



Federația Română de
Gimnastică Ritmică

PROGRAMA DE CLASIFICARE 2026

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	2017-2020
Junioare III	10-11 ani	2015-2016
Junioare II	12-13 ani	2013-2014
Junioare	14-15 ani	2011-2012
Senioare	Peste 16 ani	2010+

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 categoriile Junioare I, II și 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 World Gymnastics 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 Agenția Națională pentru Sport, 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 – 13 ani;

Locul 8 – Campioana Națională la Categoria Junioare II – 12 ani;

Locul 9 – Campioana Națională la Categoria Junioare III – 11 ani;

Locul 10 – Campioana Națională la Categoria Junioare III – 10 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 WG.

CAPITOLUL 3

PROGRAMUL TEHNIC – PROBA INDIVIDUALĂ

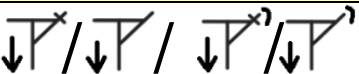

Stabilirea programului tehnic pentru fiecare categorie s-a efectuat ținând cont de cerințele Regulamentului Tehnic al EG (European Gymnastics) și al WG (Federația Internațională de Gimnastică – World Gymnastics) și de cerințele Codului de Punctaj WG, pentru actualul ciclu olimpic, respectiv 2025-2028. 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 World Gymnastics.

Pentru toate precizările care nu se regăsesc în acest capitol, se vor lua în considerare Programul Tehnic al EG și WG și Codul de Punctaj WG 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 (2019)		
Exercițiul fără obiect cu durată de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Pre-acrobatice	Rotații verticale
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2 <small>*cele 2 rotații obligatorii trebuie executate pe picior și NU pe o altă parte a corpului</small>	2 serii din cele 13 grupe de elemente pre-acrobatice din Codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice executate identic , din aceeași grupă	2 serii din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctaj WG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice
Elemente obligatorii – Categoria Junioare IV – 7 ani:		
Săritură:	Echilibru:	Rotație:
—		

Reguli valabile pentru categoria Junioare IV – 7 ani - proba individuală:




- ✚ Echilibrul obligatoriu ales, poate fi executat pe vârf, însă 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 (DB) va acorda valoarea 0.3+0.3 dacă cele două sărituri sunt realizate fără deviere de formă sau 0.0 dacă una sau ambele sărituri sunt executate cu deviere de formă.

Proba individuală - Categoria de vârstă 8 ani (2018)		
Exercițiu fără obiect cu durată de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Pre-acrobatice	Rotații verticale
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2 <small>*cele 2 rotații obligatorii trebuie executate pe picior și NU pe o altă parte a corpului</small>	2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice executate identic , din aceeași grupă	2 serii din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctaj WG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice
Proba individuală - Categoria de vârstă 8 ani (2018)		
Exercițiu cu coardă cu durată de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	R + Lansarea obiectului (medie sau mare)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2 <small>*cele 2 rotații obligatorii trebuie executate pe picior și NU pe o altă parte a corpului</small>	1 R – o rotație sub lansare - o lansare din rotare – cu mâna dreaptă - o lansare din rotare – cu mâna stângă - o lansare cu trecere prin coardă Procedee de lansare sunt obligatorii și pot fi utilizate și ca DA sau R	Max. 4
Elemente obligatorii Categoria Junioare IV – 8 ani (2018)		
Săritură:	Echilibru:	Rotație:
—	⊥	 ori 

Reguli valabile pentru categoria Junioare IV – 8 ani - proba individuală:

✚ 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 (DB) va acorda valoarea 0.3+0.3 dacă cele două sărituri sunt realizate fără deviere de formă sau 0.0 dacă una sau ambele sărituri sunt executate cu deviere de formă.

✚ În timpul celor două sărituri obligatorii (sfoară) poate fi executată aceeași acțiune de mânăuire.

Proba individuală - Categoria de vârstă 9 ani (2017)		
Exercițiu obligatoriu cu minge și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (DB)	R + Lansarea obiectului (medie sau mare)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2 *cele 2 rotații obligatorii trebuie executate pe picior și NU pe o altă parte a corpului	1 R – o rotație sub lansare și una pe lansare/prindere; Minge: - o lansare dintr-o mână - o lansare din răsturnare înainte Panglică: - o lansare din desprindere - o lansare cu mâna opusă - o lansare cu piciorul Procedee de lansare sunt obligatorii și pot fi utilizate și ca DA sau R	Max. 4
Proba individuală - Categoria de vârstă 9 ani (2017)		
Exercițiu opțional fără obiect cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Pre-acrobatice	Rotații verticale
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2 *cele 2 rotații obligatorii trebuie executate pe picior și NU pe o altă parte a corpului	2 serii din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice executate identic, din aceeași grupă	2 serii din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctaj WG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice
Elemente obligatorii:		
Săritură:	Echilibru:	Rotație:
		

Reguli valabile pentru categoria Junioare IV – 9 ani - proba individuală:

✚ Echilibrul obligatoriu poate fi executat pe vârf, însă arbitra va acorda valoarea aferentă elementului executat pe talpă.

✚ Echilibrul obligatoriu Penche, se va executa și pe piciorul drept, și pe piciorul stâng. Arbitra de la dificultate va acorda 0.5 + 0.5 dacă cele două echilibre sunt executate fără deviere de formă sau 0.0 dacă unul sau amândouă 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.

✚ În timpul celor două echilibre obligatorii (Penche), poate fi executată aceeași acțiune de mânăuire. În cazul în care acțiunea de mânăuire efectuată în timpul celor două echilibre reprezintă un AD, arbitrele DA₁-DA₂ vor acorda valoarea AD-ului o singură dată.

Reguli generale valabile pentru categoria Junioare IV – proba individuală:

+ La categoria Junioare IV Dificultatea Corporală nu va fi acordată dacă există deviere de formă (0.1/0.3/0.5).

+ 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.

+ 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 DB și/sau de către brigada arbitri DA).

CATEGORIA JUNIOARE III

Proba individuală - Categoria de vârstă 10 ani (2016)		
Exercițiul obligatoriu cu cerc, minge, panglică și opțional coardă cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 6 – Max. 7 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2 <small>*cele 2 rotații obligatorii trebuie executate pe picior și NU pe o altă parte a corpului</small>	Obligatoriu 2 R *Se pot efectua cu o rotație sub lansare, dacă cea de-a doua rotație este pe lansare sau prindere	Max. 8

Proba individuală - Categoria de vârstă 11 ani (2015)		
Exercițiul obligatoriu cu coarda, minge, panglică și opțional cerc cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 6 – Max. 7 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2 <small>*cele 2 rotații obligatorii trebuie executate pe picior și NU pe o altă parte a corpului</small>	Obligatoriu 2 R *Se pot efectua cu o rotație sub lansare, dacă cea de-a doua rotație este pe lansare sau prindere	Max. 8

Reguli generale, valabile pentru categoria Junioare III – proba individuală:

- ✚ Este interzisă folosirea elementelor combinate.
- ✚ 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.

CATEGORIA JUNIOARE II

Proba individuală - Categoria de vârstă 12 ani (2014)		
Exercițiu cu coardă, minge, măciuci și opțional cerc sau panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 3 – Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 2 – Max. 3 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Max. 10

Proba individuală - Categoria de vârstă 13 ani (2013)		
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:15 – max. 1:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu obiectul (DA)
Min. 3 – Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 2 – Max. 3 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Max. 10

Reguli generale, valabile pentru categoria Junioare II – proba individuală:

- ✚ Se evaluează maximum 6 dificultăți corporale. Se pot executa mai mult de 6 dificultăți corporale, însă se vor lua în considerare doar 6 elemente cu cea mai mare valoare.
- ✚ La categoria Junioare II, lungimea panglicii este de minim 5m, iar dimensiunea mingii de minim 16 cm.

CATEGORIA JUNIOARE & SENIOARE

- ✚ La categoriile Junioare și Senioare se vor aplica reglementările prevăzute în Codul de punctaj 2025-2028, ale World Gymnastics.

fie

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 WG (World Gymnastics) și de cerințele Codului de Punctaj FIG, pe actualul ciclu olimpic, respectiv 2025-2028. 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 World Gymnastics.

Pentru toate precizările care nu se regăsesc în acest capitol, se vor lua în considerare Programul Tehnic al EG și Codul de Punctaj WG 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 7-9 ani (2017-2019)			
Exercițiu fără obiect cu durată de min. 1:15 – max. 1:30 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (DB)	Pre-acrobatice	Rotații verticale	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	O serie din cele 13 grupe de elemente pre-acrobatice din codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 elemente pre-acrobatice identice din aceeași grupă	O serie din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctaj WG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice	Min. 6 – Max 8 Min. 3 CC Min. 3 CR
Tipuri de colaborări:			
CC	0.20	CC = acțiuni identice realizate în succesiune - toate gimnastele trebuie să fie implicate în colaborare - acest tip de colaborare necesită minim 3 acțiuni identice realizate în succesiune - colaborarea poate fi executată împreună sau pe subgrupe - fiecare acțiune trebuie să înceapă după ce cea de dinainte s-a încheiat - acțiuni identice valabile: trecere unei gimnaste pe sub/peste/prin o gimnastă/construcție, ridicarea unei gimnaste, rotația unei gimnaste, contactul cu una sau mai multe gimnaste printr-o mișcare amplă/vizibilă etc.	
CR	0.20	CR = colaborare cu trecere prin rotație (rotație verticală sau element pre-acrobatic) a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin o gimnastă/construcție - toate gimnastele trebuie să fie implicate în colaborare - colaborarea poate fi executată împreună sau pe subgrupe - aceasta colaborare va fi evaluată conform Codul de Punctaj WG: CR, CR2, CR3 (+0.1 pentru fiecare gimnastă)	

Proba de ansamblu (5 sau 6 gimnaste) – Categoria de vârstă 7 – 9 ani (2017 – 2019)	
Exercițiu cu cercuri cu durată de min. 1:15 – max. 1:30 min.	
DIFICULTATE CORPORALĂ	DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate corporală (DB)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	Min. 6 – Max. 8 Min. 4 CC Min. 2 CR - (fără rotația corpului)

Cerințe:

- ✚ CC se va realiza conform cerințelor Codului de Punctaj WG în vigoare
- ✚ CR se va realiza conform cerințelor Codului de Punctaj WG în vigoare, **dar fără rotația corpului** (rotația verticală/pre-acrobatic) a gimnastei/gimnastelor ce efectuează acțiunea principală
- ✚ La ansamblul cu cercuri NU se vor executa schimburi (DE) sau elemente dinamice cu rotație (R).

CATEGORIA JUNIOARE III

Proba de ansamblu (5 gimnaste) - Categoria de vârstă 10 - 11 ani (2015 și 2016)		
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 2:15 – max. 2:30 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (DB)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Min. 6 – Max. 8 Sărituri – Min.2 Echilibre – Min.2 Rotații – Min.2	O serie de 3 rotații (combinație între rotații verticale și elemente pre-acrobatic)	Min. 8 – Max 10 Min. 4 CC Min. 4 CR
Tipuri de colaborări:		
CC	0.20	CC = acțiuni identice realizate în succesiune - toate gimnastele trebuie să fie implicate în colaborare - acest tip de colaborare necesita minim 3 acțiuni identice realizate în succesiune - colaborarea poate fi executată împreună sau pe subgrupe - fiecare acțiune trebuie să înceapă după ce cea de dinainte s-a încheiat - acțiuni identice valabile: trecere unei gimnaste pe sub/peste/prin o gimnastă/construcție, ridicarea unei gimnaste, rotația unei gimnaste, contactul cu una sau mai multe gimnaste printr-o mișcare amplă/vizibilă etc.
CR	0.20	CR = colaborare cu trecere prin rotație (rotație verticală sau element pre-acrobatic) a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin o gimnastă/construcție - toate gimnastele trebuie să fie implicate în colaborare - colaborarea poate fi executată împreună sau pe subgrupe - aceasta colaborare va fi evaluată conform Codul de Punctaj WG: CR, CR2, CR3 (+0.1 pentru fiecare gimnastă)

Proba de ansamblu (5 gimnaste) – Categoria de vârstă 10 - 11 ani (2015 și 2016)			
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)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 5		Max. 1	Min. 6 – Max. 8
3 DB Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1	2 DE	*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 c↗/c↘

Reguli valabile pentru Categoria Junioare III – ansamblul cu mingi:

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

CATEGORIA JUNIOARE II & I

✚ La categoriile Junioare II & I se vor aplica reglementările prevăzute în Codul de punctaj 2025-2028 ale World Gymnastics.

CAPITOLUL 4

PROGRAMUL TEHNIC AL FESTIVALULUI NAȚIONAL DE GIMNASTICĂ RITMICĂ

Stabilirea programului tehnic pentru fiecare categorie s-a efectuat ținând cont de cerințele World Gymnastics și de cerințele Codului de Punctaj WG, pe actualul ciclu olimpic, respectiv 2025-2028. 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 WG și al European Gymnastics, precum și Codul de Punctaj WG 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 (2017-2020)		
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	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>	O serie din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 pre-acrobatice executate identic din aceeași grupă de pre-acrobatice	O serie din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctaj WG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 6-9 ani (2017-2020)			
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (DB)	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>	O serie din cele 13 grupe de pre-acrobatice din codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 pre-acrobatice identice	O serie din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctaj WG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice	Min. 4 – Max 6 DC Min. 2 CC Min. 2 CR

Tipuri de colaborări:		
CC	0.20	Toate gimnastele trebuie să execute o mișcare amplă în colaborare cu una sau mai multe gimnaste din duo/trio, cu sau fără trecere peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste. Ex.: trecerea unei gimnaste peste brațele altor două gimnaste, sprijinul unei gimnaste pe o alta, executând o mișcare amplă de corp.
CR	0.20	CR = colaborare cu trecere prin rotație (rotație verticală sau element pre-acrobatic) a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin o gimnastă/construcție - toate gimnastele trebuie să fie implicate în colaborare - aceasta colaborare va fi evaluată conform Codul de Punctaj WG: CR, CR2, CR3 (+0.1 pentru fiecare gimnastă)

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

CATEGORIA JUNIOARE III

Proba individuală - Categoria de vârstă 10-11 ani (2015-2016)		
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Pre-acrobatic	Rotații verticale
Min. 3 – Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.40 p</u>	O serie din cele 13 grupe de pre-acrobatic din codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 pre- acrobatic identice din aceeași grupă de pre-acrobatic	O serie din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctaj WG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice
Proba individuală - Categoria de vârstă 10-11 ani (2015-2016)		
Exercițiu cu coardă, cerc, minge și panglică cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	DA	Elemente dinamice cu rotație (R)
Min. 3 – Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.40 p</u>	Min. 1 – Max 4	Obligatorii 1 R *Se pot efectua cu o rotație sub lansare, dacă cea de-a doua rotație este pe lansare sau prindere

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 10-11 ani (2015-2016)			
Exercițiu fără obiect cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.			
DIFICULTATE			
Dificultate corporală (DB)	Pre-acrobatic	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: 0.40 p</u>	O serie din cele 13 grupe de pre- acrobatic din codul de punctaj WG Valoare: 0.30 p. *O serie este formată din 2 pre- acrobatic identice din aceeași grupă de pre-acrobatic	O serie din cele 3 grupe de rotații verticale din codul de punctajWG Valoare: 0.20 p. *O serie este formată din 2 rotații verticale identice	Min. 4 – Max 6 DC Min. 2 CC Min. 2 CR
Tipuri de colaborări:			
CC	0.20	Toate gimnastele trebuie să execute o mișcare amplă în colaborare cu una sau mai multe gimnaste din duo/trio, cu sau fără trecere peste, pe sub sau prin una sau mai multe gimnaste. Ex.: trecerea unei gimnaste peste brațele altor două gimnaste, sprijinul unei gimnaste pe o alta, executând o mișcare amplă de corp.	
CR	0.20	CR = colaborare cu trecere prin rotație (rotație verticală sau element pre-acrobatic) a uneia sau mai multor gimnaste peste, pe sub sau prin o gimnastă/construcție - toate gimnastele trebuie să fie implicate în colaborare - aceasta colaborare va fi evaluată conform Codul de Punctaj WG: CR, CR2, CR3 (+0.1 pentru fiecare gimnastă)	

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

CATEGORIA JUNIOARE II

Proba individuală - Categoria de vârstă 12-13 ani (2013-2014)		
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Dificultate cu obiectul	Elemente dinamice cu rotație (R)
Min. 3 – Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 Valoare max.de bază permisă: 0.50 p	Min 1 – Max 5	Min. 1 – Max. 2 *Conform cerințelor Codului de Punctaj

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 12-13 ani (2013-2014)			
Exercițiu cu cercuri cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.			
DIFICULTATE CORPORALĂ			DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate fără schimb (DB)	Dificultate cu schimb (DE)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 6		Max. 1 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 5 – Max 6 DC Min. 2 CC Min. 2 CR Min 1 /
3 DB Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 Valoare max.de bază permisă: 0.50 p	3 DE		

CATEGORIA JUNIOARE I

Proba individuală - Categoria de vârstă 14-15 ani (2011-2012)		
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Dificultate cu obiectul	Elemente dinamice cu rotație (R)
Min. 3 – Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 Valoare max.de bază permisă: 0.50 p	Min 1 – Max 5	Min. 1 – Max. 2 *Conform cerințelor Codului de Punctaj

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 14-15 ani (2011-2012)			
Exercițiu cu mingi cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.			
DIFICULTATE CORPORALĂ			DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate fără schimb (DB)	Dificultate cu schimb (DE)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 6		Max. 1 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 5 – Max 6 DC Min. 2 CC Min. 2 CR Min 1 /
3 DB Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 Valoare max.de bază permisă: 0.50 p	3 DE		

CATEGORIA SENIOARE

Proba individuală - Categoria de vârstă 16 ani + (2010+)		
Exercițiu cu cerc, minge, măciuci și panglică cu durata de min. 1:00 – max. 1:15 min.		
DIFICULTATE		
Dificultate corporală (BD)	Dificultate cu obiect	Elemente dinamice cu rotație (R)
Min. 3 – Max. 6 Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.50 p</u>	Min. 1 – Max. 5	Min. 1 – Max. 3 *Conform cerințelor Codului de Punctaj

Proba de duo și trio - Categoria de vârstă 16 ani + (2010+)			
Exercițiu cu panglici cu durata de min. min. 1:00 – max. 1:15 min.			
DIFICULTATE CORPORALĂ			DIFICULTATE CU OBIECTUL
Dificultate fără schimb (DB)	Dificultate cu schimb (DE)	Elemente dinamice cu rotație (R)	Dificultate cu colaborare (DC)
Max. 6			
3 DB Sărituri – Min.1 Echilibre – Min.1 Rotații – Min.1 <u>Valoare max.de bază permisă: 0.50 p</u>	3 DE	Max. 1 *Conform cerințelor Codului de Punctaj	Min. 5 – Max 6 DC Min. 2 CC Min. 2 CR Min 1 $c \nearrow / c \searrow$