

Nr. 1465/22.10.2018

AVIZAT

I.S.J. HUNEDOARA
insp.scolar educativ
Prof. Carmen Buzatu



APROBAT

I.S.J. HUNEDOARA
inspector scolar general
Prof. Dr. Maria Stefanie




REGULAMENTUL CONCURSULUI NATIONAL GIMNASTICA AEROBICA

“CUPA PARANG”

Editia XIII - 2019

Condiții de participare:

Concursul se adresează tuturor copiilor și elevilor iubitori ai acestui sport ce frecventează cu regularitate cercul de profil de la Palatele și Cluburile Copiilor din țara noastră, cu vârste cuprinse între 5-18 ani și care au fost selectați la etapele locale și județene, participarea făcându-se ca urmare a invitației trimise de organizatori. Pot participa pe baza de invitație și Asociațiile Scolare Sportive care practica gimnastica aerobica.

Scopul

Promovarea și dezvoltarea acestui sport în țara noastră prin participarea la această competiție a celor mai valoroși sportivi practicanți de gimnastică aerobica din Cluburile și Palatele Copiilor din țară, într-un concurs care întrunește condiții de desfășurare similare cu cele de nivel internațional. Organizatorii concursurilor de profil vor asigura suprafața specifică de concurs-podium de gimnastică aerobica - conform Codului de Punctaj elaborat de Federația Internațională de Gimnastica. (optional)

1. Categoriile de vârstă și probele de concurs la Concursul national de gimnastica aerobica “CUPA PARANG” 2019

- *Prescolari ,clasa 0 , I.F, TRIO, GRUP (5 sportivi),
- *Clasele I-II: I.F, TRIO, GRUP (5 sportivi),
- *Clasele III-IV I.F, TRIO, GRUP (5 sportivi)
- *Clasele V-VI: I.F, TRIO, GRUP (5 sportivi)
- *Clasele VII-VIII: I.F, TRIO, GRUP (5 sportivi),
- *Clasele IX-XII: I.F, TRIO, GRUP (5 sportivi),

◆ In functie de numarul de participanti la concurs si posibilitatile financiare ale clubului/palatului organizator, probele pe categorii de varsta din concurs pot sa difere, in functie de optiunile organizatorilor. Ele vor fi obligatoriu mentionate in proiectele depuse la inspectoratele judetene si minister, pentru aprobarea lor la concursul de proiecte la nivel national sau regional.

◆ In cazul in care, la o categorie de varsta nu exista decat un singur concurent, sau o singura formatie participante (acestia neavand cu cine sa concureze), la proba respectiva, concurentii pot participa la o categorie superioara sau ca numar demonstrativ. In acest ultim caz se vor acorda medalii si diplome de participare.

2. Continutul exercițiului.

Exercițiul trebuie să combine armonios, artistic, elementele de dificultate specifice gimnasticii aerobice, combinații de pași de bază specifici (aerobic movement patterns-AMP), schimbări de nivel (tranzitii), elemente de legatură și acrobatice, parteneriate, colaborări și o construcție. Un exercițiu va conține câte un element impus din cele 4 grupe structurate de miscări (A,B,C,D) în funcție de categoria de vârstă a participantului, și anume: exercițiul trebuie să respecte cerințele Codului de Punctaj elaborat de F.I.G.(2017-2020) cu următoarele amendamente:

- a. pentru categoria de vârstă, **preșcolari-clasa 0**, exercițiul va conține **4 elemente**:
 - pentru grupa A – **Push Up sau doar menținere 4 T în poziția Front Support**
 - pentru grupa B- **straddle support**
 - pentru grupa C-**tuck jump**
 - pentru grupa D- **Split**

Spațiu competițional: 7x7 pentru I.F., I.M., TR, și 10X10 pentru GR, ANSAMBLU
Durata melodiei: 1 minut și 15 sec +/- 5 sec. . Nu sunt permise construcțiile.
- b. pentru categoria de vârstă, **clasele I-II**: exercițiul va conține **6 elemente** cu valori cuprinse între 0,1-0,3. Patru elemente obligatorii și anume cele din C.P. pentru categoria 9-11 ani (**push up, straddle support, airturn, split through-pancake**)+ **două elemente cu valoare de max. 0,3** . Spațiu competițional: 7x7 pentru I.F., I.M., M.P. TR, și 10X10 pentru GR, ANSAMBLU Durata melodiei: 1 minut și 15 sec +/- 5 sec. Nu sunt permise construcțiile.
- c. pentru categoria de vârstă, **clasele III-IV**: exercițiul va conține **6 elemente** cu valori cuprinse între 0,1-0,4. Patru elemente obligatorii și anume cele din C.P. pentru categoria 9-11 ani (**push up sau 1 leg push up, straddle support sau straddle support ½ turn, airturn, split through-pancake**)+ **două elemente cu valoare de max. 0,4**. Spațiu competițional: 7x7 pentru I.F., I.M., M.P., TR, 10X10 pentru GR, ANSAMBLU Durata melodiei: 1 minut și 15 sec +/- 5 sec. . Nu sunt permise construcțiile.
- d. pentru categoria de vârstă, **clasele V-VI**: exercițiul va conține **8 elemente** cu valori cuprinse între 0,1-0,5. Patru elemente obligatorii și anume cele din C.P. pentru categoria 12-14 ani (**wenson push up, straddle support ½ turn sau straddle support 1/1 turn, tuck jump 1/1 turn, vertical split**),+ **4 elemente cu valoare de max. 0,5**; Opțional o construcție.
Spațiu competițional: 7x7 pentru I.F., I.M., M.P., TR, 10X10 pentru GR, ANS
Durata melodiei: 1 minut și 15 sec +/- 5 sec
- e. pentru categoria de vârstă **13-14 ani, clasele VII-VIII**: exercițiul va conține **8 elemente** cu valori cuprinse între 0,1-0,6. Patru elemente obligatorii și anume cele din C.P. pentru categoria 12-14 ani (**wenson push up, straddle support ½ turn sau straddle support 1/1 turn, tuck jump 1/1 turn, vertical split**),+ **4 elemente cu valoare de max. 0,6** (un element 0.7 optional) . Opțional o construcție.
Spațiu competițional: 7x7 pentru I.F., I.M., M.P., TR, 10X10 pentru GR, ANS
Durata melodiei: 1 minut și 15 sec +/- 5 sec
- f. pentru categoria de vârstă **15-17 ani, clasele IX-XII**: exercițiul va conține **10 elemente** cu valori cuprinse între 0,1-0,6. Patru elemente obligatorii și anume cele din C.P. pentru straddle jump categoria 15-17 ani (**helicopter to split, straddle support 1/1 turn, straddle jump sau straddle jump to push up, full turn to vertical split**)+ **6 elemente cu valoare de max. 0,6** Este obligatorie **o construcție**
Spațiu competițional: 7x7 pentru I.F. I.M., și 10X10 pentru .,TR., GR, ANS Durata melodiei: 1 minut și 30 sec +/- 5 sec

- ◆Exercițiile pot cuprinde două elemente acrobatice cuprinse între A1 (roata), A2 (ronda) – A3 (răsturnări lente înainte și înapoi) pentru toate categoriile de vârstă.
- ◆Echipamentul competițional este cel prevăzut Codul de Punctaj. Sunt acceptați la competiție pantofi sport albi cu talpă continuă. Altfel de echipament va fi depunctat de juriu competiției conform regulamentului.
- ◆Un sportiv poate concura la maxim 4 probe. La probele de individual echipajul poate înscrie doar un sportiv/a de probă. Trecerea de la o categorie de vârstă la alta se face ierarhic.
- ◆Melodiile pentru concurs în format mp3 trimise prin posta electronică la adresa de email a clubului sau palatului organizator.
- ◆Nu vor fi admisi în concurs sportivii legitimați sau aparținători ai unor cluburi sau asociații afiliate Federației Române de Gimnastică, care practică înaltă performanță în gimnastică aerobă. În cazul încălcării acestei prevederi vor fi sesizate forurile superioare ale FRG, care vor lua măsuri în acest sens.
- ◆Profesorii coordonatori vor prezenta la sedința tehnică, avizul medical cu mențiunea apt pentru concurs, copii după certificatele de naștere pentru categoria prescolarilor iar pentru elevi, carnetul de elev și tabelul nominal cu sportivii participanți (conform anexelor 1 și 2). Tabelul va conține obligatoriu: numele și prenumele concurentului, clasă, CNP-ul, semnătura concurentului. Concurenții care nu vor avea avizul medical nu vor fi primiți în concurs.

3. Criterii de evaluare: Conform cerințelor Codului de Punctaj al F.I.G 2017-2020, vor fi urmărite următoarele aspecte:

- interpretare artistică;
- calitatea execuției conținutului exercițiului;
- grad de dificultate **reușit** de participanți;
- originalitate;
- muzică și ritm;
- costumație ;

4. Stabilirea clasamentului.

Clasamentul se face la sfârșitul concursului pe categorii de vârstă și probe de prezentare. Clasificarea reprezintă ordinea ierarhică acordată de juriu participanților.

Juriul va fi format de specialiști în domeniul gimnasticii aerobice. (arbitri federali sau internaționali) Brigada de arbitraj va fi compusă obligatoriu de minimum trei arbitri. Hotărârile juriului nu pot fi contestate.

5. Distincții și premii.

Se vor acorda diplome și medalii pentru locurile I, II, III și mențiuni și diploma de participare tuturor competitorilor, clasamentul fiind realizat pe probe de concurs și categorii de vârstă. Fiecare echipaj va primi câte o cupă de participare.

Diplomele acordate la probele din concurs de la toate categoriile de vârstă (I.F, ,TRIO,GRUP,) acordate participanților vor conține obligatoriu numele și prenumele concurenților.

Director,
prof. Radu Chintă,



Antrenor
prof Adriana Popa,



Anexa 1

[illegible]

Anexa 2

[illegible]