federația română de gimnastică

CRITERII DE SELECȚIE LOT NAȚIONAL DE JUNIORI (pre-youth, youth, juniori)

CU PREGĂTIRE LA CLUB 2027-2028

Bareme, teste fizice, teste tehnice

CRITERII DE SELECȚIE COMPETIȚII INTERNAȚIONALE 2027-2028

- GIMNASTICĂ ACROBATICĂ-

Acrobatic Gymnastics

federația
română de
gimnastică

Str. Vasile Conta, nr.16
020954 București
România

T +40 213 171 112
F +40 213 171 111
www.frgimnastica.com

CUPRINS

PARTEA 1 – CRITERII DE SELECȚIE LOT NAȚIONAL DE JUNIORI 2027-2028

- **1.1. PRINCIPII GENERALE**
- **1.2. CONDIȚII DE ELEGIBILITATE**
- **1.3. SISTEMUL DE SELECȚIE**
- **1.4. JURIZARE**
  - **1.4.1 COMISIA DE SELECȚIE – COMPONENȚA**
  - **1.4.2 INCOMPATIBILITATE**
  - **1.4.3 FUNDAMENTAREA DECIZIILOR**
  - **1.4.4 ADOPTAREA DECIZIEI FINALE**
- **1.5. CALENDARUL ȘI PROCEDURA DE ÎNSCRIERE**
  - **1.5.1. STABILIREA ETAPELOR DE SELECȚIE**
  - **1.5.2. ANUNȚAREA ETAPELOR DE SELECȚIE**
  - **1.5.3. PROCEDURA DE ÎNSCRIERE**
  - **1.5.4. PRECIZĂRI**
- **1.6. PROBELE DE SELECȚIE**
  - **1.6.1 TESTE FIZICE INDIVIDUALE**
  - **1.6.2 TESTE TEHNICE – ELEMENTE FUNDAMENTALE**
  - **1.6.3 BAREME PENTRU EXERCIȚII**

PARTEA 2 – CRITERII DE SELECȚIE COMPETIȚII INTERNAȚIONALE 2027-2028

- **2.1. CUPE INTERNAȚIONALE – REPREZENTANȚI DE CLUB**
- **2.2. CAMPIONATUL EUROPEAN 2027**
- **2.3. CAMPIONATUL MONDIAL 2028**
- **2.4 CUPE MONDIALE 2028**

PARTEA 1

CRITERII DE SELECȚIE LOT NAȚIONAL DE JUNIORI (pre-youth, youth, juniori) CU PREGĂTIRE LA CLUB 2027-2028

Bareme, teste fizice, teste tehnice

1.1. PRINCIPII GENERALE

Prezentul regulament stabilește criteriile tehnice, administrative și strategice pentru selecția gimnaștilor juniori care vor alcătui lotul national de junior al României, în vederea participării la competițiile internaționale de mare anvergură în anii competitionali 2027 și 2028.
Selecția urmărește:

- identificarea sportivilor cu nivelul fizic și tehnic necesar intrării în circuitul competițional internațional
- crearea unui lot național descentralizat și organizarea unor stagii de pregătire cu componența lotului
- reprezentarea României la standarde tehnice și etice internaționale

1.2. CONDIȚII DE ELIGIBILITATE

Pentru a intra în procesul de selecție, sportivii trebuie să îndeplinească cumulativ:

1. Legitimați la club afiliat FRG, cu viza anuală valabilă
2. Încadrați în limitele de vârstă World Gymnastics (WG), împreună cu restul membrilor combinației (pereche/grup) în anul competițional 2027 într-una din următoarele categorii: pre-youth (11-16 ani), youth (12-18 ani), junior (13-19 ani)
3. Cetățenie română
4. Fără sancțiuni disciplinare sau anti-doping
5. Viză medicală valabilă pentru performanță
6. Să fi participat la ultima ediție a Campionatului Național organizat înaintea etapei de preselecții pentru lot

1.3. SISTEMUL DE SELECȚIE

Selecția se realizează prin sistem combinat:

- Proba 1 – exerciții competiționale, verificate direct la Campionatul Național sau la o verificare organizată independent de C.N., cu baremele prestabilite pentru fiecare din cele trei note: artistica, execuție, dificultate
- Proba 2 – Teste fizice și tehnice oficiale organizate de FRG cu juriu autorizat

1.4. JURIZARE

1.4.1. COMISIA DE SELECȚIE – COMPONENȚA

- Comisia de Selecție este formată din 5 arbitri, desemnați de Comitetul Tehnic de Gimnastică Acrobatică și Gimnastica pentru Toți.

- La proba 1 (exerciții), arbitrii se împărt astfel: execuție (2 arbitrii – se calculează media notelor și se dublează), artistică (2 arbitrii – se calculează media), dificultate (1 arbitru)

- La proba 2 (teste fizice și tehnice), toate probele vor fi arbitrate / verificate de minim 2 arbitrii. Finalizarea notelor / punctajului se face astfel: 2-3 arbitrii (se face media); 5 arbitrii (se elimină cea mai mare și cea mai mică notă, se face media din cele 3 rămase)

1.4.2. INCOMPATIBILITATE

Membrii Comisiei:

- nu pot avea sportivi implicați în procesul de selecție;
- nu pot fi antrenori activi ai sportivilor participanți;
- semnează declarație de imparțialitate și conflict de interese.

1.4.3. FUNDAMENTAREA DECIZIILOR

Deciziile Comisiei se bazează exclusiv pe:

- criteriile de evaluare prevăzute în prezenta politică de selecție
- simularea matematică a scorului total pentru fiecare probă în parte

1.4.4. ADOPTAREA HOTĂRÂRII FINALE

- În situația în care aplicarea criteriilor conduce la opțiuni tehnice echivalente Comisia validează rezultatul prin vot cu majoritate simplă (minimum 3 voturi din 5).
- Votul nu poate contrazice rezultatul criteriilor matematice, ci doar validează aplicarea acestora.

1.5. CALENDARUL ȘI PROCEDURA DE ÎNSCRIERE

1.5.1. STABILIREA ETAPELOR DE SELECȚIE

Etapele de verificare în vederea selecției pentru Lotul Național de Gimnastică Acrobatică vor fi organizate de Comitetul Tehnic de Gimnastică Acrobatică și Gimnastică pentru Toți, cu aprobarea conducerii FRG.

1.5.2. ANUNȚAREA ETAPELOR DE SELECȚIE

Datele etapelor de selecție vor fi transmise:

- cu minimum 30 zile înainte de desfășurare;
- prin informare oficială scrisă (email / adresă oficială);
- cu precizarea: locației, formatului, componenței juriului și termenului limită de înscriere.

În situații excepționale (modificări de calendar internațional, indisponibilitate sală etc.), Federația poate ajusta datele, cu notificare imediată.

1.5.3. PROCEDURA DE ÎNSCRIERE

Înscrierea sportivilor la etapele de selecție se realizează prin:

- transmiterea unei solicitări scrise către Antrenorul Federal;
- completarea formularului oficial de înscriere;

Termenul limită de înscriere este stabilit pentru fiecare verificare și este imperativ. Nerespectarea termenului de înscriere atrage pierderea dreptului de participare la etapa respectivă.

1.5.4. PRECIZĂRI

- participarea la ambele etape este obligatorie;
- toate costurile legate de deplasare, cazare, etc vor fi suportate integral de club

1.6. PROBELE DE SELECȚIE

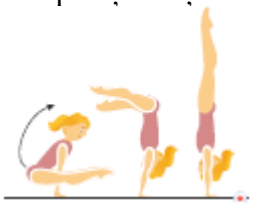
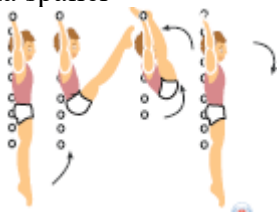
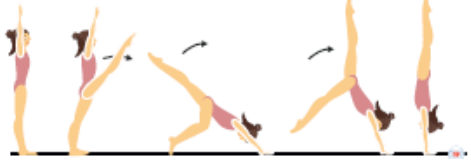
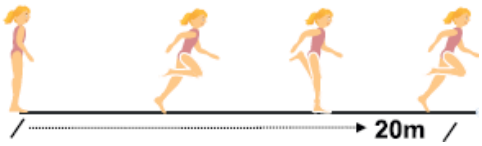
1.6.1. TESTE FIZICE INDIVIDUALE

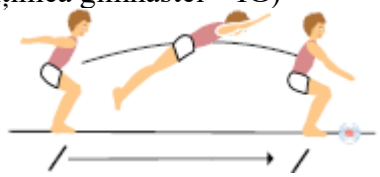
A) MOBILITATE (pre-youth, youth, juniori)

		1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
1	Sfoară antero-posterioară cu piciorul din față așezat pe cuburi de înălțimi diferite pana la 30 cm 	10cm	15cm	20cm	25cm	30cm
2	Sfoară laterală 	Sub 165º	Peste 165º	Peste 170º	Peste 175º	Linie perfectă, genunchii în hiperextensie și călcâile ridicate
3	Pod cu picioarele apropiate și întinse, umerii gimnastei în extensie maximă, se observă poziția încheieturilor în relația cu restul corpului 	Umerii în spatele încheieturilor (lipsă extensie)		Umerii și încheieturile în linie verticală (extensie medie)		Încheieturile și șoldul gimnastei în linie verticală (extensie maximă)
4	Stând echer pe o cutie de 20cm (gradat), îndoirea trunchiului înainte cu brațele întinse către sol; vârful degetelor pe cutie 	4-7cm	8-11cm	12-15cm	16-19cm	20cm
5	Așezat echer pe sol, cu brațele întinse în lateral, hiperextensia genunchilor și ridicarea călcâilor de pe sol cu vârfurile întinse	Fără ridicarea călcâilor de pe sol		Ușoară ridicare a călcâilor de pe sol		Ridicare marcată a călcâilor de pe sol

Nota de trecere FLYER: 23 pct
Nota de trecere BAZĂ: 20 pct

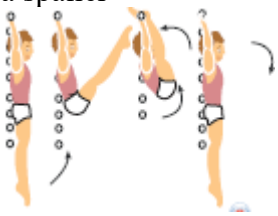
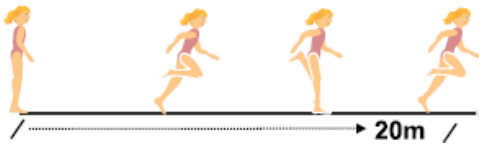
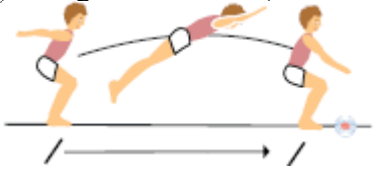
B1) FORȚĂ – FLYER (pre-youth, youth, juniori)

		0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
1	Pastere legate pe sol – din sprijin depărtat, urcare din forță în stând pe mâini apropiat, cu coborâre controlată în poziția inițială 	<2 pastere	2 pastere	4 pastere	6 pastere	8 pastere	10 pastere
2	Echere la spalier 	<7 rep	7 rep	9 rep	11 rep	13 rep	15 rep
3	Stând pe mâini apropiat menținut, nepsrijinit, pe sol (urcare opțională) 	<10 sec	10 sec	15 sec	20 sec	25 sec	30 sec
4	Alergare de viteză 20m 	<4.4 sec	4.4 sec	4.2 sec	4.0 sec	3.8 sec	3.6 sec
5	Abdomene tip crunches, brațele ținute încrucișate la piept (nr. repetări în 60s); pieptul trebuie să atingă coapsele 	<26 rep	26 rep	28 rep	30 rep	32 rep	34 rep
6	Planșă pe blocuri cu picioarele în sfoară laterală **(doar youth și juniori)** 	<2 sec	2 sec	3 sec	4 sec	6 sec	8 sec

		0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
7	Săritură în lungime (distanța minus înălțimea gimnastei – IG) 	<IG +25cm	IG +25cm	IG +30cm	IG +35cm	IG +40cm	IG +45cm
8	Sprijin echer pe sol cu picioarele la 0º de la verticală 	<2 sec	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
9	Flotări cu corpul în poziția întinsă, sprijin pe palme la distanța umerilor; nr de repetări în 30sec	<12 rep	12 rep	14 rep	16 rep	18 rep	20 rep

Nota de trecere: 36 pct (**juniori**), 34 pct (**youth**), 30 pct (**pre-youth**)

B2) FORȚĂ – BAZĂ (pre-youth, youth, juniori)

		0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
1	Pastere pe sol – din **stând** depărtat, urcare din forță în stând pe mâini apropiat, cu coborâre controlată în poziția inițială 	<2 pastere	2 pastere	4 pastere	6 pastere	8 pastere	10 pastere
2	Echere la spalier 	<7 rep	7 rep	9 rep	11 rep	13 rep	15 rep
3	Stând pe mâini apropiat menținut (urcare opțională) 	<2 sec	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
4	Alergare de viteză 20m 	<4.0 sec	4.0 sec	3.8 sec	3.6 sec	3.4 sec	3.2 sec
5	Abdomene tip crunches, brațele ținute încrucișate la piept (nr. repetări în 60s); pieptul trebuie să atingă coapsele 	<26 rep	26 rep	28 rep	30 rep	32 rep	34 rep
6	Săritură în lungime (distanța minus înălțimea gimnastei – IG) 	<IG +25cm	IG +25cm	IG +30cm	IG +35cm	IG +40cm	IG +45cm

		0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
7	Sprijin echer pe sol cu picioarele întinse la orizontală 	<2 sec	2 sec	4 sec	6 sec	8 sec	10 sec
8	Flotări cu corpul în poziția întinsă, sprijin pe palme la distanța umerilor; nr de repetări în 30sec	<12 rep	12 rep	14 rep	16 rep	18 rep	20 rep

Nota de trecere BAZĂ: 31 pct (**juniori**), 29 pct (**youth**), 27 pct (**pre-youth**)

C) ELEMENTE INDIVIDUALE (pre-youth, youth, juniori)
Elementele se aleg din TOD (Table of Difficulty) pag.110-119

(2 încercări permise – contează cea mai bună)						
1	**Balance**	execuție slabă		execuție medie		execuție perfectă
	3 elemente la alegere, valoarea adunată min.4 (bază), min.6 (flyer)	1 pct 1 pct 1 pct	2 pct 2 pct 2 pct	3 pct 3 pct 3 pct	4 pct 4 pct 4 pct	5 pct 5 pct 5 pct
2	**Flexibility**					
	3 elemente la alegere (în afară de 060 și 061), valoarea adunată min.5 (bază), min.7 (flyer)	1 pct 1 pct 1 pct	2 pct 2 pct 2 pct	3 pct 3 pct 3 pct	4 pct 4 pct 4 pct	5 pct 5 pct 5 pct
3	**Agility**					
	3 elemente la alegere, valoarea adunată min.5 (bază), min.5 (flyer)	1 pct 1 pct 1 pct	2 pct 2 pct 2 pct	3 pct 3 pct 3 pct	4 pct 4 pct 4 pct	5 pct 5 pct 5 pct
4	**Tumbling**					
	3 elemente la alegere, minim 2 legate direct, valoarea adunată min.5 (bază), min.5 (flyer)	1 pct 1 pct 1 pct	2 pct 2 pct 2 pct	3 pct 3 pct 3 pct	4 pct 4 pct 4 pct	5 pct 5 pct 5 pct

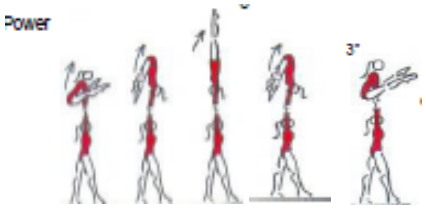
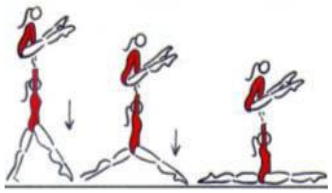
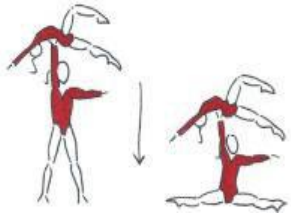
Nota de trecere FLYER: 50 pct
Nota de trecere BAZĂ: 50 pct

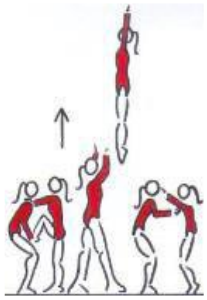
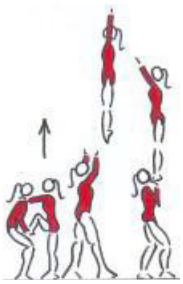
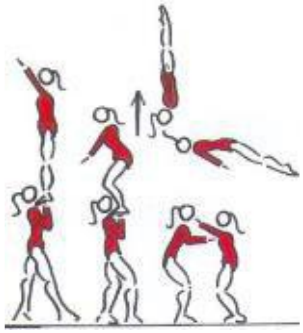
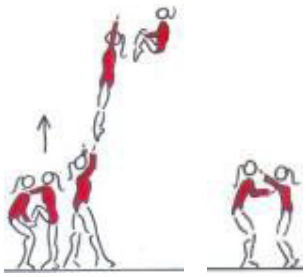
D) BLOCURI – FLYER (pre-youth, youth, juniori)

		element nereușit	execuție slabă	execuție medie	execuție bună 1”	execuție bună 2”	execuție bună 3”
1	Din sprijin depărtat, urcare prin forță (paster) în stând pe mâini cu: sfoară laterală 3” + V 3” + apropiat 3” + coborâre în sprijin depărtat 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
2	Mexican (orice variantă) 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
3	Plansă (orice variantă) 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
4	Din sprijin depărtat pe un singur bloc (mâinile suprapuse) urcare din forță în stând pe mâini (sfoară laterală / V / apropiat) 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
5	Inel (orice variantă) 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
6	Săritură în stând pe mâini 3” (sfoară laterală / V / apropiat)	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
7	Sprijin echer cu picioarele apropiate la 0º de la verticală 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
8	Stând pe mâini (sfoara laterală / V / apropiat) cu o mână pe bloc, o mână pe sol 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
9	Stând pe mâini în echer cu picioarele la orizontală (orice variantă) 3”	0 pct	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct

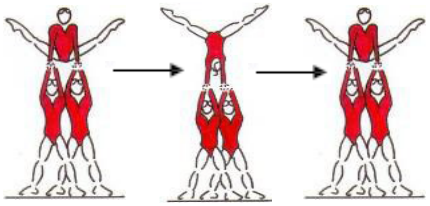
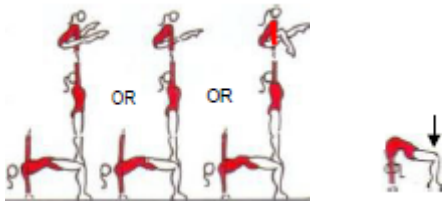
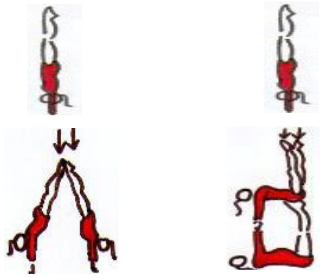
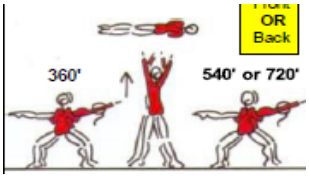
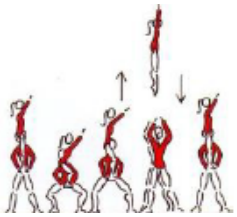
Două încercări sunt permise. Se ia în calcul nota cea mai bună.
Nota de trecere: 36 pct (**juniori**), 34 pct (**youth**), 30 pct (**pre-youth**)

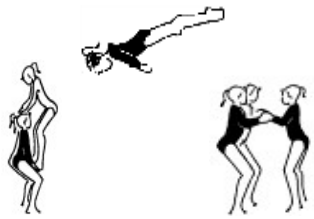
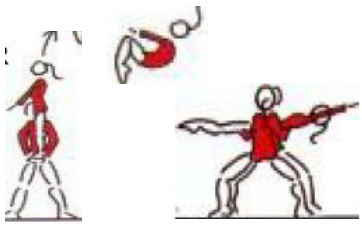
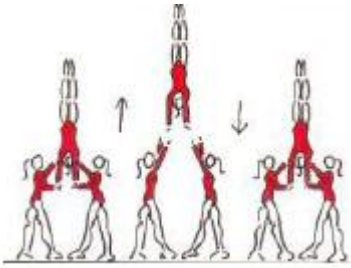
1.6.2. TESTE TEHNICE
ELEMENTE FUNDAMENTALE

PERECHI FEMININE (WP)						
	STATIC					
1	 -Sprijin depărtat **3”** -Urcare din forță în stând pe mâini apropiat **3”** - Coborâre din forță în sprijin depărtat **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
2	 **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
3	 **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
4	 **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
5	-1 mount la alegere din TOD pg 28-37 **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
6	 - Un element la alegere pe picioarele base-ului (stând pe mâini / crocodil / plansă / mexican) - Picioarele base-ului pot fi sprijinite sau nesprijinite **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct

DINAMIC						
1	 0/0 – toe pitch, amplitudine maximă	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
2	 0/0 – toe pitch cu prindere	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
3	 4/4 back - întins	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
4	 4/4 back – grupat	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
5	- Un salt înainte, minim 4/4, din TOD, poziția de start opțională, aterizarea opțională	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
6	- O prindere, din TOD, valoarea minimă 1, diferită de pct.2	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
7	- Un element dinamic din TOD, valoare minimă 2, din călare (wrap), înger, stând pe mâini, sprijin pe umeri (una la alegere)	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct

Nota de trecere STATIC: 25pct
Nota de trecere DINAMIC: 29pct

TRIO (WG)						
STATIC						
1	 **1”** **3”** **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
2	 sau **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
3	 **3”** **sau** **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
4	- O piramidă statică din categoria 2 (TOD pg.59 – galben), poziția de top opțională **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
5	- O piramidă statică din categoria 4 (TOD pg.62 – mov), poziția de top opțională, diferită de pct.4 **3”**	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
DINAMIC						
1	 Poziția de start opțională (frontal/dorsal); întoarcere 360º legată direct cu întoarcere 540º (ordine liberă)	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
2	 0/0 – lansare cu amplitudine maximă, aterizare pe platformă	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct

3	 4/4 back – întins	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
4	 5/4 back – grupat (de pe platformă)	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
5	 0/0 – amplitudine maximă + prindere	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
6	Un element dinamic din TOD,cu rotație înainte minim 4/4	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct
7	Elicopter (2/4), în culcat dorsal sau frontal, cu sau fără întoarcere (șurub)	1 pct	2 pct	3 pct	4 pct	5 pct

Nota de trecere STATIC: 21pct
Nota de trecere DINAMIC: 29pct

1.6.3. BAREME PENTRU EXERCIȚII

	DIFICULTATE*	EXECUȚIE	ARTISTICĂ
11-16 ani (Pre-Youth)			
STATIC	0,50	minim 17,40	minim 8,20
DINAMIC	0,50	minim 17,00	minim 8,20
12-18 ani (Youth)			
STATIC	0,60	minim 16,20	minim 8,20
DINAMIC	0,50	minim 16,20	minim 8,20
13-19 ani (Juniori)			
STATIC	0,80	minim 16,20	minim 8,20
DINAMIC	0,70	minim 16,20	minim 8,20

- ✓ Fiecare pereche/trio execută două exerciții (static + dinamic) în cadrul probei 1. Acestea vor fi evaluate doar pentru notele E și A.
- ✓ *Dificultatea se acordă în cadrul probei 2.
- ✓ După încheierea testelor fizice și fizice, sportivii vor executa maxim elemente pentru dificultate, independent de exercițiu. Nu este obligatoriu ca elemente executate să se regăsească în exercițiul prezentat în cadrul probei 1.
- ✓ Elementele executate în cadrul probei 2 trebuie să respecte cerințele de concurs (de ex. minim 2 prinderi la exercițiul dinamic; max. două poziții identice la top, maxim 3 piramide separate la exercițiul static în trio etc.).
- ✓ Elementele se execută pe rând. Sportivii au dreptul la două încercări; în acest caz se ia în calcul nota cea mai bună.

! Dificultatea NU poate cuprinde elemente individuale.

PARTEA 2

CRITERII DE SELECȚIE COMPETIȚII INTERNAȚIONALE 2027-2028

2.1. CUPE INTERNAȚIONALE

- Cupele internaționale sunt competițiile externe menite cluburilor din țările participante, de ex. BIAC (Burgas Internațional Acro Cup). Clubul participă cu acordul federației naționale însă, incadrarea în lotul național nu este o condiție de participare pentru sportivi.
- Sportivii participanți trebuie să fie legitimați la Federația Română de Gimnastică, cu taxa anuală plătită și viza medicală la zi.
- Pot participa doar combinații (pereche/trio/grup) care au participat la ultima ediție a Campionatului Național, obținând un punctaj minim în funcție de categorie astfel:

Aspire – min. 24,000 pct
Pre-Youth – min. 24,000 pct la ambele exerciții (static / dinamic)
Youth - min. 24,000 pct la ambele exercitii (static / dinamic)

- O cerere scrisă din partea clubului, trebuie trimisă către FRG și aprobată de conducerea FRG <u>înaintea</u> înscrierii definitive. Această cerere trebuie să conțină numele sportivilor propuși, categoriile de concurs vizate, precum și restul membrilor delegației și calitatea acestora.
- Sportivii aprobați trebuie să participare la cel puțin o verificare organizată de FRG înaintea competiției. Aceasta poate fi fizică sau online.
- Costurile legate de participare vor fi suportate de clubul participant.

2.2. CAMPIONATUL EUROPEAN 2027

- Sportivii participanți trebuie să fiți legitimați la Federația Română de Gimnastică, cu taxa anuală plătită și viza medicală la zi.
- Sportivii pot face deja parte din lotul național de juniori sau pot fi propuși de club.
- Participarea la CE presupune parcurgerea a celor 3 etape de selecție astfel:

1. Participarea la CN în anul anterior, cu obținerea unui punctaj minim în funcție de categorie astfel:
Pre-Youth – min. 25,000 pct la ambele exerciții (static / dinamic)
Youth - min. 24,500 pct la ambele exercitii (static / dinamic)
Junior – min. 24,000 pct la ambele exerciții (static / dinamic)

2. Participarea la preselecții organizate de FRG cu minim 4 luni înaintea Campionatului European în care sportivii sunt testați conform testelor fizice și tehnice cuprinse în criteriile de selecție lotul național de juniori.
3. Sportivii selectați după primele două etape vor fi invitați să participe la un stagiu de pregătire organizat de FRG de 1-2 două zile, după care se va face selecția finală și alcătuirea delegației (sportivi, antrenori, arbitri).

- Sportivii aleși își vor continua pregătirea la club însă, sunt obligați să participe la toate antrenamentele comune organizate de către FRG (1-2/lună) înaintea de concurs.
- Informații privind costurile de deplasare si participare vor fi transmise participanților.

2.3. CAMPIONATUL MONDIAL 2028

- Criteriile vor fi stabilite în funcție de nivelul tehnic din anul competițional 2027.

2.4. CUPE MONDIALE 2028

- Criteriile vor fi stabilite în funcție de nivelul tehnic din anul competițional 2027.