



Federația Română de  
Gimnastică Ritmică

# **PROGRAMA DE CLASIFICARE 2021**

Federația Română de  
Gimnastică Ritmică

# CAPITOLUL 1

## DISPOZIȚII GENERALE

1.1. În cadrul FRGR activitatea competițională este organizată pe trepte valorice care țin cont de vârsta și nivelul de pregătire al sportivelor.

1.2. Categoriile de clasificare sportivă:

Categorie	Vârsta	An de naștere
Junioare IV	6-8 ani	2013-2015
Junioare III	9-10 ani	2011-2012
Junioare II	11-12 ani	2009-2010
Junioare	13-15 ani	2006-2008
Senioare	Peste 16 ani	2005+

1.3. Categoria de clasificare sportivă se trece în carnetul de legitimare al fiecărei gimnaste după ce aceasta a îndeplinit normele prevăzute în prezenta programă, aplicându-se semnătura și ștampila autorizată.

1.4. **Precizări pentru sportivele de la Categoria Junioare IV, III, II și I:** Trecerea de la o categorie inferioară la una superioară se poate face numai pe criteriul de vârstă al gimnastei sau cazul de derogare pentru categoria Junioare III, dacă echipa este incompletă.

1.5. **Precizări pentru sportivele de la Categoria Senioare:** Trecerea de la categoria junioare la categoria senioare nu este permisă decât după împlinirea vârstei de seniorat, respectiv 16 ani împliniți în anul competiției (conform prevederilor Regulamentelor Tehnice FIG și European Gymnastics).

1.6. Conținutul acestei programe este obligatoriu pentru toate secțiile de gimnastică ritmică ale structurilor și asociațiilor sportive afiliate la F.R.G.R.

## CAPITOLUL 2

### TITLURI SPORTIVE

2.1. Titlul de “**Maestru al Sportului**” se poate obține pentru:

- ✚ calificarea în concursurile finale ale Jocurilor Olimpice, Jocurilor Europene, Campionatelor Mondiale, Campionatelor Europene, pe echipe, individual compus, pe obiecte sau ansamblu.
- ✚ obținerea titlului de campioană națională la individual compus, categoria senioare, trei ani consecutiv.

2.2. Titlul de “**Maestru Emerit al Sportului**” se acordă de către Ministerul Tineretului și Sportului, potrivit normativelor în vigoare, la propunerea FRGR.

2.3. Diploma de excelență se poate obține de către:

- ✚ Structurile sportive care au avut gimnaste participante în Campionatele Naționale, la toate categoriile de vârstă (Categoria Junioare IV, III, II, I și Senioare), în anul 2021.
- ✚ Structurile Sportive care prezintă în Campionatele Naționale, echipă la Categoria Junioare III, ansamblu de Categoria Junioare III și ansamblu de Categoria Junioare IV.

2.4. Clasamentul celor mai bune 10 gimnaste din România va cuprinde sportivele clasate pe primele 2 locuri la individual compus în cadrul Campionatelor Naționale la toate categoriile de vârstă (mai puțin categoria Junioare IV), după cum urmează:

**Locul 1** – Campioana Națională la Categoria Senioare;

**Locul 2** – Vicecampioana Națională la Categoria Senioare;

**Locul 3** – Campioana Națională la Categoria Junioare;

**Locul 4** – Vicecampioana Națională la Categoria Junioare;

**Locul 5** – Campioana Națională la Categoria Junioare II – 12 ani;

**Locul 6** – Campioana Națională la Categoria Junioare II – 11 ani;

**Locul 7** – Campioana Națională la Categoria Junioare III – 10 ani;

**Locul 8** – Campioana Națională la Categoria Junioare III – 9 ani.

și încă 2 gimnaste cu rezultate deosebite la competițiile pe plan internațional și/sau gimnaste clasate pe locurile 3 la categoriile junioare și senioare.

În cazul în care se obțin rezultate foarte bune la nivel internațional de către gimnaste care nu sunt clasate pe primele 2 locuri la Campionatele Naționale, Comitetul Executiv va putea decide includerea acestora în clasament pe orice poziție. Ordinea ca importanță a competițiilor la gimnastică ritmică este următoarea: Jocuri Olimpice, Jocuri Olimpice de Tineret, Jocuri Mondiale, Campionate Mondiale, Jocuri Europene, Campionate Europene, Cupe Mondiale, Grand-Prix-uri, Campionate Naționale/Turnee Internaționale FIG.

## CAPITOLUL 3

### PROGRAMUL TEHNIC AL FIECĂREI CATEGORII

Stabilirea programului tehnic pentru fiecare categorie s-a efectuat ținând cont de cerințele Regulamentului Tehnic al EG (European Gymnastics) și al FIG (Federația Internațională de Gimnastică) și de cerințele Codului de Punctaj FIG, pe actualul ciclu olimpic, respectiv 2017-2021. În raport cu acestea s-au adaptat corespunzător vârstelor, programele tehnice pentru Junioare IV, III și II.



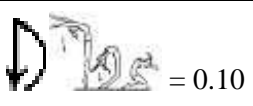
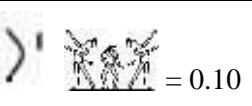
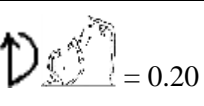



Pentru categoriile junioare și senioare este valabil programul internațional stabilit de Federația Internațională de Gimnastică.

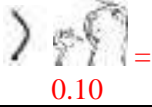



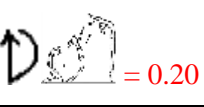

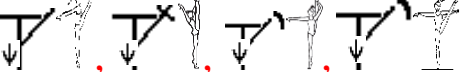

Pentru toate precizările care nu se regăsesc în acest capitol, se vor lua în considerare Programul Tehnic al EG și Codul de Punctaj FIG în vigoare.

FRGR va informa în timp util despre toate precizările și/sau modificările care survin ulterior redactării prezentei programe.

### CATEGORIA JUNIOARE IV

Proba individuală - Categoria de vârstă 6 ani (2015)				
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combi-nații de pași de dans (S)	Elemente pre-acrobatice (C)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 2  Valoare: 0.20 p.  Se execută izolat și cu formă diferită	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:				
= 0.10	= 0.10	= 0.10	= 0.10	= 0.20

Proba individuală - Categoria de vârstă 7 ani (2014)				
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente pre-acrobatice (♩♩)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 2 serii diferite  Valoare: 0.30 p.  O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice diferite	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:				
 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.20
Elemente obligatorii:				
O săritură la alegere între:	Un echilibru la alegere între:		Piruetă:	
				

OPȚIONAL					
Proba individuală - Categoria de vârstă 7 ani (2014)					
Exercițiu cu obiect la alegere (cerc sau panglică) cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE				EXECUȚIE	
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 1	Min. 1	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:					
 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.20	
Elemente obligatorii:					
O săritură la alegere între:	Un echilibru la alegere între:		Piruetă:		
					

Proba individuală - Categoria de vârstă 8 ani (2013)				
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente pre-acrobatice (C)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 2 serii diferite  Valoare: 0.30 p.  O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice diferite	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:				
Elemente obligatorii:				
O săritură la alegere între:	Un echilibru la alegere între:		Piruetă:	

Proba individuală - Categoria de vârstă 8 ani (2013)				
Exercițiu cu cerc cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	Valuri de corp
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Min. 1 – Max. 2	Min. 1	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:				
Elemente obligatorii:				
O săritură la alegere între:	Echilibru:		Piruetă:	

**Reguli valabile pentru categoria **Junioare IV** – proba individuală:**

- ✚ Echilibrul obligatoriu de la categoria de vârstă 7 ani, se poate executa și pe vârf, dar arbitra va acorda valoarea aferentă elementului executat pe talpă.
- ✚ Este permisă executarea piruetelor cu dublă, triplă rotație sau mai mult.
- ✚ Elementele de dificultate corporală obligatorii sunt impuse numai pentru exercițiile individuale, pentru categoriile de vârstă **7 și 8** ani.

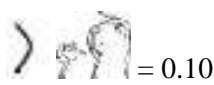


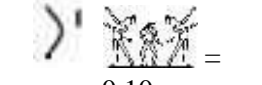
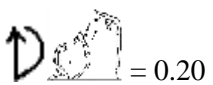
✚ Se evaluează maximum 6 dificultăți: 3 obligatorii și 3 la alegere. Se pot executa mai mult de 6 dificultăți corporale conform Codul de Punctaj 2017 – 2021, însă se vor lua în considerare cele 3 elemente obligatorii + 3 alte elemente, cu cea mai mare valoare.

✚ La categoria de vârstă 7 și 8 ani, un singur exercițiu se poate executa pe muzică cu voce și cuvinte. Nerespectarea acestei reguli se sancționează conform Codului de Punctaj 2017 – 2021.

✚ Valurile de corp din Codul de Punctaj FIG, obligatorii la categoriile de vârstă 7 și 8 ani, trebuie realizate cu elemente de mânăuire.

✚ La categoria de vârstă 7 ani pe lângă participarea cu exercițiul fără obiect care este obligatorie, se poate opta și pentru participarea cu un obiect la alegere dintre cerc și panglică.

✚ În cazul în care o gimnastă nu îndeplinește cerințele obligatorii impuse prin regulament, aceasta va fi penalizată cu 0.30 puncte pentru fiecare cerință lipsă (de către brigada de arbitri D1-D2 și/sau de către brigada arbitri D3-D4).

<b>Proba de ansamblu (5-6 gimnaste) - Categoria de vârstă 6-8 ani (2013-2015)</b>				
<b>Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:45 – max. 2:00 min.</b>				
<b>DIFICULTATE</b>				<b>EXECUȚIE</b>
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Combinatii de pași de dans (S)</b>	<b>Colaborări (C) și formații</b>		<b>10.00 puncte</b>
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	<b>Colaborări</b> Min.4  <b>Formații</b> Min. 6	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
<b>Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:</b>				
 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.20
<b>Tipuri de colaborări:</b>				
<b>C</b>	<b>0.10</b>	Toate gimnastele trebuie să execute o mișcare amplă în colaborare cu una sau mai multe gimnaste din ansamblu, cu sau fără trecere peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste. <b>Exemplu:</b> trecerea unei gimnaste peste brațele altor două gimnaste, sprijinul unei gimnaste pe o alta, executând o mișcare amplă de corp.		
<b>CR</b>	<b>0.20</b>	Toate gimnastele trebuie să participe într-o colaborare cu trecere <b>cu rotație</b> a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste.		
<b>C ↗</b>	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.		
<b>CR ↗</b>	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.		

#### Cerințe Colaborări:

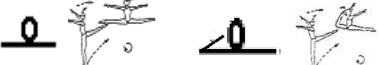
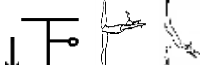

✚ toate gimnastele trebuie să fie implicate în acțiunea/acțiunile de colaborare, chiar dacă au roluri diferite, altfel colaborarea nu e valabilă.

✚ colaborările pot fi executate împreună sau pe subgrupe.

✚ în cazul colaborărilor executate pe subgrupe, se va lua în calcul valoarea cea mai mică a colaborărilor executate (exemplu: în cazul în care, simultan sau în succesiune rapidă, o subgrupă execută o colaborare cu valoare de 0.10 și cealaltă subgrupă execută o colaborare cu valoare de 0.30, se acordă valoarea mai mică a colaborărilor, respectiv 0.10)

✚ colaborarea cu ridicare sau coborâre prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor, cu valoare de 0.40, se acordă o singură dată în exercițiu.

## CATEGORIA JUNIOARE III

Proba individuală – Categoria de vârstă 9 și 10 ani (2011 și 2012)				
Exercițiu cu cerc, minge și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 7 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Min. 1 – Max. 4	Min. 1	
Elemente obligatorii:				
O săritură la alegere între:	Echilibru:		Piruetă:	
				

### Reguli valabile pentru categoria **Junioare III** – proba individuală:

✚ Compozițiile gimnastelor din cadrul echipei la minge și panglică pot fi indentice. Excepție face compoziția la cerc care poate să fie identică pentru maxim 2 gimnaste. Pentru nerespectarea acestei cerințe sancțiunea este cea prevăzută de Codul de Punctaj 2017 – 2021 pentru muzică neregulamentară.

✚ La categoria de vârstă 9 ani se poate executa un singur exercițiu pe muzică cu voce și cuvinte, iar la categoria de vârstă 10 ani, două exerciții. Nerespectarea acestei reguli se sancționează conform Codul de Punctaj 2017 – 2021.

✚ Fiecare gimnastă trebuie să aibă, **obligatoriu**, un exercițiu executat pe muzică clasică (pentru nerespectarea acestei cerințe sancțiunea este conform Codul de Punctaj 2017-2021 pentru muzică neregulamentară - 0,50 puncte). Muzică clasică = muzică cultă, cuprinde totalitatea realizărilor muzicale a reprezentanților culturii înalte; interpretarea pieselor muzicale se face prin instrumente clasice.

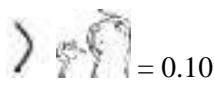


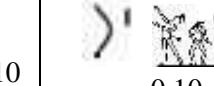
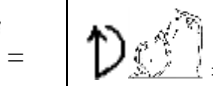
✚ Se evaluează maximum 7 dificultăți: 3 obligatorii și 4 la alegere. Se pot executa mai mult de 7 dificultăți corporale conform Codul de Punctaj 2017 – 2021, însă se vor lua în considerare cele 3 elemente obligatorii + 4 alte elemente, cu cea mai mare valoare.

✚ La Categoria **Junioare III** lungimea panglicii este de minim 4 m, iar dimensiunea mingii de minim 16 cm.



**Proba de ansamblu (5 sau 6 gimnaste) - Categoria de vârstă 9 și 10 ani (2011 și 2012)**

**Exercițiu fără obiect cu durata de min. 2:15 – max. 2:30 min.**

DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinații de pași de dans (S)	Colaborări (C) și formații	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	<b>Colaborări</b> Min.5  <b>Formații</b> Min. 6	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:				
 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.20
Tipuri de colaborări:				
<b>C</b>	<b>0.10</b>	Toate gimnastele trebuie să execute o mișcare amplă în colaborare cu una sau mai multe gimnaste din ansamblu, cu sau fără trecere peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste. <b>Exemplu:</b> trecerea unei gimnaste peste brațele altor două gimnaste, sprijinul unei gimnaste pe o alta, executând o mișcare amplă de corp.		
<b>CR</b>	<b>0.20</b>	Toate gimnastele trebuie să participe într-o colaborare cu trecere <b>cu rotație</b> a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste.		
<b>C</b> ↗	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.		
<b>CR</b> ↗	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.		

**Cerințe Colaborări:**

- ✚ toate gimnastele trebuie să fie implicate în acțiunea/acțiunile de colaborare, chiar dacă au roluri diferite, altfel colaborarea nu e valabilă.
- ✚ colaborările pot fi executate împreună sau pe subgrupe.
- ✚ în cazul colaborărilor executate pe subgrupe, se va lua în calcul valoarea cea mai mică a colaborărilor executate (exemplu: în cazul în care, simultan sau în succesiune rapidă, o subgrupă execută o colaborare cu valoare de 0.10 și cealaltă subgrupă execută o colaborare cu valoare de 0.30, se acordă valoarea mai mică a colaborărilor, respectiv 0.10)
- ✚ colaborarea cu ridicare sau coborâre prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor, cu valoare de 0.40, se acordă o singură dată în exercițiu.

## CATEGORIA JUNIOARE II

Proba individuală – Categoria de vârstă 11 și 12 ani (2009 și 2010)				
Exercițiu cu <b>coardă</b> , cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 7 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Min. 1 – Max. 4	Min. 1	<b>10.00</b> puncte

### Reguli valabile pentru **Junioare II** – proba individuală:

✚ Compozițiile gimnastelor, din cadrul echipei, la **coardă** și măciuci, pot fi identice. Excepție fac compozițiile la cerc, minge și panglică care pot fi identice pentru maxim 2 gimnaste. Pentru nerespectarea acestei cerințe sancțiunea este cea prevăzută de Codul de Punctaj 2017 – 2021 pentru muzică neregulamentară

✚ Doar două exerciții se pot executa pe muzică cu voce și cuvinte. Nerespectarea acestei reguli se sancționează conform Codul de Punctaj 2017 – 2021.

✚ Se evaluează maximum 7 dificultăți. Se pot executa mai mult de 7 dificultăți corporale conform Codul de Punctaj 2017 – 2021, însă se vor lua în considerare doar 7 elemente cu cea mai mare valoare.

✚ Mâna non-dominantă trebuie folosită pentru a executa Elemente Tehnice de Mănuire Fundamentale sau Nefundamentale pe durata a 2 Elemente de Dificultate Corporală BD (la minge și panglică).

✚ Comitetul Tehnic nu recomandă pentru gimnastele junioare executarea unor Elemente de Dificultate Corporală pe genunchi.

✚ La categoria **Junioare II**, lungimea panglicii este de minim 5m, iar dimensiunea mingii de minim 16 cm.

## CATEGORIA JUNIOARE

Proba individuală – Categoria de vârstă 13-15 ani (2006-2008)				
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 7 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Min. 1 – Max. 4	Min. 1	<b>10.00</b> puncte

### Reguli valabile pentru categoria Junioare – proba individuală:

- ✚ Compozițiile gimnastelor din cadrul echipei pot fi identice pentru maxim 2 sportive.
- ✚ Doar două exerciții se pot executa pe muzică cu voce și cuvinte. Nerespectarea acestei reguli se sancționează conform Codul de Punctaj 2017 – 2021.
- ✚ Se evaluează maximum 7 dificultăți. Se pot executa mai mult de 7 dificultăți corporale conform Codul de Punctaj 2017 – 2021, însă se vor lua în considerare doar 7 elemente cu cea mai mare valoare.
- ✚ Mâna non-dominantă trebuie folosită pentru a executa Elemente Tehnice de Mănuire Fundamentale sau Nefundamentale pe durata a 2 Elemente de Dificultate Corporală BD (la minge și panglică).
- ✚ Comitetul Tehnic nu recomandă pentru gimnastele junioare excutarea unor Elemente de Dificultate Corporală pe genunchi.

Proba de ansamblu (5 gimnaste) - Categoria de vârstă 13-15 ani (2006-2008)					
Exercițiu cu 5 mingi cu durata de min. 2:15 – max. 2:30 min.					
DIFICULTATE					EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Dificultăți cu schimb (ED)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Colaborări (C)	
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 3  Valoare de bază: 0.20	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 1	Min. 4	<b>10.00</b> puncte
Max. 7 dificultăți (1 la alegere)					

## CATEGORIA SENIOARE

Proba individuală - Categoria de vârstă peste 16 ani (2004+)				
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 9 dificultăți corporale	Min. 1  Valoare: 0.30 p.	Min. 1 – Max. 5	Min. 1	<b>10.00</b> puncte

### Reguli valabile pentru categoria Senioare – proba individuală:

- ✚ Compozițiile gimnastelor trebuie să fie DIFERITE pentru toate sportivele.
- ✚ Doar două exerciții se pot executa pe muzică cu voce și cuvinte. Nerespectarea acestei reguli se sancționează conform Codul de Punctaj 2017 – 2021.
- ✚ Se evaluează maximum 9 dificultăți. Se pot executa mai mult de 9 dificultăți corporale conform Codul de Punctaj 2017 – 2021, însă se vor lua în considerare doar 9 elemente cu cea mai mare valoare.

# CAPITOLUL 4

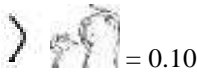



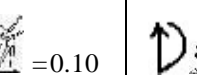
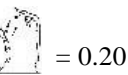
## PROGRAMUL TEHNIC AL FESTIVALULUI NAȚIONAL DE GIMNASTICĂ RITMICĂ

Stabilirea programului tehnic pentru fiecare categorie s-a efectuat ținând cont de cerințele Federației Internaționale de Gimnastică și de cerințele Codului de Punctaj FIG, pe actualul ciclu olimpic, respectiv 2017-2021. În raport cu acestea s-au adaptat corespunzător vârstelor, programele tehnice pentru Categoriile Junioare IV, III, II, I și Senioare.

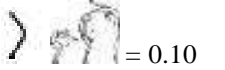

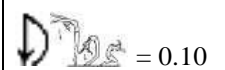


Pentru toate precizările care nu se regăsesc în acest capitol, se vor lua în considerare Regulamentul Tehnic FIG și al European Gymnastics, precum și Codul de Punctaj FIG în vigoare.



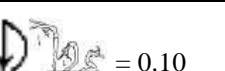


FRGR va informa în timp util despre toate precizările și/sau modificările care survin ulterior redactării prezentei programe.

### CATEGORIA JUNIOARE IV

Proba de duo, trio și ansamblu - Categoria de vârstă 6-8 ani (2013-2015)					
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE					EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Colaborări (C)	Elemente pre-acrobatice (GG)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale  Valoare dificultăților: 0.10, 0.20, 0.30	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Min.4	Max. 2 serii diferite  Valoare: 0.30 p.  O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice diferite	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:					
 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.20
Tipuri de colaborări:					
<b>C</b>	<b>0.10</b>	Toate gimnastele trebuie să execute o mișcare amplă în colaborare cu una sau mai multe gimnaste din ansamblu, cu sau fără trecere peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste.  <b>Exemplu:</b> trecerea unei gimnaste peste brațele altor două gimnaste, sprijinul unei gimnaste pe o alta, executând o mișcare amplă de corp.			
<b>CR</b>	<b>0.20</b>	Toate gimnastele trebuie să participe într-o colaborare cu trecere <b>cu rotație</b> a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste.			
<b>C</b> ↗	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.			
<b>CR</b> ↗	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.			

## CATEGORIA JUNIOARE III

Proba individuală – Categoria de vârstă 9 și 10 ani (2011 și 2012)				
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.				
DIFICULTATE				EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente pre-acrobatice (C.C)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale  Valoare dificultăților: 0.10, 0.20, 0.30, 0.40	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 2 serii diferite  Valoare: 0.30 p.  O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice diferite	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:				
 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.20

Proba individuală – Categoria de vârstă 9 și 10 ani (2011 și 2012)					
Exercițiu cu cerc, minge și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE				EXECUȚIE	
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale  Valoare dificultăților: 0.10, 0.20, 0.30, 0.40	Min. 2  Valoare: 0.30p.	Min. 1 – Max. 2	Min. 1	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:					
 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.10	 = 0.20	

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 9 și 10 ani (2011-2012)					
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE				EXECUȚIE	
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Colaborări (C)	Elemente pre-acrobatice (C.C)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale  Valoare dificultăților: 0.10, 0.20, 0.30	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Min.4	Max. 2 serii diferite  Valoare: 0.30 p.  O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice diferite	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	

Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:				
Tipuri de colaborări:				
<b>C</b>	<b>0.10</b>	Toate gimnastele trebuie să execute o mișcare amplă în colaborare cu una sau mai multe gimnaste din ansamblu, cu sau fără trecere peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste. <b>Exemplu:</b> trecerea unei gimnaste peste brațele altor două gimnaste, sprijinul unei gimnaste pe o alta, executând o mișcare amplă de corp.		
<b>CR</b>	<b>0.20</b>	Toate gimnastele trebuie să participe într-o colaborare cu trecere <b>cu rotație</b> a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste.		
<b>C</b> ↗	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.		
<b>CR</b> ↗	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.		

## CATEGORIA JUNIOARE II

Proba individuală – Categoria de vârstă 11 și 12 ani (2009 și 2010)					
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE					EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinaiții de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 6 dificultăți corporale  Valoare dificultăților: 0.10, 0.20, 0.30, 0.40	Min. 2  Valoare: 0.30p.	Min. 1 – Max. 3	Min. 1	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:					

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 11 și 12 ani (2009 și 2010)					
Exercițiu cu cercuri cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE					EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Dificultăți cu schimb (ED)	Combinaiții de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Colaborări (C)	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Max. 7 dificultăți (1 la alegere)	Min. 3  Valoare de bază: 0.20 p.	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 1	Min.4	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:					

## CATEGORIA JUNIOARE

Proba individuală – Categoria de vârstă 13-15 ani (2006 - 2008)					
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE					EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 7 dificultăți corporale	Min. 2  Valoare: 0.30p.	Min. 1 – Max. 4	Min. 1	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:					
= 0.10	= 0.10	= 0.10	= 0.10	= 0.20	

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 13-15 ani (2006 - 2008)					
Exercițiu cu mingi cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE					EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Dificultăți cu schimb (ED)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Colaborări (C)	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Max. 7 dificultăți (1 la alegere)	Min. 3  Valoare de bază: 0.20 p.	Min. 2  Valoare: 0.30 p.	Max. 1	Min.4	

## CATEGORIA SENIOARE

Proba individuală – Categoria de vârstă peste 16 ani (2005+)					
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.					
DIFICULTATE					EXECUȚIE
Dificultate corporală (BD)	Combinatii de pași de dans (S)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (AD)	Valuri de corp	10.00 puncte
Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  Se evaluează cele mai mari 9 dificultăți corporale	Min. 1  Valoare: 0.30p.	Min. 1 – Max. 5	Min. 1	Min. 2 (diferite)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	
Tipuri de valuri de corp conform Codului de Punctaj FIG:					
= 0.10	= 0.10	= 0.10	= 0.10	= 0.20	



<b>Proba de duo și trio - Categoria de vârstă peste 16 ani (2005+)</b>					
<b>Exercițiu cu panglici cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.</b>					
<b>DIFICULTATE</b>					<b>EXECUȚIE</b>
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Dificultăți cu schimb (ED)</b>	<b>Combinatii de pași de dans (S)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>	<b>Colaborări (C)</b>	<b>10.00</b> puncte
Min. 4  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 4  Valoare de bază: 0.20 p.	Min. 1  Valoare: 0.30 p.	Max. 1	Min.4	
Max. 9 dificultăți (1 la alegere)					