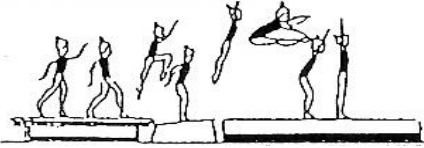
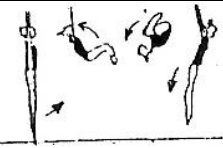

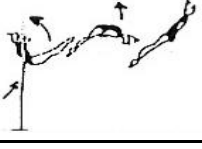

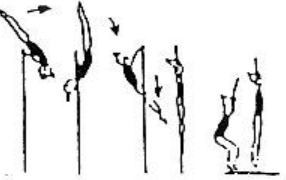


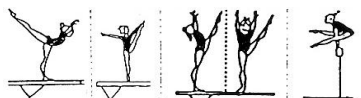






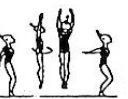




MLAĐE KADETKINJE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK |
|--|----------------------|--|---|
| PRESKOK | | | |
| Prednožno raznožni skok - ruke u predručenju ili uzručenju - kut u zglobu kuka između 45-90° Altrenativa: pruženi skok | 6.00 3.00 |  | - Nedovoljno raznoženje do 0.50 - Grčenje koljena do 0.50 - Nedovoljna visina skoka do 0.80 - Nedovoljno prednoženje do 0.50 - Nepravilan položaj tijela/ruku do 0.50 |
| RUČE | | | |
| Iz visa provlak grčnim ili pruženim nogama u vis stražnji Altrenativa: niža pritka <i>/tolerira se blago grčenje nogu kod viših djev./</i> | 1.00 0.50 |  | - Širenje koljena do 0.30 - Dotik pritke stopalima 0.30 - Neodovoljno naglašen vis stražnji do 0.30 |
| Provlak nazad grčnim ili pruženim nogama Altrenativa: niža pritka | 1.00 0.50 |  | - Širenje koljena do 0.30 - Dotik pritke stopalima 0.30 |
| Uzmah u upor prednji Altrenativa: niža pritka, sunožno ili jednonožno, dozvoljen odraz s tla ili s odskočne daske | 1.50 1.00 |  | - Širenje nogu do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Element nije izveden tečno do 0.30 - Grčenje ruku u upor do 0.50 |
| Kovrtljaj nazad Altrenativa: niža pritka | 2.00 1.50 |  | - Odnjih ispod 45° do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku u upor do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Nedovoljno naglašen pruženi položaj do 0.30 |
| Saskok smak: Iz upora prednjeg pruženim tijelom, preko pruženih ruku do malog zanjih Altrenativa: niža pritka | 0.50 0.50 |  | - Kutevi u zglobu kuka do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 |
| Maksimalna polazna ocjena vježbe izvedene na nižoj pritci je 4.00 | | | |

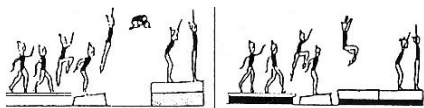
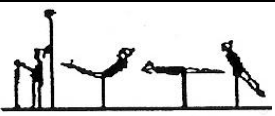
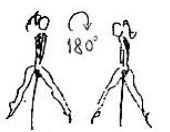
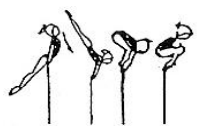
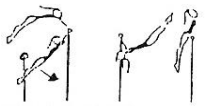

MLAĐE KADETKINJE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPIČNE GRESKE I ODBITAK |
|---|------------|--|--|
| GREDA -slobodna vježba s posebnim zahtjevima; jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva | | | |
| Slobodan naskok (po izboru) | 0.20 | | |
| Pruženi skok s promjenom nogu | 1.00 |  | - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Opuštena stopala do 0.30 |
| Sunožni okret za 180° | 0.30 |  | - Nedovoljan uspon do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Nezavršen okret znaje se |
| Element ravnoteže (izdržaj minimum 2 s) | 1.00 |  | - Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje |
| Element uz gredu (dotik grede trupom) | 0.50 |  | - Ne dodirivanje grede trupom - element se ne priznaje |
| Premet strance (zvijezda) | 2.00 |  | - Završetak bez dotika grede barem jednom nogom - element se ne priznaje - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku u uporuu do 0.50 |
| <i>Alternativa: stoj na lopaticama - "svijeća"</i> | 1.00 | <i>vidi element uz gredu</i> | - Izdržaj kraći od 2" - el.se ne priznaje - Grčenje koljena do 0.50 - Sklonjenost do 0.30 |
| Zaletom i sunožnim odrazom saskok slobodan (po izboru) | 1.00 | | - Nepovezanost zaleta i odraza do 0.30 - Odraz nije izveden sunožno 0.50 - Nedovoljna visina do 0.30 - Greške pri doskoku - vidi članak 6 |
| <i>Alternativa: sunožnim odrazom saskok slobodan (bez zaleta)</i> | 0.50 | | - Odraz nije izveden sunožno 0.50 - Nedovoljna visina do 0.30 |



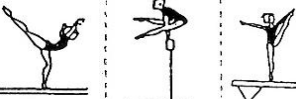



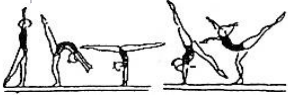
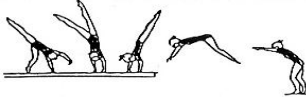
MLAĐE KADETKINJE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPICNE GRESKE I ODBITAK |
|--|------------|--|---|
| TLO-slobodna vježba s posebnim zahtjevima | | | |
| Škarice ili mačji skok | 0.50 |  | - Nedovoljno naglašen grčeni ili pruženi položaj nogu do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 |
| Daleko visoki skok, raznoženje min 135° | 0.50 |  | - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 |
| Pruženi skok s okretom 360° | 1.00 |  | - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Nezavršen okret ne priznaje se - Grčenje koljena do 0.50 |
| Špaga (ženska ili muška) - ruke proizvoljno | 1.00 |  | - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 |
| Premet strance (zvijezda) | 0.50 |  | - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 |
| Most naprijed sunožnim doskokom (stoj - most - dizanje) | 1.50 |  | - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku do 0.50 - Dotik tla glavom pri spuštanju u most 0.80 |
| <i>Alternativa: stav o šakama</i> | 0.50 | | |
| Stav o šakama i spojeno kolut naprijed | 1.00 |  | - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje koljena u fazi stoja do 0.50 - Grčenje ruku do 0.50 - Pomoć rukama pri dizanju iz koluta 0.30 |
| <i>Alternativa: kolut naprijed</i> | 0.50 | | |





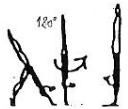


KADETKINJE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPICNE GRESKE I ODBITAK |
|--|------------|--|---|
| PRESKOK | | | |
| Salto naprijed grčeni | 6.00 |  | - Prerano grčenje do 0.50 |
| <i>Alternativa: prednožno grčeni skok</i> | 3.00 | | - Nedovoljna naglašenost grčenog položaja do 0.50 |
| | | | - Nedovoljna visina do 0.80 |
| | | | - Nedovoljno/kasno ispružanje prije doskoka do 0.50 |
| RUCE | | | |
| (leđima prema v/p) Sunožnim odrazom uzmah u upor prednji na n/p | 0.50 |  | - Širenje nogu do 0.30 |
| <i>Alternativa: jednonožnim odrazom</i> | 0.50 | | - Grčenje koljena do 0.50 |
| | | | - Element nije izveden tečno do 0.30 |
| | | | - Grčenje ruku u uporu do 0.50 |
| Kovrtljaj nazad na n/p | 1.00 |  | - Širenje nogu do 0.30 |
| Premah odnožno do upora jašućeg i okret za 180° i vraćanje noge do upora prednjeg | 0.50 | | vidi ml.kadetkinje - ruče |
| | | | - Grčenje koljena do 0.50 |
| | | | - Grčenje ruku u uporu do 0.50 |
| Zamahom naskok u upor čučevići na n/p | 1.50 |  | - Odnjih ispod 45° do 0.30 |
| | | | |
| | | | - Širenje nogu do 0.30 |
| | | | - Upor prvo jednom nogom 0.30 |
| | | | - Stanka pri prijelazu na v/p 0.30 |
| Veleuzmah na v/p do upora prednjeg | 1.50 |  | - Grčenje koljena do 0.50 |
| | | | |
| | | | - Grčenje ruku u uporu do 0.50 |
| | | | - Sklonjeno tijelo pri dolasku u upor do 0.50 |
| Naskokom u upor raznožni na v/p podmetni saskok | 1.00 |  | - Grčenje ruku do 0.50 |
| <i>Alternativa: saskok izveden na n/p ili saskok spadom podmetni izveden na n/p ili v/</i> | 0.50 | | |
| | | | - Niska faza leta do 0.30 |
| Maksimalna polazna ocjena vježbe izvedene na nižoj pritci je 2.50 | | | |



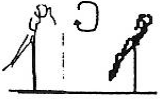


KADETKINJE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPICNE GRESKE I ODBITAK |
|---|------------|--|--|
| GREDA -slobodna vježba s posebnim zahtjevima; jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva | | | |
| Slobodan naskok (po izboru) | 0.20 | | |
| Dva pružena skok s promjenom nogu, povezano | 0.50 |  | - Nepovezanost skokova 0.10 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Opuštena stopala do 0.30 |
| Okret za 180° na jednoj nozi - slobodna noga proizvoljno | 0.50 |  | - Nedovoljan uspon do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Nezavršen okret ne priznaje se |
| Element ravnoteže (izdržaj minimum 2 s) | 0.50 |  | - Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje |
| Element uz gredu (dotik grede trupom) | 0.30 |  | - Ne doticanje grede trupom - el. se ne priznaje |
| Premet strance (zvijezda) | 1.00 |  | - Završetak bez dotika grede barem jednom nogom - element se ne priznaje - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 |
| <i>Alternativa: kolut naprijed (završetak proizvoljno: na jednu nogu, sunožno, raznožno u sjed)</i> | 0.50 |  | - Raširene noge u prvoj fazi do 0.30 - Dotik strunjače nogama pri završetku u raznožni sjed 0.30 |
| Most nazad ili naprijed | 2.00 |  | - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku u uporuu do 0.50 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 |
| <i>Alternativa: stoj na rukama</i> | 1.00 | | - stoj nije naznačen do 0.50 - pogrčene ruke u stoju do 0.50 |
| Saskok rondat | 1.00 |  | - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku do 0.50 - Nema odriava rukama do 0.50 |



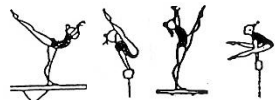

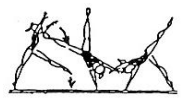



KADETKINJE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPICNE GRESKE I ODBITAK |
|--|------------|--|--|
| TLO-slobodna vježba s posebnim zahtjevima | | | |
| Škarice ili mačji skok | 0.30 |  | - Nedovoljno naglašen grčeni ili pruženi položaj nogu do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 |
| Daleko visoki skok, raznoženje min 135° | 0.50 |  | - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 |
| Okret za 180° na jednoj nozi i povezano sunožni skok s okretom za 180° | 0.50 |  | - Nezavršen okret ne priznaje se - Nedovoljan uspon u okretu do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Nepovezanost okreta i skoka 0.10 |
| Špaga (ženska ili muška) - ruke proizvoljno | 0.70 |  | - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 |
| Stav o šakama s okretom za 180° | 1.00 |  | - Okret nije izveden u fazi stoja do 0.30 - Okret nije završen ne priznaje se - Grčenje ruku do 0.50 |
| Kolut nazad preko pruženih nogu | 1.00 |  | - Grčenje koljena do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 |
| Premet naprijed jednonožnim ili sunožnim doskokom | 2.00 |  | - Nema faze leta do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 |
| Alternativa: leteći premet strance (zvijezda sa zaletom) | 1.00 | | - Grčenje ruku do 0.50 |


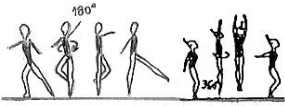



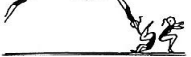

JUNIORKE I SENIORKE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPICNE GRESKE I ODBITAK |
|--|--------------|--|--|
| PRESKOK | | | |
| Salto naprijed grčeni | 6.00 |  | - Prerano grčenje do 0.50 |
| <i>Alternativa: prednožno grčeni skok</i> - ruke u uzručenju | 4.00 | | - Nedovoljna naglašenost grčenog položaja do 0.50 |
| | | | - Nedovoljna visina do 0.80 |
| | | | - Nedovoljno/kasno ispružanje prije doskoka do 0.50 |
| RUČE | | | |
| (leđima prema v/p) Sunožnim odrazom uzmah u upor prednji na v/p <i>Alternativa: jednonožnim odrazom</i> | 0.50 0.50 | vidi kadetkinje - ruče | |
| Iz upora prednjeg provlak grčeni do upora jašućeg i povezano premah do upora stražnjeg | 0.70 |  | - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Nedovoljna visina noge u premahu do 0.30 - Dotik pritke stopalom 0.30 |
| Iz upora stražnjeg okret 180° do upora prednjeg | 0.30 |  | - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 |
| Zamahom naskok u upor čučevići na n/p | 1.00 | vidi kadetkinje - ruče | |
| Veleuzmah na v/p do upora prednjeg | 1.50 | vidi kadetkinje - ruče | |
| Kovrtljaj jašućci nap. ili naz. na n/p ili Kovrtljaj nazad na v/p <i>Alternativa: kovrtljaj nazad na n/p</i> | 1.00 0.50 |  | - Odnjih ispod 45° do 0.30 |
| | | | - Grčenje koljena do 0.50 |
| | | | - Grčenje ruku do 0.50 |
| | | | - Širenje nogu do 0.30 |
| | | | - Nedovoljno naglašen pruženi položaj do 0.50 |
| Naskokom u upor raznožni ili sunožni na v/p podmetni saskok <i>Alternativa: saskok izveden na n/p ili saskok spadom podmetni izveden na n/p ili v/p</i> | 1.00 0.50 |  | - Grčenje ruku do 0.50 |
| | | | - Grčenje koljena do 0.50 |
| | | | - Niska faza leta do 0.30 |
| Maksimalna polazna ocjena vježbe izvedene na nižoj pritci je 2.50 | | | |

JUNIORKE I SENIORKE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPICNE GRESKE I ODBITAK |
|---|------------|---|--|
| GREDA -slobodna vježba s posebnim zahtjevima; jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva | | | |
| Slobodan naskok (po izboru) | 0.20 | | |
| Okret 180° na jednoj nozi i povezano sunožni okret 180° | 0.30 |  | - Nepovezanost okreta 0.10 - Nedovoljan uspon do 0.30 - Nezavršen okret priznaje |
| Sunożni skok s okretom za 180° | 0.40 |  | - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Nezavršen okret priznaje |
| Element ravnoteţe (izdržaj minimum 2 s) | 0.30 |  | - Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje |
| Element uz gredu (dotik grede trupom) | 0.30 |  | - Ne doticanje grede trupom - el. se ne priznaje |
| Premet strance (zvijezda) | 1.00 |  | - Završetak bez dotika grede barem jednom nogom - element se ne priznaje - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 |
| Alternativa: kolut naprijed | 0.50 |  | - Raširene noge u prvoj fazi do 0.30 - Dotik strunjače nogama pri završetku u raznoţni sjed 0.50 |
| Most nazad ili naprijed | 1.50 |  | - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Nedovoljno raznoţenje do 0.20 |
| Alternativa: stoj na rukama | 0.50 | | - Stoj nije naznačen do 0.30 - Pogršene ruke u stoju do 0.50 |
| Saskok salto nazad ili naprijed | 2.00 |  | - Nedovoljna naglašenost grčenog poloţaja do 0.30 - Nedovoljna visina do 0.30 - Nedovoljno/kasno ispuţanje prije doskoka |
| Alternativa: saskok rondat | 0.50 | vidi: kadetkinje - greda | do 0.30 |

JUNIORKE I SENIORKE

| OPIS ELEMENTA | VRIJEDNOST | SLIKA | TIPICNE GRESKE I ODBITAK |
|--|------------|---|--|
| TLO-slobodna vježba s posebnim zahtjevima | | | |
| Skok po izboru: "sisson", grčeni skok s 360°, mačji skok 360° | 0.50 | | - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Nezavršen okret 360° do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 |
| Daleko visoki skok, raznoženje min 135° | 0.50 |  | - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 |
| Okret za min 180° na jednoj nozi i povezano sunožni skok s okretom za 360° | 0.70 |  | - Nezavršen okret - el. se ne priznaje - Nedovoljan uspon u okretu do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Nepovezanost okreta i skoka 0.10 |
| Špaga (ženska ili muška) - ruke proizvoljno | 0.30 |  | - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 |
| Most naprijed na jednu nogu ili sunožno ili most nazad | 1.00 |  | - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 |
| Premet naprijed sunožno ili na jednu nogu ili premet nazad ili menikeli | 1.50 |  | - Nema faze leta do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 |
| <i>Alternativa: leteći kolut</i> | 0.50 |  | |
| Rondat i povezano skok po vlastitom izboru (prednožno raznožni, grčeni, sisson...) ili dva povezana premeta naprijed ili nazad, ili salto naprijed ili nazad | 1.50 |  | - Rondat nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Rondat nema fazu leta do 0.30 - Nepovezanost elemenata 0.10 |
| <i>Dozvoljena je kombinacija zadanih elemenata u jednu vezu.</i> | | | |