

## CONSTRUCȚIILE (LIFTS) ÎN PROBELE DE PERECHI, TRIO ȘI GRUP DIN GIMNASTICA AEROBICĂ

Ileana DRĂGULIN,  
Universitatea Politehnica din București

**Cuvinte cheie:** construcții (lifts), gimnastică aerobică, probe combinate.

### Rezumat

Începând cu anul 2009, Codul de punctaj al gimnasticii aerobice suferă o serie de modificări în conținutul majorității capitolelor.

Cea mai radicală schimbare este făcută în modul de arbitraj a componentei artistice a unui exercițiu de gimnastică aerobică unde, din 5 criterii de apreciere, rămân doar 3. Cea mai spectaculoasă intervenție o suportă construcțiile de la perechi, trio și grup. Începând cu anul 2009, în construcțiile din gimnastica aerobică vor putea fi introduse și elemente din gimnastica acrobatică, actualul cod de punctaj nepermițând folosirea acestora decât în construcția din finalul exercițiului. Se menține în vigoare restricția privitoare la propulsia coechipierilor, ca și cea de executare a elementelor acrobatice pe sol.

Această schimbare vine în sprijinul antrenorilor și sportivilor oferindu-le multiple posibilități de asociere a mișcărilor și crescând complexitatea combinațiilor din construcții, oferind astfel posibilitatea creșterii spectaculozității exercițiilor în competiții.

### Problematica abordată

Lucrarea de față abordează problema realizării construcțiilor (lifts) în gimnastica aerobică de competiție și urmărește crearea unei sistematizări a acestora din perspectiva punctelor de sprijin folosite, a segmentelor corporale implicate, a mișcărilor efectuate, a orientării în spațiu, a amplasamentului în formație, a calităților fizice solicitate, a nivelurilor spațiale folosite.

În actual Cod de punctaj al gimnasticii aerobice, construcțiile reprezintă unul dintre factorii care intervin în aprecierea criteriului 1 de coregrafie, acela de «Compoziție a mișcărilor aerobice de bază, a elementelor, tranzițiilor, legărilor și construcțiilor». Din acest punct de vedere, construcțiile (lifts), pentru a fi bine cotate, trebuie să prezinte trecerea prin trei niveluri, prin forme diferite și să dovedească forță și mobilitate pe parcursul executării lor. Fluența legărilor, tranzițiile line, delicate și fine, dar dinamice, varietatea acestora în construcții, se poate realiza printr-o sistematizare riguroasă care să ofere o multitudine de posibilități de acțiune în compunerea lift-urilor.

Complexitatea unei construcții este condiționată de existența mai multor factori:

- **Mișcărilor (acțiunile) întreprinse**, combinarea, asocierea lor pentru a realiza construcția, varietatea formelor abordate:
  - Individuale (realizate cu segmentele propriului corp)
    - Duceri
    - Aduceri
    - Ridicări
    - Coborâri
    - Îndoiri
    - Întinderi
    - Balansări
    - Rotări
    - Răsuciri
  - Colective (interacțiunea dintre sportivi)

- Cățărare
- Escaladare
- Construcție (poziționare, alcătuirea formei spațiale, a “arhitecturii” construcției)
- Echilibrare
- Prindere
- Tracțiune
- Legănare
- Împingere
- Transport (purtare, cărare)
- Târâre
- Prindere
- Cădere
- Trecere printre, pe deasupra, pe dedesubt, prin lateral de parteneri
- Statice
- Dinamice
- **Elemente folosite în interiorul construcției**
  - Din gimnastica aerobică
  - Din gimnastica acrobatică
  - Din dansurile sportive
- **Puncte de contact folosite în timpul executării mișcărilor din construcție**
  - Puncte de sprijin
  - Puncte de ancorare
  - Puncte de contact cu solul
  - Puncte de contact cu propriul corp
  - Puncte de contact între coechipieri
  - Simetrice
  - Asimetrice
  - Un singur punct de contact
  - Mai multe puncte de contact
  - Puncte de contact cu priză de sus
  - Puncte de contact cu priză de jos
  - Puncte de contact cu priză răsucită
  - Puncte de contact cu priză mixtă
  - Puncte de contact cu priză încrucișată
  - Pe segmente, pe fața anterioară, laterală sau posterioară
    - Vârf
    - Talpă
    - Călcâi
    - Gleznă
    - Gambă
    - Genunchi
    - Coapsă
    - Sold
    - Bazin
    - Spate
    - Abdomen
    - Piept
    - Gât

- Deget
- Palmă
- Antebraț
- Cot
- Braț
- Umăr
- Cap
- Frunte
- **Numărul segmentelor corporale implicate** în executarea acțiunilor din construcție
  - Proprii
  - Ale coechipierilor
- **Orientarea spațială** (poziția)
  - A corpului
    - Pe verticală, cu capul în sus, jos
    - Pe orizontală
  - A formației
    - Cu dezvoltare pe orizontală
    - Cu dezvoltare pe verticală
- **Direcția mișcărilor efectuate**
  - Înainte
  - Înapoi
  - Lateral dreapta, stânga
  - Sus
  - Jos
  - Diagonal
- **Varietatea modurilor de asistare și preluare** din mișcări
  - Amortizarea preluărilor
  - Schimbarea de direcție a mișcării
  - Schimbarea axelor de rotație (orizontale, verticale)
  - Schimbarea ritmului de execuție
- **Calitățile fizice solicitate** pentru realizarea acțiunilor din construcție
  - Abilități coordinative ( flexibilitate, echilibru, agilitate )
  - Forță
- **Nivelurile** la care se execută mișcărilor
  - Inalt
  - Mediu
  - Jos
- **Densitatea mișcărilor în unitatea de timp** pe parcursul ridicării construcției, schimbări rapide și multiple care vizează toți factorii ce intervin în stabilirea complexității unei construcții.

### **Concluzii**

Construcțiile trebuie realizate folosind mișcărilor la amplitudini maxime, cu fluentă în legări, cu logică în desfășurarea mișcărilor, urmărind muzica, accentele muzicale și efectele de sunet, urmărind încadrarea mișcărilor într-un tot unitar și armonios, adecvat coregrafiei exercițiului.

Urmărind punctele prezentate mai sus, conceperea construcțiilor într-un exercițiu va fi mai ușoară, schema descrisă având scopul de a ușura munca antrenorilor și sportivilor. În același timp, posibilitățile de a combina mișcărilor sunt mai ample, iar complexitatea construcțiilor crește. Armonizarea mișcărilor variate, cu elementele de gimnastică acrobatică,

împreună cu orientarea spațială, cu nivelurile de execuție a combinațiilor de mișcări conduc la realizarea unor construcții complexe care să satisfacă cerințele Codului de punctaj.

### Bibliografie

1. DRĂGULIN, I., *Spectacolul în gimnastica aerobică*, Conferința științifică internațională, A.N.E.F.S., București, 2004;
2. FUMEA, M., MINEVA, M., *Note de curs*, Curs internațional de arbitri, Izvorani, 2005;
3. STROESCU, A., PODLAHA, R., *Terminologia gimnasticii*, Ed. Stadion, 1974;
4. \*\*\*COD DE PUNCTAJ, *Gimnastică aerobică*. F.I.G., 2005-2008.

## LIFTS IN CATEGORIES PAIRS, TRIO AND THE GROUP IN AEROBIC GYMNASTICS

Ileana DRĂGULIN,  
Polytechnic University of Bucharest

**Keywords:** lifts, aerobic gymnastics, the pairs, trio and the group.

### Abstract

Starting with 2009, the Aerobic gymnastics' Code of Points suffers a series of modifications in the contents of most of the chapters. The most radical change is effected in the scoring of the artistic component of an aerobic gymnastic exercise. In this, from 5 scoring criteria remain only 3. The most spectacular intervention is suffered by the constructions for the mixt pairs, trio and group. Starting with 2009, it will be allowed, in the aerobic gymnastics constructions, to use elements from acrobatic gymnastics. The actual scoring chart forbids using these in any moment but the final construction. The restriction regarding boosting the temmates is still enforced, as is the one regarding the execution of acrobatic elements on the ground.

### Introduction

This change aids the coaches and athletes, offering them multiple possibilities for associating movements and increasing the complexity of combinations in constructions, thus offering the possibility to perform more spectacular exercises in competitions.

This paper approaches the problem of performing lifts in competition aerobic gymnastics and follows the creation of a systematization from the perspective of fulcrums, of used body segments, of needed physical qualities, and of used levels.

In the actual scoring chart, lifts represent one of the factors that influence the appreciation of the first criteria, that of "compositions of basic aerobic movements, of elements, transitions, linking and lifts". From this viewpoint, lifts must pass through three levels, through different forms and to prove strength and mobility during execution.

The fluency of connections, the smooth and delicate yet dynamic transitions, their variety, can be assured by a rigorous systematisation, that offers a multitude of possibilities of action in composing lifts.

The complexity of a lift is conditioned by the existence of many factors:

- **Movements** - combining, associating them to perform the lift, the variety of forms
  - Individual
    - Raising
    - lowering

- bending
- stretching
- rocking
- twisting
- rotating
- Collective
  - climbing
  - escalading
  - construction
  - balancing
  - catching
  - traction
  - rocking
  - pushing
  - transport
  - crawling
  - catching
  - falling
  - passing between, above, below, beside the partners
- Static
- Dynamic
- **Elements used in the construction**
  - from aerobic gymnastics
  - from acrobatic gymnastics
  - from dancing
- **Points of contact**
  - points of resting
  - points of gripping
  - points of contact with the ground
  - points of contact with one's own body
  - points of contact between teammates
  - symmetrical
  - asymmetrical
  - one point of contact
  - many points of contact
  - points of contact with high grip
  - points of contact with low grip
  - points of contact with twisted grip
  - points of contact with mixed grip
  - points of contact with crossed grip
  - by segments, on the front, lateral or posterior face
    - toe
    - foot
    - heel
    - ankle
    - calf
    - knee
    - thigh
    - hip
    - back

- abdomen
- chest
- throat
- finger
- palm
- forearm
- elbow
- arm
- shoulder
- head
- forehead
- **Number of body segments** involved in executing the lift actions
  - own
  - teammates
- **Spatial position**
  - of the body
    - vertical, with the head above / below
    - horizontal
  - of the formation
    - horizontal development
    - vertical development
- **Direction of motion**
  - forward
  - backward
  - lateral left / right
  - above
  - below
  - diagonal
- **Variety of modes of assisting**
  - dampening the assists
  - changing the direction of motion
  - changing the rotation axes
  - changing the rhythm of execution
- **Physical qualities**
  - coordinative abilities (flexibility, balance agility)
  - strength
- **Levels at which motions are executed**
  - high
  - medium
  - low
- **Density of motions** in a time unit during the execution of the lift, swift multiple changes that change all factors that intervene in establishing the complexity of the lift.

### **Conclusions**

Lifts must be executed using motions at their maximum amplitudes, with fluency, logically linking movements, following the music, the musical accents and sound effects, trying to make the motions into a complete unit, in harmony with the exercise's choreography.