

ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA



FIG PRAVILNIK 2025.-2028.

Odobrio Izvršni odbor FIG
Datum objave: 22. travnja 2024.



HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ

Prijevod FIG pravilnika za žensku sportsku gimnastiku
za 2025.-2028.

BODOVNI PRAVILNIK ZA APSOLUTNI PROGRAM HGS

Datum prijevoda: siječanj 2025.

Prevela: Dunja Lederer

Za natjecanja u ženskoj sportskoj gimnastici na
Olimpijskim igrama,
Olimpijskim igrama mladih,
Svjetskim prvenstvima,
Svjetskim juniorskim prvenstvima,
Svjetskim kupovima i Svjetskim Challenge kupovima,
Regionalnim i interkontinentalnim natjecanjima, prvenstvima i igrama s međunarodnim sudionicima

Na natjecanjima za nacije s nižim stupnjem razvoja gimnastike,
kao i za druga juniorska natjecanja, modificirana pravila natjecanja trebaju biti prikladno osmišljena
od strane kontinentalnih ili regionalnih tehničkih odbora, kao što je naznačeno prema dobi i
stupanju razvoja (vidi FIG program razvoja za dobne skupine)

Bodovni pravilnik je vlasništvo FIG. Prijevod i kopiranje zabranjeni su bez prethodnog pismenog odobrenja FIG. U slučaju da
je bilo koja ovdje sadržana izjava u suprotnosti s Tehničkim pravilnikom, prednost će imati Tehnički pravilnik.

Ako postoji razlika među jezicima, engleski tekst će se smatrati točnim.

ZAHVALA

Predsjednica	Donatella SACCHI	ITA
Prva podpredsjednica	Nehad ZAYED	EGY
Druga podpredsjednica	Liubov ANDRIANOVA	RUS
Tajnica	Helena LARIO	ARG
Članica	Elena DAVYDOVA	CAN
Članica	Kym DOWDELL	AUS
Članica	Johanna GRATT	AUT
Predstavnica sportaša	Catalina PONOR	ROU
Uređivanje – ilustracije	FIG Office	FIG
Simboli		
Engleski tekst	Linda CHENCINSKI	USA
	Sue TREDGOLD	GBR

FIG AŽURIRANJE PRAVILNIKA

Nakon službenih FIG natjecanja Ženski tehnički odbor FIG objavljuje bilten koji uključuje:

– svi novi elementi i varijacije s brojem i ilustracijom

– nove veze

Glavni tajnik FIG-e poslat će ažurirani pravilnik svim savezima, uključujući datum stupanja na snagu i od kada pravilnik vrijedi za sva daljnja FIG natjecanja.

PODRŠKA (HELP DESK)

Dodatni primjeri, opisi, definicije, ažuriranja i pojašnjenja mogu se pronaći na FIG web stranici pod WAG Help Desk.

KRATICE U FIG PRAVILNIKU

Odbori	
EC	Executive Committee – Izvršni odbor
FIG	Federation of International Gymnastics – Međunarodni gimnastički savez
LOC	Local Organizing Committee – Lokalni organizacijski odbor
TC	Technical Committee – Tehnički odbor
WAG	Women's Artistic Gymnastics - ŽSG
WTC	Women's Technical Committee – TO ŽSG
Dokumenti	
COP	Code of Points (<i>Code</i>) – Bodovni pravilnik
TR	Technical Regulations – Tehnička pravila
Sprave	
BB	Balance Beam - Greda
Evt	Event - Događaj
FX	Floor Exercise - Tlo
HB	High Bar – Viša pritka
LB	Low Bar – Niža pritka
UB	Uneven Bars – Dvovisinske ruče
VT	Vault Preskok
Gym	Gymnasts - Gimnastičarka
App	Apparatus - Sprava
Komisije	
D-Jury	Judges Evaluating Difficulty – D komisija
D-Score	Difficulty Score – Polazna ocjena (težina vježbe)
E-Jury	Judges Evaluating Execution – E komisija
E-Score	Execution Score – Ocjena za izvedbu
SEC	Secretary - Sekretarica
SJ	Superior Jury – Glavna sudačka komisija
Zahtjevi	
CR	Compositional Requirement – Posebni zahtjev
CV	Connection Value – Posebne veze (bonificacija)
DMT	Dismount - Saskok
DV	Difficulty Value – Težinska vrijednost
Gr.	Group - Grupa
Max.	Maximum - maksimum
Min.	Minimum - minimum
MT	Mount - Naskok
P.	Points - Bodovi
SB	Series Bonus – Bonus

Položaji tijela	
BA	Breadth axis – Ramena os
Bwd	Backward - Natrag
Fwd	Forward - Naprijed
HSTD	Handstand – Stoj na rukama
LA turn	Longitudinal Axis Turn – Okret oko uzdužne osi
Root Skill	The base element of a skill – Elementi istog tipa; ulaz u element na ručama
Swd	Sideward – U stranu
Natjecanja	
AA	All Around Final – Finale višerboja
AF	Apparatus Finals – Finale po spravama
OG	Olympic Games – Olimpijske igre
QC	Qualification Competition - Kvalifikacije
TF	Team Final – Ekipni višerboj
WCH	World Championships – Svjetsko prvenstvo
YOG	Youth Olympic Games – Olimpijske igre mladih
Sustav podrške	
CIS	Commentator Information System – Informacije za komentatore
IRCOS	Instant Control & Replay System – Video analysis system used by the FIG – Video sustav za analize vježbi
JEP	Judges Evaluation Program – Program za ocjenjivanje sutkinja

Koreografija	Kreativno sastavljena vježba
Kompozicija	Zahtjevi koji su potrebni za sastavljanje vježbe
Dinamika	Aktivna, snažna, energična, eksplozivna promjena intenziteta izvedbe
Izražajnost	Služi za izražavanje ili označavanje značenja osjećaja
Preciznost (točnost)	Svaki pokret mora pokazati savršenu kontrolu izvedbe u svakoj fazi, te jasnu početnu i završnu poziciju
Položaj tijela	Položaj nogu, ruku, trupa i glave tijekom izvedbe elementa u zraku
Postura tijela (izgled)	Položaj tijela koji se koristi kada se opisuje tijelo dok su stopala u kontaktu s podom (tj. pri doskoku, ali i tijekom koreografije)



PRIZNANJA	3
AŽURIRANJE FIG PRAVILNIK	3
PODRŠKA - HELP DESK	3
KRATICE	4
RJEČNIK	4
SADRŽAJ	5

I. DIO – Pravila za sudionike natjecanja 7

ČLANAK 1 – SVRHA BODOVNOG PRAVILNIKA 7

ČLANAK 2 – PRAVILA ZA GIMNASTIČARKE 7

2.1 PRAVA GIMNASTIČARKE	7
2.2 ODGOVORNOSTI GIMNASTIČARKE	8
2.3 DUŽNOSTI GIMNASTIČARKE	9
2.4 KAZNE ZA PONAŠANJE GIMNASTIČARKE	10
2.5 GIMNASTIČKA ZAKLETVA	10

ČLANAK 3 – PRAVILA ZA TRENERE 11

3.1 PRAVA TRENERA	11
3.2 DUŽNOST TRENERA	11
3.3 KAZNE ZA PONAŠANJE TRENERA	12
3.4 ŽALBE	13
3.5 ZAKLETVA ZA TRENERE	13

ČLANAK 4 – FUNKCIJE ŽENSKOG TEHNIČKOG ODBORA 14

4.1 PREDSJEDNICA ŽTO	14
4.2 ČLANICE ŽENSKOG TEHNIČKOG ODBORA	15

ČLANAK 5 – PRAVILA I STRUKRUTA SUDAČKIH KOMISIJA 16

5.1 ODGOVORNOST SUDAČKE KOMISIJE	16
5.2 PRAVA SUTKINJA	17
5.3 STRUKTURA SUDAČKE KOMISIJE NA SPRAVI	17
5.4 DUŽNOST SUDAČKE KOMISIJE	17
5.5 DUŽNOSTI SUTKINJA KOJE MJERE VRIJEME, LINIJSKIH SUTKINJA I SEKRETARICA	18
5.6 RASPORED SJEDENJA SUTKINJA	19
5.7 SUDAČKA ZAKLETVA	19

II. DIO – OCJENJIVANJE VJEŽBE 20

ČLANAK 6 – IZRAČUN OCJENE 20

6.1 OPĆENITO	20
6.2 ODREĐIVANJE KONAČNE OCJENE	20
6.3 KRATKA VJEŽBA	21

ČLANAK 7 – PRAVILA ZA IZRAČUN D-OCJENE 22

7.1 D-OCJENA (SADRŽAJ)	22
7.2 TEŽINSKA VRIJEDNOST	22
7.3 POSEBNI ZAHTEVI	24
7.4 POSEBNE VEZE & BONUS	25

ČLANAK 8 – TEHNIČKE UPUTE 27

8.1 SVE SPRAVE	27
8.2 GREDA I TLO	28
8.3 ZAHTEVI ZA IZABRANE PLESNE ELEMENTE	30
8.4 RUČE	32

ČLANAK 9 – PRAVILA ZA IZRAČUN E-OCJENE 35

9.1 OPIS E-OCJENE 10.00 BODOVA (IZVEDBA)	35
9.2 OCJENJIVANJE E-KOMISIJE	35
9.3 TABLICA OPĆIH GREŠAKA I ODBITAKA	36

III. DIO – SPRAVE 39

ČLANAK 10 – PRESKOK 39

10.1 OPĆENITO	39
10.2 ZALETI	39
10.3 GRUPE PRESKOKA	40
10.4 ZAHTEVI	40
10.5 IZRAČUN OCJENE	42
10.6 POSEBNI ODBICI ZA SPRAVU E-KOMISIJA	42



ČLANAK 11 – RUČE	43
11.1 OPĆENITO	43
11.2 SADRŽAJ I KOMPOZICIJA VJEŽBE	43
11.3 POSEBNI ZAHTJEVI – D-KOMISIJA	44
11.4 POSEBNE VEZE (BONIFIKACIJA) - D-KOMISIJA	44
11.5 GREŠKE U KOMPOZICIJI – E-KOMISIJA	45
11.6 POSEBNI ODBICI ZA SPRAVU – E-KOMISIJA	45
11.7 NAPOMENE	46
ČLANAK 12 – GREDA	47
ARTISTIČNOST	47
12.1 OPĆENITO	48
12.2 SADRŽAJ VJEŽBE	49
12.3 POSEBNI ZAHTJEVI – D-KOMISIJA	49
12.4 POSEBNE VEZE I BONUS ZA SERIJU I BONUS ZA SASKOK – D-KOMISIJA	49
12.5 ODBICI ZA ARTISTIČNOST I KOMPOZICIJU – E-KOMISIJA	50
12.6 POSEBNI ODBICI ZA SPRAVU – E-KOMISIJA	51
12.7 NAPOMENE	51
ČLANAK 13 – TLO	53
ARTISTIČNOST	53
13.1 OPĆENITO	54
13.2 SADRŽAJ VJEŽBE	55
13.3 POSEBNI ZAHTJEVI – D-KOMISIJA	55
13.4 POSEBNE VEZE I BONUS ZA SASKOK – D-KOMISIJA	55
13.5 ODBICI ZA ARTISTIČNOST I KOMPOZICIJU – E-KOMISIJA	56
13.6 POSEBNI ODBICI ZA SPRAVU – E-KOMISIJA	57





1. DIO – Pravila za sudionike natjecanja

ČLANAK 1 – Svrha bodovnog pravilnika

Osnovna svrha bodovnog pravilnika je:

1. Osigurati objektivno ocjenjivanje gimnastičkih vježbi na svim natjecateljskim razinama: regionalnim, državnim i međunarodnim.
2. Standardizirati suđenje u svim fazama službenih FIG natjecanja:
 - ☐ Kvalifikacije
 - ☐ Finale ekipa
 - ☐ Finale višeboja
 - ☐ Finala po spravama
3. Zajamčiti proglašenje najboljih natjecateljica na svim natjecanjima.
4. Voditi trenere i gimnastičarke pri sastavljanju natjecateljskih vježbi.
5. Osigurati sve potrebne tehničke informacije i pravila koja su neophodna na natjecanjima, a odnose se na sutkinje, trenere i gimnastičarke.

ČLANAK 2 – Pravila za gimnastičarke

2.1 Prava gimnastičarke

2.1.1 Općenito

Gimnastičarka ima pravo:

- a) da sutkinje korektno, pošteno i u skladu sa zahtjevima bodovnog pravilnika ocijene njezinu vježbu.
- b) dobiti pismenu obavijest o težinskoj vrijednosti predloženog novog preskoka ili elementa u odgovarajućem vremenu prije početka natjecanja.
- c) da je njezina ocjena javno pokazana odmah nakon završene vježbe ili u skladu s pravilima koji vrijede za određeno natjecanje
- d) ponoviti cijelu vježbu (bez odbitka) uz dozvolu glavne sudačke komisije,
 - u slučaju da gimnastičarka nije kriva za prekid vježbe
 - u slučaju kada gimnastičarki pukne ili napukne kožica, te je zbog toga pala ili prekinula vježbu. Mora pokazati puknutu kožicu odmah nakon pada D1 sutkinji, prije nego što siđe s podija kako bi dobila dozvolu da ponovi vježbu.

Napomena: Gimnastičarka može ponoviti vježbu poslije zadnje vježbačice na spravi. Ako je ona zadnja na spravi, tada će ponoviti vježbu nakon odmora koji će odrediti glavna sudačka komisija.
- e) napusti na kratko natjecateljski prostor uz dozvolu glavne natjecateljske komisije.

Napomena: Natjecanje se ne smije otezati zbog njenog izostanka.
- f) dobiti preko svojeg vođe delegacije službene rezultate gdje su sve njezine ocjene koje je dobila na natjecanju.



2.1.2. Sprave

Prava gimnastičarke:

- a) jednake sprave i strunjače u dvorani za treninge, dvorani za zagrijavanje i na natjecateljskom podiju; sprave moraju odgovarati specifikacijama i normama za službena natjecanja FIG.
- b) dozvoljeno je postaviti odskočnu dasku na dodatnu (10 cm) strunjaču za saskok s ruča i grede.
- c) dozvoljeno je koristiti magnezij na ručama i napraviti male oznake na gredi.
- d) može imati jednog trenera na podiju tijekom cijele vježbe na ručama.
- e) dozvoljena je pauza nakon pada s ruča od 30 sekundi i nakon pada s grede od 10 sekundi (odbrojavanje počne kada gimnastičarka nakon pada stane na stopala)
- f) smije se savjetovati s trenerom nakon pada ili između dva preskoka
- g) može predati pismenu zamolbu za podizanje obje pritke na ručama, ako u visu na gornjoj pritci stopalima dodiruje strunjaču.

Zagrijavanje

U kvalifikacijama, finalu višeboja, ekipnom finalu i finalu po spravama

- ☐ svaka gimnastičarka (uključujući i gimnastičarku koja je zamijenila povrijeđenu gimnastičarku) ima pravo na zagrijavanje neposredno prije natjecanja na svim spravama na podiju:
 - **Preskok** (ekipe i grupe s pojedinkama)
Finale višeboja, finale ekipa i finale po spravama – samo 2 skoka za zagrijavanje
Kvalifikacije za finale po spravama – najviše 3 pokušaja za zagrijavanje
 - **Greda i tlo** – po 30 sekundi
 - **Ruče** – po 50 sekundi, uključujući pripremu ruča

Napomena:

- U kvalifikacijama natjecanjima i finalu ekipa ukupno vrijeme zagrijavanja pripada ekipi, **osim na preskoku**. Ekipa mora paziti na iskorišteno vrijeme tako da i zadnja gimnastičarka ima priliku zagrijati se.
 - U mješovitim grupama u kojima su samo pojedinke vrijeme zagrijavanja pripada osobno gimnastičarki. Redoslijed zagrijavanja mora biti isti kao i redoslijed nastupa.
 - U finalu po spravama zagrijavanje se dijeli na dvije grupe.
Prva grupa se zagrije i natječe, zatim se druga grupa zagrije i natječe.
- ☐ Kraj zagrijavanja oglašava se gongom. Ako se gimnastičarka u to vrijeme nalazi u psihičkoj pripremi za preskok ili je na spravi, smije završiti započeti element ili dio vježbe. Nakon vremena za zagrijavanje ili za vrijeme “pauze natjecanja” spravu smije pripremati (na ručama max 2 osobe), ali je ne smije upotrebljavati.
 - ☐ Sutkinja D1 daje znak (na službenim FIG natjecanjima je zeleno svjetlo) i gimnastičarka ima 30 sekundi unutar kojih mora početi svoju vježbu na spravi.

2.2 Odgovornosti gimnastičarke

- a) Gimnastičarka mora znati bodovni pravilnik i ponašati se u skladu s napisanim pravilima.
- b) Gimnastičarka ili njezin trener mora predati pismeni zahtjev (u određenom vremenu koje je propisano pravilima natjecanja) predsjednici glavne sudačke komisije da odluči o težini novog elementa ili preskoka.
- c) Gimnastičarka ili njezin trener mora predati pismeni zahtjev za podizanje obje pritke. Zahtjev mora predati organizatoru natjecanja (u određenom vremenu koje je propisano pravilima natjecanja), te ga mora odobriti predsjednica ili članica glavne sudačke komisije za vrijeme podij treninga.

2.3 Dužnosti gimnastičarke

2.3.1 Općenito

- a) Na početku i na kraju vježbe mora se predstaviti glavnoj sutkinji na spravi (D1) na prikladan način (podizanjem jedne ili obje ruke).
- b) Mora početi svoju vježbu unutar 30 sekundi nakon pokazivanja zelenog svjetla ili znaka koji je dala D1 sutkinja (*na svim spravama*).
- c) Nakon pada s ruča se mora vratiti na spravu unutar 30 sekundi, te unutar 10 sekundi na gredi (odbrojavanje počne kada gimnastičarka nakon pada stane na stopala). Za vrijeme pada gimnastičarka se može odmoriti, namazati s magnezijem i posavjetovati s trenerom.
- d) Gimnastičarka mora napustiti podij odmah nakon završetka svoje vježbe.
- e) Nije dozvoljeno mijenjati visinu sprave, osim dvovisinskih ruča uz dobivenu dozvolu.
- f) Tijekom natjecanja ne smije razgovarati s aktivnim sutkinjama.
- g) Ne smije otežati natjecanje: predugo se zadržavati na podiju nakon vježbe ili vratiti se na podij nakon završene vježbe. Ne smije se ponašati nedisciplinirano, nasilno, iskorištavati svoja prava ili kršiti pravila.
- h) Nakon pada sa sprave ne smije namjerno odugovlačiti ustajanje na stopala kako bi dobila više vremena za pad od 30 sekundi – odmor, popravljavanje kožica, uzimanje magnezija od trenera, odugovlačenja natjecanja bez opravdanja i slično.
- i) Ne smije se ponašati nedisciplinirano, nasilno, iskorištavati svoja prava ili kršiti pravila (npr. označavati parter s magnezijem, uništavati sprave pri pripremi za svoj nastup kao što je upotreba vode na gredi, mijenjati opruge iz odskočne daske).
- j) Tijekom vježbe na ručama i gredi ne smije mijenjati poziciju mekane strunjače za doskok.
- k) Na osnovnim (20 cm) strunjačama za doskok mora koristiti dodatnu mekanu 10 cm debelu strunjaču na preskoku, ručama i gredi.
- l) Mora sudjelovati na ceremoniji proglašenja rezultata obučena u sportsku trenirku kao što je propisano u FIG protokolu.

2.3.2 Natjecateljska odjeća

- a) Gimnastičarka mora nositi korektan sportski neproziran dres (smije biti iz jednog dijela s hlačama do skočnih zglobova) koji mora biti elegantno dizajniran. Gimnastičarka smije imati duge uske hlače iste boje kao dres koje može nositi pod ili nad dresom.
- b) Gimnastičarki je dozvoljeno pokriti glavu prema pravilima koja su napisana u "FIG Rules for Competition Clothing and Advertising". Izrez dresa oko vrata naprijed i na leđima mora biti prikladan, što znači naprijed smije biti maksimalno do sredine prsne kosti i nazad do donjeg dijela lopatica. Dres može biti s rukavima ili bez. Naramenice moraju biti široke najmanje 4 cm.
- c) Izrez oko nogu ne smije prijeći kost kuka (*maksimalni izrez*). U slučaju, da gimnastičarka nosi dres s kratkim hlačama, one smiju biti maksimalno 2 centimetra ispod sjednog mišića (gluteusa).
- d) Nošenje gimnastičkih papuča i čarapa je slobodan izbor.
- e) Mora nositi startni broj koji dobije od organizatora.
 - Nakon odobrene pismene zamolbe, gimnastičarka smije skinuti broj, u slučaju da na gredi i tlu ima okrete na leđima. U takvom slučaju gimnastičarka ili trener mora ručno pokazati startni broj prije početka vježbe glavnoj sutkinji na spravi.
- f) Na dresu mora nositi nacionalnu oznaku ili državni grb u skladu sa zadnjim objavljenim pravilima FIG.
- g) Smije nositi reklamne i sponzorske oznake koje su dozvoljene prema zadnjim pravilima FIG.
- h) Dresovi moraju biti jednaki za članice ekipe iz iste države u kvalifikacijama i finalu ekipa. U kvalifikacijskim natjecanjima pojedinke iz iste države (*bez ekipe*) smiju imati različite dresove.
- i) Kožice na ručama, bandaže i zavoji oko zglobova su dozvoljeni, ali moraju biti dobro pričvršćeni, uredni i ne smiju narušavati estetski izgled. Bandaže i zavoji moraju biti bež boje ili u boji kože.
- j) Kompresijske čarape ili kompresijski rukavi nisu dozvoljeni tijekom natjecanja.
- k) Nije dozvoljeno nošenje nakita (narukvice i lančići), osim malih dobro pričvršćenih naušnica.
- l) Spužve na bokovima ili drugim mjestima nisu dozvoljene.
- m) Nije dozvoljeno bojanje lica, šminka mora biti skromna i ne smije biti teatralna (ne smije prikazivati kazališni lik – životinju ili čovjeka).



2.4 Kazne za ponašanje gimnastičarke

- a) Uobičajena kazna za kršenje pravila i očekivanja koja su predstavljena u Člancima 2 i 3 smatraju se srednjim ili velikim greškama; **-0.30** za kršenje pravila ponašanja i **-0.50** za kršenje pravila povezanih sa spravama. D-komisija obavijesti glavnu sudačku komisiju, te nakon toga predsjednica glavne sudačke komisije daje odbitak od konačne ocjene.
- b) Sažetak svih kazni je naveden u Članku 9.3.
- c) U ekstremnim slučajevima gimnastičarka ili trener mogu biti izbačeni iz dvorane uz izricanje određene kazne.

Prekršaji povezani s ponašanjem Oduzima predsjednica glavne sudačke komisije nakon upozorenja D-komisije	
Prekršaj	Odbitak
Kršenje odredbi o opremi: - Nepravilna ili neestetska odjeća - Nedostaje nacionalna oznaka ili je postavljena na krivo mjesto - Nedostaje startni broj - Neprimjerena oprema – dres, nakit, boja bandaže, itd.	-0.30 od konačne ocjene gim na spravi (samo jednom u fazi natjecanja)
Kršenje odredbi koje se odnose na ekipno natjecanje Različiti dresovi (za gimnastičarke iz iste ekipe)	-1.00 U kvalifikacijama i finalima ekipa 1x u fazi natjecanja na spravi gdje je prvi puta primijećeno
Nedozvoljeno zadržavanje na podiju	-0.30 od konačne ocjene
Vraćanje na podij nakon završene vježbe	-0.30 od konačne ocjene
Drugo nedisciplinirano i nepristojno ponašanje	-0.30 od konačne ocjene
Nepravilna reklama	-0.30 od konačne ocjene na dotičnoj spravi - Od rezultata ekipe - Od konačnog rezultata gimnastičarke (pojedinačna natjecanja)
Odsutnost s ceremonije proglašenja rezultata	Rezultat i konačni plasman ekipe i gimnastičarke se poništava

Prekršaji povezani sa spravom Oduzima predsjednica glavne sudačke komisije nakon upozorenja D-komisije	
Prekršaj	Odbitak
Nepravilna upotreba magnezija ili uništavanje sprave	-0.50 od konačne ocjene
Mijenjanje ili vađenje opruga iz odskočne daske	-0.50 od konačne ocjene
Podizanje sprave bez dozvole	-0.50 od konačne ocjene

2.5 Gimnastička zakletva (FIG Tehnički pravilnik 7.12.2)

«U ime svih gimnastičarki/sportaša obećavam da ćemo sudjelovati na ovim Svjetskom prvenstvu (ili bilo kojem drugom FIG natjecanju) poštujući i pridržavajući se pravila koja reguliraju natjecanje, predajući se sportu bez dopinga i droge, u istinskom sportskom duhu, za slavu sporta i čast gimnastičarki/sportaša.»



ČLANAK 3 – Pravila za trenere

3.1 Prava trenera

Svaki treneri ima pravo:

- a) pomoći gimnastičarki ili ekipi predati pismeni zahtjev za podizanje pritki na ručama i ocjenjivanje novog preskoka ili elementa.
- b) pomagati gimnastičarki ili ekipi na podiju tijekom zagrijavanja na svim spravama.
- c) pomagati gimnastičarki ili ekipi pripremiti spravu za natjecanje:
 - na preskoku postaviti sigurnosni okvir za dasku.
 - na preskoku, ručama i gredi postaviti odskočnu dasku i dodatnu strunjaču za doskok
 - na ručama namjestiti i pripremiti pritke
- d) biti na podiju nakon što se upalilo zeleno svjetlo za uklanjanje odskočne daske na
 - gredi (mora odmah sići s podija)
 - ručama – trener ili druga gimnastičarka (mora odmah sići s podija)
- e) biti na ručama za čuvanje tijekom cijele vježbe – to može biti isti ili drugi trener od onog koji je pomaknuo dasku
- f) pomagati i savjetovati gimnastičarki na ručama i gredi prije nastavka vježbe nakon pada, te između prvog i drugog preskoka.
- g) da je ocjena njegove gimnastičarke javno pokazana odmah nakon završene vježbe ili u skladu s pravilima koji vrijede za određeno natjecanje
- h) pomoći u slučaju ozljede ili neispravnosti sprave
- i) predati žalbu glavnoj sudačkoj komisiji na težinsku vrijednost (D-ocjenu) svoje gimnastičarke (gledaj Tehnički pravilnik 8.5).
- j) predati zahtjev glavnoj sudačkoj komisiji za ponovni pregled linijskih odbitaka te odbitaka za prekoračenje vremena

3.2 Dužnosti trenera

- a) Svaki trener mora znati bodovni pravilnik i ponašati se u skladu s navedenim pravilima.
- b) Mora prijaviti redoslijed nastupa i druge podatke koji se zahtijevaju prema bodovnom i tehničkom pravilniku Međunarodne gimnastičke federacije
- c) Ne smije mijenjati visinu sprave, dodavati, mijenjati ili uklanjati opruge iz odskočne daske (Članak 2.1.2. za podizanje pritki).
- d) Ne smije odugovlačiti natjecanje, zaklanjati pogled sutkinjama, zlorabiti svoja prava ili miješati se u prava drugih učesnika.
- e) Tijekom vježbe ne smije direktno razgovarati s gimnastičarkom, davati signale, vikati i slično.
- f) Tijekom natjecanja ne smije diskutirati s aktivnim sutkinjama u natjecateljskoj areni i/ili drugim osobama izvan arene (osim s liječnikom ekipe, vođom delegacije).
- g) Zabranjeno je nedisciplinirano i nasilno ponašanje.



- h) Mora se ponašati pošteno i sportski tijekom cijelog natjecanja.
- i) Mora se ponašati sportski tijekom sudjelovanja na proglašenju rezultata

Napomena: Vidi odbitke za nasilno i nesportsko ponašanje.

Dozvoljen broj trenera u natjecateljskom prostoru:

- Kvalifikacije i finale ekipa:
 - za cijelu ekipu - ženski i 1 muški trener ili 2 ženska trenera; ako je samo jedan trener, tada može biti Ž ili M
 - za sve pojedince iz iste države – 1 trener (Ž ili M)
- Finale višeboja i finale po spravama:
 - za svaku gimnastičarku – 1 trener (Ž ili M)

3.3 Kazne za ponašanje trenera

Oduzima predsjednica glavne sudačke komisije (u dogovoru s glavnim sudačkom komisijom)	Sistem kartona Za službena FIG natjecanja
Ponašanje trenera koje direktno ne utječe na rezultat/izvedbu gimnastičarke/ekipe	
– Nesportsko ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja)	Prvi put – Žuti karton (<i>upozorenje</i>)
	Drugi put – Crveni karton i isključenje trenera s natjecanja ili dvorane za trening*
– Drugo nepristojno, nedisciplinirano i uvredljivo ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja)	Odmah crveni karton i isključenje trenera s natjecanja ili dvorane za trening*
Ponašanje trenera koje direktno utječe na rezultat/izvedbu gimnastičarke/ekipe	
– Nesportsko ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja) npr. neopravdano kašnjenje ili prekid natjecanja, razgovaranje s aktivnim sutkinjama tijekom natjecanja, pričanje s gimnastičarkom tijekom vježbe, davanje signala, vikanje i slično.	Prvi put -0.50 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe) i žuti karton za trenera (upozorenje)
	Prvi put -1.00 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe) i žuti karton za trenera (upozorenje) - ako trener agresivno razgovara s aktivnim sutkinjama
	Drugi put -1.00 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe), crveni karton i isključenje trenera iz natjecateljske arene*
– Drugo nepristojno, nedisciplinirano i uvredljivo ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja), npr. u unutrašnjem prostoru arene je više od dozvoljenog broja osoba tijekom natjecanja i/ili tijekom pripreme sprave i sl.	-1.00 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe), odmah crveni karton i isključenje trenera iz natjecateljske arene*

Napomena: Ako je jedan od trenera isključen iz dvorane za natjecanje, može ga zamijeniti drugi trener **jednom** tijekom cijelog natjecanja (npr. u kvalifikacijama).

Prvi prekršaj = Žuti karton

Drugi prekršaj = Crveni karton, pri čemu je trener isključen iz ostalih faza natjecanja

*Ako je samo jedan trener, tada smije ostati na natjecanju, ali neće moći dobiti akreditaciju na idućem Svjetskom prvenstvu, Juniorskom svjetskom prvenstvu, Olimpijskim igrama, Olimpijskim igrama mladih (YOG).



3.4 Žalbe (Tehnički pravilnik 8.5)

Detaljno objašnjenje cijele procedure kako predati žalbu je napisano u Tehničkom pravilniku FIG (Dio 1, čl. 8.5).

3.5 Zakletva za trenere

«U ime svih trenera i ostalih članova sportske delegacije, obećavam da ćemo se ponašati u sportskom i etičkom duhu i u potpunosti se pridržavati osnovnih principa olimpizma. Obvezat ćemo se odgajanju gimnastičarki/sportaša prema fair play vrijednostima i sportu bez dopinga, te poštivanju svih pravila FIG koja se primjenjuju na ovom natjecanju.»



ČLANAK 4 – Funkcije Ženskog tehničkog odbora

Na službenim FIG natjecanjima i na Olimpijskim igrama članice Ženskog tehničkog odbora čine glavnu sudačku komisiju i djeluju kao nadzorne sutkinje (supervizori) na različitim spravama.

4.1 Predsjednica Tehničkog odbora

Predsjednica ženskog tehničkog odbora ili njena predstavница vodi glavnu sudačku komisiju. Odgovornosti predsjednice i članica glavne sudačke komisije:

- a) Tehničko vođenje natjecanja kao što je navedeno u Tehničkom pravilniku FIG.
- b) Vođenje i predsjedanje sudačkim sastancima.
- c) Primjenjivanje sudačkih pravila koje propisuje natjecanje.
Odlučivanje o vrijednosti novog preskoka ili elementa, o podizanju pritki na ručama, o uklanjanju startnog broja i ostalim problemima koji se mogu pojaviti. Većinom te odluke donosi Tehnički odbor ŽSG.
- d) Poštivanje rasporeda natjecanja objavljenog u biltenu.
- e) Kontrola rada nadzornih sutkinja (supervizora) na spravama i intervencija po potrebi. Ocjena se ne može mijenjati nakon javne objave semaforu, osim u slučaju ozljede gimnastičarke, linijskog prijestupa ili prekoračenja vremena.
- f) Odlučivanje o žalbama kao što je navedeno u Tehničkom pravilniku FIG (TR 8.5).
- g) Zajedno sa članicama glavne sudačke komisije bavi se upozorenjima, te zamjenama bilo koje sutkinje čije se sudačke sposobnosti smatraju nezadovoljavajućima ili ako je prekršila zakletvu.
- h) Nakon natjecanja u suradnji s ostalim članicama Tehničkog odbora vodi video analize kako bi se utvrdile greške u suđenju.
- i) Nadzire mjerenje sprava da li su u skladu s normama FIG.
- j) U posebnim slučajevima može nominirati sutkinju za natjecanje.
- k) Priprema izvješća za Izvršni odbor FIG koje mora biti poslano glavnom tajniku FIG što je prije moguće, unutar 30 dana nakon natjecanja. Izvješće sadrži slijedeće:
 - Opće primjedbe o natjecanju zajedno s posebnim događajima, zaključcima i preporukama za budućnost.
 - Detaljna analiza suđenja (unutar 3 mjeseca) uključujući prijedloge za:
 - nagrade najboljim sutkinjama
 - sankcije za sutkinje koje nisu ispunile očekivanja
 - Detaljan popis list svih intervencija:
 - promjene ocjena prije i poslije objavljivanja
 - Tehnička analiza D-ocjena.



4.2 Članice/članovi Tehničkog odbora

Tijekom svake faze natjecanja, članice ŽTO djeluju kao članice glavne sudačke komisije i kao nadzorne sutkinje (supervizori) na spravama.

One su odgovorne za:

- a) Davanje uputa sutkinjama na sastancima i upućivanje sutkinja u korektan rad na pojedinoj spravi.
- b) Primjenjivanje sudačkih pravila pošteno, dosljedno i potpuno u skladu s važećim propisima i kriterijima.
- c) Zapisivanje cijelog sadržaja vježbe simbolima.
- d) Izračunavanje D- i E- ocjene (kontrolne ocjene) s namjerom ocjenjivanja D- i E- sudačkih komisija.
- e) Kontroliranje cjelokupnog ocjenjivanja i konačne ocjene za svaku vježbu.
- f) Osiguravanje gimnastičarki korektnu ocjenu za njenu izvedbu ili interveniranje kao što je navedeno u pravilima.
- g) Provjeravanje sprava korištenih za trening, zagrijavanje i natjecanje da se u skladu s FIG normama.



ČLANAK 5 – Pravila i struktura sudačkih komisija

5.1 Odgovornosti sutkinja

Sutkinje su u potpunosti odgovorne za svoje ocjene.

Sve članice sudačkih komisija su odgovorne za:

- a) Moraju znati:
 - Tehnički pravilnik FIG
 - Bodovni pravilnik za žensku sportsku gimnastiku
 - FIG Pravilnik za suce i sutkinje
 - Sve ostale tehničke informacije neophodne za vršenje dužnosti na natjecanju.
- b) Moraju posjedovati licencu (FIG brevet) važećeg ciklusa.
- c) Moraju posjedovati odgovarajuću sudačku kategoriju za natjecanje koje sude.
- d) Moraju imati aktivno i široko znanje o gimnastici, te moraju razumjeti namjeru, svrhu i tumačenje svih pravila
- e) Moraju sudjelovati na sudačkim sastancima prije natjecanja (*o iznimnim slučajevima odsutnosti sa sastanka, koje nije moguće izbjeći, odlučuje ženski tehnički odbor FIG*).
- f) Moraju poštivati sve upute koje daje organizator natjecanja (npr. korištenje kompjutera za unošenje ocjena).
- g) D-sutkinje moraju prisustvovati treningu na podiju.
- h) Moraju se pripremiti za suđenje na svim spravama.

Moraju ispuniti obveze kao što su:

 - korektno ispuniti sudačke papire
 - koristiti kompjuter ili neki drugi mehanički uređaj
 - pomoći učinkovitijem odvijanju natjecanja
 - kvalitetno komuniciranje s drugim sutkinjama
- i) Moraju doći spremne, odmorne, budne i na vrijeme najmanje jedan sat prije natjecanja, odnosno kako je navedeno u satnici natjecanja
- j) Moraju odjenuti propisanu odjeću (*tamnoplavi kostim - suknja ili hlače i bijela košulja*), osim na olimpijskim igrama i drugim natjecanjima gdje odjeću određuje organizacijski odbor.

Tijekom natjecanja sutkinje:

- a) moraju u svakom trenutku suditi profesionalno, nepristrano i etično.
- b) moraju ispunjavati sve obaveze koje su navedene u članku 5.4.
- c) moraju ocijeniti svaku vježbu detaljno, dosljedno, brzo, objektivno, pošteno i moralno. U slučaju dvojbe moraju djelovati u korist gimnastičarke.
- d) moraju imati zapise svojih ocjena (odbitaka).
- e) ne smiju napuštati svoje sudačko mjesto, osim uz dopuštenje glavne sutkinje na spravi, te ne smiju kontaktirati i/ili diskutirati s drugim osobama, npr. trenerima, vođama delegacija te drugim bodovnim sutkinjama.

Kažnjavanje za neprimjereno ocjenjivanje i ponašanje sutkinja vrši se u skladu s posljednjom verzijom FIG Pravilnika za sutkinje i/ili tehničkog pravilnika FIG.



5.2 Prava sutkinja

U slučaju intervencije glavne sudačke komisije, sutkinje imaju pravo objasniti svoju ocjenu i složiti se (ili ne) s promjenama.

U slučaju neslaganja sutkinja može biti preglasana i naknadno obaviještena od strane glavne sudačke komisije.

Ako je sutkinja u kaznenom postupku, ima pravo žaliti se:

- a) glavnoj sudačkoj komisiji, ako je kaznu predložila nadzorna sutkinja na spravi (supervizor)
- b) komisiji za žalbe, ako je kaznu predložila glavna sudačka komisija

5.3 Struktura sudačke komisije na spravi

Sudačka komisija na spravi

Na službenim FIG natjecanjima, Svjetskim prvenstvima, Juniorskim svjetskim prvenstvima, Olimpijskim igrama i Olimpijskim igrama mladih (YOU) sve sudačke komisije na spravama će se sastojati od D-komisije (težinska vrijednost) i E-komisije (izvedba).

- D-komisiju određuje žrijebom Tehnički odbor FIG u skladu s važećim tehničkim pravilnikom.
- E- komisija, linijske sutkinje i sutkinje koje mjere vrijeme se određuju žrijebom koji vodi Ženski tehnički odbor, u skladu s važećim tehničkim pravilnikom.

Sastav komisije na za različita natjecanja određen je u Općem sudačkom pravilniku (General Judges' Rules).

Svjetsko prvenstvo i Olimpijske igre 9 sutkinja	Međunarodna natjecanja Min. 4 sutkinje
2 D sutkinje	2 D sutkinje
7 E sutkinja	2-4 E sutkinje

Linijske sutkinje & Sutkinje koje mjere vrijeme:

- Jedna (1) linijska sutkinja na preskoku
- Jedna (1) sutkinja koja mjeri vrijeme na ručama
- Dvije (2) sutkinje koje mjere vrijeme na gredi
- Dvije (2) linijske sutkinje na tlu
- Jedna (1) sutkinja koja mjeri vrijeme na tlu

Mogući su također i drukčiji sastavi sudačkih komisija na međunarodnim natjecanjima, nacionalnim i lokalnim prvenstvima.

5.4 Dužnosti sudačke komisije

5.4.1 Dužnosti D-komisije

- a) Sutkinje D- komisije zapisuju cijeli sadržaj vježbe simbolima, neovisno i nepristrano ocjenjuju, te zajedno odrede D- ocjenu. Rasprava je dozvoljena.
- b) D2 sutkinja unosi D- ocjenu u kompjuter.
- c) D-ocjena se sastoji od:
 - Težinskih vrijednosti elemenata
 - Kompozicijskih zahtjeva
 - Bonifikacija za posebne veze i bonifikacija na temelju posebnih pravila za svaku spravu
- d) D-komisija na preskoku se mora pobrinuti da linijska sutkinja prati pravilan redoslijed zagrijavanja.



Dužnosti D1 sutkinje:

- a) Ona je veza između sudačke komisije na spravi i nadzorne sutkinje (supervizora). Nadzorna sutkinja (supervizor) će biti veza s glavnom sudačkom komisijom, ako bude potrebno.
- b) D1 sutkinja nadzire rad asistentica (sutkinja koje mjere vrijeme i linijskih sutkinja) i sekretarica.
- c) Kontrolira uspješan rad na spravi, te vrijeme zagrijavanja.
- d) Pokazivanje zelenog svjetla ili davanje signala gimnastičarki da zna kada počinje odbrojavanje 30 sekundi za početak vježbe.
- e) Kontrolira da li su neutralni odbici za prekoračenje vremena, linijske prijestupe, te odbici za nesportsko ponašanje oduzeti od konačne ocjene prije javnog objavljivanja.
- f) Mora osigurati da su oduzeti neutralni odbici:
 - Ako se gimnastičarka ne predstavi sudačkoj komisiji prije i/ili poslije vježbe
 - izvođenje nevažećeg preskoka «0.00»
 - asistencija tijekom preskoka, vježbe ili saskoka
 - prekratka vježba

Dužnosti D-komisije nakon natjecanja:

D-komisija mora predati izvješće o natjecanju predsjednici ŽTO sa sljedećim informacijama:

- ☐ popis prekršaja, upitnih odluka s brojem i imenom gimnastičarke
- ☐ na kraju natjecanja svoje zapise vježbi simbolima preda nadzornoj sutkinji (supervizoru) na spravi

5.4.2 Dužnosti E-komisije

E-komisija mora:

- a) Pažljivo pratiti vježbe i ocijeniti greške, te propisane odbitke oduzeti korektno, neovisno i nepristrano bez dogovaranja s drugim sutkinjama.
- b) Zapisati odbitke za:
 - opće greške
 - specifične greške u izvedbi na spravi,
 - greške za artističnost
- c) Ispuniti i potpisati sudački listić ili unijeti svoje odbitke u kompjuter/tablicu.
- d) Imati zapis svojih ocjenjivanja svih vježbi (greške za izvedbu i artističnost).

5.5 Dužnosti sutkinja koje mjere vrijeme, linijskih sutkinja i sekretarica

5.5.1 Dužnosti sutkinja koje mjere vrijeme i linijskih sutkinja

One su izabrane između međunarodnih sutkinja i djeluju kao:

Linijske sutkinje:

- ☐ na tlu i preskoku te određuju prijestup izvan propisanih granica i potvrđuju grešku dizanjem crvene zastavice
- ☐ informira D1 sutkinju o svim prekršajima ili odbicima; preda ispunjen i potpisan sudački listić
- ☐ na preskoku broji skokove tijekom zagrijavanja



Sutkinja koja mjeri vrijeme:

- ☐ mjeri trajanje vježbe (na gredi i tlu)
- ☐ mjeri trajanje pada (na gredi i ručama)
- ☐ mjeri trajanje između paljenja zelenog svjetla i početka vježbe
- ☐ kontrolira da li gimnastičarke poštuju vrijeme za zagrijavanje (u slučaju predugog zagrijavanja pismeno obavijesti D-komisiju)
- ☐ da glasan znak gimnastičarki na gredi i D-komisiji (na gredi)
- ☐ informira D1 sutkinju o svim prekršajima ili odbicima; preda ispunjen i potpisan sudački listić
- ☐ na natjecanjima gdje se ne koristi kompjuter, mora imati zapisan točan broj prekoračenja vremena

Napomena: *Mjerenje vremena za sve vježbe imat će produženje od 1 sekunde (nakon 1:31 min slijedi odbitak).*

5.5.2 Dužnost sekretarica

Sekretarice moraju znati bodovni pravilnik i moraju imati znanje za rad na kompjuteru. Većinom ih određuje organizacijski odbor natjecanja.

Pod nadzorom D1 sutkinje su odgovorne za ispravnost unošenja podataka u kompjuter:

- pravilnog redoslijeda ekipa i gimnastičarki
- uključivanje zelenog i crvenog svjetla
- točnog pokazivanja konačne ocjene.

5.6 Raspored sjedenja sutkinja

Sutkinje moraju sjediti na udaljenim pozicijama koje im omogućavaju što bolji pogled na cijelu vježbu i koje im osiguravaju da ispune svoje sudačke dužnosti.

- D- sudačka komisija mora biti u liniji sa sredinom sprave.
- Sutkinje koje mjere vrijeme sjede pokraj sudačke komisije (*bilo s koje strane*).
- Linijske sutkinje na tlu moraju sjediti
 - pokraj sudačke komisije (*bilo s koje strane*) ili
 - u suprotnim kutovimai paziti dvije linije koje se nalaze bliže njima.
- Linijska sutkinja na preskoku mora sjediti
 - pokraj sudačke komisije (*na dijelu pri doskoku*)
 - u produžetku na kraju doskoka.

Raspored sjedenja E-sutkinja:

U smjeru kazaljke na satu oko sprave počevši s lijeve strane od D-komisije ili u ravnoj liniji.

<u>E3</u>	<u>E4</u>	<u>E5</u>	<u>E6</u>	
<u>E2</u>	<u>E1</u>	<u>D2</u>	<u>D1</u>	<u>SEC</u>
				<u>E7</u>

Varijacije u rasporedu sjedenja su moguće i ovise o mogućim situacijama u dvorani za natjecanja.

5.7 Sudačka zakletva (Tehnički pravilnik 7.12.1)

Na Svjetskim prvenstvima i drugim važnim natjecanjima glavna sudačka komisija i sutkinje obećavaju da će se držati sudačke zakletve:

“U ime svih sutkinja i suradnika obećavam da ćemo sudjelovati na ovom Svjetskom prvenstvu (ili na bilo kojem drugom službenom natjecanju FIG) nepristrano, pošteno i u skladu s pravilima u istinskom sportskom duhu.”



2.DIO – Ocjenjivanje vježbe

Članak 6 – Određivanje ocjene

6.1 Općenito

Pravila za ocjenjivanje vježbe i određivanje konačne ocjene su ista u svim fazama natjecanja (*u kvalifikacijama, finalu ekipa, finalu višeboja, finalima po spravama*) osim na preskoku gdje vrijede posebna pravila u kvalifikacijama i finalu po spravama (članak 10).

6.2 Određivanje konačne ocjene

- a) Konačna ocjena na svim spravama bit će određena korištenjem dvije odvojene ocjene, D-ocjenom i E-ocjenom.
- b) D-sudačka komisija određuje D-ocjenu, vrijednost vježbe, a E-sudačka komisija određuje E-ocjenu koju čini način izvedbe i artističnost.
- c) Konačna ocjena vježbe je zbroj D i E ocjene. Ako je potrebno, oduzet će se neutralni odbici (gledaj 5.4.1).
- d) Višebojski rezultat je zbroj svih konačnih ocjena s četiri sprave.
- e) Ekipni rezultat se računa sukladno s važećim pravilima napisanim u tehničkom pravilniku.
- f) Kvalifikacije za sudjelovanje u finalu ekipa, finalu višeboja i finalima po spravama se određuju sukladno s važećim pravilima napisanim u tehničkom pravilniku.
- g) U principu, ponavljanje bilo koje vježbe nije dozvoljeno.

Izračun konačne ocjene

Primjer:

D-ocjena + E-ocjena = Konačna ocjena

D-ocjena

Težine elemenata (3 C, 3 D, 2 E)	+ 3.10 b.
Posebni zahtjevi	+ 2.00 b.
Vrijednost bonifikacija	<u>+ 0.60 b.</u>
D-ocjena	<u>5.70 b.</u>

E-ocjena*

Izvedba	- 0.70 b.	10.00 b.
Artističnost	- 0.30 b.	<u>- 1.00 b.</u>
E-ocjena		<u>9.00 b.</u>

Konačna ocjena 14.70 b.

***Napomena:** zbroj grešaka za izvedbu i artističnost se oduzimaju od 10.00 bodova.



Izračun E-ocjene:

- 7 E-ocjena: prosjek srednje 3
- 5 E-ocjena: prosjek srednje 3
- 4 E-ocjena: prosjek srednje 2
- 3 E-ocjena: prosjek 3
- 2 E-ocjena: prosjek 2

6.3 Kratka vježba

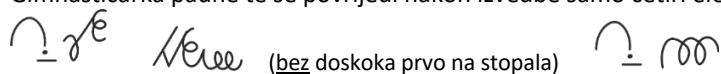
Za izvedbu i artističnost vježbe gimnastičarka može dobiti maksimalnu E- ocjenu od 10.00 bodova.

D- komisija će odbiti neutralni odbitak (penalizaciju) za prekratku vježbu od konačne ocjene:

- | | |
|---|----------------|
| ☐ 7 ili više elemenata | – nema odbitka |
| ☐ 5-6 elemenata | – 4.00 boda |
| ☐ 3-4 elementa | – 6.00 bodova |
| ☐ 1-2 elementa | – 8.00 bodova |
| ☐ niti jedan element | – 10.00 bodova |

Primjer na tlu:

Gimnastičarka padne te se povrijedi nakon izvedbe samo četiri elementa.



Ocjenjivanje:

D-ocjena

Težine elemenata (A + C + A + X + X + E)	+ 1.00 b.
Posebni zahtjevi # 2, # 3	+ 1.00 b.
Bonus za saskok	+ 0.20 b.
D-ocjena	+ 2.20 b.

Max. E-ocjena za izvedbu i artističnost **može biti** 10.00 b.

Ukupan odbitak (2 pada, visina, amplituda. itd.)	<u>– 4.10 b.</u>
E-ocjena	= 5.90 b.

Konačna ocjena = 8.10 b.

Konačna ocjena nakon odbitka za prekratku vježbu

8.10 P. – 6.00 b. (kratka vježba) = 2.10 b.



Članak 7 – Pravila za izračun D-ocjene

7.1 D-ocjena (sadržaj) - preskok (VT), ruče (UB), greda (BB), tlo (FX)

- a) D-ocjena na preskoku je težinska vrijednost iz tablice skokova.
- b) D- ocjenu na ručama, gredi i tlu čini osam najtežih elemenata, kompozicijski zahtjevi, bonifikacije za veze i bonus.

7.2 Težinska vrijednost (DV)

Težinsku vrijednost sadržavaju elementi iz tablice iz pravilnika i ona je otvorena, te se može proširiti, ako bude potrebno.

- a) Na ručama, gredi i tlu broji se maksimalno 8 najtežih elemenata, uključujući saskok.
- b) D- komisija će uvijek priznati težinsku vrijednost elementa, osim u slučaju, ako se tehnika izvedbe elementa razlikuje od propisane u pravilniku.

Težinska vrijednost elemenata

- A = 0.10
- B = 0.20
- C = 0.30
- D = 0.40
- E = 0.50
- F = 0.60
- G = 0.70
- H = 0.80
- I = 0.90
- J = 1.00

7.2.1 Priznavanje težina elemenata

- a) Da bi element dobio težinsku vrijednost, mora biti ispunjen pravilan položaj tijela kako propisuje pravilnik.
- b) Svaki element broji se samo jedanput u vježbi kronološkim redoslijedom.
- c) **Twist elementi se računaju kao elementi u smjeru prema naprijed**



d) **Prepoznavanje istih i različitih elemenata**

- Različiti plesni elementi napisani pod istim brojem u tablici elementa dobivaju težinu samo jedanput u vježbi kronološkom redoslijedom.
- Priznajemo samo jedanput težinu za piruetu u čučnju na gredi i tlu (samo prvu; gledamo kronološki redoslijed)
- Maksimalni dozvoljeni broj okreta u piruetama
 - Okreti (piruete) u položaju passé je 4/1 okreta (1440°)
(Piruetu s 5 passé okreta se računa kao 4 okreta)
 - Sve druge piruete s različitim položajem noge - 3/1 okreta (1080°)
- Skokovi s raznoženjem (npr. , ) je 1½ okret (540°)
- Kombinirani skokovi (npr. ) je 1/1 okret (360°)



e) Elementi se smatraju različitim, ako su u bodovnom pravilniku napisani pod različitim brojevima.

f) Elementi se smatraju isti, ako su napisani pod istim brojem i ispunjavaju slijedeći uvjet:

- **Elementi na ručama:**
 - ☐ ako su izvedeni s ili bez hop promjene hvata na ručama
 - ☐ veletoci naprijed i natrag s nogama raznožno ili sunožno, s ili bez sklanjanja tijela u zglobu kuka
 - ☐ tabanac naprijed ili natrag sunožnim ili raznožnim ulaskom na pritku
 - ☐ u elementima s letom noge su sunožno ili raznožno
- **Plesni elementi:**
 - ☐ Jednonožnim ili sunožnim odrazom s istim položajem nogu u skoku,
 - npr. skok „pištolj“ jednonožnim ili sunožnim odrazom.
 - ☐ Elementi izvedeni bočno ili čeonu na gredi
 - Plesni skokovi izvedeni u bočnom položaju bit će nagrađeni s jednom težinom više od plesnih skokova izvedenih u čeonu poziciji
 - U slučaju da je izveden isti skok u čeonu i bočnoj poziciji, težina se priznaje samo jednom i to kronološkim redoslijedom.
 - Skokovi koji počnu u bočnom položaju i završe čeonu ili obrnuto, priznaju se kao skokovi izvedeni u čeonu položaju (dodatnih 90 stupnjeva ne mijenja težinu elementa)
 - ☐ Jednonožan ili sunožan doskok (greda)
 - ☐ Jednonožan ili sunožan doskok ili doskok u upor ležeći (tlo)
- **Akrobatski elementi:**
 - ☐ jednonožni ili sunožni doskok

g) Elementi se smatraju različiti, ako su napisani pod istim brojem i ispunjavaju slijedeći uvjet:

- **Akrobatski elementi:**
 - ☐ različiti položaji tijela (grčeno, sklonjeno ili pruženo) u saltima
 - ☐ različiti stupnjevi okreta $\frac{1}{2}$, $1/1$, $1\frac{1}{2}$ (180°, 360°, 540°) itd.
 - ☐ različiti upor rukama tijekom izvedbe elementa – upor na jednu ruku ili na obje
 - ☐ akrobatski elementi izvedeni jednonožnim ili sunožnim odrazom

7.2.2 Priznavanje elemenata se odvija po kronološkom redoslijedu

a) U slučaju tehničke greške element se:

- priznaje kao drugi element iz bodovnog pravilnika ili
- ne priznaje mu se težina ili
- snižava se za jednu težinu

b) Ako element zbog tehničke greške priznamo kao drugi element iz bodovnog pravilnika i ako je kasnije u vježbi element tehnički pravilno izveden, tada priznajemo obje težine.

- *Primjer:* daleko visoki skok u prsten bez zaklona gornjeg dijela tijela se priznaje kao daleko visoki skok. Ako gimnastičarka tehnički pravilno ponovi daleko visoki skok u prsten, tada oba elementa priznajemo jer su oba u bodovnom pravilniku.
- *Primjer na gredi:* ✓ Okret je priznat kao drugi element iz pravilnika ○ jer noga nije zadržana iznad horizontale tijekom cijelog okreta (360°). Kasnije je ponovno izveden tehnički pravilno i tada mu priznajemo težinsku vrijednost ✓.



- c) Ako je zbog tehničke greške elementu snižena težinska vrijednost i ako je element kasnije ponovno izveden u vježbi, tada mu se drugi put ne priznaje težina jer se smatra ponovljenim elementom.
- *Primjer na ručama:* veletuč nazad s okretom $1\frac{1}{2}$ (540°) snižen za jednu težinsku vrijednost (C- težina) jer je okret završen prije dolaska u fazu stoja (njih) i zatim je u vježbi element ponovljen te je okret $1\frac{1}{2}$ (540°) bio završen u stoju (D- težina), ali mu se drugi put ne priznaje težina.

7.2.3 Prepoznavanje novih elemenata / preskoka / posebnih veza više elemenata na natjecanju:

Potiču se treneri i gimnastičarke da prijave nove preskoke i elemente koji još nisu bili izvedeni i/ili još ne postoje u pravilniku.

- ☐ Svi novi elementi moraju biti prezentirani ne kasnije od dana i sata utvrđenog po rasporedu natjecanja.
- ☐ Zahtjev za ocjenjivanje mora sadržavati i tehnički crtež elementa, te video zapis na USB sticku.
- ☐ Težina elementa na različitim natjecanjima nije službena sve dok ženski tehnički odbor FIG ne potvrdi odluku o težini elementa.
- ☐ Nove elemente koji su bili izvedeni na natjecanjima olimpijskih kvalifikacija mora potvrditi predsjednica tehničkog odbora.
- ☐ Odluka o težini elementa bit će poslana što je prije moguće nacionalnom savezu i sutkinjama na sudačkom sastanku prije natjecanja.
- ☐ Odluka o težini elementa vrijedi samo za natjecanja na kojem je element prijavljen.
- ☐ Novi element će biti dodan u bodovni pravilnik/Newsletter nakon što ga gimnastičarka uspješno izvede, te Tehnički odbor potvrdi i odobri.

Da bi novi element/preskok dobio ime po gimnastičarki mora:

- ☐ Biti prvi puta izveden na službenom FIG međunarodnom natjecanju tipa 1, 2 ili 3 (s ili bez tehničkog delegata FIG-e).
- ☐ Mora biti minimalno C težine.
- ☐ Težinu i ime po gimnastičarki potvrdit će Tehnički odbor nakon analize elementa.
- ☐ Ako na istom natjecanju element prvi puta izvede više od jedne gimnastičarke, element će dobiti ime po svim gimnastičarkama.
- ☐ Nacionalni savez mora u što kraćem roku nakon natjecanja dostaviti video novog elementa predsjednici tehničkog odbora. Također tehnički delegat na natjecanju mora poslati originalni video i crtež elementa koji je predao trener, te javiti odluku o težinskoj vrijednosti elementa na natjecanju.

7.3 Posebni zahtjevi (CR) 2.00

Kompozicijski zahtjevi su opisani člancima kod pojedinih sprava.

Za kompozicijske zahtjeva gimnastičarka može dobiti najviše 2.00 boda.

- a) Samo elementi iz pravilnika mogu ispuniti kompozicijske zahtjeve.
- b) Jedan element može ispuniti više od jednog kompozicijskog zahtjeva, ali element ne može biti ponovljen da bi ispunio drugi kompozicijski zahtjev.

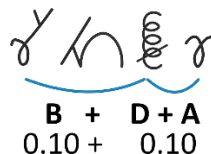
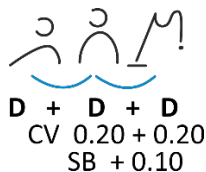
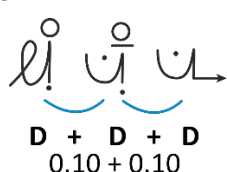


7.4 Posebne veze (CV) & Bonus

Posebne veze bi trebale biti jedinstvene kombinacije elemenata najtežih težinskih vrijednosti na ručama, gredi i tlu.

- Elementi upotrijebljeni u vezama za bonifikacije **ne moraju** biti između 8 najtežih elemenata koji se broje za težinsku vrijednost (DV). Svi elementi moraju biti iz bodovnog pravilnika.
- Vrijednosti veza na ručama, gredi i tlu se ocjenjuju s:
 - ☐ + 0.10
 - ☐ + 0.20
- Formule za posebne veze su opisane za svaku pojedinu spravu (3. dio: članci 11, 12 i 13).
- Za bonifikaciju za posebne veze mogu se upotrijebiti elementi kojima je snižena težinska vrijednost.
- Da bi se priznala bonifikacija za vezu ili bonus, elementi moraju biti izvedeni bez pada, odnosno u skladu s pravilima koja vrijede na određenoj spravi.
- U direktnim vezama (indirektnom na tlu) od 3 ili više elemenata drugi element se može koristiti kao:
 - Prvi puta kao zadnji element u vezi
 - Drugi puta kao prvi element u novoj vezi

Primjeri:



7.4.1 Direktne i indirektne veze

Sve veze moraju biti **direktne**; *samo na tlu* akrobatske veze mogu biti **indirektne**.

Direktne veze su veze u kojima su elementi izvedeni bez:

- pauze između elemenata
- dodatnog koraka između elemenata
- dodatnog dodira grede stopalom između elemenata
- gubitka ravnoteže između elemenata
- dodatnog istezanja u bokovima ili koljenima nakon prvog elementa, prije odraza u drugi element
- dodatnog zamaha s rukom/nogom između elemenata

Indirektne veze (*samo u akrobatskim serijama na tlu*) su veze u kojima su direktno povezani akrobatski elementi s fazom leta i uporom rukama, (*iz grupe 3, npr. rondat, premet natrag i sl. kao pripremni elementi*) izvedeni između salta.

Priznavanje direktnih ili indirektnih (tlo) veza treba biti u korist gimnastičarke.

Redoslijed elemenata u vezi može biti slobodno izabran na gredi, tlu i ručama (osim, ako nije drukčije zapisano).



7.4.2 Ponavljanje elemenata u posebnim vezama (Serija bonus na gredi)

- a) Elementi ne smiju biti ponovljeni u drugim vezama za bonifikaciju. Elementi se priznaju kronološkim redoslijedom.
- b) Neki elementi na ručama, te akrobatski elementi na gredi i tlu mogu se izvesti dva puta unutar jedne veze

Primjeri:

Ruče – štalder s 1/1 okretom 2x

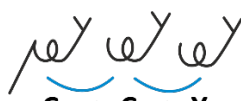
Greda – premet natrag s 1/1 okretom

Tlo – indirektna ili direktna veza dva tempo salta + dupli sklonjeni salto nazad.

- c) U direktnoj vezi od 3 ili više elemenata ponovljena salta na gredi i tlu moraju biti direktno povezani. Bonifikacija za posebne veze bit će dodijeljena za sve veze.

Primjeri:

Greda


$$\begin{array}{c} \text{C} + \text{C} + \text{X} \\ \text{CV } 0.10 + 0.10 \\ \hline \text{SB} + 0.10 \end{array}$$

Ukupna bonifikacija za vezu + 0.20 & SB + 0.10

Salto  se može koristiti:

- prvi put kao drugi element veze
- drugi put kao prvi element u novoj vezi
- treći put u vezi dva ista salta

Tlo


$$\begin{array}{c} \text{C} + \text{X} + \text{C} \\ 0.10 + 0.10 \end{array}$$

Ukupna bonifikacija za vezu + 0.20

Salto  se može koristiti:

- prvi put kao veza dva ista salta
- drugi put kao prvi element u novoj vezi

7.4.3 Bonus za saskok (DMT)

Na ručama, gredi i tlu gimnastičarka će dobiti bonus **+0.20** za saskok D težine ili više.

Da bi gimnastičarka dobila bonus, saskok s ruča i grede mora biti izveden bez pada.

Tlo: za bonus +0.20 zadnja akrobatska linija mora biti bez pada.



ČLANAK 8 – Tehničke upute

Da bi se elementu priznala težina, potrebna je posebna tehnička izvedba.

Sve upute za završne kutove pri izvedbi elemenata i za položaje tijela su približne i trebale bi služiti kao smjernice u suđenju.

8.1 Sve sprave

Položaj tijela

Grčeni



Manje od 90° u zglobu kuka i koljenima
u saltima i plesnim elementima

Sklonjeni



Manje od 90° u zglobu kuka u saltima i plesnim elementima

Pruženi



Svi dijelovi tijela pruženi u jednoj liniji

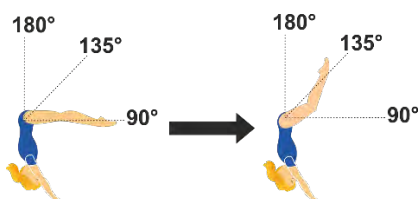
8.1.1 Priznavanje elemenata

Pruženo

- Veći dio salta mora zadržati pruženi položaj tijela u:
 - Jednom saltu
 - Duplim saltima na tlu i ručama
 - Preskocima sa saltima
- Kada gimnastičarka nije pokazala pruženi položaj, element smatramo sklonjenim u:
 - Elementima bez okreta oko uzdužne osi na ručama, gredi i tlu
- Na preskoku je dozvoljeno malo sklanjanje u kukovima (do 30°) u saltima bez okreta oko uzdužne osi.

Položaj tijela u saltima i duplim saltima bez okreta oko uzdužne osi

Sklonjeni salto postane grčeni

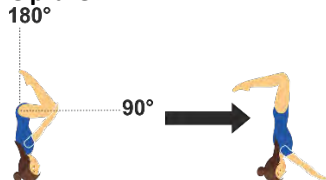


D-komisija

Ako je u sklonjenom saltu kut u koljenima manji od 135°

- Priznajemo grčeni salto

Grčeni salto postane pruženi

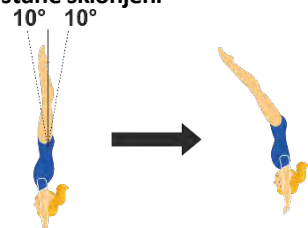


D-komisija

Otvoreni kukovi (180°)

- Priznajemo pruženi salto

Pruženi položaj postane sklonjeni



D-komisija

Sklanjanje u kukovima - Priznajemo sklonjeni salto

Može biti lagano uvučeni položaj u predjelu prsa ili lagano uvinuće tijela



8.1.2 Doskok iz salta bez okreta

a) Elementi s okretima

- kao naskoci i saskoci s **ruča** i **grede**,
- tijekom vježbe na **gredi** i **tlu**,
- svi doskoci na **preskoku**,

moraju biti potpuno završeni ili se element priznaje kao neki drugi element iz pravilnika.

Napomena: Položaj stopala prve noge je odlučujući u određivanju težinske vrijednosti elementa.

b) Za nezavršen okret:*

- 3/1 okret postane 2½ okret,
- 2½ okret postane 2/1 okret,
- 2/1 okret postane 1½ okret,
- 1½ okret postane 1/1 okret.

***Tlo:** Kada je salto s okretom oko uzdužne osi direktno povezan u drugi salto i kada u prvom elementu okret nije potpuno završen (*ali gimnastičarka može nastaviti s drugim elementom*), prvom elementu neće biti snižena težinska vrijednost.

8.1.3 Padovi pri doskoku

- a) doskok prvo na stopala – priznaje se težinska vrijednost
b) doskok nije prvo na stopala – **ne priznaje** se težinska vrijednost

8.2 Greda i tlo

8.2.1 Okretima na jednoj nozi se povećavaju:

- ☐ na gredi za 180°
- ☐ na tlu za 360°
- ☐ Okret mora biti potpuno završen u protivnom će se priznati drugi element iz bodovnog pravilnika
- ☐ Položaj ramena i kukova je odlučujući za priznavanje okreta

Problematika okreta:

- ☐ Moraju biti izvedeni na prstima.
- ☐ Tijekom okreta položaj tijela mora biti pravilan.
- ☐ Težinska vrijednost okreta je ista, neovisno o tome da li je uporna noga pružena ili grčena.
- ☐ Pri okretima na jednoj nozi s drugom u točno određenom položaju, noga mora biti u tom položaju tijekom cijelog okreta.
- ☐ Ako noga nije zadržana u propisanom položaju, okret priznamo kao drugi element iz bodovnog pravilnika.

Za nezavršen okret na upornoj nozi:

Primjer:

- Greda  postane 
- Tlo  postane 

8.2.2 Okreti u plesnim skokovima se povećavaju:

- 180° na gredi i tlu (prednožno zanožno, prednožni raznožni ili skokovi sa zaklonom, odnosno „prstenom“)
- 360° na tlu

Dozvoljene su različite tehnike okreta u skokovima s okretom 360° i više; sklonjeni, grčeni ili raznožni položaj nogu je dozvoljen na početku, u sredini ili na kraju okreta (osim elemenata s posebnim zahtjevima).

U skokovima s ½ okreta (180°) gimnastičarka mora pokazati zahtijevani položaj na početku ili na kraju okreta.



Ako nedostaje više od 30° okreta – priznajemo *drugi* element iz bodovnog pravilnika.

Primjeri:

- Greda/tlo  postane 
- Tlo  postane 
- Tlo  postane 
- Greda  postane 
- Dodatna ¼ okreta ne mijenja element

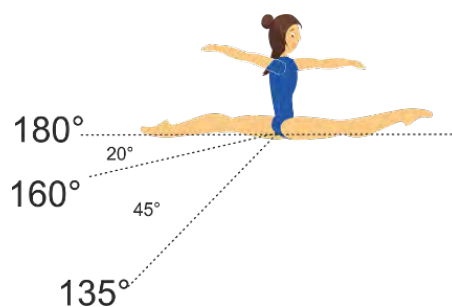
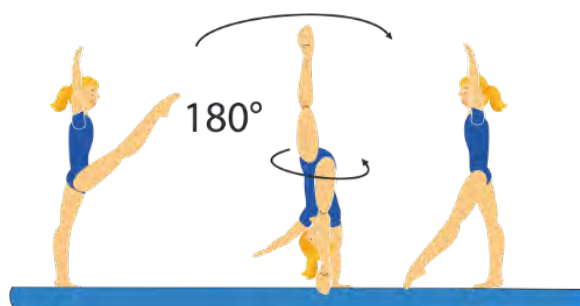
Razlikujemo tri vrste skokova:

- Odraz s jedne noge i doskok na drugu ili na obje noge (eng. **leap**)
- Odraz s jedne noge i doskok na istu nogu ili na obje noge (eng. **hop**).
- Odraz s obje noge i doskok na jednu ili na obje noge (eng. **jump**).

Napomena: U skokovima s raznoženjem gimnastičarka mora pokazati raznoženje od 180°.

8.2.3 Raznoženje

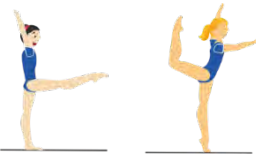
Za nedovoljan stupanj raznoženja u plesnim skokovima i okretima.



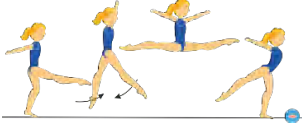
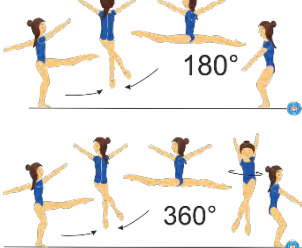
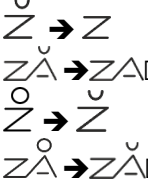
Nedovoljno raznoženje:

- > 0° - 20° mala greška
- > 20° - 45° srednja greška
- > 45° element priznamo kao drugi element iz pravilnika ili element nema težinu

8.3 Zahtjevi izabrane plesne elemente

Elementi	Zahtjevi:	D-komisija	E-komisija
Vage (4.102) 	• 180° raznoženje	• < 180° raznoženje => nema težine	
Okreti s nogom u posebnom položaju: 	• Slobodna noga je u prednoženju ili zanoženju na horizontali tijekom cijelog okreta	• Slobodna noga ispod horizontale => drugi element iz pravilnika	
Grčeni skok s ili bez okreta 	• Kut u zglobu kuka – manji od 90° • Koljena iznad horizontale	• > 135° kut u zglobu kukova/koljena => nema težine ili drugi element	• Koljena na horizontali => mala greška • Koljena ispod horizontale => srednja greška
Prednožno grčeni skok s ili bez okreta 	• Kut u kukovima – manji od 90° • Pružena noga iznad horizontale	• > 135° kut u zglobu kukova => nema težine ili drugi element	• Pružena noga na horizontali => mala greška • Pružena noga ispod horizontale => srednja greška
Mačji skok s ili bez okreta 	• Izmjenično raznoženje • Koljena iznad horizontale • Ocjenjujemo najnižu poziciju noge	• > 135° kut u zglobu kukova/koljena => nema težine ili drugi element • Nedostaje izmjenično raznoženje => grčeni skok	• Jedna ili obje noge na horizontali => mala greška • Jedna ili obje noge ispod horizontale => srednja greška
Prednožno raznožni skok s ili bez okreta 	• Obje noge moraju biti iznad horizontale	• > 135° kut u zglobu kuka => nema težine ili drugi element	• Nepravilan položaj nogu (različite visine) => mala greška • Noge na horizontali => mala greška • Noge ispod horizontale => srednja greška
Sissone sa zaklonom (prstenasti skok) 	• Zaklon tijelom i glavom • Dijagonalno raznoženje 180° • Stopalo zanožene noge mora biti do vrha glave (do „krune“)	• Nedovoljan zaklon tijelom & glavom => Sissone skok • Zadnja noga ispod vrha glave (niže od „krune“) => Sissone skok • Nedovoljno raznoženje => nema težine	• Nedovoljan zaklon => mala greška • Stopalo zadnje noge u visini glave => mala greška • Stopalo zadnje noge u visini ramena => srednja greška



Elementi	Zahtjevi:	D-komisija	E-komisija
Skok sunožnim odrazom i zanoženjem obje noge do glave („Sheep jump“) 	• Zaklon trupa & glave; noge do visine krune na glavi • Istezanje u kukovima	• Nema zaklona trupa & glave => nema težine • Stopala ispod visine ramena => nema težine	• Nedovoljan zaklon => mala greška • Stopala u visini glave ili niže => mala greška • Nedovoljno istezanje kukova => mala greška • Nedovoljno grčenje nogu ($\geq 90^\circ$) => mala greška
Prednožno zanožni skok s promjenom nogu 	• Zamah prve noge mora biti minimalno do 45° • Zamah mora biti pruženom nogom		• Zamah prve noge niži od 45° => mala greška • Zamah grčenom nogom => mala/srednja greška
Prednožno zanožni skok s promjenom nogu i okretom, te „Johnson“ s okretom 	• Zamah prve noge mora biti minimalno do 45° • Zamah mora biti pruženom nogom • Mora pokazati prednožno zanožni položaj nogu ili prednožno raznožni	• Nezavršen okret • Nezavršen okret • Nezavršen okret • Nezavršen okret 	• Zamah prve noge niži od 45° => mala greška • Zamah grčenom nogom => mala/srednja greška
☐ Daleko visoki skok (jednonožnim ili sunožnim odrazom) i zanoženjem do glave ☐ Prednožno zanožni skok s promjenom nogu i zanoženjem do glave ☐ Sunožnim odrazom prednožno zanožni skok u prsten (s ili bez okreta) 	• Zaklon trupa i glave • 180° raznoženje • Prednja noga na horizontali, zadnja noga grčena (135°) i stopalo zadnje noge do vrha glave	• Nema zaklona trupom i glavom => Daleko visoki skok / Prednožno zanožni skok s promjenom nogu / Prednožno zanožni skok sunožnim odrazom • Stopalo zadnje noge niže od vrha glave => Daleko visoki skok / Prednožno zanožni skok s promjenom nogu / Prednožno zanožni skok sunožnim odrazom	• Nedovoljan zaklon trupa ili glave => mala greška • Prednja noga ispod horizontale => mala greška • Prednja noga ispod horizontale (cca 45°) => srednja greška • Stopalo zadnje noge u visini glave => mala greška • Stopalo zadnje noge u visini ramena => srednja greška • Zadnja noga je pružena => mala greška



Tehničke greške u plesnim elementima su definirane kao male, srednje ili velike greške (položaj tijela).

Odbici za položaj tijela uključuju:

- Nedovoljno raznoženje
- Grčene noge
- Opuštena stopala
- Raširene noge
- Specifične odbitke za položaj tijela koji se nalaze u 8.3.
- Neestetski položaj tijela ili tehničko odstupanje od idealne izvedbe elementa

Napomena:

Malo odstupanje od idealne izvedbe odbija se 0.10 (**-0.10**)

Srednje odstupanje od idealne izvedbe odbija se 0.30 (**-0.30**)

Srednje odstupanje od idealne izvedbe odbija se 0.50 (**-0.50**)

(kao što je napisano u članak 9.3)

8.4 Ruče

Položaj staja na rukama se smatra završenim kada su svi dijelovi tijela u okomici.

8.4.1 Zamah do staja na rukama

Dijagram	D-komisija	E-komisija
	Ako je stoj završen: • unutar 10° od okomice → težina se prizna • >10° → nema težine	• > 30° – 45° -0.10 • > 45° -0.30

8.4.2 Kovrtljaji do staja bez okreta & Elementi s fazom leta s više na nižu pritku

Dijagram	D-komisija	E-komisija
	Ako je element završen: • > 10° prije okomice → nema težine ili druga težina elementa • > 10° poslije okomice → težina se smanji za 1 vrijednost	• > 10° – 30° -0.10 • > 30° - 45° -0.30 • > 45° -0.50

Dijagram	D-komisija	E-komisija
	Ako je element završen: • > 10° prije okomice → nema težine ili druga težina elementa • > 10° poslije okomice → težina se smanji za 1 vrijednost	• > 10° – 30° -0.10 • > 30° - 45° -0.30 • > 45° -0.50



8.4.3 Kovrtljaji s okretima i zamasi do stoja na rukama s okretima:

Težina elementa se priznaje kada element prođe kroz okomicu.

Dijagram	D-komisija	E-komisija
	Ako je element završen: unutar 10° prije okomice → težina se prizna	> 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50
Dijagram	D-komisija	E-komisija
	Ako je element završen: unutar 10° prije okomice → težina se prizna	> 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50

Ako je isti element izveden kao njih i kao kovrtljaj s okretom, priznaje se samo jednom po kronološkom redoslijedu

8.4.4 Njihovi – elementi s okretima koji:

- ne dolaze do faze stoja na rukama
- ne prelaze kroz okomicu
- nakon okreta nastave gibanje u suprotnu stranu

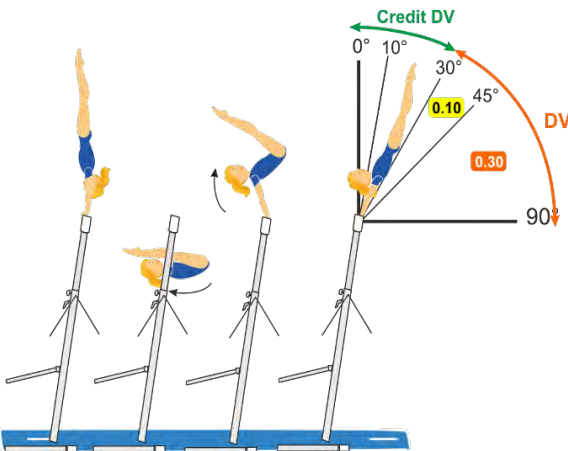
Dijagram	D-komisija	E-komisija
	Ako je element završen: - unutar 10° od okomice → težina se prizna (vidi 8.4.3) > 10° prije okomice → težina se smanji za 1 vrijednost od vrijednosti kovrtljaja s okretima u stoju na rukama	> 10° – 30° -0.10 > 30° - 45° -0.30 > 45° -0.50

Njihovi s ½ (180°) okretom ili više:

Svi dijelovi tijela moraju doseći najmanje vodoravni položaj da bi se priznala težinska vrijednost; u suprotnom je element bez težinske vrijednosti (*prazan njih*).

8.4.5 Zahtjevi za izabrane elemente na ručama

"Adler" element  (5.501)

Dijagram	D-komisija	E-komisija
	Ako je element završen: • unutar 30° od okomice → težina se prizna • > 30° → težina se smanji za 1 vrijednost	• > 30° - 45° - -0.10 • > 45° - -0.30

Odbici za položaj tijela moraju biti dodani odbicima za nedovoljne amplitude u elementima.

ČLANAK 9 – Pravila za izračun E-ocjene

9.1 Opis E-ocjene 10.00 P. (Izvedba vježbe)

Za savršenu izvedbu, kombinacije i artističnost vježbe gimnastičarka može dobiti ocjenu **10.00**.

E- ocjena sadrži odbitke za greške u:

- Izvedbi
- Artističnosti

9.2 Ocjenjivanje E-komisije

Sve E- sutkinje moraju odsuditi vježbu i samostalno odrediti odbitke.

Svaka vježba mora biti ocijenjena s očekivanjem savršene izvedbe.

Sva odstupanja od toga očekivanja se oduzimaju.

Odbici za greške i artističnost se zbrajaju i tada oduzmu od 10.00 da bismo odredili E- ocjenu.



9.3 Tablica općih grešaka i odbitaka

Greške		Mala	Srednja	Velika	Jako velika
		0.10	0.30	0.50	1.00 ili više
Odbija E-komisija					
Greške u izvedbi					
– Grčene ruke u uporui ili grčena koljena	svaki put	●□	●□	●□	
– Raširene noge ili koljena	svaki put	●□	● širina ramena ili više		
– Prekrižene noge u elementima s okretima	svaki put	●□			
– Nedovoljna visina pri izvedbi elemenata (amplituda)	svaki put	●□	●□		
– Nedovoljna točnost grčenog ili sklonjenog položaja u jednom saltu bez okreta oko uzdužne osi	svaki put	●□ 90° kut kukovi / koljena	●□ >90° kut kukovi / koljena		
– Nedovoljna točnost grčenog ili sklonjenog položaja u duplom saltu bez okreta oko uzdužne osi	svaki put	●□ >90° Kut kukovi			
– Ne zadržavanje pruženog položaja tijela – prerano sklanjanje tijela	svaki put	●□	□ ●□		
– Oklijevanje tijekom izvedbe elemenata	svaki put	●□			
– Pokušaj bez izvedbe elementa (prazan zalet)	svaki put	□	●		
– Odstupanje od ravnog smjera	svaki put	●□			
Položaj tijela i/ili nogu u elementima (<i>ne plesni elementi</i>)					
– Položaj tijela	svaki put	●□			
– Stopala nisu ispružena / opuštena stopala	svaki put	●□			
– Nedovoljno raznoženje u akrobatskim elementima (bez faze leta)	svaki put	●□	●□		
– Nisu ispunjeni tehnički zahtjevi u plesnim elementima (opisani u članku 8)	svaki put	●	□ ●	□ □ ●	
– Preciznost (točnost izvedbe)	svaki put	●			
– Doskok iz saskoka preblizu sprave (ručei i greda)			●□		
Greške u doskoku (svi elementi uključujući saskok)		Ako nema pada, maksimalni odbitak za greške pri doskoku ne smije biti veći od 0.80			
– Raširene noge pri doskoku	svaki put	●□			
– Dodatni zamasi rukama		●□			
– Nedostatak ravnoteže	svaki put	●□	●□		
– Dodatni koraci, manji poskok	svaki put	●□			
– Jako veliki korak ili skok (<i>više od širine ramena</i>)	svaki put		●□		
– Greške u držanju tijela	svaki put	●□	●□		
– Duboki čučanj	svaki put			●□	
– Blagi dodir sprave ili strunjače s rukama, ali bez pada	svaki put		●	□	
– Upor na strunjaču ili spravu s jednom ili obje ruke	svaki put				-1.00
– Pad na strunjaču na koljena	svaki put				-1.00
– Pad na spravu ili sa sprave	svaki put				-1.00
– Doskok iz elementa nije izveden prvo na stopala	svaki put				-1.00



Greške		Mala	Srednja	Velika	Jako velika
		0.10	0.30	0.50	1.00 ili više
Odbija D- komisija (D1 & D2)					
– Izvedba veze s padom	Ruče, greda, tlo				Nema bonifikacije za vezu, ni za serija bonus (greda) Nema bonusa za saskok
– Izvedba saskoka s padom					
– Daskok nije izveden prvo na stopala ili u propisan položaj	svaki put				Nema težine, veze, posebnog zahtjeva, Nema serije bonus (greda) & Nema bonusa za saskok
– Odraz izvan označenog prostora partera (potpuno vani)	tlo				Ne priznaje se težina, veza i kompozicijski zahtjev
– Ne predstavi se D- komisiji na spravi prije i/ili nakon vježbe	gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
– Asistencija (pomoć)	Ruče, greda, tlo		□		-1.00 od konačne ocjene, □ ako trener pomogne nakon izvedbe elementa – nema bonifikacije za vezu & bonusa za saskok □ ako trener pomogne gimnastičarki tijekom izvedbe elementa – nema težine, bonifikacije za vezu, posebnog zahtjeva & bonusa za saskok
	Svaki put				
– Nedoizvoljen trener (pomoćnik) u areni	gim/sprava			●□	Od konačne ocjene
– Gimnastičarka prohoda ili protrči ispod niže pritke da bi izvela naskok	gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
Odbija D- komisija (D1 & D2) u dogovoru s glavnom natjecateljskom komisijom (Superior Jury) ili odbija SJ					
Nepravilnosti na spravi:					
– Napravilno korištenje zaštitne strunjače za preskoke naskokom iz rondata (vidi 10.4.3)	gim/sprava				Skok je ocjenjen “0”
– Nekorištenje dodatne strunjače za daskok	gim/sprava			●□	Od konačne ocjene
– Postavljanje odskočne daske na nedozvoljenu podlogu	gim/sprava			●□	
– Upotreba nedozvoljenih strunjača	gim/sprava			●□	
– Pomicanje dodatnih strunjača tijekom vježbe ili postavljanje strunjače za daskok na drugi kraj grede	gim/sprava			●□	
Odbija predsjednica glavne sudačke komisije nakon obavijesti D-komisije					
– Nepravilna upotreba magnezija i/ili uništavanje sprave	gim/sprava			●□	Od konačne ocjene
– Dodavanje, mijenjanje ili uklanjanje opruga iz odskočne daske	gim/sprava			●□	
– Mijenjanje visine sprave bez dozvole	gim/sprava			●□	
Odbija predsjednica glavne sudačke komisije nakon obavijesti D-komisije					
Ponašanje gimnastičarke					
– Nepravilne ili neestetske bandaže	gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
– Nedostaje nacionalni grb i/ili nepravilno postavljen grb	gim/sprava		●□		U kvalifikacijama, finalu višerboja te ekipnom finalu odbitak 1x u fazi natjecanja na spravi gdje je prvi put primijećeno. U finalu po spravama odbitak od ocjene na toj spravi.
– Nedostaje startni broj	gim/sprava		●□		
– Nepravilna oprema – dres, nakit, boja zavoja	gim/sprava		●□		
– Nepravilna reklama	Ekipa gim/sprava		●□		Od konačne ocjene na spravi gdje je prvi put primijećeno; na zahtjev odgovorne komisije
– Nesportsko ponašanje	gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
– Nedoizvoljeno zadržavanje na podiju	gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
– Vraćanje na podij nakon što je vježba završena	gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
– Tijekom natjecanja razgovara s aktivnim sutkinjama	gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
– Gimnastičarke iz iste ekipe nastupaju krivim redoslijedom	Ekipa				-1.00 U kvalifikacijama i ekipnom finalu od ekipnog rezultata na spravi gdje je greška primijećena
– Različiti dresovi (za gimnastičarke iz iste ekipe)	Ekipa				-1.00 U kvalifikacijama te ekipnom finalu oduzima se 1x u fazi natjecanja od ekipnog rezultata na spravi gdje je prvi put primijećeno



Greška		Mala	Srednja	Velika	Jako velika
		0.10	0.30	0.50	1.00 ili više
– Odlazak iz natjecateljske arene bez dozvole ili neopravdano kašnjenje da bi završila natjecanje				Diskvalifikacija	
– Neopravdano kašnjenje ili prekid natjecanja				Diskvalifikacija	
Sutkinja koja mjeri vrijeme pismeno obavijesti D-komisiju					
Napomena: odbitak se daje kada je prekoračeno vremena za jednu sekundu ili više					
– Očito prekoračenje vremena za zagrijavanje (nakon upozorenja) • kod pojedinke	Ekipa/sprava gim/sprava		●□		Od konačne ocjene
– Ne počne vježbu u 30s nakon što se upalilo zeleno svjetlo	gim/sprava		●□		
– Ne počne vježbu unutar 60 sekundi	gim/sprava	Nastup nije dozvoljen			
– Preduga vježba (greda i tlo)	gim/sprava	●□			
– Početak vježbe bez znaka sutkinje ili za vrijeme crvenog svjetla	gim/sprava				“0”
Ruče i greda – Prekoračeno dozvoljeno međuvrijeme za pad (10s na gredi i 30s na ručama) – Prekoračeno međuvrijeme za pad (više od 60 sekundi)	gim/sprava gim/sprava		●□		Vježba je završena

Predsjednica glavne natjecateljske komisije (u dogovoru s glavnom natjecateljskom komisijom)	Sistem kartona Vrijedi za službena FIG natjecanja
Ponašanje trenera koje <u>ne utječe direktno</u> na rezultat/izvedbu gimnastičarke/ekipe	
– Nesportsko ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja i treninge)	Prvi put – žuti karton za trenera (upozorenje) Drugi put – crveni karton i isključenje trenera s natjecanja i/ili treninga
– Drugo nepristojno, nedisciplinirano i uvredljivo ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja i treninga)	Odmah crveni karton i isključenje trenera s natjecanja i/ili treninga
Ponašanje trenera koje <u>direktno utječe</u> na rezultat/izvedbu gimnastičarke/ekipe	
– Nesportsko ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja), npr. neopravdano kašnjenje ili prekid natjecanja, razgovaranje s aktivnim sutkinjama tijekom natjecanja, vikanje, davanje signala gimnastičarki ili slično ponašanje tijekom vježbe	Prvi put -0.50 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe) i žuti karton za trenera (upozorenje) Prvi put -1.00 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe) i žuti karton za trenera (upozorenje) - ako trener agresivno razgovara s aktivnim sutkinjama Drugi put -1.00 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe), crveni karton i isključenje trenera iz natjecateljske arene*
– Drugo nepristojno, nedisciplinirano i uvredljivo ponašanje (vrijedi za sve faze natjecanja), npr. tijekom natjecanja je u unutrašnjem prostoru arene više od dozvoljenog broja	-1.00 (od rezultata gimnastičarke ili ekipe), odmah crveni karton i isključenje trenera s natjecateljske arene*

Napomena:

Ako je jedan od trenera ekipe isključen iz dvorane za natjecanje, može ga zamijeniti drugi trener **jednom** tijekom cijelog natjecanja (npr. u kvalifikacijama).

Prvi prekršaj = žuti karton

Drugi prekršaj = crveni karton, trener je isključen do kraja natjecanja

*Ako je samo jedan trener, tada smije ostati na natjecanju, ali neće moći dobiti akreditaciju na idućem Svjetskom prvenstvu, Juniorskom svjetskom prvenstvu, Olimpijskim igrama i Olimpijskim igrama mladih (YOG).



3.DIO – Sprave

ČLANAK 10 – Preskok

10.1 Općenito

Gimnastičarka s obzirom na vrstu natjecanja mora izvesti jedan ili dva skoka iz bodovnog pravilnika.

Maksimalna dozvoljena duljina zaleta je 25 metara i mjeri se od prednjeg ruba konja do oznake na kraju zaleta.

- Preskok počinje zaletom, naskokom na odskočnu dasku i sunožnim odrazom iz:
 - ☐ položaja licem prema konju ili
 - ☐ položaja leđima prema konju.
- Skokovi s doskokom bočno u odnosu na konja nisu dozvoljeni.
- Svi preskoci moraju biti izvedeni odbijanjem s obje ruke s konja.
- Gimnastičarka mora koristiti *sigurnosni okvir za dasku* pri izvođenju preskoka naskokom iz rouda. Sigurnosni okvir mora osigurati organizacijski odbor.
- Strunjača za ruke može se koristiti samo za preskoke tipa Yurchenko iz grupa 1, 4 i 5.
- Svaki preskok ima svoj broj.
- Gimnastičarka je odgovorna za pokazivanje broja planiranog skoka (ručno ili elektronski).
- Nakon dobivanja zelenog svjetla ili signala D¹ sutkinje, gimnastičarka izvede prvi preskok, te se vrati na početak zaleta i postavi broj svog drugog skoka.
- Preskok se počne ocjenjivati odrazom s odskočne daske i podijeljen je u tri faze::
 - ☐ prvu fazu leta,
 - ☐ fazu odbijanja rukama
 - ☐ drugu fazu leta i doskok.

10.2 Zalet

Dozvoljen je dodatni zalet uz odbitak **-1.00**, ako gimnastičarka nije dotaknula dasku i/ili konja:

- ☐ Kada skače samo jedan skok, dozvoljen je drugi zalet s odbitkom
- ☐ Treći zalet nije dozvoljen
- ☐ Kada skače dva skoka, dozvoljen je treći zalet s odbitkom
- ☐ Četvrti zalet nije dozvoljen.

D- komisija će oduzeti odbitak od konačne ocjene izvedenog skoka.



10.3 Grupe preskoka

Preskoci se dijele u grupe:

- Grupa 1** – Preskoci bez salta (premeti, jamašite)
s ili bez uzdužne rotacije u prvoj i/ili u drugoj fazi leta
- Grupa 2** – Premeti naprijed s ili bez 360° rotacije u prvoj fazi leta;
salto naprijed ili natrag s ili bez uzdužne rotacije u drugoj fazi leta
- Grupa 3** – Premeti naprijed s rotacijom od $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ okreta (90° do 180°) u prvoj fazi leta (Tsukahara);
salto natrag s ili bez uzdužne rotacije u drugoj fazi leta
- Grupa 4** – Preskoci iz rondata (Yurchenko) s ili bez $\frac{3}{4}$ okretom (270°) u prvoj fazi leta;
salto natrag s ili bez uzdužne rotacije u drugoj fazi leta
- Grupa 5** – Preskoci iz rondata s rotacijom od $\frac{1}{2}$ okreta (180°) u prvoj fazi leta;
salto naprijed s ili bez uzdužne rotacije u drugoj fazi leta

10.4 Zahtjevi

- Broj **planiranog** skoka bi trebao biti pokazan (ručno ili automatski) prije izvedbe preskoka.
- U **kvalifikacijama**, te **ekipnom i višebojskom finalu**: Gimnastičarka mora izvesti **jedan** preskok.
 - ☐ U **kvalifikacijama** ocjena prvog skoka se računa za **ekipni** rezultat i/ili za **pojedinačni višebojski** rezultat.
 - ☐ Gimnastičarka koja se želi kvalificirati za **finale po spravama** mora izvesti **dva** preskoka kao što je navedeno u pravilima ispod.
- U **kvalifikacijama** i u **finalima po spravama**:
 - Gimnastičarka mora skočiti dva preskoka. Za konačnu ocjenu se računa prosjek dva preskoka.
 - Dva izvedena preskoka moraju biti iz **različitih** grupa.

Primjeri:

1. Ako je prvi preskok iz grupe 4

Pruženi Jurčenko s okretom 720°

tada izbor za drugi skok može biti:

- *Pružena Tsukahara s okretom 720° ili*
- *Premet naprijed s $\frac{1}{2}$ okretom u prvoj fazi – 360° okret u drugoj fazi*

2. Ako je prvi preskok iz grupe 2

Premet naprijed – grčeni salto naprijed

tada izbor za drugi skok može biti:

- *Rondat, premet natrag s okretom $\frac{1}{2}$ – grčeni salto naprijed*
- *Premet naprijed – 360° okret u drugoj fazi*

Napomena: *Premet naprijed – dupli grčeni salto naprijed*

Ako drugi salto nije završen i gimnastičarka doskoči istovremeno na noge i neki drugi dio tijela, računamo premet naprijed jedan salto naprijed.



– Bonus za preskok

- Gimnastičarka će dobiti ukupni bonus **+0.20**, za izvedbu dva skoka sa saltima u različitim smjerovima (prema naprijed i prema natrag) u drugoj fazi leta.
 - Skokovi tipa “Cuervo” smatraju se kao preskoci sa saltom prema **naprijed**.
- Oba skoka moraju biti bez pada da gimnastičarka dobije bonus +0.20.
- Bonus se dodaje konačnoj ocjeni (prosjeck dva preskoka).

10.4.1 Koridor za doskok

Kao orijentacija za odbitke za odstupanje od smjera kretanja označen je koridor (linije) na strunjači za doskok. Gimnastičarka mora doskočiti i završiti skok u mirnom položaju unutar označenog prostora.

D1 sutkinja (nakon dobivanja pismene obavijesti linijske sutkinje) odbije od konačne ocjene odbitak za upor bilo kojim dijelom tijela na strunjače izvan označenog prostora.

- Doskok ili iskorak izvan propisanog prostora sa stopalom/dlanom (*dio stopala ili dlana*) **-0.10**
- Doskok ili iskorak s oba stopala ili s oba dlana izvan propisanog prostora (djelomično oba stopala/dlana) ili s dijelom tijela **-0.30**

10.4.2 Posebni odbici na spravi – D-komisija

Oduzima se od konačne ocjene izvedenog preskoka:

- Zalet duži od 25 metara **-0.50**
- Zalet bez izvođenja preskoka **-1.00**
- Upor samo jednom rukom **-2.00**
- U kvalifikacijama i finalu po spravama:
 - Kada je jedan od dva skoka ocijenjen s 0.00 bodova (10.4.3)
Ocjenjivanje:
Ocjenju izvedenog preskoka **podijelimo s 2** = konačna ocjena
 - Kada dva skoka **nisu** iz različitih grupa
Ocjenjivanje:
$$[(\text{Konačna ocjena 1. skoka}) + (\text{Konačna ocjena 2. skoka, minus 2.00})] / 2 = \text{Konačna ocjena}$$

10.4.3 Izvedba nevažećeg skoka (0.00 bodova)*

- Preskok bez upora rukama na konja.
- Nekorištenje sigurnosnog okvira za dasku pri izvedbi preskoka naskokom iz rondata.
- Bilo kakva asistencija tijekom preskoka.
- Doskok nije izveden prvo na stopala.
- Preskok je toliko loše tehnički izveden da se ne može prepoznati skok ili ako se gimnastičarka odrazi nogama s konja.
- Izvedba zabranjenog preskoka (skokovi tipa grčke i raznoške, dodatni nedozvoljeni elementi prije naskoka na dasku, namjerni doskoci u bočni položaj u odnosu na konja).
- Drugi skok je isti kao i prvi (ponovljen skok) u kvalifikacijama za finale po spravama ili u finalu.

***Napomena:** Ocjenju "0" daje D-komisija. E-komisija ne ocjenjuje.

D-sudačka komisija i supervizor na spravi pregledaju video snimku svakog preskoka koji je proglašen nevažećim i ocijenjen 0.00, te skokove bez upora rukama ili uporom s jednom rukom.



10.5 Izračun ocjene

D-komisija:

Upisuje vrijednost izvedenog preskoka i na tabli pokaže E- sutkinjama simbol preskoka kojega su priznale (*ako je drukčiji od najavljenog*).

Ocjena prvoga preskoka mora biti pokazana, prije nego što gimnastičarka izvede drugi preskok.

Odbitke za izvedbu (članak 8) odbijamo dodatno uz odbitke u dolje navedenoj tablici.

E-komisija:

Odbitke za izvedbu (članak 9) odbijamo dodatno uz odbitke u dolje navedenoj tablici.

10.6 Posebni odbici za spravu – E-komisija

Greške	0.10	0.30	0.50
Prva faza leta			
– Nazavršen okret oko uzdužne osi u prvoj fazi leta:			
• Grupa 1 - s okretom $\frac{1}{2}$ (180°)	≤ 45°	≤ 90°	
• Grupa 3 - s okretom $\frac{1}{4}$ (90°)		≤ 45°	
• Grupa 4 – s okretom $\frac{3}{4}$ (270°)	≤ 45°		
• Grupa 5 - s okretom $\frac{1}{2}$ (180°)		≤ 45°	
• Grupa 1 ili 2 - s okretom 1/1 (360°)	≤ 45°	≤ 90°	> 90°
– Loša tehnika:			
• Položaj tijela (kut u zglobu / preveliko uvijanje tijela)	●□	●□	
• Grčena koljena	●□	●□	●□
• Raširene noge ili koljena	●□	●□	
Faza upora			
– Loša tehnika:			
• Neistovremeno postavljanje ruku na konja - Grupe 1, 2 & 5	●□		
• Grčene ruke / Kut u ramenima	●□	●□	●□
• Tijelo ne prolazi kroz okomicu	●□	□	
• Propisana uzdužna rotacija je počela prerano (<i>na konju</i>)	●□	●□	
Druga faza leta			
– Dodatni nepotrební trzaj (eng. snap)	●□	●□	
– Visina	●□	●□	●□
– Položaj tijela			
• Točnost grčenog/sklonjenog položaja u saltu	●□	●□	
• Točnost grčenog/sklonjenog položaja u saltu s okretom oko uzdužne osi	●□		
• Položaj tijela u pruženom saltu	●□		
• Položaj tijela u pruženom saltu s okretom oko uzdužne osi	●□	●□	
• Nezadržavanje pruženog položaja tijela prije doskoka (<i>prerano sklanjanje</i>)	●□	●□	
• Nedovoljno ili kasno ispružanje tijela (<i>grčeno/sklonjeni preskoci</i>)	●□	●□	
–Grčena koljena	●□	●□	●□
–Raširene noge ili koljena	●□	●□	
–Rotacija oko ramenske osi nije završena – bez pada	●□		
• S padom		●□	
–Nedovoljna duljina skoka	●□	●□	
–Odstupanje od ravnog smjera kretanja pri doskoku	●□		
–Dinamika	●□	●□	
Greške u doskoku	Vidi Članak 9		



11.1 Općenito

Ocjenjivanje vježbe počinje odrazom s odskočne daske ili strunjače. Dodatna podloga ispod odskočne daske (npr. dodatna daska) nije dozvoljena.

a) Naskoci

- Ako gimnastičarka pri prvom pokušaju zaleta dotakne dasku ili spravu, odnosno ako protrči ispod sprave:
 - Odbitak **-1.00** (E-komisija)
 - Mora početi vježbu.
 - Težinska vrijednost naskoka se neće priznati.
- Gimnastičarka ima pravo na dodatni (drugi) pokušaj za naskok (s odbitkom), ako nije dodirnula dasku ili spravu, odnosno, ako nije protrčala ispod sprave.
 - Odbitak **-1.00** (D-komisija)
- Treći pokušaj naskoka nije dozvoljen.

Gimnastičarka ne smije prohodati ili protrčati ispod niže pritke da bi izvela.

Odbitak **-0.30** (D-komisija; mora obavijestiti glavnu natjecateljsku komisiju – Superior Jury)

D-komisija će odbitak oduzeti od konačne ocjene.

b) Pad s ruča

Prilikom **pada** sa sprave dozvoljen je prekid vježbe u trajanju od 30 sekunda.

Ako gimnastičarka nastavi vježbu, ali prekorači vrijeme pada od 30 sekundi, dobije neutralni odbitak **-0.30**.

- Vrijeme pada se počinje mjeriti kada je gimnastičarka poslije pada na stopalima.
- Iskorišteno vrijeme pada je pokazano na semaforu u sekundama.
- Zvučni znak (gong) bit će dan na:
 - ☐ 10 sekundi,
 - ☐ 20 sekundi i ponovo na
 - ☐ 30 sekundi što je vremensko ograničenje
- Vježba se nastavlja kada se gimnastičarka odrazi sa strunjače.
- Ako se gimnastičarka ne popne na ruče prije isteka vremenskog ograničenja od 60 sekundi, vježba se smatra završenom. Ne mora se predstaviti sutkinji prije nastavka vježbe nakon pada.

11.2 Sadržaj i kompozicija vježbe

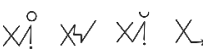
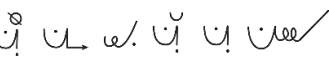
U težinsku vrijednost vježbe se broji najviše 8 najtežih elemenata uključujući saskok.

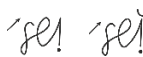
- Ako nema saskoka, slijedi odbitak **-0.50** od konačne ocjene (D-komisija).
- Za težine, kompozicijske zahtjeve i posebne veze (bonfikacije) brojimo samo 3 elementa istog tipa* izvedena u kronološkom redoslijedu.
 - * osim sklopki, veletoka naprijed/natrag i zamaha u stoj.

Za težinsku vrijednost, kompozicijske zahtjeve i bonfikacije brojimo samo 3 elementa istog tipa* izvedena u kronološkom redoslijedu (osim sklopki, veletoka naprijed/nazad i zamaha u stoj).

- * Elemente istog tipa određuje početni položaj elementa i smjer (naprijed ili natrag).
Važan je hvat, tip ulaz u element i smjer kretanja.



Primjer 1:	
Primjer 2 :	
Primjer 3:	

- Naskoci (npr. ) i saskoci (npr. ) se broje u elemente istog tipa (eng. Root skill).
- Elementi bez težinske vrijednosti (zbog greške u izvedbi) se ne broje u elemente istog tipa (eng. Root skill).

Priznaje se samo jedan element tipa "Tkatchev" s ili bez okreta iz istog reda iz Bodovnog pravilnika (isti ulaz u element). Priznaje se samo jedan element tipa "Jager" s ili bez okreta iz istog reda iz Bodovnog pravilnika.

Težinski dio treba predstavljati raznolikost sljedećih grupa pokreta:

a) **Kovrtljaji i njihovi**

- Velekovrtljaji prema natrag
- Velekovrtljaji prema naprijed
- njihovi & kovrtljaji bez dodira pritke
- štalderi naprijed/natrag
- kovrtljaji s uporom stopalima (tabanci) naprijed/natrag

b) **Elementi s letom**

- Let s više pritke na nižu (ili obrnuto)
- Elementi s fazom leta preko pritke
- Prelet
- Plovni elementi
- Salta

11.3 Posebni (kompozicijski) zahtjevi – D-komisija 2.00

- | | |
|---|--------------|
| 1. Let s više pritke na nižu | dodatak 0.50 |
| 2. Element s fazom leta na istoj prici | dodatak 0.50 |
| 3. Minimalno dva različita hvala u vježbi
(bez zamaha do stoja, naskoka i saskoka) | dodatak 0.50 |
| 4. Element bez faze leta s okretom min. 360° turn (ne naskok) | dodatak 0.50 |

11.4 Posebne veze (bonifikacije) - D-komisija

- a) Gimnastičarka može dobiti bonifikaciju za direktne veze elemenata.
- b) Vrijednosti posebnih veza (bonifikacija) i bonusa za saskok se dodaju D- ocjeni.

Formule za direktne veze

0.10	0.20
$D + D$ (ili teže)	D (let na istoj prici ili s VP na NP) + C ili teže (na VP i mora biti tim redoslijedom)
	$E + E$ (jedan mora biti s fazom leta)
	$F + D$ (oba elementa s fazom leta)

Napomena: C/D elementi moraju imati fazu leta ili min ½ okret (180°).

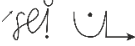
- a) Gimnastičarka može izvesti isti element dva puta unutar iste direktne veze za bonifikaciju, ali težina elementa se drugi put **ne priznaje**.
- b) Elementi s letom moraju imati jasno vidljivu fazu leta:
- s više pritke na nižu pritku (ili obrnuto)
 - kao kontra let, prelet, plovak ili salto s hvatom za istu ili drugu pritku
 - izvedeni kao saskoci

Napomena: Elementi s promjenom hvata poskokom ("hop" puštanja) s ili bez okreta 180° - 360° **nisu** elementi s fazom leta.



c) Navedene direktne veze mogu biti izvedene kao:

- veze s naskokom (elementi iz grupe 1 nisu elementi s fazom leta)

Primjer:  D+D = 0.10

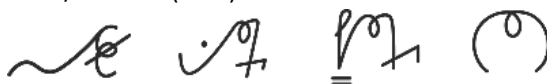
- veze unutar vježbe
- veze sa saskokom

d) Ako je izveden “prazan njih” ili “međunjih” između dva elementa ili nakon drugog, odnosno zadnjeg elementa u vezi, **ne može** biti dodijeljena bonifikacija za posebne veze.

- **Prazan njih** = njih naprijed ili natrag bez izvođenja elementa iz pravilnika, prije nego njih krene u suprotnom smjeru.

Iznimka:

Elementi tipa "Shaposhnikova" s ili bez 1/1 okreta (360°) i navedenih elemenata



Napomena: u slučaju da gimnastičarka napravi sklopku poslije elementa tipa „Shaposhnikova s/bez 360° okreta – odbijamo grešku za „prazan njih“.

- **Međunjih** = zamah u uporu prednjem i/ili prazan njih koji je nepotreban za izvedbu idućeg elementa.

11.5 Greške u kompoziciji – E-komisija

Greške	0.10	0.30	0.50
– Skok s niže pritke na višu			●□
– Vis na VP, postavljanje nogu na NP i hvat na NP			●□
– Više od dva ista elementa direktno povezana sa saskokom	●		□

11.6 Posebni odbici na spravi – E-komisija

Greške	0.10	0.30	0.50 or more
<i>Ako nema pada, maksimalni odbitak za greške ne smije biti veći od 0.80 za element</i>			
– Položaj tijela u stoju na rukama i u zamahu do stoja na rukama	●□	●□	
– Popravljanje hvata	●□		
– Blagi dodir strunjače stopalima		●□	
– Udarac sprave stopalima			-0.50
– Udarac strunjače stopalima (<i>pad</i>)			-1.00
– Nekarakteristični element (<i>saskoci odrazom s obje noge ili s bedara</i>)			-0.50
– Loš ritam u elementima	●□		
– Nedovoljna visina elemenata s fazom leta	●□	●□	
– Nedovoljna rotacija elemenata s fazom leta	●□		
– Nedovoljno istezanje tijela u nauporu usklupno	●□		
– Međunjih			-0.50
– Prazan njih			-0.50
– Završni kut elemenata	●□	●□	●□
Amplituda:			
– Njih naprijed ili natrag ispod horizontale	●□		
– Zamah do stoja na rukama	●□	●□	
– Pretjerano sklanjanje tijela u zglobov kuka u njih prije saskoka	●□	●□	



11.7 Napomene

Padovi s ruča

Elementi s fazom leta

- a) **Hvat** pritke s obje ruke u trenutni vis ili upor
- priznaje se težinska vrijednost elementa
- b) **Bez hvata** pritke s obje ruke
- **ne** priznaje se težinska vrijednost elementa
(*element se može ponoviti da dobije težinsku vrijednost*).

Saskoci

- a) Nema pokušaja saskoka (ne započne saskok, nema rotacije):

Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo samo 7 elementa (*D-komisija*)
- Nema saskoka **-0.50** (*D-komisija*)
- Pad **-1.00** (*E-komisija*)
- Ako se gimnastičarka vrati na ruče i izvede saskok, nema odbitka za "Nema saskoka".

- b) Ako je gimnastičarka započela saskok:

Primjer:  s izvedbom salta i doskokom koji nije na stopala

Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo samo 7 elementa (*D-komisija*)
- Pad **-1.00** (*E-komisija*)

Naskoci

- a) Mogu ispuniti prvi kompozicijski zahtjev (let s VP na NP)
- b) Elementi koje gimnastičarka izvede kao naskok, može izvesti i u vježbi, ali se vrijednost elementa priznaje samo jednom



ARTISTIČNOST

Kompozicija

Kompozicija vježbe na gredi temelji se na izričaju pokreta gimnastičarki povezanih u smislenu koreografiju u odnosu na gredu, uz stvaranje snažnog osjećaja za varijacije u ritmu i tempu. To je balansiranje između:

- Plesnih elemenata
- Akrobatskih elemenata
- Koreografije

kako bi se stvorio kontinuirani tijek vježbe i povezana cjelina.

Dobro strukturiran sastav vježbe uključuje:

- bogat i raznovrstan izbor elemenata iz različitih strukturnih grupa u tablici elemenata
- promjene razine (gore i dolje)
- promjene smjera (naprijed, natrag, u stranu)
- promjene ritma i tempa
- kreativni pokreti i prijelazi

To je „što“ gimnastičarka prikaže.

Ritam & Tempo

Ritam i tempo se moraju cijelo vrijeme mijenjati, nekada živahno, nekada usporeno, ali uglavnom dinamično i najvažnije neprekinuto.

Prijelaz između plesnih dijelova i elemenata mora biti tekući:

- bez nepotrebnih pauza ili
- preduge pripreme prije elemenata.

Vježba ne bi trebala biti serija nepovezanih elemenata.

Artistična izvedba

Kada gimnastičarka pokaže kreativnost, samopouzdanje izvedbe, osobni stil, savršenu tehniku te raznolikost u ritmu i tempu, ona dobro strukturiranu kompoziciju pretvara u umjetničku izvedbu.

To nije samo "što" gimnastičarka prikaže, nego "kako" prikaže.



12.1 Općenito

Ocjenjivanje vježbe počinje odrazom s odskočne daske ili strunjače. Dodatne podloge (npr. dodatna daska) ispod odskočne daske **nisu** dozvoljene.

a) Naskoci

- Ako gimnastičarka pri prvom pokušaju zaleta dotakne dasku ili spravu:
 - Odbitak **-1.00** (*E-komisija*)
 - Mora početi svoju vježbu
 - Naskok nema težinsku vrijednost
 - Odbitak za grešku "Naskok bez težine; naskok nije iz bodovnog pravilnika" (*E-komisija*)
- Gimnastičarka ima pravo na dodatni (drugi) pokušaj za naskok (*s odbitkom*), ako **nije** dodirnula dasku ili spravu:
 - Odbitak **-1.00** (*D-komisija*)
- Treći pokušaj naskoka nije dozvoljen.

D-komisija će odbitak oduzeti od konačne ocjene.

b) Mjerenje vremena

Vježba na gredi ne smije trajati duže od 1:30 minute (*90 sekundi*).

- Sutkinja koja je odgovorna za mjerenje vremena (eng. Time Judge 1) počinje mjerenje kada se gimnastičarka odrazi s daske ili strunjače. Zaustavlja štopericu kada gimnastičarka dotakne strunjaču nakon završene vježbe.
- Zvučni signal (gong) bit će dan deset (10) sekundi prije vremenskog maksimuma, te ponovo na vremenski maksimum (1:30) što znači da vježba treba biti završena.
- Ako je doskok iz saskoka istovremeno kada i drugi signal, **nema** odbitka.
- Ako je doskok iz saskoka nakon drugog signala, slijedi odbitak za vremensko prekoračenje.
- Ako je vježba 1:31 minutu (91 sekundi) ili duža, slijedi odbitak za predugu vježbu. **-0.10**
- Elementi koji su izvedeni nakon 90 sekundi D- komisija prizna, a E- komisija ocijeni.
- Sutkinja zadužena za mjerenje vremena pismeno obavijesti o prekoračenju D-komisiju koja odbitak oduzme od konačne ocjene.

c) Međuvrijeme (Vrijeme pada s grede):

Za prekid vježbe zbog pada dozvoljeno je deset (10) sekundi.

- Ako gimnastičarka prekorači dozvoljeno vrijeme pada i nastavi vježbu, slijedi odbitak **-0.30**.
- Asistentica 2 (eng. Time Judge 2) počne mjeriti vrijeme pada kada gimnastičarka stane stopalima na strunjaču.
- Vrijeme pada se mjeri posebno i **ne** računa se u cjelokupno vrijeme izvedene vježbe.
- Iskorišteno vrijeme pada bit će pokazano na semaforu u sekundama.
- Vrijeme pada završava kada se gimnastičarka odrazi sa strunjače da bi se popela na gredu.
- Zvučni znak (gong) označi kada je isteklo dozvoljeno vrijeme od 10 sekundi.
- Ako se gimnastičarka ne popne na gredu prije isteka vremenskog maksimuma od 60 sekundi, vježba se smatra završenom.
- Gimnastičarka se ne mora predstaviti sutkinji prije nastavka vježbe nakon pada.
- Kada se gimnastičarka popne na gredu, asistentica 1 nastavlja mjerenje vježbe prvim pokretom koji označava nastavak vježbe.



12.2 Sadržaj vježbe

U težinsku vrijednost vježbe se broji najviše 8 najtežih elemenata uključujući saskok.

- Nema saskoka **-0.50** od konačne ocjene (*D-komisija*)

Unutar 8 elemenata mora biti:

- Minimum 3 plesna elementa
- Minimum 3 akrobatska elementa
- 2 elementa po vlastitom izboru

12.3 Posebni (kompozicijski) zahtjevi – D-komisija 2.00 P.

1. Jedna plesna veza od minimalno dva **različita plesna elementa**, jedan od njih mora biti skok s raznoženjem do 180° dodatak 0.50
2. Okret (iz grupe 3) **ili** koluti/kola* dodatak 0.50
3. Jedna akrobatska veza od minimalno dva akrobatska elementa s fazom leta**, jedan od njih mora biti salto (*elementi mogu biti isti*) dodatak 0.50
4. Akrobatski elementi u različitim smjerovima (naprijed/u stranu i prema natrag) u cijeloj vježbi dodatak 0.50

* Elementi: 1.303, 1.403, 1.304, 1.207, 1.308, 1.514, 4.203, 4.204, 4.304, 4.105, 4.305, 4.206, 4.306, 4.307, 5.405, 5.505
Mogu ispuniti posebni zahtjev br. 2.

** *Elementi s fazom leta s ili bez upora rukama.*

Napomena:

- Kompozicijski zahtjevi 1, 2 (okret), 3 & 4 moraju biti izvedeni na gredi.
- Stojevi na rukama i izdržaji **ne mogu** ispuniti kompozicijske zahtjeve.
- Koluti se mogu koristiti **samo** za posebni zahtjevi br. 2.

12.4 Posebne veze, bonus za seriju elemenata i bonus za saskok – D-komisija

- a) **Bonifikacija** za posebne veze se može dodijeliti za direktne veze elemenata.
- b) Bonifikacija za posebne veze i bonus za seriju od više elemenata bit će dodane D- ocjeni.
- c) Gimnastičarka će dobiti **bonus za seriju** za veze od 3 ili više elemenata.
- d) U slučaju hvata grede da se spriječi pad, gimnastičarka ne dobije bonifikaciju.

Formule za direktne veze:

AKROBATSKI ELEMENTI	
0.10	0.20
2 akrobatska elementa s fazom leta, uključujući naskok, iskućujući saskok Sve veze moraju biti sunožnim odrazom i u istom smjeru*	
C + C B + D (<i>prema natrag - samo ovim redoslijedom</i>) B + E	C/D + D ili teže B + D (<i>oba elementa prema naprijed</i>) B + F

* Veze odraznim efektom izvedene su u istom smjeru s ubrzavanjem

- ☐ Nakon sunožnog doskoka iz prvog elementa s fazom leta i uporom rukama odmah slijedi odraz u drugi element ili
- ☐ Nakon jednonožnog doskoka iz prvog elementa slijedi postavljenje druge noge i odmah sunožnim odrazom u drugi element.



PLESNE & MIX VEZE (akrobatski elementi – samo s fazom leta), isključujući saskok	
0.10	0.20
C + C ili teže (plesni elementi) A + C (samo okreti) B + D (mix veze)	D + D ili teže

Napomene: Okreti moraju biti izvedeni s korakom i okretom na drugoj nozi (*demi – plié na jednoj ili obje noge nije dozvoljen*).

BONUS ZA SERIJU (SB)	
0.10	
SERIJA BONUS = Direktna veza od tri ili više plesnih/mix i akrobatskih elemenata (sunožnim ili jednonožnim odrazom; u istom ili suprotnom smjeru) minimalno B + B + C bilo kojim redoslijedom, uključujući naskok i saskok (min C težine).	
Primjer 1:	$B + B + C = + 0.10$ bonus za seriju $D + B + C = + 0.10$ bonus za seriju
Primjer 2:	$C + C + C + 0.10 + 0.10 = + 0.10$ bonus za seriju Ukupna bonifikacija za veze (CV) + bonus za seriju (SB) = 0.30
Pravilo za dobivanje bonusa za seriju: - Mogu se upotrijebiti akrobatski elementi bez faze leta min B težine (osim elemenata izdržaja). - U vezi se može ponoviti akrobatski element (s ili bez faze leta).	

Navedeni B akrobatski elementi s uporom rukama i fazom leta:

- Premet natrag
- Menikeli
- Auerbah menikeli
- Rondat
- Premet naprijed jednonožnim doskokom

mogu se izvesti drugi put u vježbi da gimnastičarka dobije bonifikaciju za posebnu vezu ili bonus za seriju, ali se ne smiju ponoviti drugi put za kompozicijski zahtjev. Težina elementa se priznaje samo jednom.

12.5 Odbici za artističnost & Kompoziciju – E-komisija

Greške	0.10	0.20
Artističnost izvedbe		
– Nedostaje artističnost izvedbe tijekom vježbe: - Loše držanje tijela (glava, ramena, trup) - Nedovoljne amplitude tijekom pokreta - Nedovoljna uključenost svih dijelova tijela - Nedovoljne amplitude zamaha nogama - Loše držanje stopala - Stopala nisu pružena / opuštena stopala / stopala okrenuta prema unutra - Vježba nije izvedena na prstima (nema relevé)	● ● ● ● ● ● ●	●
– Ritam & Tempo <i>Nedovoljna raznolikost u ritmu i tempu, elementi i pokreti nisu povezani (nedostaje tečnost vježbe)</i>	●	●
Kompozicija		
– Naskok bez težinske vrijednost <i>(Svi jednostavni naskoci koji nisu u pravilniku dobit će A težinu, osim naskoka premah nogom preko grede u sjedeći položaj, naskok u čučanj, jednostavni sjed na gredu, skok na koljena, sunožnim odrazom skok na jednu ili obje noge na gredu.)</i>	●	
– Nedovoljna upotreba cijele dužine grede: - Nedostaje bočno kretanje na gredi (<i>ne mora biti element iz pravilnika</i>) - Nedostaje kombinacija pokreta/elementa blizu grede u kojem s dijelom trupa (uključujući bedra, koljena i glavu) dotakne gredu (<i>ne mora biti element iz bodovnog pravilnika</i>)	● ●	
– Jednostrana izvedba elemenata: Više od jednog okreta na oba stopala pruženim nogama za 180° u cijeloj vježbi	●	



12.6 Posebni odbici na spravi – E-komisija

Greške	0.10	0.30	0.50
– Loš ritam u vezama elemenata iz pravilnika	Svaki put ●		
Pretjerana priprema: – Nepotrebni ili prejednostavni koraci i pokreti (<i>koraci bez koreografije</i>) – Pretjeran zamah (priprema) rukama prije plesnih elemenata – Pauza za koncentraciju (2 sekunde)	Svaki put ●□ Svaki put ●□ Svaki put ●□		
– Dodatan upor nogom o bočnu stranu grede		●	□
– Hvat za gredu da se spriječi pad			●□
– Dodatni pokreti za održavanje ravnoteže	●□	●□	●□

Saskok:

- a) Ako salto za saskok **nije** započeo (nema rotacije) i slijedi pad:

Primjer 1:  skok s grede

Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo samo 7 elemenata (*D-komisija*)
- Nema saskoka **-0.50** (*D-komisija*)
- Pad **-1.00** (*E-komisija*)
- Ako se gimnastičarka vrati na gredu i izvede saskok, nema odbitka za "Nema saskoka".

- b) Ako je salto za saskok započeo i nakon toga gimnastičarka padne:

Primjer 2:  salto je započeo, ali doskok nije na stopala salto

Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo samo 7 elemenata (*D-komisija*)
- Pad **-1.00** (*E-komisija*)

12.7 Napomene

Padovi – Akrobatski i plesni elementi

Akrobatski i plesni elementi moraju završiti sa stopalom ili trupom na gredi da bi se priznala težinska vrijednost.

- s doskokom** na jedno ili oba stopala u zahtjevan položaj na gredi
– priznaje se težinska vrijednost elementa
- nema doskoka** na jedno ili oba stopala u opisan položaj na gredi
– ne priznaje se težinska vrijednost elementa (element se smije ponoviti da dobije težinu)

Naskoci

- Gimnastičarka prije naskoka smije izvesti samo jedan element.
- Neki naskoci (koluti, stojevi na rukama i izdržaji) mogu biti izvedeni i u vježbi, ali se vrijednost elementa priznaje samo jednom.



Izdržaji

- a) Stojevi na rukama (bez okreta) i izdržaji moraju trajati najmanje 2 sekunde, kada je to opisano u bodovnom pravilniku, da bi se priznala vrijednost elementa. Ako element nema izdržaja 2 sekunde i ne postoji kao drugi element u bodovnom pravilniku, elementu dajemo jednu težinu nižu vrijednost ili element smatramo nezavršenim te nema težinsku vrijednost. *(Faza stoja na rukama ili pozicija izdržaja mora biti završena)*
- b) Za priznavanje posebnog zahtjeva, bonifikacije za vezu ili bonusa za seriju, akrobatski elementi (s fazom leta) koji imaju na kraju elementa izdržaj mogu se izvesti kao zadnji element u akrobatskoj ili mix seriji.
- c) Elementima  i  snizimo vrijednost za 1 težinu, ako izdržaj u stoju na rukama nije min 2 sekunde.
- Ako gimnastičarka izvede isti element ponovo u vježbi i faza stoja na rukama ima izdržaj 2 sekunde – ne priznaje se težina

Specific Elements



dlanovi moraju biti u čeonom položaju



Dlanovi postavljeni zajedno čeonu na gredu - pravilno



Ako je prvim dlanom završila okret – odbitak za preciznost



Dlanovi postavljeni bočno – odbitak za preciznost



ARTISTIČNOST

Artistična izvedba

Artistična izvedba je ona u kojoj gimnastičarka pokazuje sposobnost da svoju vježbu na tlu preoblikuje iz dobro sastavljene kompozicije u savršenu izvedbu. Pritom gimnastičarka mora pokazati povezanost koreografije, umjetnosti, izražajnosti, muzikalnost i savršenu tehniku.

Glavni cilj je stvoriti i predstaviti jedinstvenu i dobro uravnoteženu kompoziciju kombinirajući plesne pokrete i izražajnost u skladu s temom i karakterom glazbe uz koju se vježba izvodi.

Kompozicija i koreografija

Kompozicija vježbe na tlu temelji se na upotrebi različitih plesnih i akrobatskih elemenata povezanih u smislenu koreografiju. Vježba mora predstavljati harmoniju gimnastičkih elemenata i plesnih pokreta unutar prostora i vremenu partera u skladu s odabranom glazbom.

Koreografiju treba oblikovati tako da svi pokreti budu tečno povezani, s promjenama u brzini i intenzitetu izvođenja.

Kreativna koreografija je ona koja svojom kompozicijom elemenata i pokreta prikazuje originalnost, što znači da je sastavljena i izvedena s novim idejama, formama i interpretacijom, čime se izbjegava kopiranje i jednoličnost vježbe.

Izgled, struktura i kompozicija vježbe uključuje:

- Bogat i raznovrstan izbor elemenata iz različitih strukturnih grupa iz tablice elemenata
- Promjene razine (gore i dolje)
- Promjene smjera (naprijed, natrag, u stranu, valovito)
- Kreativne ili originalne pokrete, kombinacije i prijelaze u akrobatske linije

To je "ono" što gimnastičarka izvede.

Izražajnost

Izražajnost možemo općenito definirati kao odnos i raspon osjećaja koje gimnastičarka pokazuje s mimikom lica i govorom tijela. Izražajnost uključuje i kako se gimnastičarka općenito predstavlja, kako se poveže sa sutkinjama i gledateljima, te njezinu sposobnost da to održava tijekom izvođenja najtežih i najsloženijih pokreta.

Gimnastičarka u svojoj vježbi mora odglumiti određenu ulogu. U vježbi je osim tehničke izvedbe važna artistična uravnoteženost i ženstvenost.

To nije samo «što» gimnastičarka prikaže, nego «kako» prikaže.

Glazba

Glazba mora biti tečna bez naglih prekida, te mora doprinositi osjećaju povezanosti cjelokupne kompozicije i izvedbe vježbe. Glazba mora imati točan početak i završetak.

Treba biti izabrana tako da naglasi jedinstvene karakteristike i stil gimnastičarke. Karakter glazbe mora dati ideju vodilju, odnosno temu koreografije.

- Mora postojati izravna povezanost između pokreta i glazbe. Glazbena pratnja mora biti personalizirana za gimnastičarku, te mora doprinijeti sveukupnoj artističnosti i savršenoj izvedbi.

Muzikalnost

Muzikalnost je sposobnost da gimnastičarka interpretira glazbu i pokaže ne samo njezin ritam i brzinu, nego i da predstavi tijekom glazbe, njezin oblik, intenzitet i strast.

Glazba mora podržavati izvedbu, te gimnastičarka mora s pokretima prenijeti temu glazbe sutkinjama i gledateljima.



13.1 Općenito

a) Zahtjevi za glazbu

- Glazba za vježbu na tlu se mora predati organizatoru natjecanja. Organizator će izmjeriti trajanje svakog glazbenog zapisa, te će administrator i vođa delegacije potvrditi izmjerenu duljinu glazbenog zapisa.
- Uz glazbu mora biti napisano i slijedeće:
 - ☐ Ime i prezime gimnastičarke, te ime države napisano s 3 velika tiskana slova (kratica koju koristi FIG).
 - ☐ Ime kompozitora i naziv glazbe.
- Glazbena pratnja s orkestrom, klavirom ili nekim drugim instrumentom daje se kao snimka.
 - ☐ Glazba smije početi zvučnim signalom. Ne smije se čuti izgovoreno ime gimnastičarke.
 - ☐ Kao instrument se smije koristiti ljudski glas bez riječi (pjevušenje, vokal bez riječi, zviždanje, mumljanje).
 - ☐ Svaka glazba koja nije jasno pjesna ili dio pjesme je prihvatljiva.
 - ☐ Nedostatak glazbene pratnje ili glazba s riječima **-1.00**

Napomena: Oduzima D-komisija od konačne ocjene.

Nacionalni savez, odnosno gimnastičarka ima pravo predati glazbu na pregled ženskom tehničkom odboru koji će glazbu preslušati i odobriti.

b) Mjerenje vremena

Ocjenjivanje vježbe počinje s prvim pokretom gimnastičarke. Vježba na tlu ne smije trajati duže od 1:30 minute (90 sekundi).

- Asistentica počinje mjerenje kada gimnastičarka napravi prvi pokret svoje vježbe na tlu.
- Asistentica prestaje mjerenje kada gimnastičarka završi vježbu sa zadnjim položajem. Vježba mora završiti zajedno s glazbom.
- Gimnastičarka dobije odbitak za predugu vježbu, ako vježba traje 1:31 minute (91 sekundi) ili više **-0.10**
- Elemente koji su izvedeni nakon 90 sekundi D- komisija prizna, a E- komisija ocijeni.

c) Linijske oznake

Odbitak za prijestup označenog prostora (12 X 12 m) što znači dodir tla s bilo kojim dijelom tijela izvan linijskih oznaka partera:

- Korak ili doskok izvan granične crte sa stopalom ili dlanom **-0.10**
- Korak izvan crte s oba stopala, oba dlana ili dijelom tijela ili doskok izvan crte s oba stopala **-0.30**

Linijska i vremenska prekoračenja asistentice pismeno jave D- komisiji na spravi koja odbitke oduzme od konačne ocjene.



13.2 Sadržaj vježbe

U težinsku vrijednost vježbe se broji najviše 8 najtežih elemenata uključujući saskok.

- Nema saskoka **-0.50** od konačne ocjene (*D-komisija*)

Unutar 8 elemenata mora biti:

- Minimum 3 plesna elementa
- Minimum 3 akrobatska elementa
- 2 elementa po vlastitom izboru

Saskok na tlu je najteži element u zadnjoj akrobatskoj liniji.

- Nema saskoka - ako gimnastičarka izvede **samo jednu akrobatsku liniju**.

Akrobatske linije

- Maksimalni broj akrobatskih linija je **četiri**.
- Ostali akrobatski elementi u slijedećim akrobatskim linijama se neće brojati u težinsku vrijednost vježbe.
- Svaki akrobatski element izvedenim nakon zadnje akrobatske linije se neće brojati težinska vrijednost.
- Akrobatska linija se sastoji od najmanje 2 direktno povezana akrobatska elementa s fazom leta od kojih jedan mora biti salto.
 - Salto koji nije završen doskokom prvo na stopala računat će se kao akrobatska linija

13.3 Posebni zahtjevi – D-komisija 2.00

1. Plesna veza od minimalno 2 različita skoka (iz bodovnog pravilnika) jednonožnim odrazom povezanih direktno ili indirektno (s trčećim koracima, malim skokovima ili poskocima, chainé okretima), jedan od njih mora biti s raznoženjem 180°. dodatak 0.50
 - U plesnoj seriji se ne smiju koristiti skokovi sa sunožnim odrazom i okreti jer su statični. (Chainé okreti – ½ okreti na obje noge su dozvoljeni jer su „putujući“ koraci).
 - Prvi skok u vezi mora biti s doskokom na jednu nogu.
2. Salto s okretom oko uzdužne osi (min. 360°) dodatak 0.50
3. Dupli salto dodatak 0.50
4. Salto natrag i salto naprijed (*ne jednonožnim odrazom*) u istoj ili različitoj akrobatskoj liniji dodatak 0.50

Napomena: Posebni zahtjevi 2, 3 i 4 moraju biti unutar akrobatskih linija.

13.4 Posebne veze (CV) & Bonus za saskok – D-komisija

- a) Gimnastičarka može dobiti bonifikaciju za indirektno (akrobatske) i direktne (akrobatske, mix, okrete) veze elemenata.
- b) Gimnastičarka dobije bonus za saskok (+0.20) samo kada u vježbi izvede **više od dvije akrobatske linije**.
- c) Bonifikacije za posebne veze i bonus za saskok se dodaju D ocjeni.



Formule za indirektne i direktne veze:

INDIREKTNE AKROBATSKE VEZE	
0.10	0.20
B + D	C + D/E
A + A + D	A + A + E
DIREKTNE AKROBATSKE VEZE	
A + D	A + E
C + C	B/C + D
MIX VEZE	
D salto + B (plesni el.) E salto + A (plesni el.) (mora biti ovim redoslijedom)	
VEZE OKRETA NA JEDNOJ NOZI	
D + B	Napomena: Okret mora biti izveden s korakom u drugi okret na suprotnoj nozi (<i>demi-plié nije dozvoljen</i>)

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

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

13.5 Odbici za artističnost i kompoziciju – E-komisija

Faults	0.10	0.20	0.30
Artistična izvedba: - Loše držanje tijela (glava, ramena, trup) - Loše držanje stopala (stopala nisu pružena / opuštena stopala / stopala okrenuta prema unutra) - Nedovoljne amplitude tijekom pokreta - Nedovoljna uključenost svih dijelova tijela - Nedovoljna kreativnost pokreta - (kompleksni elementi koji zahtijevaju dugotrajni trening i višestruko ponavljanje)	●□ ●□ ●□ ●□ ●□	●□ 	
Muzikalnost: - Loša izražajnost uloge prema stilu glazbe - Nedovoljna povezanost glazbe s pokretima u dijelovima vježbe ili tijekom cijele vježbe - Neusklađenost pokreta i glazbe na kraju vježbe	●□ ●□ ●□	●□ ●□	●□ ●□
Glazba: Loša montaža glazbe	●□		
Kompozicija: - Loša koreografija u kutovima / nedostatak raznolikosti - Nedostaje kretanje blizu partera (uključujući dio trupa, bedra i/ili glave)	●□ ●□		



13.6 Posebni odbici na spravi – E-komisija

Greške	0.10
Pretjerana priprema - Nepotrebni ili prejednostavni koraci i pokreti (<i>koraci bez koreografije</i>) - Pretjeran zamah (priprema) rukama prije plesnih elemenata - Pauza (<i>2 sekunde ili više</i>)	Svaki put ●□ Svaki put ●□ Svaki put ●□
Raspodjela elemenata - Vježba počinje odmah s akrobatskom linijom / akrobatskim elementom (bez koreografije) - Sljedeća akrobatska linija se radi po istoj dijagonali; bez koreografije između dvije akrobatike (dugačka akrobatska linija je dozvoljena) - Više od jednom izvedena akrobatika po istoj dijagonali (jedanput je dozvoljeno) - Vježba završava akrobatskim elementom (<i>nema koreografije poslije zadnje akrobatske linije</i>)	●□ Svaki put ●□ Svaki put ●□ ●□

Akrobatske linije & saskok

a) Samo jedna akrobatska linija

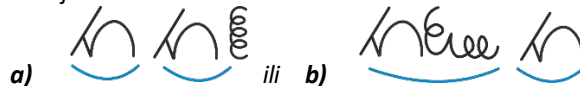
Primjer 1



Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo max 7 elemenata (*D-komisija*)
- Nema saskoka **-0.50** (*D-komisija*)
- Odbici za greške pri doskoku (*E-komisija*)

Primjer 2



Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo max.7 elemenata (*D-komisija*)
- Nema saskoka **-0.50** (*D-komisija*)
- Odbici za greške pri doskoku (*E-komisija*)

b) Dvije akrobatske linije

Primjer 3



Ocjenjivanje:

- Priznajemo težinu saskoka (*D-komisija*)
- Nema bonusa za saskok (*D-komisija*)

Primjer 4



Gimnastičarka ne doskoči prvo na stopala u drugoj akrobatskoj liniji

Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo max 7 elemenata (*D-komisija*)
- No bonusa za saskok (*D-komisija*)
- Pad **-1.00** (*E-komisija*)

c) S ponavljanjem elementa

Primjer 5



Ocjenjivanje:

- Nema težine - računamo max 7 elemenata (*D-komisija*)
- Nema bonusa za saskoka (*D-komisija*)
- Odbici za greške pri doskoku, ako je potrebno (*E-komisija*)



MODIFICIRAJUĆA PRAVILA ZA JUNIORSKA NATJECANJA

Bodovni pravilnik **2025 Code**:

- napravljen je za korištenje na svim službenim međunarodnim natjecanjima FIG-e, njenih članica i kontinentalnih saveza, naime na Svjetskim prvenstvima za juniorke, Olimpijskim igrama mladih i drugim igrama, međunarodnim natjecanjima i turnirima kao i posebnim događajima koje vodi FIG.
- cilj je standardizirati ocjenjivanje četiriju faza FIG službenih natjecanja: kvalifikacije, ekipno finale, finale višeboja i finale na pojedinačnim spravama

Za juniorska natjecanja bi se trebala primjenjivati ista modificirajuća pravila.

2.1 Prava gimnastičarke

2.1.2 Zagrijavanje

- **U kvalifikacijama, ekipnom finalu, finalu višeboja i finalu po spravama** svaka gimnastičarka (uključujući i gimnastičarku koja je zamijenila povrijeđenu gimnastičarku) ima pravo na zagrijavanje neposredno prije natjecanja na svim spravama na podiju (vidi Članak 2 – zagrijavanje).

Maksimalno vrijeme zagrijavanja je napisano u Tehničkom pravilniku FIG TR 4.10.9

Napomena:

- *U kvalifikacijama natjecanjima i ekipnom finalu ukupno vrijeme zagrijavanja pripada ekipi, osim na preskoku. Ekipa mora paziti na iskorišteno vrijeme tako da i zadnja gimnastičarka ima priliku zagrijati se.*
- *U mješovitim grupama u kojima su samo pojedinke vrijeme zagrijavanja pripada osobno gimnastičarki.*

6.3 Kratka vježba

D- komisija će odbiti neutralni odbitak (penalizaciju) za prekratku vježbu od konačne ocjene:

- | | |
|------------------------|----------------|
| • 6 ili više elemenata | – Nema odbitka |
| • 5 elemenata | – 4.00 P. |
| • 3-4 elemenata | – 6.00 P. |
| • 1-2 elementa | – 8.00 P. |
| • Nema elemenata | – 10.00 P. |

7.2 Težinska vrijednost (DV)

Ograničenje za težine:

Za svaki element "F", "G", "H", "I" ili "J" gimnastičarka može dobiti maksimalnu vrijednost težine 0.50.

7.3 Posebni zahtjevi (CR) 2.00 P.

Kompozicijski zahtjevi su opisani u člancima o pojedinoj spravi. Maksimalna vrijednost svih posebnih zahtjeva je 2.00 boda.

- Jedan element može ispuniti više od jednog posebnog zahtjeva; međutim, element se ne može ponoviti da bi se ispunio drugi posebni zahtjev.



7.4 Posebne veze

Formule za posebne veze su opisane u 3. dijelu pravilnika, u člancima 11, 12 i 13. (Uz uvažavanje ograničenja za težine elemenata.)

Nema bonusa za saskok D težine ili teže.

10.4 Zahtjevi

- Broj **planiranog** skoka bi trebao biti pokazan (ručno ili automatski) prije izvedbe preskoka.
- U **kvalifikacijama**, te **ekipnom i višebojskom finalu**:
Gimnastičarka mora izvesti **jedan** preskok.
 - ☐ U **kvalifikacijama** ocjena prvog skoka se računa za **ekipni** rezultat i/ili za **pojedinačni višebojski** rezultat.
 - ☐ Gimnastičarka koja se želi kvalificirati za **finale po spravama** mora izvesti **dva** preskoka kao što je navedeno u pravilima ispod.
- U **kvalifikacijama za finala** i u **finalima po spravama**:
 - Gimnastičarka mora skočiti dva različita preskoka (mogu biti iz iste grupe, ali moraju imati različiti broj). Za konačnu ocjenu se računa prosjek dva preskoka.
 - **Nema bonusa** za izvedbu dva preskoka s saltima u različitim smjerovima.

10.4.2 Posebni odbici na spravi (D-komisija)

Svi preskoci u bodovnom pravilniku imaju broj.

Nama odbitka, ako je izvede drukčiji skok od najavljenog.

- Upor jednom rukom (oduzima se od konačne ocjene) **-2.00**
- U **kvalifikacijama** za finala i u **finalima na spravi**
 - Kada je jedan od dva skoka ocijenjen s „0.00“ bodova (10.4.3)

Ocjenjivanje: Ocjena izvedenog preskoka se podijeli s 2 = konačna ocjena

ČLANAK 14 – TABLICA ELEMENATA

Slijedeći elementi su zabranjeni za izvedbu:

- Preskok – preskoci s bočnim odrazom na konja i bočnim doskokom u odnosu na konja.
- Preskok – preskoci s duplim saltom (naprijed & natrag).
- Ruče – salto & saskok sunožnim odrazom s pritke.
- Greda – plesni elementi s doskokom u raznožni sjed na gredi
- Tlo – akrobatski elementi s bočnim odrazom i/ili doskokom u kolut naprijed.





Symbol Chart - Vault

GROUP I			GROUP II			GROUP III			GROUP IV			GROUP V		
1.00		1.60	Qualification: 1 vault must be performed. This vault score counts for Team & AA total If the gymnast has been registered in the start list to qualify for Apparatus Finals a 2nd vault must be performed Score of both vaults averaged = Final Score Team & AA Finals: 1 vault must be performed Apparatus Final: The 2 vaults must be from different groups											
1.01		2.00												
1.02		2.60												
1.03		3.20												
1.04		3.60												
1.05		4.00												
1.10		2.00	2.10		3.60	3.10		3.20	4.10		3.00	5.10		3.80
1.11		2.40	2.11		3.80	3.11		3.40	4.11		3.20	5.11		4.00
1.12		2.80				3.12		3.80	4.12		3.60			
			2.12		4.20	3.13		4.20	4.13		4.00	5.12		4.40
			2.13		4.60	3.14		4.60	4.14		4.40	5.13		4.80
1.20		1.60	2.20		3.80	3.20		3.40	4.20		3.20	5.20		4.00
1.21		2.40	2.21		4.00							5.21		4.20
1.22		2.60												
1.23		3.20	2.22		4.40							5.22		4.60
1.24		3.60												
1.30		3.20	2.30		4.40	3.30		3.80	4.30		3.60	5.30		4.60
1.31		3.60	2.31		4.60	3.31		4.00	4.31		3.80	5.31		4.80
			2.32		5.00	3.32		4.40	4.32		4.20	5.32		5.20
1.40		2.00	2.33		5.40	3.33		4.80	4.33		4.60	5.33		5.60
			2.34		5.80	3.34		5.20	4.34		5.00	5.34		6.00
						3.35		5.60	4.35		5.40			
1.50		2.20	2.40		4.80				4.40		3.60			
1.51		2.60	2.41		5.20				4.41		4.00			
1.52		3.00							4.42		4.20			
1.53		3.40	2.50		6.00				4.50		3.80			
1.60		2.40							4.51		4.20			
1.61		2.80							4.52		4.60			
1.62		3.20							4.53		5.00			
									4.62		6.40			

WAG COP 2025-2028 (October 2023)





Symbol Chart - Uneven Bars

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
1. ↑	L L						
01	U U	Ze					
02	L L	L L					
03	U U	U U					
04	U U	U U					
05	U U	U U					
06	U U	U U					
07	U U	U U					
08	U U	U U					
09	U U	U U					
10	U U	U U					
11	U U	U U					
2. ↓	U U	U U					
01	U U	U U					
02	U U	U U					
03	U U	U U					
04	U U	U U					
05	U U	U U					
06	U U	U U					
07	U U	U U					
08	U U	U U					
09	U U	U U					
10	U U	U U					
3. ↓	U U	U U					
01	U U	U U					
02	U U	U U					
03	U U	U U					
04	U U	U U					
05	U U	U U					
06	U U	U U					
07	U U	U U					
08	U U	U U					
09	U U	U U					
10	U U	U U					

	A-100	B-200	C-300	D-400	E-500	F-600	G-700
4. X	⊗	⊗		X X	X		
01			⊗	X	X	X	
02	⊗		X X X	X	X		
03		X	X	X	X		
04	⊗		X X X	X	X		
05		X	X	X	X		
06	⊗		X X X	X	X		
07	⊗		X X X	X	X		
08		X	X	X	X		
09	⊗		X X X	X	X		
10	⊗		X X X	X	X		
5. U	⊗		⊗ ⊗ ⊗		⊗ ⊗		
01		⊗	⊗	⊗	⊗		
02		⊗	⊗	⊗	⊗		
03	⊗		⊗	⊗	⊗		
04	⊗		⊗	⊗	⊗		
05	⊗		⊗	⊗	⊗		
06	⊗		⊗	⊗	⊗		
07	⊗		⊗	⊗	⊗		
08	⊗		⊗	⊗	⊗		
09	⊗		⊗	⊗	⊗		
10	⊗		⊗	⊗	⊗		
6. ↓	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
01	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
02	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
03	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
04	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
05	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
06	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
07	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
08	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
09	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
10	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		

Symbol Chart -Balance Beam

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500	F..600	G..700
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

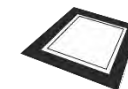
WAG COP 2025-2028
(July 2023)

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					
11					
12					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
01					
02					
03					
04					
05					
06					
07					
08					
09					
10					

	A..100	B..200	C..300	D..400	E..500	F..600	G..700	H..800
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								
11								
12								
13								
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								



Symbol Chart - Floor Exercise



	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500
1.	01				
	02				
	03				
	04				
	05				
	06				
	07				
	08				
	09				
	10				
	11				
	12				
	13				
	14				
2.	01				
	02				
	03				
	04				
	05				
	06				
	07				
	08				

	A-.100	B-.200	C-.300	D-.400	E-.500	F-.600	G-.700	H-.800	I-.900	J-1.00
3.	01									
	02									
	03									
	04									
	05									
	06									
	07									
4.	01									
	02									
	03									
	04									
	05									
5.	01									
	02									
	03									
	04									

WAG COP 2025-2028
(June 2024)

