

Camelia-Daniela PLĂSTOI

Camelia-Daniela PLĂSTOI

**Teoria și practica
în sporturi de expresie**



**Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2019**

Referenți științifici:

Prof.univ.dr. Durbăcea-Bolovan Marian

Conf.univ.dr. Chera-Ferrario Bianca

Copyright © 2019 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PLĂSTOI, CAMELIA-DANIELA

Teoria și practica în sporturi de expresie / Camelia-Daniela Plăstoi. -
Craiova : Universitaria, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1511-3

796

Copertă și grafică imagini înot artistic: Ciovică Alexandru

© 2019 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Cuvânt înainte

Prezenta carte cuprinde noțiuni teoretice cu aplicativitate practică ce se doresc a fi utile în învățarea și consolidarea conținuturilor specifice sporturilor de expresie, noțiuni ce sunt redată într-o succesiune care facilitează parcurgerea și asimilarea, expuse pedagogic, descrise analitic și exprimate prin terminologii caracteristice fiecărei probe și sport de expresie abordat.

Materialul elaborat se adresează tuturor aceluia care doresc să se informeze despre evoluția fiecărui sport de expresie abordat, a regulamentelor proprii și metodicii de învățare a mișcărilor și pozițiilor specifice.

Doresc să adresez mulțumiri și să-mi exprim recunoștința față de domnul Costinel Mihaiu pentru colaborarea realizată și pentru amabilitatea de a pune la dispoziție pentru conținutul acestui material informații extrem de valoroase și calificate cu aplicativitate, atât în domeniul educației fizice și sportului, cât și interdisciplinar, noțiuni de un real folos ce vor contribui la îmbogățirea bagajului informațional al cititorului, precum și la desăvârșirea percepției despre expresivitatea corporală, eleganță, rafinament, măiestrie și dedicare.

În aceeași măsură, îi mulțumesc domnului Ionuț Albu pentru pasiunea cu care s-a dedicat dansului popular prin practicarea acestui sport și pentru disponibilitatea sa de a ne dăruie date despre obiceiuri, ținute și tradiții culturale în ansamblul unor evoluții atitudinale corporale, menite să reactualizeze și să valorifice impactul jocului popular asupra modelării expresivității individului.

De asemenea, adresez mulțumiri adolescentului talentat Ciovică Alexandru care, cu amabilitate, a realizat grafica aferentă copertei acestei cărți, precum și imaginile pozițiilor de bază și mișcărilor specifice înotului artistic din conținutul prezentului material.

CAPITOLUL I

ÎNOT ARTISTIC/ARTISTIC SWIMMING

I.1 Introducere

Înotul artistic/aristic swimming este o disciplină sportivă, cu o evoluție spectaculoasă și un istoric aparte, fiind parte componentă a ramurilor natației, alături de alte discipline sportive (înot, înot terapeutic, sărituri în apă, polo pe apă etc.). De asemenea, este considerat un sport de expresie datorită componentelor execuțiilor specifice ce sunt apreciate prin prisma elementelor tehnice, artistice, a dificultății de interpretare și a condițiilor speciale de desfășurare.

Apărut la sfârșitul secolului al XIX-lea, primele competiții au fost organizate la Berlin în 1890 și 1891 și la Londra în 1892, competiții la care participanții erau doar bărbații. Prima participare feminină a fost în anul 1907. Primele întreceri s-au desfășurat după reguli simple, fără acompaniament muzical, sub forma unor execuții în formațiuni de diferite reprezentatii geometrice.

În anul 1934, la Chicago s-a permis ca în paralel cu execuția în apă a concurenților să se folosească și un acompaniament muzical, acest fapt marcând o reinterpretare a înotului sincron din punct de vedere tehnic și artistic și numindu-l ”balet în apă”.

În anul 1945 a avut loc primul campionat național al S.U.A., iar în anul 1954 a fost recunoscut oficial de Federația Internațională de Natație (FINA) ca disciplină sportivă.

În anul 1958 s-a desfășurat primul concurs internațional la Amsterdam unde au fost înregistrate ca participante 9 țări, același an, marcând și înființarea Comitetul Internațional de Înot în cadrul Federației Internaționale de Natație.

În anul 1984 înotul artistic, la acea vreme sub denumirea de înot sincron, devine sport olimpic, cu fiecare an parcurs, aceste competițiile aducând tot mai multe și valoroase reprezentatii originale, executate la un înalt grad de măiestrie sportivă, câștigând în timp tot mai mulți practicanți și susținători.

În România, evoluția acestui sport nu a fost una marcantă, semnalându-se o activitate minoră între anii 1954 și 1957, urmând apoi o perioadă în care datorită condițiilor speciale necesare practicării și desfășurării competițiilor s-a produs un regres neputând fi asigurate cerințele ce țineau de existența unui bazin, a dotărilor necesare, a muzicii etc.

Începând cu anul 2017, conform reglementărilor FINA, acest sport de expresie este recunoscut și promovat sub denumirea de înot artistic.

Primindu-și aprecierile bine meritate datorită spectaculozității, îmbinării armonioase între tehnică și estetică, a măiestriei de interpretare și a sublimului în execuție, înotul sincron se regăsește printre sporturile de expresie ce modelează și perfecționează ținuta corporală prin împletirea delicată a elementelor din gimnastică și dans, susținute de acompaniament muzical.

Înotul artistic presupune, pe lângă forță, rezistență și mobilitate, o execuție a elementelor cu multă grație și sincronizare perfectă, dificultatea execuțiilor fiind dată și de necesitatea unui control al respirației, mai ales sub apă (apnee-expirație). În timpul execuțiilor toate mișcările se realizează printr-o coordonare perfectă, cu amplitudine, ritmicitate și eleganță, dar și prin sincronizarea permanentă cu sportiva/sportivele din echipă.

Pozițiile și mișcările de bază ce alcătuiesc programele impuse sau liber alese sunt îmbinate artistic, facilitând trecerea de la o poziție la alta, intrarea sub apă, ieșirea la suprafață, menținerea și ridicarea la înălțime deasupra apei, precum și salturile realizate deasupra apei.

Aspectele caracteristice, fac din înotul artistic un sport deosebit de fascinant, elegant și expresiv, cu un caracter aparte dat de mișcările artistice executate de sportive, în mediul acvatic, pe fond muzical cu o ținută de excepție.

1.2 Regulamentul competițional și probele specifice înotului artistic

Regulamentul competițional în vigoare (2017-2021), conform FINA (Federația Internațională de Natație) prevede participarea sportivilor în diferite competiții, pe probe și pe categorii de vârste.

Specificațiile din prezentul material privind notarea sub diferite coduri a regulamentului înotului sincron sunt în corespondență cu notările FINA pentru a facilita vizualizarea acestora prin accesarea link-ului http://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_as_rules_-_16032018_full.pdf

Oficialii competițiilor la înot artistic

Oficialii sunt aleși de comitetul de conducere (management) și sunt desemnați pe toată durata competiției/competițiilor, doar în situații excepționale putând fi înlocuiți.

Oficialii:

✚ 1 arbitru general/referent care asigură buna desfășurare a întregii competiții; în situații speciale poate înlocui un arbitru; are controlul deplin asupra întregului eveniment; supraveghează modul de respectare al deciziilor și regulamentelor FINA; răspunde pentru decizia finală a oricărei probleme ce nu are acoperire regulamentară; se asigură că toți oficialii sunt la pozițiile lor, poate numi oficiali suplimentari dacă este necesar; se asigură că sportivele sunt gata pentru începerea exercițiului și dă semnalul de start pentru începerea acompaniamentului muzical;

✚ 2 arbitri/asistenți referenți pentru programe și 1 arbitru pentru fiecare comisie în sesiunea de figuri;

✚ 3 arbitri pentru programul liber și 3 arbitri pentru programul tehnic;

✚ 1 observator și 1 cronometror sau 2 cronometrori în cazul în care se înregistrează manual (sistemul electronic nu funcționează) – pentru figuri;

✚ 3 observatori pentru programe și 2 cronometrori în cazul în care se înregistrează manual;

✚ 1 șef de înregistrare – responsabil cu afișarea ordinii de intrare în concurs, înregistrarea evoluției fiecărui sportiv sau echipă, cu verificarea listelor de concurs și a rezultatelor pe computer;

✚ 1 conducător de sunet;

✚ 1 crainic; toate anunțurile sunt realizate sub supravegherea referentului;

✚ 1 oficial pentru situații neprevăzute/de urgență.

Proble specific înotului artistic la care sportivii pot participa sunt:

- ✓ **individual**/solo – obligatoriu o persoană de gen feminin;
- ✓ **dublu**/duet – obligatoriu două persoane de gen feminin;
- ✓ **dublu mixt**/mixed duet – obligatoriu o persoană de gen feminin și una de gen masculin;
- ✓ **echipe**/teams - 6 sportive de gen feminin;

✓ **liber ales echipe** (combinații libere)/free combination – între 8 și 10 sportive (doar feminin) ce execută combinații de elemente alese dintre toate combinațiile afișate prin regulament;

✓ **impus echipe**/ highlight routine - între 8 și 10 sportive (doar feminin) ce execută elemente alese dintre cele stabilite prin regulamentul FINA.

AS 4. *Sesiunile* specifice înotului artistic sunt:

AS 4.1 **Figuri:**

✓ proba: **individual**/solo, **dublu**/duet, **echipe**/teams și **liber ales**/free combination. Fiecare participant la probele din această secțiune va executa obligatoriu 4 figuri impuse (descrise în Anexa V/Appendix V, pg.79 a Regulamentului FINA).

http://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_as_rules_-_16032018_full.pdf

AS 4.2 **Programul tehnic/impus:**

✓ probelor **individual**/solo, **dublu**/duet, **dublu mixt**/mixed duet, **echipe**/teams - calificări și finale.

Elementele executate de sportivi în programul tehnic (descrise în Anexa VI/Appendix VI, pg. 81 a Regulamentului FINA) sunt selectate de către membrii biroului executiv FINA și sunt schimbate o dată la 4 ani.

http://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_as_rules_-_16032018_full.pdf

AS 4.3 **Programul liber:**

✓ probelor **individual**/solo, **dublu**/duet, **dublu mixt**/mixed duet, **echipe**/teams - calificări și finale.

Programul liber poate conține orice figuri, mișcări și bătăi din listele regulamentului în vigoare, sincronizate pe fondul muzical ales de fiecare participant. Acest program nu are niciun fel de restricție în ceea ce privește alegerea muzicii, conținutului și coregrafiei, mișcările acrobatice finalizându-se cu scufundarea completă a tuturor participanților, inclusiv a celui care face acrobații în aer.

Pentru mai multe mișcări acrobatice: scufundarea între două mișcări acrobatice va fi punctată ca două ridicări, iar când două mișcări acrobatice se întâmplă simultan se punctează o singură ridicare. Execuțiile acrobatice se încheie în momentul scufundării totale a sportivilor în apă.

AS 4.4 **Liber ales echipe** - calificări și finale:

✓ la această secțiune se participă în număr de min.8 și max.10 sportive și se execută doar combinații de mișcări cuprinse în Anexa VII/Appendix VII, pg. 98 a Regulamentului FINA http://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_as_rules_-_16032018_full.pdf

AS 4.5 **Impus echipe** - calificări și finale:

✓ această secțiune presupune participarea în număr de min.8 și max.10 sportive cu executarea elementelor selectate de membrii biroului FINA, elemente descrise în Anexa VIII/Appendix VIII, pg. 99 a Regulamentului FINA. http://www.fina.org/sites/default/files/2017-2021_as_rules_-_16032018_full.pdf

În probele de **individual/solo**; **dublu/duet** și **pe echipe/team** pentru programul liber sunt respectate următoarele precizări de încadrare a sportivelor pe categorii de vârste și timp de prezentare a programului, incluzând cele 10 sec. pentru execuția pe marginea bazinului:

- copii 12 ani și mai mici, timp: 2:00 min. 2:30 min. 3:00 min. 3:00 min. și pot participa doar la categoria lor de vârstă;
- copii 13 – 15 ani, timp: 2:15 min. 2:45 min. 3:30 min. 3:30 min.;
- junioare 15-18 ani, timp: 2:30 min. 3:00 min. 4:00 min. 4:00 min.

Sportivii care nu au împlinit vârsta de 15 ani nu se pot înscrie la **Campionatele Mondiale și Jocurile Olimpice**, în astfel de competiții putându-se participa în cadrul **programului liber** la **liber ales-echipe** (free combination), a **programului tehnic** la **impus-echipe** (highlight routine) și în probele de **individual/solo**, **dublu/duet**, **dublu mixt/mixed duet**, **echipe/teams**.

AS 5. 1 La Jocurile Olimpice pentru:

- ❖ echipe avem programul impus și programul liber;
- ❖ dublu se impune respectarea ordinii: calificări- programul liber, finale-program liber și program tehnic.

AS 5.2 Campionate Mondiale:

- ❖ calificări - *program tehnic, program liber, liber ales-echipe*;

- ❖ finale – program tehnic, program liber, liber ales-echipe -finale și impus echipe.

AS 5.4 Campionate Mondiale Juniori participarea la programul tehnic și programul liber respectă timpii de execuție impuși prin regulament și următoarea ordine a probelor:

- calificări – programul liber și liber ales;
- finale – program tehnic și program liber;
- finale - liber ales.

Pentru toate celelalte competiții internaționale se poate participa și la celelalte probe specifice înotului artistic, probe omologate de FINA.

La Campionatele Mondiale fiecare țară poate înscrie sportivi în concurs la următoarele probe:

- 🏊 individual/solo - programul tehnic și/sau program liber;
- 🏊 dublu/duet - programul tehnic și/sau program liber;
- 🏊 dublu mixt/mixed duet - programul tehnic și/sau program liber;
- 🏊 echipe/team (8 sportive/10 sportive) - programul tehnic și/sau program liber;
- 🏊 liber ales-echipe/free combination;
- 🏊 impus-echipe/highlight routine.

O sportivă poate participa la max. 8 probe sau doar la probele de dublu și dublu mixt; un sportiv poate participa doar la 2 probe și anume, dublu mixt-programul tehnic și dublu mixt -programul liber.

Grupurile de figuri selectate de FINA valabile în perioada 2017-2021 (numerotarea, codurile și denumirea fiecărei figuri din tabelele de mai jos aparțin FINA și se regăsesc pe link-ul aferent, sub aceeași formă pentru a facilita căutarea rapidă pe site-ul federației; din același motiv aceste tabele nu au fost numerotate):

Categoria 12 ani și mai mici:

OBLIGATORII

1	106	<i>Straight Ballet Leg</i>	1.6
2	301	<i>Barracuda</i>	1.9

LA ALEGERE

Grupa 1			
3	420	<i>Walkover Back</i>	1.9
4	327	<i>Ballerina</i>	1.8
Grupa 2			
3	311	<i>Kip</i>	1.6
4	401	<i>Swordfish</i>	2.0
Grupa 3			
3	226	<i>Swan</i>	2.1
4	363	<i>Water Drop</i>	1.5

Categoria 13-14-15 ani:

OBLIGATORII

1	423	<i>Ariana</i>	2.2
2	143	<i>Rio</i>	3.1

LA ALEGERE

Grupa 1			
3	351	<i>Jupiter</i>	2.8
4	437	<i>Oceanea</i>	2.1
Grupa 2			
3	240a	<i>Albatross Half Twist</i>	2.2
4	403	<i>Swordtail</i>	2.3
Grupa 3			
3	355f	<i>Porpoise Continuous Spin 720°</i>	2.1
4	315	<i>Seagull</i>	2.1

Categoria Seniori și Juniori

OBLIGATORII

1	308i	<i>Barracuda Airborne Split Spin Up 360°</i>	3.3
2	355g	<i>Porpoise Twist Spin</i>	2.5

LA ALEGERE

Grupa 1			
3	154j-2	<i>London Combined Spin 720°</i>	2.9
4	330c	<i>Aurora Twirl</i>	2.8
Grupa 2			
3	364	<i>Whirlwind</i>	2.7
4	343	<i>Butterfly</i>	2.5
Grupa 3			
3	320	<i>Kipswirl Split Closing 180°</i>	2.3
4	440	<i>Ipanema</i>	3.0

AS 8 Realizarea figurilor (pozițiile și mișcările de bază)

Figurile admise pentru fiecare participare/sportiv sunt în concordanță cu categoria de vârstă la care se participă și sunt stabilite prin regulament. De asemenea, grupurile de figuri admise se stabilesc de către comitetul de management al competiției și se afișază cu 18-72 ore înainte de începerea competiției, acestea fiind publice.

Nu sunt admise purtarea de accesorii și bijuterii.

AS 9 Comisiile/paneluri de arbitraj pentru figuri

În calificări sunt disponibile un număr de 4 (comisii de arbitrii)/paneluri din 7(comisii), care se atribuie astfel:

- * 1 comisie de arbitrii, ce notează 4 figuri din listă, în ordinea afișării lor;
- * 2 comisii/paneluri, fiecare comisie arbitrând 2 figuri;
- * 4 comisii, fiecare notând câte o (1) figură.

Pe toată durata desfășurării reprezentațiilor arbitrii se vor plasa în locuri ce vor permite o vizualizare cât mai bună a execuțiilor fiecărui sportiv. Aceștia pot solicita la referenți sau asistentul referent o afișare simultană a scorului realizat de sportivi, fiind luat în considerare doar scorul afișat sau transmis pe calculator după ce a fost în prealabil aprobat de oficiali sau referent.