

MARI GIMNASTI SI EXERCITIILE CE LE POARTA NUMELE

Silivas? Amanar? Milosovici? Dragulescu? Urzica? Korbut? Comaneci? Yurchenko? Ceaslavska? Tsukahara? Jovcev? Liukin? – nu, nu ne intrebam cine sunt aceste gimnaste sau acesti gimnasti, dar, un “semn de intrebare” exista, totusi, si el se refera la denumirile unor exercitii “botezate” dupa numele acestori mari performeri – si nu numai ei -, care au efectuat pentru prima oara elementele respective, intrand nu numai in “Codul de punctaj” ci si in istoria gimnasticii. In atatia si atatia ani, numarul acestora a crescut exponential si revine specialistilor sarcina de a le inventaria – de fapt ele exista in integralitate in Codul de Punctaj –, arbitrilor de a judeca punerea in scena, iar sportivilor de a le pune in practica sau de a inventa altele.

Intre cei care si-au pus semnatura pe asemenea exercitii se afla si nume sonore ale gimnasticii romanesti, despre multe dintre ele afirmandu-se fara echivoc ca au revolutionat lumea gimnasticii: Simona Amanar, Nadia Comaneci, Daniela Silivas, Adela Popa, Silvia Stroiescu, Marius Urzica sau Marian Dragulescu. Fiecare are povestea sa, dar si explicatia pur tehnica.

In incercarea de a facilita cunoasterea acestor termeni, de a realiza o ceva mai buna intelegere a “comentatorilor”, atunci cand se refera la exercitiile in cauza, am alcatuit un mini “dictionar” care cuprinde cele mai cunoscute denumiri conventionale ale unor elemente din Codul de Punctaj, aceasta “traducere” fiind realizata de **NICOLAE VIERU**, presedinte de onoare al Federatiei Romane de Gimnastica si vice-presedinte de onoare al forului international, un reputat specialist.

FEMININ

Sol

POPA (SARITURA) – saritura in echer departat cu intoarcere de 360° si revenire pe ambele picioare (C)

SUSUNOVA (SARITURA) – din rondad. saritura in sfoara laterala si trecerea picioarelor inapoi pentru revenirea in culcat facial (C)

KADETT (SARITURA) – saritura cu forfecare ai intoarcere de 180° (B)

TARASEVICI (SALT) – salt intins inainte cu intoarcere de 720° si revenire pe ambele picioare (D)

SALT PODKOPAIEVA – salt grupat dublu inainte (E)

SALT SILIVAS – salt grupat dublu inapoi cu intoarcere de 720c (E)

SALT MUCHINA – salt grupat dublu.inapoi cu intoarcere de 360c (D)

Barna

URCARE SILIVAS – din stand transversal, saritura pe ceafa cu intoarcere de 360° pe umeri (C)

URCARE MILOSOVICI – rondad salt grupat inapoi cu revenire in pozitia calare (C)

URCARE GARRISON – rondad salt intins inapoi cu intoarcere de 360° si revenire pe ambele picioare (E)

SARITURA YANG BO – saritura in sfoara de pe ambele pe ambele picioare cu lasarea

trunchiului pe piciorul din spate in timpul sariturii (E)

SARITURA JOHNSON – saritura cu schimbarea picioarelor in aer (cloche) si intoarcere de 90°, cu aterizare pe ambele picioare (D)

FLIC- FLAC KORBUT – flic-flac inapoi in calare (B)

FLIC- FLAC RULFOVA – flic-flac inapoi cu intoarcere de 360° in calare (D)

FLIC -FLAC KOCETKOVA – flic-flac inapoi cu intoarcere de 360° in fandare (D)

FLIC- FLAC OMELIANTCIK – flic-flac inapoi cu intoarcere de 270° in stand pe maini (D)

SALT GRIGORAS – salt grupat inainte cu intoarcere de 180° si aterizare pe ambele picioare (E)

FLIC -FLAC ONODI – flic-flac inapoi cu intoarcere de 180° in prima parte (E)

Paralele

COBORARE COMANECI – de pe bara inalta, sub balansare, intoarcere de 180° salt grupat inapoi (B)

SALT COMANECI – de pe bara inalta, elan inapoi salt departat inainte cu reapucarea aceleia; i bare (E)

RADOCHLA – de pe bara joasa, elan inapoi si salt departat inainte cu reapucarea barei inalte (salt intre bare) (C)

CEASLAVSKA – din sprijin inainte pe bara inalta, eian inapoi cu parasirea barei si Intoarcere de 360° cu reapucarea barei (C)

CONTRA-KIM – de pe bara inalta, din elan inainte, contra-elan, salt departat inainte cu reapucarea barei (E)

DELCEV, TRACEV, GINGER, JAGER – desprinderi transferate de la bara baietilor (D)

CHUSOVITINA GIGANTICA – gigantica inapoi in stand pe maini cu parasirea barei si intoarcere de 360° cu reapucarea barei (D)

SALT HINDORFF – de pe bara inalta, roata libera cu trecere prin stand pe maini, contraelan si trecere prin departat inapoi peste bara cu reapucarea barei inalte (E)

SALT PAK – din apucat de bara inalta cu fata la bara joasa, elan inainte si salt intins inapoi cu picioarele apropiate intre bare apucarea barei joase (D)

SALT MO – stand pe bara inalta. gigantica inainte si salt grupat inainte peste aceasta cu reapucarea aceleiasi bare (E)

COBORARE FABRICHNOVA – gigantica inapoi 5! dublu salt grupat inapoi cu intoarcere de 720° (E)



Sarituri

TSUKAHARA – saritura prin stand pe maini cu intoarcere de 180° in primul zbor si salt grupat inapoi in zborul al doilea

CUERVO – stand pe maini cu 180° intoarcere si salt grupat inapoi in zborul al doilea

HRISTAKIEVA – rondad flic-flac in primul zbor cu 180° intoarcere si salt intins inainte in zborul al doilea

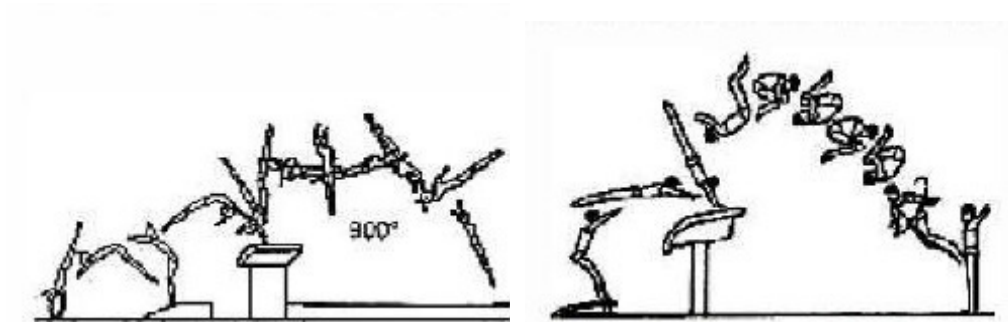
YAMASHITA – stand pe maini in primul zbor cu echer si extensie in zborul al doilea

PHELPS – stand pe maini cu intoarcere de 180° in primul zbor, 180° intoarcere si salt intins inainte in zborul al doilea

PODKOPAIEVA – rondad flic-flac cu intoarcere de 180° in primul zbor si salt echer inainte cu intoarcere de 180° in zborul al doilea

KHORKINA – rondad flic-flac cu intoarcere de 180° in primul zbor, 180° intoarcere si salt echer inapoi in zborul al doilea

AMANAR – prin runda flic cu intoarcere 900°



Saritura Amanar / Saritura Dragulescu

MASCULIN

Sol

NAKAYAMA – saritura inapoi echer (intins) in sprijin culcat facial (B)

TONG-FEI – saritura fluture cu 1/1 intoarcere (C)

TONG-FEI – salt echer departat dublu lateral (E)

MANNA – echer rasturnat (C)

MENICHELLI – din sprijin culcat dorsal, rasturnare inapoi in stand pe maini (A)

GOGOLADZE – cercuri Thomas in stand pe maini si coborare in cercuri Thomas (D)

MARINIC 1 – rasturnare inainte si direct salt inainte cu rostogolire (C)

LIUKIN – triplu salt grupat triplu inapoi (E)

TSUKAHARA – salt grupat dublu inapoi cu 1/1 intoarcere (D)

THOMAS – saritura inapoi si 1 1/2 salt cu 1/2 intoarcere (D)
LI YUEJIU – 1 1/2 salt departat lateral cu 1/4 intoarcere si rostogolire (D)
LOU YUN – salt departat lateral dublu cu 1/1 intoarcere
ENDO – salt inapoi in echer si treceri in sprijin culcat inainte

Bara

ZOU LI MIN – gigantica inainte cu 1/1 intoarcere in prize cubitale pe un brat si intoarcere 1/1 cu priza de jos apucat in stand pe maini (D)
KOSTE – Steinemann cu trecere a picioarelor printre brat, in sprijin (B)
ONO – Steinemann cu intoarcere 1/2 in sprijin (Q)
MARKELOV – urcare inapoi in sprijin si trecere departata intins cu intoarcere 1/2, in atarnat (C)
VORONIN – urcare inapoi in sprijin si trecere dorsala cu intoarcere 1/2, in atarnat (B)
QUAST – gigantica cu pirueta 1/1 in atarnat (inainte sau inapoi) (C)
JAGER – balans inapoi si salt inainte in atarnat (C)
WINKLER -salt inainte cu intoarcere 1/1 in atarnat (E)
GAYLORD – balans inapoi si intoarcere 1 1/2 cu salt inainte peste bara, in atarnat (D)
GAYLORD II – Gay lord cu intoarcere (E)
XIAO RUIZHI – balans inainte si contrasalt inainte departat, in atarnat (D)
DEFF – balans inainte si salt inapoi cu intoarcere 1/2 in atarnat (E)
STEINEMANN – gigantica inapoi cu bara inapoia corpului
STRAUMANN – balans inapoi/inainte si. salt dublu inapoi/inainte peste bara (C)
WATANABE – salt intins dublu inapoi cu intoarcere 2/1 (E)
BELLE – salt triplu inapoi cu intoarcere 1/1 (E)
HOFFMANN – balans inainte si salt grupat triplu inapoi peste bar« (O)
HAYDEN – Straumann inapoi intins cu intoarcere 1/1 (D)
DELCEV – giganctica uiapoi si salt cu 1/2 intoarcere cu picioarele departate in atarnat
GINGER – salt inapoi cu 1/2 intoarcere cu reapucarea barei

Paralele

RICHARDS – urcare inainte cu intoarcere 1/1 in stand pe maini (E)
MAT AN ABE – cilindru inapoi cu intoarcere 1/2 (C)
KATO – balans inainte si trecere costala in echer peste o bara (C)
MARKELOV – urcare inapoi cu intoarcere 1/2 si greci inapoi (C)
HOMMA – urcare inapoi si salt inainte echer in sprijin (C)
YAMAWAKI – urcare inapoi si intoarcere 5/4 cu salt inainte pe brate (D)
BILOZERCHEV – schimb de sprijin inainte in stand pe maini pe o bara lateral (D)
DIAMIDOV – balans inainte cu intoarcere 1/1 in sprijin pe un brat in stand pe maini (C)
CARMINUCCI – balans inainte cu intoarcere 1/1 (C)
MAKUTZ – 1 1/2 intoarcere Diamidov si 3/4 intoarcere Healy in sprijin (D)
MORISUE – salt grupat dublu inapoi intre paralele pe brate (E)
PETERS – salt inapoi in stand pe maini lateral pe o bara (D)
TUMILOVIC – salt inapoi cu intoarcere 1/2 pe brate (D)
SUAREZ – 1 1/2 intoarcere salt inapoi cu intoarcere 1/2 pe brate (E)

NOVIKOV – schimb de sprijin inapoi prin stand pe maini (C)
GONERA – salt inainte afara cu intoarcere 1/4 in atarnat lateral pe o bara (C)
MOY – balans in atarnat inainte si urcare inainte (A)
TIPPELT -Moy echer cu trecere departat inapoi in stand pe maini (E)
KENMOTZU – gigantica inapoi in stand pe maini (C)
GUSHIKEN – gigantica inapoi cu intoarcere 1/2 pe brate (C)
KOROLOV – gigantica inapoi cu trecere departat inainte in sprijin (D)
CHARTRAND – la capete, gigantica inapoi cu Ginger (C)
BELLE – gigantica inapoi cu salt dublu inapoi pe brate (E)
GINSBERG – gigantica inainte in stand pe maini (D)
TTHONKIN – salt sub cu intoarcere 1/1 in stand pe maini (E)
KAJIYAMA – salt inapoi cu intoarcere 1/2 in sprijin (D)
TAJEDA – salt sub cu salt inapoi pe brate (E)
MARCHENKO – roata inainte in sprijin (B)
MENICHELLI – lateral, roata libera in stand pe maini cu intoarcere 1/4 pe ambele bare (C)
ZELWEGER – lateral, Stadler in stand pe maini pe o bara (C)
KWON – din stand pe maini pe o bara lateral, Ginger in atarnat pe cealalta bara (C)
CHUNG – din stand pe maini pe o bara lateral. Jager in atarnat pe cealalta bara (D)
DELESALLE – la capete, dublu facial rus (360=) (C)
CONNER – echer departat pe o bara cu intoarcere 1/2 sau 1/1 (B)
URZICA – salt inainte din sprijin cu 1/1 intoarcere in sprijin pe brate

Inele

LI NING – din atarnat, rasturnare inapoi in atarnat dorsal si urcare inainte in sprijin (C)
LI NING II – din sprijin, rasturnare inapoi in atarnat dorsal si urcare inainte in sprijin (D)
DELCEV – rasturnare inapoi cu sprijinirea picioarelor departate deasupra incheieturilor mainilor (B)
GUCZOGHY – salt grupat dublu inapoi in atarnat (D)
O'NEIL – salt echer dublu inapoi sau intins in atarnat (E)
HOMMA – balans inapoi si rasturnare inainte in sprijin sau in echer (B)
YAMAWAKI – salt grupat dublu inainte in atarnat (C)
JONASSON – salt echer dublu inapoi in atarnat (C)
AZARIAN – urcare lenta cu corpul si bratele intinse in cruce, trecand prin plansa (D)
PINEDA – urcare din forta cu bratele intinse, trecand din plansa inainte in cruce (D)
LI XIAO-SHUANG – din sprijin, coborare lenta cu bratele intinse in atarnat si urcare din forta cu bratele intinse in cruce (D)
BALABANOV – salt echer dublu inainte cu 1/2 intoarcere (D)
KOSTE – urcare inapoi si salt grupat inapoi (A)
JOVCEV – din sprijin lateral rasturnat coborare in atarnat rasturnat si trecere in sprijin orizontal intre inele

Cal cu manere

- DAGGETT – foarfeca înainte/inapoi cu intoarcere 1/2 in sens opus (B)
- BELENKI – din stand pe maini coborare cu foarfeca inapoi in sprijin departat (C)
- SOHN – de pe extremitate, transport sarit peste manere intr-un cerc (E)
- SOHN -de pe extremitate, transversal, cerc Thomas cu transport peste ambele manere (D)
- YAMAWAKI – de pe extremitate, lateral, transport sarit peste manere pe cealalta extremitate (E)
- MAGYAR – de pe extremitate, transversal, transport inainte maner-corp-manerextremitate (D)
- SIVADO – de pe extremitate, transversal], transport inapoi prin 4 cercuri pe cealalta extremitate (D)
- BIELOZERTZEW – de pe extremitate, transvesal. transport inainte prin 2 cercuri pe maner si capat (C)
- THOMAS – cercuri cu fiecare picior separat (A)
- LI NING – cercuri Thomas si surub cu sprijin intre manere (B)
- MOGILNII – pe extremitate facial, coroana peste un maner, stockli peste al doilea, coroana pe extremitate (D)
- TERAO – stoeckli direct A cu sprijinirea celeilalte maini langa maner, trecere faciala cu 1/2 intoarcere in sprijin facial lateral pe extremitate langa maner (C)
- BORKAI – de pe extremitatea transversala, triplu stockli. A intre manere sau cu manerele intre brate (D)
- NIKOLAI – triplu stockli direct B pe un maner (D)
- HAYASE – stockli direct B, trecere faciala cu 1/2 intoarcere pe cealalta extremitate si trecere faciala 3/4 (D)
- TONG FEI – de pe extremitate facial, dublu facial rus fara sprijin intre sau pe manere (D)
- KROLL – surub intre manere, trecere faciala cu 1/2 intoarcere in lateral in cealalta extremitate (C)
- RODRIGUEZ – sprijin lateral facial pe manere, facial rus cu intoarcere de 360° si trecere faciala inainte cu transport lateral (D)
- KONISHI – pe extremitate sprijin dorsal lateral, stockli invers si sarit in sprijin lateral facial pe extremitate langa manere (D)
- HAYASE – sprijin dorsal lateral langa manere, stoecli invers peste manere, trecere faciala inainte cu 1/2 intoarcere in sprijin facial lateral langa manere pe extremitate (D)
- ROTH – din sprijin transversal dorsal, stockli invers cu manerul intre brate, trecere faciala inainte peste celalalt maner si stockli invers in sprijin transversal pe cealalta extremitate (D)
- LI NING -foarfeca inainte cu 1/4 intoarcere in stand pe maini pe un maner si coborare in sprijin transversal departat (D)
- GABITOV – din sprijin transversal pe un maner, foarfeca inapoi cu transport, trecand prin stand pe maini, rasturnare laterala in sprijin departat pe cealalta extremitate (D)
- TIPPELT – cercuri Thomas in stand pe maini (cu sau fara rotatie) si coborare in cerc Thomas (C)
- WANG CHONG HENG – Thomas in stand pe maini cu 1/2 intoarcere si coborare in Thomas, din nou in stand pe maini si coborare in sprijin departat (D)

GERASKOV – stockli invers in stand pe maini si coborare in sprijin departat (D)
URZICA – din sprijin pe extremitate, dublu dorsal deasupra primului maner, Stokli
inapoi pe deasupra celui de al doilea maner in sprijin lateral, mnerul intre maine



Marian Dragulescu

Sarituri

CUERVO – rasturnare inainte cu 1/2 intoarcere si salt grupat inapoi (8.9)
ROCHE – rasturnare inainte si salt grupat dublu inainte (9.8)
KROLL – rasturnare inainte si salt grupat inainte cu 1 1/2 intoarcere (9.5)
LOU YUN – rasturnare inainte si salt intins inainte cu 1 1/2 intoarcere (9.8)
TZUKAHARA – rasturnare laterala cu intoarcere 1/4 si salt grupat inapoi (8.6)
KASAMATSU – rasturnare laterala cu intoarcere 1/4 si salt grupat inainte cu intoarcere 1/2 (8.9)
YURCHENKO – rondad rasturnare inapoi si salt inapoi (8.6)
SCHERBO – rondad cu 1/1 intoarcere si rasturnare inapoi salt intins (9.5)
NEMOV – ronda intoarcere 1/2 si rasturnare inainte si salt inainte cu 1/2
DRAGULESCU – prin stand pe mainei dublu salt inainte grupat cu 1/2 intoarcere 180°