, dacă un element nu este executat corect din punct de vedere tehnic, Valoarea de Dificultate a celui element poate fi coborată (element « devalorizat ») sau poate să nu fie recunoscut deloc.

Cerințe de Compoziție – sunt obligatorii

- Pentru Paralele, Bârnă și Sol există cerințe fixe de compoziție :
 - câte 4 pentru fiecare aparat.
 - Fiecare Cerinta de Compozitie = 0.50, cu un total de 2.00. P per aparat
 - Dacă una sau mai multe Cerinte de Compozitie lipsesc, Nota D va fi redusa corespunzător.
-

Valoarea de Legare – nu este obligatorie (este un bonus), dar utilă pentru o Nota D cat mai mare

- Se aplică la Paralele, Bârnă și Sol.
 - Ea poate fi obținuta prin combinații specifice de elemente, cu valoare determinată.
 - Bonusul este acordat doar pentru elemente legate executate cu succes.
 - Dacă există o cădere sau o întrerupere (inclusiv apucarea bârnei în timpul legării), bonusul nu se acordă.
-

Penalizari generale

- Există penalizari generale care se aplică la toate aparatele, precum și penalizari specifice fiecărui aparat.
 - Idealul este obținerea unor Note D și E foarte mari = medalie.
 - Orice „abatere” de la acest echilibru (de exemplu D mare și E mic sau invers) va duce la pierderea de puncte.
-

APARATE

SĂRITURI – Generalități

- Pentru fiecare săritură, Valoarea de Dificultate este determinată de cea atribuită în Tabelul Sariturilor, adică la Sarituri Nota D **nu** trebuie calculata.
 - Toate săriturile sunt identificate printr-un număr.
 - Distanța maximă de alergare este 25 metri. Depășirea acesteia atrage o penalizare de 0.50 p din Nota Finală.
 - Toate săriturile trebuie executate cu respingerea cu ambele mâini de pe masa de sărituri.
 - Dacă se folosește o singură mână: penalizare de 2.00 p.
 - Dacă gimnasta încearcă o săritură fără a executa efectiv săritura (aleargă pe lângă trambulină/saltele), ea are dreptul la o noua încercare - dacă nu a atins trambulina sau aparatul, dar va primi o penalizare de 1.00 p (prima încercare este considerată un “elan gol”).
 - Salteaua pentru protecția mâinilor (asezata inaintea trambulinei) poate fi utilizată doar la săriturile Yurchenko (intrare prin rondă).
 - „Safety collar” (protecția în jurul trambulinei) este obligatoriu pentru săriturile cu intrare prin rondă.
 - Gimnasta este responsabilă pentru afișarea (manuală sau electronică) a numărului săriturii înainte de fiecare execuție. Dacă ulterior ea execută o altă săritură, nu există penalizare – arbitrii vor evalua ceea ce văd.
-

Fazele săriturii

Toate săriturile au faze diferite, fiecare evaluată separat:

- Primul zbor – de la trambulină la masa de sarituri
- Faza de sprijin / respingere – împingerea cu mainile de pe masă
- Al doilea zbor – deplasarea prin aer după desprinderea de pe masă
- Aterizarea

Penalizările se aplică pentru fiecare fază.

Clasificarea săriturilor – 5 grupe:

Grupa 1 – Sărituri fără salt

Grupa 2 – Sărituri prin stand pe maini cu salt înainte sau înapoi

Grupa 3 – Tsukahara

Grupa 4 – Yurchenko (intrare prin rondă) + salt inapoi

Grupa 5 – Rondă cu întoarcere (180°) + salt înainte sau înapoi

Numărul de sărituri

- În Calificări, Finala de Individual Compus și Finala pe Echipe cerința este de 1 săritură.
- Finala la Sărituri. Pentru calificarea și participarea în Finala, gimnasta trebuie să execute 2 sărituri diferite, din grupe diferite.
- Dacă la cele 2 sărituri diferite din grupe diferite se adaugă și salturile în direcții diferite (înapoi/înainte), ea poate primi un bonus de 0.20 la Nota Finală (media celor 2 sărituri)

De reținut ca:

- Dacă cele 2 sărituri nu sunt din grupe diferite:
 - $(\text{Nota finală 1} + \text{Nota finală 2} - 2.00) / 2 = \text{Nota finală}$
- Dacă se execută doar 1 săritură sau a doua este identică cu prima:
 - Nota obținută se împarte la 2.

Sărituri invalide (nule) – 0.00 puncte

Există situații în care o gimnastă primește 0.00 puncte pentru o săritură „invalidă”. Exemple:

- Săritura este executată fără sprijin pe masă (niciuna dintre mâini nu atinge masa).
- Gimnasta nu utilizează corect protecția trambulinei obligatorie la săriturile cu intrare prin rondă.
- Asistență din partea antrenorului în timpul săriturii.
- Gimnasta nu aterizează prima dată pe picioare (atinge salteaua mai întâi cu altă parte a corpului).
- Săritura este executată atât de slab încât nu poate fi recunoscută săritura, sau gimnasta împinge de pe masă cu picioarele.
- Gimnasta execută o săritură interzisă (element preliminar interzis înainte de trambulină, aterizare intenționată în poziție laterală, etc.).
- Prima săritură este repetată ca a doua săritură în calificarea pentru Finala pe Aparat sau în Finala pe Aparat (a doua săritura = 0.00 p).

Revizuirea video

O revizuire video de către Juriul D și Supervizorul la Aparat va avea loc automat pentru:

- toate săriturile care primesc 0.00 p (invalide),
- săriturile executate cu sprijin pe o singură mână (penalizare 2.00 p)

Penalizari – Sărituri

Există multe penalizări, dar cele mai vizibile sunt următoarele:

Primul zbor

- | | |
|--|----------------------|
| • Alinierea corpului (unghi la șold sau arcuire – corpul trebuie să fie drept) | – 0.10 – 0.30 |
| • Genunchi îndoșiți | – 0.10 – 0.30 – 0.50 |
| • Depărtarea picioarelor sau a genunchilor | – 0.10 – 0.30 |

Faza de sprijin / respingere

- | | |
|--|----------------------|
| • Brațe îndoite / unghi la umeri (trebuie să fie în linie) | – 0.10 – 0.30 – 0.50 |
|--|----------------------|

Al doilea zbor

- | | |
|--|----------------------|
| • Înălțime | – 0.10 – 0.30 – 0.50 |
| • Genunchi îndoșiți | – 0.10 – 0.30 – 0.50 |
| • Depărtarea picioarelor sau a genunchilor | – 0.10 – 0.30 |
| • Lungime insuficientă (distanța față de masă) | – 0.10 – 0.30 |
| • Deviație de la linia centrală | – 0.10 |
| • Dinamică | – 0.10 – 0.30 |

Aterizare

- | | |
|--|----------------|
| • Picioare depărtate | – 0.10 |
| • Lipsă de echilibru | – 0.10 – 0.30 |
| • Pași suplimentari sau mică săritură | – 0.10 fiecare |
| • Pas foarte mare sau săritură (mai mult decât lățimea umerilor) | – 0.30 fiecare |

- Aterizare joasa in pozitia ghemuit – 0.50
- Atingerea aparatului / saltelei cu mâinile fără cădere – 0.30
- Sprijin pe saltea / aparat cu 1 sau 2 mâini – 1.00
- Cădere pe sau contra aparatului – 1.00
- Neatingerea saltelei intai cu picioarele – 0.00 (săritură invalidă)

PARALELE INEGALE – Generalități

- După o cădere, dacă gimnasta nu reia exercițiul în intervalul maxim de 60 de secunde, exercițiul este considerat încheiat.

Compoziție

Un exercițiu trebuie să conțină o varietate de elemente:

- elemente cu rotare
- balansuri
- elemente cu zbor
- elemente între bare și în afara barelor

Arbitraj

- Pentru Nota D, sunt luate în calcul maximum 8 elemente cele mai valoroase incluzand coborarea + Cerințele de Compoziție + Valoarea de Legare + Bonusul de Coborare (0.20 pentru o Coborare cu valoare D sau mai mare)
- Există 4 Cerinte de Compozitie, fiecare evaluată la 0.50, rezultând un total posibil de 2.00 puncte.
- Idealul (ca și la Bârnă și Sol) este:
- Elemente cu Dificultate mare + maximum Cerinte de Compozitie (2.00) + cat mai multe legături valoroase, toate executate cu succes.

Exemple de penalizari la Paralele

- Alinierea corpului – 0.10
- Atingere a saltelei – 0.30
- Lovirea aparatului cu picioarele – 0.50
- Lovirea saltelei cu picioarele (considerata cădere) – 1.00
- Înălțime insuficientă a elementelor de zbor – 0.10 – 0.30
- Balansuri inutile care întrerup cursivitatea exercițiului – 0.50
- Unghiul de finalizare al elementelor (trebuie să înceapă și să se termine în stând pe mâini) – 0.10 – 0.30 – 0.50.
- Toate Penalizarile generale descrise la Sărituri se aplică și la Paralele (brațe/genunchi îndoțiți, depărtarea picioarelor, alinierea corpului, tinuta corpului, greșeli la aterizare etc.).

BÂRNĂ – Generalități

Un exercițiu la bârnă trebuie să reprezinte un echilibru între elemente gimnice (sarituri, piruete), elemente acrobatice și coregrafie, cu secvențe înalte și joase, într-un flux continuu și cu ritm bun.

- Componenta Artistică face parte din Nota E și este considerată foarte importantă, cu o penalizare maximă totală de 1.30 p, de exemplu pentru:
 - Tinuta deficitara a corpului (cap, umeri, trunchi)
 - Amplitudine insuficientă (elongare maximă a mișcărilor)
 - Implicare insuficientă a părților corpului
 - Amplitudine insuficientă a balansurilor de picioare
 - Picioare relaxate
 - Variație insuficientă a ritmului (lipsă de fluentă).
- Pentru a obține o evaluare Artistică bună, gimnasta trebuie să demonstreze creativitate, încredere în execuție, stil personal, tehnică perfectă și un ritm/tempo adecvat.
- Durata exercițiului la bârnă nu poate depăși 1:30 minute (90 secunde), altfel se aplică o penalizare de 0.10.
- După o cădere, odată ce gimnasta este în picioare, are la dispoziție 10 secunde pentru a reveni pe bârnă; în caz contrar se aplică o penalizare de 0.30.

- Dacă gimnasta nu reia exercițiul în 60 secunde după cădere, exercițiul este considerat încheiat și arbitrii notează doar ce a fost executat până la acel moment.

Arbitraj – Bârnă

- La fel ca la Paralele, sunt luate în calcul maximum 8 elemente cele mai valoroase incluzând coborarea + Cerințele de Compoziție + Valoarea de Legare + Bonusul de Coborare (0.20 pentru o Coborare cu valoare D sau mai mare)
- Dar, din cele 8 elemente trebuie să existe minimum:
 - 3 elemente gimnice
 - 3 elemente acrobatice (1 obligatoriu fiind coborarea)
 - 2 elemente opționale (gimnice sau acrobatice)
- Si la barna există tot 4 Cerinte de Compozitie, fiecare evaluată la 0.50, rezultând un total posibil de 2.00 puncte.
- La barna, Valoarea de Legare este bonusul pentru legări de elemente valoroase (gimnice, acrobatice sau mixte), dar si un bonus special numit Bonus de Serie, acordat pentru legături de 3 sau mai multe elemente cu o anumita valoare.
- Toate legarile trebuie executate corect si fara intrerupere.
- De asemenea, se adauga 0.20 p bonus pentru Coborare de valoare D sau mai mare.
- Pentru ca un element să fie recunoscut, trebuie să aterizeze pe bârnă cu cel puțin un picior sau cu trunchiul.

Penalizari – exemple :

- | | |
|--|--------|
| • Urcare fără Valoare de Dificultate | – 0.10 |
| • Lipsa mișcărilor laterale in deplasare | – 0.10 |
| • Lipsa combinațiilor joase | – 0.10 |

Penalizari specifice Bârnă:

- | | |
|---|-----------------------|
| • Ajustari (pași fără coregrafie / mișcări inutile) | – 0.10 fiecare |
| • Pauză (aplicată la 2 secunde) | – 0.10 fiecare |
| • Sprijin suplimentar al piciorului pe lateralul bârnei | – 0.30 |
| • Apucarea bârnei pentru a evita căderea | – 0.50 |
| • Mișcări suplimentare pentru menținerea echilibrului | – 0.10 – 0.30 – 0.50. |

Toate Penalizarile generale aplicabile la Paralele se aplică și la Bârnă.

SOL – Generalități

Fiind Gimnastică ARTISTICĂ, Solul este cel mai bun exemplu pentru a demonstra acest aspect prin performanța artistică. Elementele acrobatice dificile sunt impresionante și pot duce la o Nota D mare, dar componenta artistică este esențială pentru o performanță completă și o Notă Finală mare.

- Muzica în care apar cuvinte nu este încă permisă.
- La fel ca la Bârnă, artistica face parte din Nota E, cu o penalizare maximă totală de 1.60 p, de exemplu pentru:
 - Performanta artistica insuficientă pe parcursul întregului exercițiu :
 - Tinuta deficitara a corpului (cap, umeri, trunchi)
 - Amplitudine insuficientă
 - Implicare insuficientă a corpului
 - Picioare relaxate
 - Expresivitate insuficientă in acordanta cu stilul muzicii
 - Lipsa conexiunii dintre muzică și exercițiu
 - Editare slabă a muzicii.

Exercițiul trebuie să aiba o coregrafie , fluent, expresiv, adaptat personalității gimnastei și în armonie cu muzica.

- Este foarte important ca gimnasta să prezinte un exercițiu bine coregrafiat, cursiv, expresiv, care să reflecte stilul ei personal.

- Trebuie să existe permanent o corelare directă între mișcări și muzică, care ar trebui să fie personalizată pentru gimnastă și să contribuie la expresivitatea și perfecțiunea artistică a exercițiului. Coregrafia trebuie să fie creativă și originală, să evite monotonia și să fie foarte bine realizată.
- Concepția, structura și compoziția exercițiului ar trebui să includă:
 - selecție variată de elemente
 - schimbări de nivel
 - schimbări de direcție
 - mișcări și tranziții creative.

Linii acrobatice

- Numarul maximum este de 4 linii acrobatice (mai multe nu sunt luate în calcul).

Penalizari – Sol

- Complexitate sau creativitate insuficientă – 0.10
- Coregrafie slabă în colțuri (lipsa de varietate) – 0.10
- Lipsa unei mișcări joase pe sol – 0.10
- Ajustări (pași fără coregrafie) – 0.10 fiecare
- Pauză (2 secunde) – 0.10 fiecare

Distribuția elementelor:

- Exercițiul începe imediat cu o linie acrobatică – 0.10
- Exercițiul se încheie cu element acrobatic (fără coregrafie după) – 0.10

Timp și Linii de demarcatie

- Durata maximă 1:30 minute, altfel penalizare 0.10.
- Depășirea suprafeței de concurs (12x12 m):
 - Un pas sau o aterizare în afara limitei – 0.10
 - Pași în afara limitei cu ambele picioare / ambele mâini / altă parte a corpului – 0.30
- Important: Linia de demarcatie uneori de alta culoare, intra in suprafata de concurs.

Arbitraj – Sol

- La fel ca la Bârnă, sunt luate în calcul maximum 8 elemente cele mai valoroase incluzand coborarea + Cerințele de Compoziție + Valoarea de Legare + Bonusul de Coborare (0.20 pentru o Coborare cu valoare D sau mai mare). La Sol “Coborarea” înseamna ultimul salt cel mai valoros al ultimei linii acrobatice.

De asemenea, din cele 8 elemente trebuie să existe minimum:

- 3 elemente gimnice
 - 3 elemente acrobatice (1 obligatoriu fiind finalul)
 - 2 elemente opționale (gimnice sau acrobatice)
- Si la Sol există tot 4 Cerinte de Compozitie, fiecare evaluată la 0.50, rezultând un total posibil de 2.00 puncte. Valoarea de Legare se acorda pentru legari valoroase de elemente gimnice, acrobatice sau mixte.

ALTE INFORMAȚII

Gimnaste / antrenori / competiție

- Numărul de gimnaste într-o echipă este minimum 3 și maximum 5.
- Gimnastele au dreptul să repete întregul exercițiu (fără penalizare), cu aprobarea Juriului Superior (Juriul Superior):
 - dacă exercițiul a fost întrerupt din motive independente de voința sau responsabilitatea lor;
 - dacă o protecție de palmă (palmiera) s-a rupt semnificativ, provocând o cădere sau o întrerupere.

În timpul competiției, în afara Paralelului, antrenorii nu au voie să asiste gimnastele sau să rămână pe podium lângă aparat. Singurele excepții sunt:

- Sarituri – după așezarea trambulinei, antrenorul trebuie să părăsească imediat zona
- Barna – după îndepărtarea trambulinei folosite pentru urcare, antrenorul trebuie să părăsească imediat zona.
- Uneori, membri ai Juriului Superior pot fi văzuți în arena de concurs discutând cu gimnaste sau antrenori. Rolul lor în aceste situații este de a avertiza sau ghida persoanele implicate, ajutându-le să corecteze sau să evite o încălcare a regulilor. Această abordare preventivă permite rezolvarea situațiilor înainte de aplicarea unei sancțiuni formale conform regulamentelor.

Departajări (Tie-break)

- Seniori: Procedurile de departajare sunt obligatorii și urmează reguli specifice definite în Regulamentul Tehnic. Dacă, după aplicarea tuturor procedurilor, egalitatea nu poate fi rezolvată, ambele gimnaste primesc medalie.
- Juniori: Nu există departajări. Când gimnastele au aceeași notă, toate primesc medalie.

Contestații (Inquiry)

- Antrenorii pot depune o Contestație doar referitor la nota D a propriei gimnaste, atunci când consideră că aceasta a fost calculată incorect.
- După depunerea la masa Juriului Superior, exercițiul menționat în Contestație va fi revizuit video și re-evaluat.
- Antrenorii trebuie să înțeleagă că, după revizuirea de către Juriul Superior, nota D poate rămâne aceeași, poate crește sau poate scădea.
- Contestațiile trebuie depuse într-un termen limită stabilit; după expirarea acestuia, sunt respinse automat.
- Solicitățile de revizuire a penalizărilor de Timp sau Linie sunt tratate separat de Contestații și nu necesită taxă.
- Totuși, aceste solicitări trebuie să respecte aceleași reguli, proceduri și termene ca și Contestațiile.

Arbitri

- Înaintea coimpetitiilor mici are loc un briefing al arbitrilor — instruire scurtă urmată de tragere la sorți.
- Înaintea competițiilor importante - Jocuri Olimpice, Campionate Mondiale sau Continentale are loc o instruire amplă a arbitrilor urmată de tragere la sorți.

Programul FIG de Evaluare a Arbitrilor (JEP)

- După competiție, activitatea fiecărui arbitru este introdusă în JEP, unde notarea sa este analizată în detaliu.
- JEP este un sistem conceput pentru a analiza performanța, acuratețea și imparțialitatea arbitrilor de gimnastică la competiții internaționale majore, cu scopul de a asigura o notare corectă și obiectivă prin identificarea eventualelor erori sau tendințe de părtinire.
- Sistemul este utilizat pentru a evidenția arbitrii cu performanțe foarte bune și pentru a avertiza sau sancționa pe cei care nu îndeplinesc standardele.
- JEP semnalează abateri semnificative, în special „valori pozitive mari în favoarea propriei naționalități”, adică situații în care un arbitru acordă în mod constant note neobișnuit de mari gimnastelor din propria țară (părtinire).
- Evaluările au loc pe parcursul întregului ciclu olimpic (4 ani).
- Arbitrii cu performanță constant slabă pot primi sancțiuni, în timp ce performanțele excelente sunt încurajate și recunoscute.

Exemplu:

- La competiții majore, precum Campionatele Mondiale, arbitrii desemnați pentru faza de calificări (zilele cele mai lungi) arbitrează un număr extrem de mare de ore: un arbitru sta la aparatul său o zi întreagă (aproximativ 12 ore), plus încă o jumătate de zi (aproximativ 6 ore).
- Pauzele dintre subdiviziuni sunt foarte scurte — de obicei doar 15–20 minute — iar mesele trebuie luate rapid.
- La un singur aparat, numărul gimnastelor evaluate poate ajunge la 150 sau chiar mai mult.
- Juriul D este format din 2 arbitri care se consultă între ei pentru a ajunge la aceeași notă D.
- Arbitrii din Juriul E (7) lucrează independent.
 - Ei nu primesc nicio indicație sau feedback în timpul exercițiului și trebuie să se bazeze exclusiv pe propria expertiză și judecată.
 - Singura informație vizibilă pentru ei — precum și pentru întregul public — este Nota Finală afișată pe tabelă după evaluarea exercițiului.

Pregătirea si certificarea Arbitrilor

La finalul fiecărui ciclu olimpic, toți arbitrii trebuie să-și reînnoiască brevetele de arbitraj prin participarea la:

1. Cursul Intercontinental FIG

- Pot participa doar arbitrii care au avut categoriile 1, 2 și 3.
- Doar în cadrul acestui curs se poate obține sau reînnoi categoria 1.
Structura cursului:
- 3 zile de curs intensiv, teoretic și practic, cu prezentări video și aplicații practice
- 1 zi de examen practice

2. Cursurile Internaționale FIG (continentale / regionale)

- Urmează același format ca și Cursul Intercontinental.
- Pot participa arbitrii din toate categoriile (1, 2, 3 și 4).
- În aceste cursuri se pot obține sau reînnoi categoriile 2, 3 și 4.

Participarea la competiții

- În competițiile majore, doar arbitrii de categoria 1 pot arbitra la Dificultate (D).
- Arbitrii de categoria 4 pot arbitra numai ca arbitri de Linie sau Timp (asistenți).
- La competițiile oficiale, prezența arbitrilor este obligatorie; absența lor poate genera federațiilor penalizări financiare semnificative.

Pregătirea continuă

Deși arbitrii ar trebui să se pregătească permanent și personal prin concursuri (live sau video, din numeroase surse), fiecare țară organizează anual cursuri naționale sau sesiuni de reciclare, pentru a-i ajuta să rămână actualizați și bine pregătiți.

Rolul arbitrilor

Arbitrii reprezintă un sprijin real pentru antrenori și sportivi, ajutându-i în construcția optimă a exercițiilor și semnalând greșelile și unde/cum pot fi aduse îmbunătățiri.

Contrar unor pareri, arbitrii nu au ca scop „vânătoarea” de greșeli (un arbitraj excesiv de sever, ca și cel în cealaltă extremă duc la sancțiuni), ci aplicarea cât mai obiectivă a Codului de Punctaj, astfel încât sportivii să beneficieze de un clasament corect la finalul competiției.
