



Federația Română de  
Gimnastică Ritmică

# **PROGRAMA DE CLASIFICARE 2024**

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	6-9 ani	2015-2018
Junioare III	10-11 ani	2013-2014
Junioare II	12-13 ani	2011-2012
Junioare	14-15 ani	2009-2010
Senioare	Peste 16 ani	2008+

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 respectiv.
- ✚ 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 3 locuri la individual compus în cadrul Campionatelor Naționale la Categoria Junioare I și Senioare și Campioana Națională de la Categoria Junioare II și III, de la fiecare an de vârstă.

*Exemplu Top 10:*

**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** – Locul 3 – Campionatul Național – Categoria Senioare

**Locul 6** – Locul 3 – Campionatul Național – Categoria Junioare

**Locul 7** – Campioana Națională la Categoria Junioare II – 12 ani;

**Locul 8** – Campioana Națională la Categoria Junioare II – 11 ani;

**Locul 9** – Campioana Națională la Categoria Junioare III – 10 ani;

**Locul 10** – Campioana Națională la Categoria Junioare III – 9 ani.

În cazul în care se obțin rezultate foarte bune la nivel internațional de către gimnaste care nu sunt clasate pe primele 3 locuri la Campionatele Naționale de Junioare și Senioare, Comitetul Executiv va putea decide includerea acestora în clasament pe orice poziție.

Pentru sportivele de la Categoriile Junioare I și Senioare incluse în acest clasament, 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 – PROBA INDIVIDUALĂ






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 2022-2024. 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 7 ani (2017)			
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Pre-acrobatice	Rotații verticale
Min. 6 – Max. 8  Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatorii 2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.30 p.  *O serie este formată din 2 pre- acrobatice din aceeași grupă de pre-acrobatice	Obligatorii 2 serii din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.20 p.  *O serie este formată din 2 rotații verticale <b>identice</b>
Elemente obligatorii – Categoria Junioare IV – 7 ani:			
Săritură:	Echilibru:		Rotație:
—	 ori  ori	 ori 	

Proba individuală - Categoria de vârstă 8 ani (2016)			
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Pre-acrobatice	Rotații verticale
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatorii 2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.30 p.  *O serie este formată din 2 pre-acrobatice din aceeași grupă de pre-acrobatice	Obligatorii 2 serii din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.20 p.  *O serie este formată din 2 rotații verticale <b>identice</b>
Proba individuală - Categoria de vârstă 8 ani (2016)			
Exercițiu cu <b>coardă</b> cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Lansarea obiectului	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatoriu o lansare din rotare – cu mâna dreaptă Obligatoriu o lansare din rotare – cu mâna stângă Obligatoriu o lansare cu trecere prin coardă	Max. 4
Elemente obligatorii Categoria Junioare IV – 8 ani			
Săritură:	Echilibru:	Rotație:	
—		ori	

Proba individuală - Categoria de vârstă 9 ani (2015)			
Exercițiu <b>obligatoriu cu coardă și panglică și opțional cerc</b> cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (DB)	Valuri de corp (W)	R + Lansarea obiectului	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatoriu 1 R – o rotație sub lansare și una pe lansare/prindere;  Procedee de lansare obligatorii (acestea pot fi utilizate și ca DA, sau R)* explicații mai jos	Max. 5
Elemente obligatorii:			
Săritură:	Echilibru:	Rotație:	

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

✚ Echilibrul obligatoriu de la categoria de vârstă 7 ani și respectiv 9 ani, se poate executa și pe vârf, dar arbitra va acorda valoarea aferentă elementului executat pe talpă.

✚ Săritura obligatorie - sfoara - se va executa și pe piciorul drept și pe piciorul stâng, **consecutiv**, dar cu pas de elan între cele două sărituri. Arbitra de la dificultate corporală va acorda 0.3+0.3 dacă cele două sărituri sunt realizate corect sau 0.0 dacă una sau amândouă săriturile sunt executate cu **deviere de formă (0.1/0.3/0.5)**.

✚ La categoria Junioare IV nu se va acorda Dificultatea Corporală dacă există deviere de forma (indiferent de valoarea devierii).

✚ Pe cele două sărituri obligatorii (în sfoară) se poate efectua același element tehnic de mânăuire.

✚ Este interzisă folosirea elementelor combinate.

✚ Se evaluează maximum 8 dificultăți corporale: 4 obligatorii și 4 la alegere. Se pot executa mai mult de 8 dificultăți corporale, însă se vor lua în considerare doar cele 4 elemente obligatorii + 4 alte elemente la alegere, cu cea mai mare valoare.

✚ Valurile de corp din Codul de Punctaj FIG, obligatorii la categoriile de vârstă 7, 8 și 9 ani, trebuie realizate cu elemente de mânăuire și se vor acorda cu valoarea aferentă codului de punctaj FIG, de către arbitrele de la dificultate. Acestea trebuie executate separat de seriile de pași de dans.

✚ Rotațiile verticale trebuie executate separat de seriile de pași de dans.

✚ 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).

✚ Echilibrul obligatoriu Penche, categoria de vârstă 9 ani, se va executa și pe piciorul drept, și pe piciorul stâng. Arbitra de la dificultate va acorda 0.4 + 0.4 dacă cele două echilibre sunt executate corect sau 0.0 dacă unul sau amândouă echilibrele sunt executate cu deviere de formă (0.1/0.3/0.5). Aceste două echilibre pot fi executate consecutiv sau în diferite părți ale exercițiului.

✚ Pe cele două echilibre obligatorii (Penche), se poate efectua același element tehnic de mânăuire. În cazul în care mânăuirea efectuată pe cele două echilibre reprezintă un AD, arbitrele de la D3-D4 vor acorda valoare AD-ului o singură dată.

✚ \*Procedeele obligatorii de lansare la categoria de vârstă 9 ani:

Coradă – o lansare din rotare – cu mâna dreaptă;

o lansare din rotare – cu mâna stângă;

o lansare cu trecere prin coardă;

o lansare cu piciorul.

\*(una dintre aceste lansări poate fi efectuată cu nod)

Cerc – o lansare sagitală cu mâna din rotare;

o lansare simplă cu cealaltă mână;

o lansare cu piciorul;

la alegere o lansare cu trecere prin cerc sau o lansare oblică.

Panglică – o lansare cu mâna din desprindere;

o lansare cu piciorul;

o lansare la alegere cu mâna non-dominantă.

## CATEGORIA JUNIOARE III

<b>Proba individuală - Categoria de vârstă 10 ani (2014)</b>			
<b>Exercițiu obligatoriu cu coardă, cerc și panglică și opțional minge cu durată de min. 1:15 – max. 1:30 min.</b>			
<b>DIFICULTATE</b>			
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>	<b>Dificultate cu obiectul (DA)</b>
Min. 6 – Max. 7  Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	Min. 2  *valuri din tot corpul	Obligatoriu 2 R  *Se pot efectua cu o rotație sub lansare, dacă cea de-a doua rotație este pe lansare sau prindere	Min. 5 - Max. 10

<b>Proba individuală - Categoria de vârstă 11 ani (2013)</b>			
<b>Exercițiu obligatoriu cu coardă, cerc și panglică și opțional minge cu durată de min. 1:15 – max. 1:30 min.</b>			
<b>DIFICULTATE</b>			
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>	<b>Dificultate cu obiectul (DA)</b>
Min. 6 – Max. 7  Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	Min. 2  *valuri din tot corpul	Obligatoriu 2 R  *Se pot efectua cu o rotație sub lansare, dacă cea de-a doua rotație este pe lansare sau prindere	Min. 5 - Max. 10

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

✚ Fiecare gimnastă trebuie să aibă, **obligatoriu**, un exercițiu executat pe muzică clasică. Pentru nerespectarea acestei cerințe, penalizarea este de 0.5 p. (aceasta se va deduce din totalul de la individual compus). 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 corporale (**la alegere**). Se pot executa mai mult de 7 dificultăți corporale, însă se vor lua în considerare doar 7 elemente cu cea mai mare valoare.

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

✚ Este interzisă folosirea elementelor combinate.

## CATEGORIA JUNIOARE II

Proba individuală - Categoria de vârstă 12 ani (2012)			
Exercițiu cu cerc, minge, panglică și opțional măciuci cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 3 – Max. 7  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 2  *valuri din tot corpul	Obligatoriu 2  *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 1 - Max. 12

Proba individuală - Categoria de vârstă 13 ani (2011)			
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 3 – Max. 7  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 2  *valuri din tot corpul	Min. 2 – Max. 3  *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 1 - Max. 12

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

- ✚ Se evaluează maximum 7 dificultăți corporale. Se pot executa mai mult de 7 dificultăți corporale, 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 mânăire fundamentale sau nefundamentale pe durata a 2 elemente de dificultate corporală (DB) la minge și panglică.
- ✚ La categoria Junioare II, lungimea panglicii este de minim 5m, iar dimensiunea mingii de minim 16 cm.
- ✚ Se poate executa maxim un element combinat.

## CATEGORIA JUNIOARE

Proba individuală - Categoria de vârstă 14-15 ani (2009-2010)			
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 3 – Max. 7  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 2  *valuri din tot corpul	Max. 4  *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 1 - Max. 15

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

- ✚ Se evaluează maximum 7 dificultăți corporale. Se pot executa mai mult de 7 dificultăți corporale, 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 mânăire fundamentale sau nefundamentale pe durata a 2 elemente de dificultate corporală (DB) la minge și panglică.
- ✚ Comitetul Tehnic nu recomandă pentru gimnastele junioare excutarea unor elemente de Dificultate Corporală pe genunchi.



## **CATEGORIA SENIOARE**

<b>Proba individuală - Categoria de vârstă 16+ (2008+)</b>			
<b>Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.</b>			
<b>DIFICULTATE</b>			
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>	<b>Dificultate cu obiectul (DA)</b>
Min. 3 – Max. 9  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 2  *valuri din tot corpul	Max. 5  *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 1 - Max. 20

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

✚ Se evaluează maximum 9 dificultăți. Se pot executa mai mult de 9 dificultăți corporale, însă se vor lua în considerare doar 9 elemente cu cea mai mare valoare.

## CAPITOLUL 4

### PROGRAMUL TEHNIC – PROBA DE ANSAMBLU

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 2022-2024. 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 de ansamblu (5-6 gimnaste) - Categoria de vârstă <b>7-9 ani (2015-2017)</b>				
Exercițiu fără obiect cu durata de min. <b>1:15</b> – max. <b>1:30 min.</b>				
DIFICULTATE				
Dificultate corporală (DB)	Valuri de corp	Pre-acrobatice	Rotații verticale	Dificultate cu colaborare (DC)
<p style="text-align: center; color: red;"><b>Max. 6</b></p> <p style="color: red;">Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1</p>	<p>Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)</p> <p>Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG</p>	<p>Obligatorii 2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj FIG</p> <p style="text-align: center;">Valoare: 0.30 p.</p> <p>*O serie este formată din 2 pre-acrobatice din aceeași grupă de pre-acrobatice</p>	<p>Obligatorii 2 serii din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG</p> <p style="text-align: center;">Valoare: 0.20 p.</p> <p>*O serie este formată din 2 rotații verticale <b>identice</b></p>	<p>Min. 6 – Max 8 DC</p> <p>Min. 2 CC Min. 2 CR <b>Max. 1 CL</b> <b>Max. 1 CLR</b></p>
Tipuri de colaborări:				
<b>CC</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>Ex.:</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>CL</b>	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.		
<b>CLR</b>	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.		

Proba de ansamblu (5 sau 6 gimnaste) - Categoria de vârstă 7 - 9 ani (2015 - 2017)		
Exercițiu cu cercuri cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE CORPORALĂ		DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate corporală (DB)	Valuri de corp (W)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 6  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 2  *valuri din tot corpul	Min. 6 – max 8 CC

### Cerinte:

- ✚ 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 (ex.: în cazul în care, o subgrupă execută CC și cealaltă subgrupă execută CR, se acordă valoarea mai mică a colaborărilor, respectiv 0.10)
- ✚ **CL și CLR** - se acordă o singură dată în exercițiu Fără Obiect.
- ✚ Rotațiile verticale și valurile de corp trebuie executate separat de seriile de pași de dans.
- ✚ **La ansamblu cu cercuri nu se pot executa schimburi (DE), elemente dinamice cu rotație (R), sau colaborări cu lansarea obiectului.**

## CATEGORIA JUNIOARE III

Proba de ansamblu (5 sau 6 gimnaste) - Categoria de vârstă 10 - 11 ani (2013 și 2014)				
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 2:15 – max. 2:30 min.				
DIFICULTATE				
Dificultate corporală (DB)	Valuri de corp	Pre-acrobatic	Rotații verticale	Dificultate cu colaborare (DC)
Min. 6 – Max. 8  Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatorii 2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatic din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.30 p.  *O serie este formată din 2 pre-acrobatic din aceeași grupă de pre-acrobatic	Obligatorii 2 serii din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.20 p.  *O serie este formată din 2 rotații verticale identice	Min. 4 – Max 15 DC  Min. 2 CC Min. 2 CR <b>Max. 1 CL</b> <b>Max. 1 CLR</b>
Tipuri de colaborări:				
<b>CC</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>Ex.:</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>CL</b>	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.		
<b>CLR</b>	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.		

### Cerinte:

- ✚ 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 (ex.: în cazul în care, o subgrupă execută CC și cealaltă subgrupă execută CR, se acordă valoarea mai mică a colaborărilor, respectiv 0.10)
- ✚ **CL și CLR** - se acordă o singură dată în exercițiu.
- ✚ Rotațiile verticale și valurile de corp trebuie executate separat de seriile de pași de dans.

Proba de ansamblu (4 gimnaste) - Categoria de vârstă 10 - 11 ani (2013 și 2014)				
Exercițiu cu mingi cu durata de min. 2:15 – max. 2:30 min.				
DIFICULTATE CORPORALĂ				DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate fără schimb (DB)	Dificultate cu schimb (DE)	Valuri de corp (W)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 8 (2 la alegere)				Min. 6 – Max 12 DC
Min. 3 – Max. 5  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 3 – Max. 5	Min. 2  *valuri din tot corpul	Max. 1  *Se pot efectua cu o rotație sub lansare, dacă cea de-a doua rotație este pe lansare sau prindere	Min. 2 CC Min. 2 CR Min 2  /

### Reguli valabile pentru Categoria Junioare III – ansamblu cu mingi:

- ✚ DC – aruncare înaltă – mai mult de o înălțime a gimnastei
- ✚ DC – aruncare lungă – distanță de minim 6 m
- ✚ DC – aruncare mare – mai mult de o înălțime a gimnastei și la o distanță de minim 6 m

## CATEGORIA JUNIOARE II

Proba de ansamblu (5 gimnaste) - Categoria de vârstă 12 - 13 ani (2011 și 2012)				
Exercițiu cu cercuri cu durata de min. 2:15 – max. 2:30 min.				
DIFICULTATE CORPORALĂ				DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate fără schimb (DB)	Dificultate cu schimb (DE)	Valuri de corp (W)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 8 (2 la alegere)				Min. 6 – Max 15 DC
Min. 3 – Max. 5  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 3 – Max. 5	Min. 2  *valuri din tot corpul	Max. 1  *Conform cerințelor Codului de punctaj	Min. 2 CC Min. 2 CR Min 2 $c^{\nearrow} / c^{\searrow}$

## CATEGORIA JUNIOARE I

Proba de ansamblu (5 gimnaste) - Categoria de vârstă 14 - 15 ani (2009-2010)				
Exercițiu cu panglici cu durata de min. 2:15 – max. 2:30 min.				
DIFICULTATE CORPORALĂ				DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate fără schimb (DB)	Dificultate cu schimb (DE)	Valuri de corp (W)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 8 (2 la alegere)				Min. 6 – Max 15 DC
Min. 3 – Max. 5  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 3 – Max. 5	Min. 2  *valuri din tot corpul	Max. 1  *Conform cerințelor Codului de punctaj	Min. 2 CC Min. 2 CR Min 2 $c^{\nearrow} / c^{\searrow}$

# 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 2022-2024. 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 individuală - Categoria de vârstă 6-9 ani (2015-2018)			
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Pre-acrobatice	Rotații verticale
Min. 3 – Max. 6  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  <u>Valoare max.de bază permisă: 0.30 p</u>	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatoriu 2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.30 p.  *O serie este formată din 2 pre-acrobatice <u>din aceeași grupă de pre-acrobatice</u>	Obligatoriu 2 serii din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.20 p.  *O serie este formată din 2 rotații verticale identice

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 6-9 ani (2015-2018)				
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.				
DIFICULTATE				
Dificultate corporală (DB)	Valuri de corp	Pre-acrobatice	Rotații verticale	Dificultate cu colaborare (DC)
Min. 3 – Max. 6  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  <u>Valoare max.de bază permisă: 0.30 p</u>	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatoriu <b>1 serie</b> din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.30 p.  *O serie este formată din 2 pre-acrobatice identice	Obligatoriu <b>1 serie</b> din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.20 p.  *O serie este formată din 2 rotații verticale identice	Min. 4 – Max 6 DC  Min. 2 CC Min. 2 CR Max. 1 CL Max. 1 CLR

#### Tipuri de colaborări:

<b>CC</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>Ex.:</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>CL</b>	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.
<b>CLR</b>	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.

Rotațiile verticale și valurile trebuie executate separat de seriile de pași de dans.

## CATEGORIA JUNIOARE III

Proba individuală - Categoria de vârstă <b>10-11 ani (2013-2014)</b>			
Exercițiu fără obiect cu durata de <b>min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Pre-acrobatice	Rotații verticale
Min. 3 – Max. 6  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  <u>Valoare max.de bază</u> <u>permisă: 0.40 p</u>	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatoriu 2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.30 p.  *O serie este formată din 2 pre- acrobatice <u>din aceeași grupă de</u> <u>pre-acrobatice</u>	Obligatoriu 2 serii din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.20 p.  *O serie este formată din 2 rotații verticale identice
Proba individuală - Categoria de vârstă <b>10-11 ani (2013-2014)</b>			
Exercițiu cu cerc, minge și panglică cu durata de <b>min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (BD)	Valuri de corp (W)	Elemente dinamice cu rotație (R)	
Min. 3 – Max. 6  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  <u>Valoare max.de bază</u> <u>permisă: 0.40 p</u>	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Se acordă valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatorii 2 R  1 R cu <u>un element</u> pre-acrobatic sub lansare 1 R cu <u>o rotație</u> verticală sub lansare	

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă <b>10-11 ani (2013-2014)</b>				
Exercițiu fără obiect cu durata de <b>min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>				
DIFICULTATE				
Dificultate corporală (DB)	Valuri de corp	Pre-acrobatice	Rotații verticale	Dificultate cu colaborare (DC)
Min. 3 – Max. 6  Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1  <u>Valoare max.de bază</u> <u>permisă: 0.40 p</u>	Min. 3 din codul de punctaj (diferite, excepție “Tonneau”)  Valoarea aferentă Codului de punctaj FIG	Obligatoriu <b>1 serie</b> din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.30 p.  *O serie este formată din 2 pre-acrobatice <u>din aceeași</u> <u>grupă de pre-acrobatice</u>	Obligatoriu <b>1 serie</b> din cele 5 grupe de rotații verticale din codul de punctaj FIG  Valoare: 0.20 p.  *O serie este formată din 2 rotații verticale identice	Min. 4 – Max 6 DC  Min. 2 CC Min. 2 CR Max. 1 CL Max. 1 CLR
Tipuri de colaborări:				
<b>CC</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>Ex.:</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>CL</b>	<b>0.30</b>	Ridicarea unei gimnaste peste nivelul umerilor.		
<b>CLR</b>	<b>0.40</b>	Ridicarea sau coborârea prin rotație a unei gimnaste peste nivelul umerilor.		

✚ Rotațiile verticale și valurile trebuie executate separat de seriile de pași de dans.

## CATEGORIA JUNIOARE II

<b>Proba individuală - Categoria de vârstă 12-13 ani (2011-2012)</b>		
<b>Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>		
<b>DIFICULTATE</b>		
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>
Min. 3 – Max. 7 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.50 p</u>	Min. 2 *valuri din tot corpul	Min. 1 – Max. 2 *Conform cerințelor Codului de Punctaj

<b>Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 12-13 ani (2011-2012)</b>				
<b>Exercițiu cu cercuri cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>				
<b>DIFICULTATE CORPORALĂ</b>				<b>DIFICULTATE CU OBIECTUL</b>
<b>Dificultate fără schimb (DB)</b>	<b>Dificultate cu schimb (DE)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>	<b>Dificultate cu colaborare (DC)</b>
Max. 7 (1 la alegere)		Min. 2 *valuri din tot corpul	Max. 1 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 5 – Max 6 DC  Min. 2 CC Min. 2 CR Min 1 $c^{\nearrow} / c^{\searrow}$
Min. 3 – Max. 4 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.50 p</u>	Min. 3 – Max. 4			

## CATEGORIA JUNIOARE I

<b>Proba individuală - Categoria de vârstă 14-15 ani (2009-2010)</b>		
<b>Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>		
<b>DIFICULTATE</b>		
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>
Min. 3 – Max. 7 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.50 p</u>	Min. 2 *valuri din tot corpul	Min. 1 – Max. 3 *Conform cerințelor Codului de Punctaj

<b>Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 14-15 ani (2009-2010)</b>				
<b>Exercițiu cu mingi cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>				
<b>DIFICULTATE CORPORALĂ</b>				<b>DIFICULTATE CU OBIECTUL</b>
<b>Dificultate fără schimb (DB)</b>	<b>Dificultate cu schimb (DE)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>	<b>Dificultate cu colaborare (DC)</b>
Max. 7 (1 la alegere)		Min. 2 *valuri din tot corpul	Max. 1 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 5 – Max 6 DC  Min. 2 CC Min. 2 CR Min 1 $c^{\nearrow} / c^{\searrow}$
Min. 3 – Max. 4 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.50 p</u>	Min. 3 – Max. 4			



## CATEGORIA SENIOARE

<b>Proba individuală - Categoria de vârstă 16 ani + (2008+)</b>		
<b>Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>		
<b>DIFICULTATE</b>		
<b>Dificultate corporală (BD)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>
Min. 3 – Max. 7 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 Valoare max.de bază permisă: 0.50 p	Min. 2 *valuri din tot corpul	Min. 1 – Max. 3 *Conform cerințelor Codului de Punctaj

<b>Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 16 ani + (2008+)</b>				
<b>Exercițiu cu panglici cu durata de min. min. 1:00 – max. 1:15 min.</b>				
<b>DIFICULTATE CORPORALĂ</b>				<b>DIFICULTATE CU OBIECTUL</b>
<b>Dificultate fără schimb (DB)</b>	<b>Dificultate cu schimb (DE)</b>	<b>Valuri de corp (W)</b>	<b>Elemente dinamice cu rotație (R)</b>	<b>Dificultate cu colaborare (DC)</b>
Max. 7 (1 la alegere)				
Min. 3 – Max. 4 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 Valoare max.de bază permisă: 0.50 p	Min. 3 – Max. 4	Min. 2 *valuri din tot corpul	Max. 1 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 5 – Max 6 DC Min. 2 CC Min. 2 CR Min 1 c <sup>↗</sup> / c <sup>↘</sup>

Pentru Festivalul Național arbitrajul se va efectua după cum urmează:

- 2 arbitre la dificultate care vor evalua în proba individuală (DB, W și R) și în proba de duo și trio (DB, W, R, DC și DE)
- 2 arbitre la artistic care vor evalua exercițiul conform instructajului dinaintea concursului
- 3 sau 4 arbitre la execuție