

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ – CROATIAN GYMNASTICS FEDERATION



PRAVILNIK - B PROGRAM
2009-2012
ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA

Izdanje: prosinac, 2008
ŽENSKI TEHNIČKI ODBOR



OBVEZNI PROGRAM Mlađe kadetkinje

- za kut manji od 135°, sklonjeni salto, vrijednost skoka **D-ocjena = 1.00**
- kut u zglobu kuka od 180° do 220° (uvinuto) do 0.50
- doskok nije izveden prvo na stopala skok ocjenjujemo s “0” bodova
- asistencija tijekom skoka skok ocjenjujemo s “0” bodova

Preskok

- duljina zaleta je individualna
- salto se izvodi zaletom i odrazom s odskočne daske
- u doskoku je obavezna dodatna mekana strunjača debljine 10 cm
- gimnastičarka ima pravo skočiti dva skoka
- za konačnu ocjenu se računa ocjena boljeg skoka
- pri asistenciji – skok se ocjenjuje s 0.00 bodova

1. Salto naprijed grčeno ili sklonjeno **D - ocjena = 1.00**

SPECIFIČNI ODBICI:

- naskok na dasku izveden sklonjenom tijelom do 0.50
- salto izveden niže od ramenske osi do 2.00
- loše naglešen grčeni/sklonjeni položaj tijela do 1.00
- raznoženje u saltu do 0.50
- nema faze otvaranja prije doskoka do 0.80
- doskok nije izveden prvo na stopala skok ocjenjujemo s “0” bodova
- asistencija tijekom skoka skok ocjenjujemo s “0” bodova

2. Salto naprijed pruženo **D - ocjena = 3.00**

SPECIFIČNI ODBICI:

- sklonjen ili prevelik nagib prema naprijed pri naskoku na dasku do 0.50
- salto izveden niže od ramenske osi do 2.00
- pogrčene noge do 0.50
- kut u zglobu kuka od 180° do 135° (sklonjeno) do 0.80

Ruče

- vježba se izvodi na visokoj pritki dvovisinskih ruča
- u doskoku su obvezne dodatne mekane strunjače debljine 40-50 cm
- pri asistenciji - element se ne priznaje i oduzima se 1.00 za asistenciju

1. Uzimanje njoha klimom i uzanosom nogama 0.20
2. Dva do tri njoha* 0.50
3. Veleuzmah 0.80
4. Zamah do horizontale 0.20
5. Kovrtljaj nazad u upor prednjem 0.50
6. Naskokom u upor sklonjeni + podmetni saskok 0.80

D – ocjena = 3.00

*Njih = zanjih + prednjih

SPECIFIČNI ODBICI ZA VJEŽBU:

1. Klim

- raznoženje pri klimu do 0.30
- pogrčene ruke do 0.50

2. Njih

- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- nepravilan položaj tijela u izvedbi njoha do 0.50
- raznoženje do 0.30

3. Veleuzmah

- raznoženje pri veleuzmahu do 0.30
- sklonjeno tijelo pri dolasku u upor do 0.50



– pogrčene ruke	do 0.50
– pogrčene noge	do 0.50
4. Zamah do horizontale	
– pogrčene ruke	do 0.50
– pogrčene noge	do 0.50
– zamah nije izveden do horizontale	element se ne priznaje
5. Kovrtljaj nazad u upor prednjem	
– sklonjeno tijelo pri izvedbi kovrtljaja	do 0.50
– pogrčene ruke	do 0.50
– pogrčene noge	do 0.50
6. Naskokom u upor sklonjeni + podmetni saskok	
– naskok u upor sklonjeni grčnim nogama	do 0.50
– nizak položaj kukova pri naskoku na prtku	do 0.30
– otvaranje nogu s prtkice izvedeno prerano (ispod visine prtkice)	do 0.50
– nedovoljno ispružanje tijela	do 0.30

Ostali odbici po tablicama općih i specifičnih grešaka iz FIG pravilnika.

Greda

- vježba se izvodi na visokoj gredi pod koju se smiju postaviti dodatne strunjače debljine 25 cm
- gimnastičarka smije koristiti odskočnu dasku za naskok
- pri asistenciji - element se ne priznaje i oduzima se 1.00
- saskok se obvezno mora izvesti na povišeno doskočište: debele strunjače visine 40-50 cm
- kada se izvodi saskok saltom naprijed, zalet ne mora biti dužinom cijele grede, ali mora biti izveden korištenjem zaleta minimalno pola dužine grede
- u vježbi se smije dodati korak gdje je gimnastičarki potrebno
- dozvoljena je upotreba individualne i ekipne koreografije uz zadane elemente

- preporučena je sljedeća koreografija:

Početni položaj: čeonu na desnoj trećini grede.

1. Sunožnim odrazom s daske (zaletom ili bez) suručni upor na gredu i sp. **naskok u sjed raznožno** čeonu (muška špaga); predručiti desnom rukom 0.20
2. Pogled na d. ruku; upor (prehvat) na gredu i sp. okret za 90° u lijevo do sjeda raznožnog bočno; odručiti; preхват rukama iza tijela; ležanje na leđima i sp. preхват rukama iza glave; stav o lopaticama (**svijeća**) - izdržaj 2 s i sp. dizanje na l. nogu do stava prednožno desnom; odručiti 0.20
3. Uzručiti i sp. **most nazad** do stava zanožno lijevom; odručiti gore; usprav; dokorak l. do uspona na prstima; odručiti 0.50
4. Korak naprijed d., l. i sp. “**mačji skok**”; čeonu krug nadolje do odručenja 0.20
5. Korak naprijed l.; zamahom u prednoženje d.; uzručiti i sp. odrazom d. **stoj na rukama** do stava zanožno l.; odručiti gore, dokorakom l; uspon na prste; odručiti 0.30
6. Korak naprijed l.; prednožiti d. do vodoravnog i sp. stav zanožno d.; **vaga** na pogrčenoj l.; d. rukom kroz priručenje predručiti; usklon - odručiti 0.20
7. Korak naprijed d., l., d. pred l. i sp. **okret za 180° u usponu** ulijevo, uzručiti do stava na l., prednožno d., uzručiti 0.10
8. Korak naprijed d., prednožiti l.; kroz priručenje, odručenje, uzručiti i sp. premet strance (**zvijezda**); predručiti dolje 0.40
9. Korak d.; uspon, uzručiti i sp. **okret udesno za 90°** i sp. odnožiti d., l. nogu pogrčiti; d. odručiti, l. ruku pogrčiti, prstima dotaknuti glavu; korak d., uspon, uzručiti; **okret za 90°** udesno, odručiti 0.10
10. Korak naprijed d., l. i sp. **okret za 180°** ulijevo na l., stopalo d.



uz gležanj l. (koljeno naprijed); uzručiti; postaviti d. nogu ispred l. i sp. **okret za 180°** ulijevo u usponu na obje; uzručiti 0.20

11. Korak naprijed l., d. i sp. skok prednožno l. u **čučanj**; pruručiti i sp. **okret za 180°** udesno; usprav; odručiti 0.10

12. Zaletom do kraja grede; saskok **salto naprijed grčeno** 0.50

D - ocjena = 3.00

SPECIFIČNI ODBICI ZA VJEŽBU:

1. Špaga

– nedovršena špaga do 0.30
– dodatni upor rukama 0.50

2. Svijeća

– loš položaj tijela u svijeći do 0.30
– izdržaj kraći od 2 sekunde 0.10

3. Most nazad

– nedovoljno raznoženje do 0.30
– pogrčene noge do 0.50
– pogrčene ruke do 0.50

4. Mačji skok

– nedovoljna visina skoka do 0.30
– nepravilan položaj nogu u skoku do 0.10
– nedovoljna visina koljena u skoku do 0.30

5. Stoj na rukama

– stoj na rukama nije naznačen 0.50
– pogrčene ruke u upor do 0.50

6. Vaga

– nisko prednoženje do 0.30
– nisko zanoženje do 0.30
– nepravilan položaj tijela do 0.30

7. Okret 180° u usponu

– nedovoljan uspon do 0.30
– nepravilan položaj tijela do 0.30

8. Zvijezda

– tijelo i noge ne prolaze kroz okomicu do 0.50
– nedovoljno raznoženje do 0.30
– pogrčene noge do 0.50
– pogrčene ruke do 0.50

9. Okret 90°+90°

– nedovoljan uspon do 0.30
– nenaglašena poza čeonu na gredi 0.10

10. Pirueta 180°+180°

– nedovoljan uspon do 0.30
– nepovezanost do 0.30

11. Okret u čučnju za 180°

– nenaglašen čučanj do 0.30
– nedovoljan uspon do 0.30

12. Saskok zaletom grčeni salto naprijed

– nenaglašen grčeni položaj tijela u saltu do 0.30
– nepovezanost zaleta i salta 0.30
– nedovoljna visina salta do 0.30
– doskok nije izveden prvo na stopala element se ne priznaje

12. Saskok rondat + salto nazad

– pogrčene ruke u rondatu do 0.30
– nepovezanost rondata i salta do 0.30
– nenaglašenost grčenog, sklonjenog ili pruženog položaja do 0.30
– nedovoljna visina salta do 0.50
– doskok u duboki čučanj 0.30
– doskok nije izveden prvo na stopala element se ne priznaje



Tlo

- Vježba se izvodi po dijagonali partera ili odgovarajućoj stazi
- dozvoljena je upotreba individualne ili ekipne koreografije i muzičke pratnje uz zadane elemente
- preporučena je sljedeća koreografija uz zadanu muzičku pratnju:

1. Početni položaj 5. pozicija nogu, desna noga naprijed, lijeva nazad, lijeva ruka na struku, desna ruka u trećoj poziciji
2. Desna ruka kroz predručenje do položaja odručenja
3. Stražnje škarice pokrčenim nogama i izbacivanje lijeve pružene noge s osloncem na petu, desna noga u polučučanju, koljena skupa, promjena rukama: desna ruka dolazi u predručenje, lijeva u odručenje
4. Priprema za piruetu. Lijeva ruka u predručenje (2. pozicija ruku), desna ruka u odručenju. **Piruetu 360°** sa završetkom na usponu, desna noga ispred lijeve, ruke u 3. poziciji 0.10
5. Lijeva ruka kružno naprijed, desna ruka kružno nazad (mli rukama) kroz mali polučučanj, ruke dolaze u 3. poziciju, okret glave u lijevu stranu skupa s okretanjem šaka
6. Lijevom nogom iskorak, lijeva ruka u predručenju, desna u odručenju
7. **Mačji skok 360° + grčeni skok** u kojem su ruke uz tijelo, a dlanovi okrenuti prema tlu, povezano skok s okretom za 90° s doskokom na desnu nogu u polučučanj, lijeva noga pružena u stranu, lijeva ruka u predručenju, desna ruka u uzručenju 0.20
8. S oslonca desne noge kroz polučučanj na oslonac lijeve

noge, dizanje desne noge i polukružno desnom nogom skupa s desnom rukom koja prati isti pokret kao i desna noga

9. Bočni šase skok, ruke su u odručenju

10. Oslonac na desnu nogu, privuci lijevu nogu i okret za 90°, lijeva ruka na struk, desna ruka u predručenje i polučučanj na usponu, stav spetno, spustiti ruke

11. Rondat + premet nazad 0.60

12. Završetak s rukama u uzručenju. Rukama kružno prema nazad i istovremeno se spustiti do klečećeg položaja preko pruženih stopala. U klečećem položaju, sjesti na pete, ruke u priručenju

13. Desna ruka valom u predručenje, lijeva ruka valom križno preko desne ruke, spuštanje ruku u priručenje, iskorak desnom nogom, lijeva noga ide u mačji skok (koljena ravno, nisu otvorena), završetak s rukama u uzručenju

14. Most nazad 0.20

15. Završiti s rukama u uzručenju, desna ruka valom do odručenja, pa lijeva ruka valom do uzručenja, privući lijevu nogu i istovremeno obuhvatiti rukama tijelo, bradu spustiti na prsa, poskočiti iz tog položaja u pripremu za šase skok, ruke u odručenje

16. Šase + dva povezana daleko visoka skoka + škarice naprijed 0.20+0.20+0.10

17. Završetak spetno s rukama u uzručenju. Desna ruka valom do odručenja, pa lijeva ruka valom do odručenja

18. Kolut nazad preko pruženih nogu i pruženih ruku do stoja na rukama 0.30



19. Špaga ženska desna + muška špaga + špaga lijeva ženska, ruke u odručenju kroz sve tri špage	0.10+0.10+0.10	lijeva ruka valom u predručenje krizno preko desne ruke i istovremeno noge u polučučanj i na uspon. Desnu nogu kružno od iza po tlu postaviti iza lijeve i kleknuti na nju, ruke idu do uzručenja, kolut nazad preko ramena i desne pružene ruke te završiti u kleku, sjed na petama s desnom rukom u uzručenju, a lijeva u priručenju. Desnu nogu postaviti na uspon i istovremeno promjena ruku: lijeva ruka gore, desna dolje. Dizanje u uspravan položaj, ruke mali krug u predručenju, lijeva noga se prebacuje preko desne, istovremeno lijeva ruka na struk, a desna ruka dlanom dotiče glavu. Lijeva ruka ostaje na struku i završni pokret je desnom rukom ukoso u lijevu stranu predručenje, pogled glavom u desno.
20. Privući desnu nogu u sjedeći položaj s pruženim nogama, ruke u odručenju		
21. Kolut nazad bez pomoći ruku, ruke su u odručenju, završiti u klečećem položaju, sjesti na pete, ruke u odručenju		
22. Desna ruka polukružno preko lijeve ruke do odručenja, poza: dlanovi iza glave, laktovi u stranu, brada gore		
23. Upor na stopala i ruke, prelazak iz tog položaja u most, iz mosta prebaciti se u položaj čučnja s rukama na tlu		
24. Skok s malim raznoženjem s rukama na struku		
25. Most naprijed	0.20	
26. Premet strance (zvijezda)	0.20	
27. Završetak s rukama u uzručenju, lijeva noga naprijed, desna nazad. Poskok s doskokom na desnu nogu u polučučanj, valom istovremeno lijeva ruka ide u predručenje, a desna u odručenje i cijelo tijelo nagnuti u lijevu stranu, sve ponoviti na suprotnu stranu		
28. Desnu nogu polukružno od iza po tlu prebaciti na lijevu stranu, rukama istovremeno krug prema unutra u predručenju sve do uzručenja i istovremeno okret za 360° na usponu		
29. Poskok (mali mačji skok s koljenima u stranu), ruke valom do odručenja. Ruke kružno i križno predručenjem ponovo dovesti do odručenja, mali skok u spetni položaj, ruke valom do priručenja		
30. Premet naprijed (sunožni doskok)	0.40	
31. Završiti u uzručenju spetno. Desna ruka valom u predručenje,		
		D - ocjena = 3.00
		<u>SPECIFIČNI ODBICI ZA VJEŽBU:</u>
		1. - 3.
		– nepovezanost 0.10
		– neusklađenost pokreta i glazbe 0.10
		4. Okret za 360° na jednoj nozi
		– nedovoljan uspon do 0.30
		– nedovršen ili prerotiran okret 0.10
		5. - 6.
		– nenaglašavanje pokreta 0.10
		7. Mačji skok + grčeni skok
		– nedovoljna visina skokova do 0.30
		– nepovezanost skokova 0.10
		8. - 10.
		– neusklađenost pokreta i glazbe 0.10
		– nenaglašavanje pokreta 0.10
		11. Rondat + premet nazad
		– pogrčene ruke do 0.50
		– pogrčene noge do 0.50



12. - 13.			20. - 24.		
– neusklađenost pokreta i glazbe		0.10	– neusklađenost pokreta i glazbe		0.10
– nenaglašavanje pokreta		0.10	– nenaglašavanje pokreta		0.10
14. Most nazad			25. - 26. Most naprijed + zvijezda		
– pogrčene ruke		do 0.50	– nedovoljno raznoženje		do 0.30
– pogrčene noge		do 0.50	– pogrčene ruke		do 0.50
– nedovoljno raznoženje		do 0.30	– pogrčene noge		do 0.50
15.			– nepovezanost mosta naprijed s premetom strance		0.10
– neusklađenost pokreta i glazbe		0.10	– premet strance nije izveden kroz okomicu		do 0.30
– nenaglašavanje pokreta		0.10	28. - 29.		
16. Dva daleko visoka skoka + skok prednožno strižni			– neusklađenost pokreta i glazbe		0.10
– nedovoljna visina skokova		do 0.30	– nenaglašavanje pokreta		0.10
– nedovoljno raznoženje		do 0.30	30. Premet naprijed		
– pogrčene noge		do 0.50	– nema faze leta		do 0.30
– nepovezanost skokova		0.10	– u fazi leta tijelo nije opruženo		do 0.30
– nepravilan položaj tijela tijekom skokova		do 0.30	– grčene ruke u uporu		do 0.50
17.			– doskok nije izveden sunožno		0.30
– neusklađenost pokreta i glazbe		0.10	31.		
– nenaglašavanje pokreta		0.10	– neusklađenost pokreta i glazbe		0.10
18. Kolut nazad u stav o šakama			– nenaglašavanje pokreta		0.10
– pretklon nije naglašen		0.10	Ostali odbici po tablicama općih i specifičnih grešaka iz FIG pravilnika.		
– pogrčene ruke		do 0.50			
– pogrčene noge		do 0.50			
– nenaglašavanje faze stoja		0.10			
– opuštено držanje nogu i tijela		do 0.30			
19. Špage					
– nedovoljno raznoženje	svaki put	do 0.30			
– pogrčene noge	svaki put	do 0.50			
– oslonac rukama (samo jedanput oduzimamo)		0.30			



SLOBODNI PROGRAM kadetkinje, juniorke, seniorke

Opća pravila, način ocjenjivanja i odbici su u potpunosti jednaki FIG pravilniku.

Razlika je u kompozicijskim zahtjevima, a na svakoj spravi su dodani elementi kojih nema u FIG pravilniku i dana im je A težina. Dodani elementi **NE MOGU** ispunjavati kompozicijske zahtjeve i bonifikacije za vezu.

Kompozicijske zahtjeve i bonifikacije za veze mogu ispuniti samo elementi iz FIG pravilnika.

Jedan element može ispuniti više od jednog kompozicijskog zahtjeva.

U D-ocjenu broji se najviše 8 elemenata.

Kratka vježba:

- Od 10.00 bodova – ako je izvedeno 7 ili više elemenata
- Od 6.00 bodova – ako je izvedeno 5 ili 6 elemenata
- Od 4.00 boda – ako je izvedeno 3 ili 4 elementa
- Od 2.00 boda – ako je izveden 1 ili 2 elementa

Preskok

U kategoriji kadetkinja, juniorki i seniorki gimnastičarka može skočiti dva skoka.

Vrijednost skoka ocjenjuje se prema FIG pravilniku.

Računa se ocjena boljeg skoka.

Visina konja: Kadetkinje – 120 ili 125 cm
Juniorke, seniorke – 125 cm

Ruče

9.3 Kompozicijski zahtjevi (D- komisija)

Svaki zahtjev vrijedi 0.50 boda.

- 1 – Prijelaz s jedne pritke na drugu (s niže na višu ili s više na nižu) – ne mora biti element iz pravilnika
- 2 – Zamah u stoj
- 3 – Element blizu pritke (iz grupe 2, 4, 5)
- 4 – Element s velikom amplitudom (iz grupe 3)
- 5 – Saskok
 - Nema saskoka ili saskok dodani el. – dodatak 0.00 B.
 - A- saskok iz pravilnika – dodatak 0.30 B.
 - Saskok tipa salto – dodatak 0.50 B.

9.4 Vrijednost veza (D- komisija)

Gimnastičarka može dobiti bonifikaciju za direktne veze elemenata.

Elementi moraju biti iz FIG pravilnika. Vrijednosti veze se dodaju D- ocjeni.

Formule za direktne veze su:

0.10	0.20
A + A	A + B ili teže (mogu biti isti)



9.5 Posebni odbici na spravi (E- komisija)

Greške	0.10	0.30	0.50 ili više
– Zalet za naskok <ul style="list-style-type: none"> • Pokušaj elementa s dodirom odskočne daske ili ruča bez izvedbe naskoka • Treći pokušaj zaleta 			1.00 1.00
– Popravljanje hvata	x		
– Dodir sprave stopalima		x	
– Dodir strunjače stopalima			0.50
– Udarac sprave stopalima			0.50
– Udarac strunjače stopalima			1.00
– Loš ritam u elementima tijekom vježbe	x		
– Prazan njih		x	
– Međunjih			0.50
– Amplitude <ul style="list-style-type: none"> • Njih naprijed ili nazad ispod horizontale • Sklopka 	x x	x	
– Više od dva ista elementa direktno povezana sa saskokom	x		
– Nema saskoka**			0.50
– Zamah ispod horizontale		x	
– Zamah do horizontale	x		

**Saskok s padom

Ako ne počne saskok (nema rotacije) i slijedi pad ili ako uopće ne pokuša izvesti saskok:

Primjer 1: Pad na stopala ili leđa iz njha bez rotacije.

- Nema kompozicijskog zahtjeva (D- komisija)
- Nema težinske vrijednosti – računa se samo 7 elemenata (D- komisija)
- 0.50 nema saskoka (E –komisija)
- Greške za doskok (E- komisija)

Ako je saskok započeo i nakon toga slijedi pad:

Primjer 2: Nezavršena rotacija grčenog salta naprijed s padom; doskok nije izveden prvo na stopala.

- Nema kompozicijskog zahtjeva (D- komisija)
- Nema težinske vrijednosti – računa se samo 7 elemenata (D- komisija)
- Greške za doskok (E- komisija)

Dodani elementi (A- težina):

- Uzmah do upora prednjeg
- Naskok u čučanja na NP i prijelaz na VP
- Kovrtljaj nazad ili naprijed u uporu stopalima (noge grčene)
- Kovrtljaj naprijed u uporu prednjem
- Veleuzmah
- Sunožni provlak grčnim nogama u upor stražnji
- Kovrtljaj naprijed u uporu stražnjem
- Spad u vis uznošno + naupor stražnji
- Sunožni ili raznožni podmetni saskok bez okreta



Greda

10.3 Kompozicijski zahtjevi (D- komisija)

Svaki zahtjev vrijedi 0.50 boda.

- 1 – Skok s prednožno zanožnim raznoženjem 180°
- 2 – Okret (iz bodovnog FIG pravilnika)
- 3 – Direktna veza od dva akrobatska elementa, mogu biti ista
- 4 – Dva akrobatska elementa u različitim smjerovima (naprijed ili u stranu i nazad) u cijeloj vježbi
- 5 – Saskok
 - A- saskok tipa salto – dodatak 0.00 B.
 - A- saskok tipa salto s uzdužnom rotacijom (npr. salto naprijed sklonjeni s okretom 180°) ili A- saskok tipa salto u vezi s akro elementom bez faze leta (npr. most nazad-salto nazad, zvijezda-grčeni salto nazad) – dodatak 0.30 B.
 - A- saskok tipa salto u vezi s akro elementom s fazom leta (npr. rondat-salto nazad, menikeli-salto nazad) ili B- saskok ili teži – dodatak 0.50 B.

Napomena: Zahtjevi 1 - 4 moraju biti izvedeni na gredi.

10.4 Vrijednost veza (D- komisija)

Gimnastičarka može dobiti bonifikaciju za posebne direktne veze elemenata. Vrijednosti veze se dodaju D- ocjeni.

Formule za direktne veze su:

AKROBATSKI ELEMENTI	
0.10	0.20
<i>2 akrobatska elementa (mogu biti ista) u vezi s naskokom, saskokom ili na gredi</i>	
A + A	A + B ili teže
MIX	
0.10	0.20
A + A	A-plesni + B-akro ili teže B-akro + A-plesni ili teže
<i>veza plesnog i akrobatskog elementa (bez saskoka)</i>	
PLESNA VEZA – SKOKOVI I OKRETI (elementi moraju biti različiti)	
0.10	0.20
A + A	A + B ili teže

10.5 Odbici za artističnost (E- komisija)

Greške	0.10	0.30	0.50
– Nedostaje raznolikost ritma	x		
– Nedostaje sigurnost izvedbe	x	x	
– Nedostatak artističnosti tijekom cijele vježbe: <ul style="list-style-type: none"> • kreativna koreografija <li style="padding-left: 20px;"><i>originalnost kompozicije elemenata i pokreta</i> 	x	x	
– Neprikladne kretnje ili neprimjerena mimika	x		



10.6 Posebni odbici na spravi (E- komisija)

Greške	0.10	0.30	0.50 ili više
– Zalet za naskok <ul style="list-style-type: none"> • Zalet ili dodir odskočne daske bez izvedbe naskoka • Treći pokušaj naskoka 			1.00 1.00
– Dodatan upor nogom o bočnu stranu grede		x	
– Dodatni upor, jer element nije izveden u skladu s tehnikom		x	
– Hvat za spravu da se spriječi pad			0.50
– Dodatni pokreti za održavanje ravnoteže	x	x	0.50
– Pauza za koncentraciju (duža od 2 sekunde)	x		
– Preduga priprema prije plesnih elemenata	x		
– Jednostrana izvedba elemenata: <ul style="list-style-type: none"> • U cijeloj vježbi više od jednog okreta za 180° na oba stopala pruženim nogama 	x		
– Nedovoljna uporaba cijele grede: <ul style="list-style-type: none"> • Nedostaje kretnja blizu grede gdje s dijelom trupa i/ili glavom dotakne gredu; ne mora biti element iz pravilnika 	x		
– Loš ritam u vezama	x		
– Naskok nije iz pravilnika	x		
– Nema saskoka			0.50

Dodani elementi (A- težina):

- sunožnim odrazom naskok u čeonu špagu
- škarice naprijed; nazad
- mačji skok
- kolut naprijed
- kolut nazad
- pruženi skok s okretom za 180°
- saskok: rondat s doskokom na strunjaču
- saskok: premet naprijed s doskokom na strunjaču



Tlo

11.3 Kompozicijski zahtjevi (D- komisija)

Svaki zahtjev vrijedi 0.50 boda.

- 1 – Veza od najmanje dva različita plesna elementa s jednonožnim odrazom, od kojih je barem jedan s prednožno zanožnim raznoženjem 180°
- 2 – Akrobatska linija od min dva akrobatska elementa s fazom leta, od kojih je barem jedan salto
- 3 – Dva salta u različitim smjerovima u vježbi
- 4 – Pruženi salto naprijed ili nazad
- 5 – Zadnji salto u vježbi ili salto u zadnjoj akrobatskoj liniji*
 - Nema salta; samostalno izveden salto A- težine – dodatak 0.00 B.
 - Akrobatska linija sa saltom A- težine – dodatak 0.30 B.
 - B- salto ili teži – dodatak 0.50 B.

Dva različita salta u različitim smjerovima (od kojih je jedan pruženi salto) izvedena u zadnjoj seriji mogu ispuniti 2. 3. 4. i 5. kompozicijski zahtjev.

*Akrobatska linija – veza min dva akrobatska elementa s fazom leta, – samostalno izveden salto sunožnim odrazom

11.4 Vrijednost veza (D- komisija)

Gimnastičarka može dobiti bonifikaciju za direktne i indirektne akrobatske veze elemenata. Vrijednosti veze se dodaju D-ocjeni.

Formule za indirektne i direktne veze akrobatskih* elemenata su:

Indirektne i direktne akrobatske veze	
0.10	0.20
A + A	A + B ili teže

Direktne mix veze	
0.10	0.20
A-salto + A-plesni (mora biti tim redosljedom) ili teže	

Indirektne akrobatske veze su one veze u kojima gimnastičarka između salta izvede akrobatske elemente s fazom leta i uporom ruku (npr. rondat, premet nazad i sl. kao pripremni elementi).

*Akrobatski elementi koji se mogu koristiti za posebne veze su samo akrobatski elementi bez upora rukama.

11.5 Artistički odbici (E- komisija)

Greške	0.10	0.30	0.50
– Nedostatak artističnosti tijekom cijele vježbe uključuje: <ul style="list-style-type: none"> • Nedovoljna kreativnost koreografije <i>originalnost kompozicije elemenata i pokreta</i> • Nedovoljna sposobnost izražavanja teme glazbe kroz pokret • Nedovoljna raznolikost ritma 	x	x	
– Glazba <ul style="list-style-type: none"> • Neusklađenost glazbe i pokreta • Potpuna neusklađenost glazbe i izvedene vježbe 	x	x	
– Neprimjerene kretnje ili mimika koja nije povezana s glazbom ili s kretnjama	x		x



11.6 Posebni odbici na spravi (E- komisija)

Greške	0.10	0.30	0.50
– Pauza za koncentraciju prije akrobatske linije (duža od 2 sekunde)	x		
– Preduga priprema za plesne elemente	x		
– Jednostrana uporaba elemenata: <ul style="list-style-type: none"> • Više od jednog skoka u ležeći upor 	x		
– Nedostaje okret za minimalno 360° na jednoj nozi		x	
– Nedostaje kretnja blizu partera gdje dio trupa i/ili glava dotakne parter (ne mora biti element iz bodovnog pravilnika)	x		
– Nedostaje usklađenost pokreta i glazbe na kraju vježbe	x		
– Nema saskoka			x

Dodani elementi (A- težina):

- zvijezda
- most naprijed
- most nazad
- kolut nazad do stoja na rukama
- mačji skok
- skok „pištolj“ (prednožno sunožni skok s jednom nogom grčenom)
- okret 360° na leđima
- leteći kolut
- premet naprijed s doskokom na jednu nogu