

GIMNASTIC

B IETI

1. Sritura cu sprijin cu r sturnare prin stând pe mâini.
2. Exerci iu liber ales la sol cu elemente impuse (obligatorii).

S ritura la lada de gimnastic

1. S ritura cu sprijin, cu r sturnare prin stând pe mâini la lada de gimnastic a ezat longitudinal.

Concurentul are dreptul la dou s rituri , ambele se noteaz i se ia în calcul cea mai bun .

Penaliz ri:

B taie	Primul zbor	Sprijin pe aparat	Al doilea zbor	Aterizare
0,50	0,50	0,50	0,50	1,50
- lipsa rot rii bra elor	- pozitia corpului-0,30 (corp în echer, în extensie); - picioare dep rtate-0,10 - picioare îndoite-0,10	- bra e îndoite-0,30 - aliniamentul corpului-0,10 - inuta corpului-0,10	- în l imea 0,30 - inuta corpului-0,10 - pozitia corpului-0,10	- un pas-0,10 - s ltare mare-0,30 - mai mult de 3 pa i-0,80 - c dere-1,00 - aterizare joas -0,30 - distan a fa de aparat- 0,2

2. Elemente impuse pentru exerci iul la sol

Punctaj

– stând pe cap	0,5p
– stând pe mâini	0,5p
– r sturnare lateral	1p
– roat îtoars	1p
– r sturnare înainte	1p
– r sturnare înapoi	1p
– salt înainte grupat	2p
– salt înapoi grupat	2p

Fa de elementele impuse se acord 1p pentru elemente acrobatice de dificultate.

Durata exerciului la sol este de 1'30".

Nota pentru execuție se va acorda conform codului de punctaj FRG/2013.

Se va face media aritmetic între nota obținută pentru dificultate cu nota obținută pentru execuție.

FETE:

1. Sritura cu sprijin cu r sturnare prin stând pe mâini.
2. Exercițiu liber ales la sol cu elemente impuse (obligatorii).

Sritura la lada de gimnastic

1. Sritura cu sprijin cu r sturnare prin stând pe mâini la lada de gimnastic transversal a ezat . Concurenta are dreptul la două srituri , ambele se notează și se ia în calcul cea mai bună .

Penalizări

Bătăie	Primul zbor	Sprijin pe aparat	Al doilea zbor	Aterizare
0,50	0,50	0,50	0,50	1,50
- lipsa rotirii brațelor	- poziția corpului-0,30 (corp în echer, în extensie); - picioare depărtate-0,10 - picioare îndoite-0,10	- brațele îndoite-0,30 - aliniamentul corpului-0,10 - înuta corpului-0,10	- înălțimea-0,30 - înuta corpului-0,10 - poziția corpului-0,10	- un pas-0,10 - saltare mare-0,30 - mai mult de 3 pași-0,80 - c dere-1,00 - aterizare joasă -0,30 - distanța față de aparat- 0,2

2. Elemente impuse pentru exercițiul la sol

Punctaj

- cumpănă	0,5p
- sfoară	0,5p
- pod	0,5p
- stând pe mâini	0,5p
- r sturnare lateral	0,5p
- r sturnare lent înainte, înapoi	1p
- r sturnare înainte cu elan	1,5p
- r sturnare înapoi	2p

– salt înainte grupat	2p
-----------------------	----

Fa de elementele impuse se acord 1p pentru elemente acrobatice de dificultate .
Durata exerci iului la sol este de 1'20
Nota pentru execu ie se va acorda conform codului de punctaj FRG/2013.
Se va face media aritmetic între nota ob inut pentru dificultate cu nota ob inut pentru execu ie.

CERIN E OBLIGATORII

Candida ii se vor prezenta la examen cu echipament corespunz tor concursului de gimnastic .
Se acorda 3min înc lzure înainte probei.
Nota final rezult din media aritmetic de la s rituri i sol.