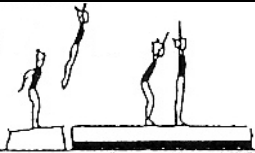
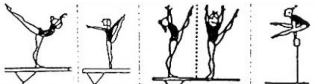


DJEVOJČICE (6 i 7 godina)

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
PRESKOK			
Zaletom i odrazom s malog trampolina s mogućnošću postavljanja odskočne daske ili švedske klupice ispred trampolina Pruženi skok -uzručenje	6.00		- Nedovoljna visina skoka do 0.50 - Nedovoljna dinamika do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Odraz jednom nogom s trampolina 2.00 - Nepravilan položaj ruku do 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30
DVOVISINSKE RUČE (niža pritka)			
Iz visa stojećeg (kroz vis zgibom) sunožni uzmah do upora prednjeg <i>Alternativa: odrazom s povišenja (ramena u visini pritke) naskok u upor prednji</i> - Tipične greške i odbitci : kao kod zamaha do horizontale	2.00 0.50		- Širenje nogu do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50 - Nedovoljan zgib- ramena ispod pritke do 0.30 - Zaklon glavom 0.10 - Element nije izveden tečno do 0.30 - Grčenje ruku u uporu do 0.50
Zamah do horizontale (ponjih) + kovrtljaj nazad (ukoliko zamah nije do horizontale element se priznaje, ali s odbitkom do 0.50)	2.50		- Nepravilni položaj tijela do 0.30 - Grčene ruke do 0.50 - Grčene noge do 0.50 - Širenje nogu do 0.30
			- Kut u zglobu kuka do 0.30 - Grčene noge do 0.50 - Grčene ruke (upor, kovrtljaj) do 0.50 - Širenje nogu do 0.30
Dva povezana zamaha do horizontale - (ponjiha) (ukoliko zamah nije do horizontale element se priznaje, ali s odbitkom do 0.50)	0.50 + 0.50		- Grčene noge do 0.50 - Grčene ruke (u uporu) do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30
Odnjihom do horizontale saskok (ukoliko zamah nije do horizontale element se priznaje, ali s odbitkom do 0.50)	0.50		- Grčene noge do 0.50 - Grčene ruke (u uporu) do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30

DJEVOJČICE (6 i 7 godina)

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
GREDA - slobodna vježba sa zadanim elementima			
Naskok odrazom po izboru	0.50		- Nedovoljna visina do 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30 - Opuštene ruke do 0.30 - Grčene noge do 0.50
Hodanje prema natrag u usponu (3 koraka) (uzručenje, odručenje ili priručenje) + sunožni okret za 90 ° u usponu	1.00		- Grčene noge do 0.50 - Nedovoljan uspon do 0.30 - Nepravilan položaj stopala u usponu do 0.30 - Nepravilan/nesimetričan položaj ruku do 0.30
Hodanje bočno u usponu (3 koraka) + sunožni okret u usponu za još 90 ° (uzručenje, odručenje ili priručenje)	1.00		- Nedovoljan uspon do 0.30 - Grčene noge do 0.50 - Nepravilan položaj stopala u usponu do 0.30 - Nepravilan/nesimetričan položaj ruku do 0.30
Element ravnoteže / izdržaj <i>(minimum 2 s)</i>	1.00		- Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje - Nedovoljno podizanje noge/nogu do 0.30 - Grčene noge do 0.50
Pruženi skok	0.50		- Nedovoljna visina do 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30 - Opuštene ruke do 0.30 - Grčene noge do 0.50
Hodanje u usponu naprijed (min. 3 koraka) do kraja grede (uzručenje, odručenje ili priručenje)	0.50		- Grčene noge do 0.50 - Nedovoljan uspon do 0.30 - Nepravilan položaj stopala u usponu do 0.30 - Nepravilan/nesimetričan položaj ruku do 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30
Okret u čučnju za 180 ° (uzručenje, odručenje ili priručenje) (ukoliko okret nije završen u usponu element se NE priznaje)	0.50		- Nedovoljan uspon do 0.30 - Širenje nogu u čučnju do 0.30 - Okret nije završen u čučnju do 0.30 - Nepravilan/nesimetričan položaj ruku do 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30
Zaletom i sunožnim odrazom saskok slobodan (po izboru)	1.00		- Nepovezanost zaleta i odraza do 0.30 - Odras nije izveden sunožno 0.50 - Nedovoljna visina do 0.30 - Greške pri doskoku - vidi članak 6

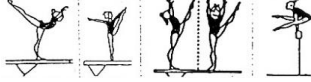
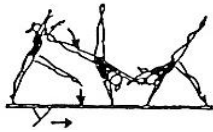
DJEVOJČICE (6 i 7 godina)

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
TLO - slobodna vježba sa zadanim elementima - bez glazbene pratnje i vremenskog ograničenja			
Stoj na lopaticama "svijeća" (min 2 sek) (izdržaj kraći od 2 sekunde - element se NE priznaje)	0.50		- Nepravilan položaj tijela do 0.30 - Grčene noge do 0.50 - Prelaženje okomice nogama 0.10
Spuštanje u most iz raskoračnog stav (uzručenje), upor tla rukama i podizanje- vraćanje u početni položaj	1.00		- Grčenje ruku do 0.50 - Kut u zglobu ramena do 0.30 - Nepravilan položaj tijela, glave do 0.30
Dva dječja poskoka (suprotna ruka od noge u uzručenju ili predručenju, druga ruka u odručanju)	0.50		- Nepravilan položaj ruku do 0.30 - Nedovoljna visina do 0.30 - Opuštenost stopala 0,10 - Nepravilan položaj tijela do 0.30
"Špaga" - prednožno- zanožno ili bočno raznoženje - ukoliko obje ruke nisu u zraku - element se ne priznaje	0.50		- Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Nepravilan položaj kukova/stopala do 0.30 - Opuštenost stopala 0.10
Premet strance "zvijezda" - iz čeonu u čeonu poziciju	2.00		- Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčene noge do 0.50 - Nema prolazka kroz okomicu do 0.50 - Grčene ruke do 0.50
Stoj na rukama (iz stajanja ispadom naprijed) - (vraćanje do zadane početne pozicije)	1.00		- Nepravilan položaj tijela do 0.30 - Stoj nije naglašen 0.50 - Grčene noge do 0.50 - Grčene ruke do 0.50 - Spuštanje kroz kolut, most... - pad 1. 00
Kolut naprijed ili kolut nazad (iz čučnja do čučnja)	0.50		- Dizanje dodiranjem tla rukama 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30 - Nedovoljna amplituda do 0.30

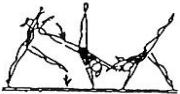
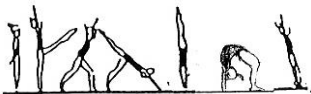
MLAĐE KADETKINJE (8 i 9 godina)

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
PRESKOK			
Zaletom i odrazom s odskočne daske			-Nedovoljno raznoženje ili prednoženje do 0.30
Prednožno raznožni skok - ruke u predručenju/odručanju/uzručanju - kut u zglobu kuka između 45-90° <i>Altrenativa: pruženi skok</i>	6.00 3.00		-Grčenje nogu do 0.50 -Nedovoljna visina skoka do 0.50 -Nedovoljna dinamika do 0.30 -Nesimetričan položaj nogu/ruku 0.10
RUČE			
Iz visa provlak grčnim ili pruženim nogama do visa stražnjeg	0.50		- Širenje nogu do 0.30 - Dotik priske stopalima do 0.30 - Nedovoljno naglašen vis stražnji do 0.30 - Zaklon glavom 0.10
<i>Altrenativa: niža pritka</i> <i>oba provlaka s istim položajem nogu</i>	0.50		
Provlak nazad grčnim ili pruženim nogama <i>oba provlaka s istim položajem nogu</i> <i>Altrenativa: niža pritka</i>	0.50 0.50		- Nedovoljno naglašen položaj nogu do 0.30 - Širenje nogu do 0.30 - Dotik priske stopalima do 0.30 - Zaklon glavom 0.10
Uzmah do upora prednjeg <i>Altrenativa: niža pritka, sunožno ili jednonožno, dozvoljen odraz s tla ili s odskočne daske</i>	1.50 1.00		-Grčenje nogu do 0.50 -Grčenje ruku u uporu do 0.50 -Element nije izveden tečno do 0.30 - Zaklon glavom 0.10 -Nedovoljan zgib-ramena ispod pritke do 0.30
Kovrtljaj nazad	1.50		- Odnjih ispod horizontale do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Nedovoljno naglašen pruženi položaj do 0.30
<i>Altrenativa: niža pritka</i>	1.50		
Saskok: Spadom kroz vis strmoglavi u prednjih, 1 njih (zanjih + prednjih), zanjihom saskok SNIMKA	2.00		- Kut u zglobu kuka do 0.30 - Grčenje nogu/ruku do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Amplituda prednjiha/zanjiha do 0.30 -Puštanje hvata u saskoku (smak) 0.30 - Nepravilan položaj tijela do 0.30
<i>Altrenativa: smak na v/p , niža pritka (obavezan SMAK)</i>	0.50		
Maksimalna polazna ocjena vježbe izvedene na nižoj pritci je 4.00			

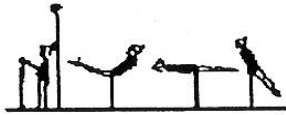
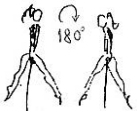
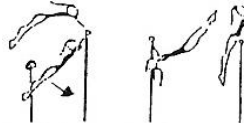
MLAĐE KADETKINJE (8 i 9 godina)

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
GREDA -slobodna vježba sa zadanim elementima; jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva			
Odrazom naskok (po izboru)	0.20		
Pruženi skok s promjenom nogu	1.00		- Opušteno tijelo do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Opuštena stopala do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50
Sunožni okret u usponu za 180°	0.30		- Nedovoljan uspon 0.10 - Grčenje nogu do 0.50 - Nezavršen okret - element ne priznaje se - Opušteno tijelo do 0.30
Element ravnoteže (izdržaj minimum 2 s)	1.00		- Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje
Kretnja blizu grede	0.50		- Ne dodirivanje grede trupom - element se ne priznaje
Premet strance ("zvijezda")	2.00		- Završetak bez upora na gredi barem jednom nogom - element se ne priznaje - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje ruku u uporu do 0.50
Alternativa: stoj na lopaticama - "svijeća"	1.00		- Izdržaj kraći od 2s - el.se ne priznaje - Grčenje nogu do 0.50 - Kut u zglobu kuka do 0.30 - Prelaženje okomice nogama 0.10
Zaletom i sunožnim odrazom saskok prednožno grčeni ili prednožno raznožni skok	1.00		- Nepovezanost zaleta i odraza do 0.30 - Jednonožni odraz - element se ne priznaje - Širenje nogu pri odrazu do 0.30 - Nedovoljna visina do 0.30 - Greške pri doskoku - vidi članak 6
Alternativa: sunožnim odrazom zadani saskok bez zaleta	0.50		- Jednonožan odraz - element se ne priz 0.50 - Nedovoljna visina do 0.30

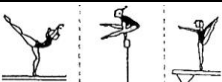
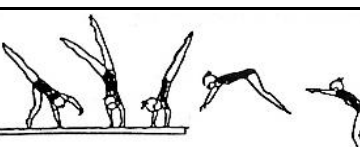
MLAĐE KADETKINJE (8 i 9 godina)

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
TLO-slobodna vježba sa zadanim elementima			
"Škarice" ili mačji skok	0.50		- Nedovoljno naglašen grčeni ili pruženi položaj nogu do 0.30 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30
Daleko - visoki skok - raznoženje min. 135°	0.50		- Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50
Pruženi skok s okretom 360°	1.00		- Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Nezavršen okret ne priznaje se - Grčenje nogu do 0.50 - Odstupanje od smjera 0.10 - Nepravilan položaj tijela do 0.30
"Špaga" (ženska ili muška) - ukoliko obje ruke nisu u zraku element se ne priznaje	1.00		- Nepravilna pozicija (kukovi/stopala) 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50
Premet strance ("zvijezda")	0.50		- Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u upor 0.50 - Nedovoljno raznoženje do 0.30
Most naprijed sunožnim doskokom (stoj - most - dizanje)	1.50		- Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje nogu/ruku do 0.50 - Nepravilan položaj ruku/tijela pri dizanju do 0.30
Alt.: stoj na rukama / spuštanje u most i dizanje iz mosta (iz stanjanja uzručenjem)	0.50		- Dotik tla glavom pri spuštanju u most 0.80 - Nepravilna pozicija stoja do 0.30
Stoj na rukama i spojeno kolut naprijed	1.00		- Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje nogu/ruku do 0.50
Alternativa: kolut naprijed	0.50		- Nepravilna pozicija stoja do 0.30 - Pomoć rukama pri dizanju iz koluta 0.30

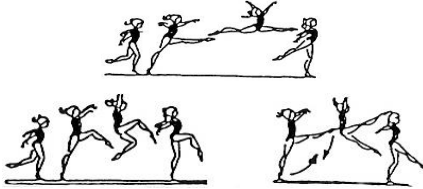
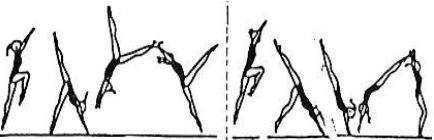
KADETKINJE (10 i 11 godina)

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
PRESKOK			
Zaletom i odrazom s odskočne daske			- Naskok i odraz izveden sklonjenim tijelom do 0.30 - Prerano grčenje do 0.30 - Nedovoljno naglašen grčeni položaj do 0.30 - Nedovoljna visina .30/0.50 - Nedovoljno/kasno ispružanje prije doskoka do 0.30
Salto naprijed grčeni ili sklonjeni	6.00		
<i>Alternativa: prednožno grčeni skok</i>	3.00		
RUČE			
(leđima prema v/p) Sunožnim/jednonožnim odrazom uzmah do upora prednjeg na n/p	0.50		- Širenje nogu do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Element nije izveden tečno do 0.30 - Nedovoljan zgib-ramena ispod pritke do 0.30 - Grčenje ruku u uporu do 0.50
Kovrtljaj nazad na n/p	1.00		- Širenje nogu do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Sjed na pritku, udarac pritke 0.50
Premah odnožno do upora jašućeg i okret za 180° te vraćanje noge do upora prednjeg	0.50		- Nedovoljna visina noge u premahu do 0.30 - Grčenje noge do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Sjed na pritku, udarac pritke 0.50
Naskok u upor čučajući na n/p i prijelaz na v/p	1.50		- Odnjih ispod 45° do 0.30 - Grčenje ruku do 0.50 - Čučanj nije naglašen do 0.30 - Upor prvo jednom nogom 0.30 - Stanka pri prijelazu na v/p 0.30
Iz jednog do dva njoha veleuzmah na v/p do upora prednjeg	1.50		- Grčenje nogu/grčenje ruku do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Nedostaje min. 1 njoh 1.00 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Njih iz visa stojećeg na n/p 0.50 - Sklonjeno tijelo pri dolasku u upor do 0.30
Naskokom u upor sunožni/raznožni na v/p podmetni saskok	1.00		- Nedovoljan odnjih do 0.30 - Grčenje ruku do 0.50 - Grčenje nogu do 0.50 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Nedovoljna visina/faza leta do 0.50
<i>Alternativa: saskok izveden na n/p ili saskok spadom podmetni izveden na n/p ili v/p</i>	0.50		
Maksimalna polazna ocjena vježbe izvedene na nižoj pritci je 2.50			

KADETKINJE (10 i 11 godina)

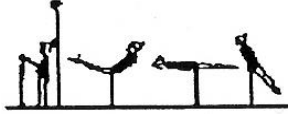
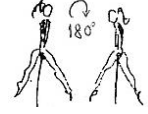
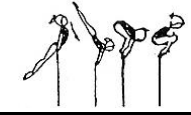
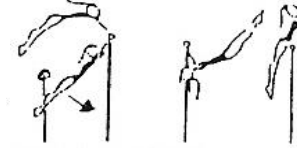
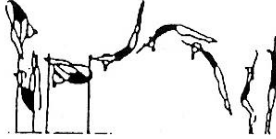
OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
GREDA -slobodna vježba sa zadanim elementima; jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva			
Odracom naskok (po izboru)	0.20		
Prednožno grčeni skok u čeonj poziciji	0.50		- Nedovoljno grčenje- ne priznaje se - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Opuštenost stopala do 0.30 - Opuštenost tijela do 0.30
Okret za 180° na jednoj nozi - slobodna noga proizvoljno*	0.50		- Nedovoljan uspon 0.10 - Grčenje stojne noge do 0.50 - Nezavršen okret - element se ne priznaje - Opuštenost tijela do 0.30
Element ravnoteže (izdržaj minimum 2 s)	0.50		- Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje
Kretnja blizu grede	0.30		- Ne doticanje grede trupom - el. se ne priznaje
Premet strance ("zvijezda")	1.00		- Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Završetak bez upora na gredi barem jednom nogom - element se ne priznaje - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30
<i>Alternativa: kolut naprijed (završetak proizvoljno: na jednu nogu, sunožno, raznožno u sjed)</i>	<i>0.50</i>		- Raširene noge u prvoj fazi do 0.30 - Dotik strunjače nogama pri završetku u raznožni sjed 0.30 - Element nije izveden tečno do 0.30
Most nazad ili naprijed *upor nogom u doskoku - vidi "zvijezdu"	2.00		- Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u upor 0.50 - Stoj nije naznačen do 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Ne prolaženje kroz okomicu do 0.30
<i>Alternativa: stoj na rukama *upor nogom u doskoku - vidi "zvijezdu"</i>	<i>1.00</i>		- Stoj nije naznačen do 0.50 - Grčenje ruku u stoji do 0.50
Saskok rondat	1.00		- Prekasno spajanje nogu do 0.30 - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku do 0.50 - Sklanjanje prilikom "kurbeta" do 0.30 - Nema odriva rukama do 0.50

KADETKINJE (10 i 11 godina)

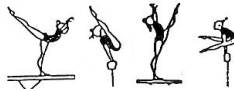
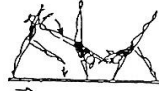
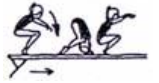
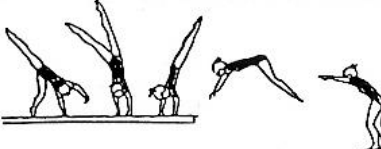
OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
TLO-slobodna vježba sa zadanim elementima			
Daleko- visoki skok, raznoženje min 135° povezano s "mačjim" skokom ili skokom "škarice" (može i obrnuto)	0.50 + 0.30		- Nedovoljno naglašen grčeni ili pruženi položaj nogu do 0.30 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 .. 0,50 - Grčenje nogu u daleko-visokom skoku do 0.50
Okret za 360° na jednoj nozi	0.50		- Nezavršeni okreti - element se ne priznaje - Nedovoljan uspon u okretu 0.10 - Opuštenost tijela do 0.30
"Špaga" (ženska ili muška) - ukoliko obje ruke nisu u zraku element se ne priznaje	0.70		- Nepravilna pozicija (kukovi/stopala) 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50
Stoj na rukama s okretom za 180°	1.00		- Okret nije izveden u fazi stoja do 0.30 - Okret nije završen- element se ne priznaje - Grčenje ruku do 0.50 - Nepravilna pozicija stoja do 0.30
Kolut nazad preko pruženih ruku i nogu na pružene noge (tehnika dlanovima prema unutra)	1.00		- Grčenje nogu/ruku do 0.50 - Širenje nogu do 0.30
Premet naprijed sunožnim doskokom ili premet nazad/menikeli	2.00		- Nema faze leta - element se ne priznaje - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku do 0.50 - Nepravilan položaj tijela do 0.30 - Nedovoljna rotacija do 0.30
Alternativa: premet naprijed doskokom na jednu nogu ili rondat	1.00		

MLAĐE JUNIORKE (12 i 13 godina)

OSNOVNA VJEŽBA + BONIFICIRAJUĆI ELEMENT - vidi prilog propozicijama

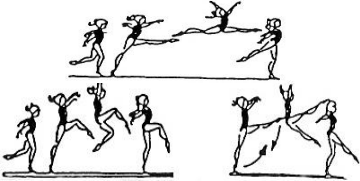
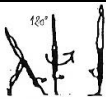
OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPICNE GREŠKE I ODBITAK
PRESKOK			
Zaletom i odrazom s odskočne daske			- Naskok i odraz izveden sklonjenim tijelom do 0.30 - Prerano grčenje do 0.30 - Nedovoljno naglašen grčeni položaj do 0.30 - Nedovoljna visina .30/0.50 - Nedovoljno/kasno ispružanje prije doskoka do 0.30
Salto naprijed grčeni ili sklonjeni	6.00		
<i>Alternativa: prednožno grčeni skok</i>	3.00		
RUČE			
(leđima prema v/p) Sunožnim/ jednonožnih odrazom uzmah do upora prednjeg na n/p	0.50		- Širenje nogu do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Element nije izveden tečno do 0.30 - Nedovoljan zgib-ramena ispod pritke do 0.30 - Grčenje ruku u uporu do 0.50
Kovrtljaj nazad na n/p	1.00		vidi mlađe kadetkinje - ruče - Nedovoljna visina noge u premahu do 0.30 - Grčenje noge do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Sjed na pritku, udarac pritke 0.50
Premah odnožno do upora jašućeg i okret za 180° te vraćanje noge do upora prednjeg	0.50		
Naskok u upor čučajući na n/p i prijelaz na v/p	1.50		- Odnjih ispod 45° do 0.30 - Grčenje ruku do 0.50 - Čučanj nije naglašen do 0.30 - Upor prvo jednom nogom 0.30 - Stanka pri prijelazu na v/p 0.30
Veleuzmah na v/p do upora prednjeg	1.50		- Grčenje nogu do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Njih iz visa stojećeg na n/p/međunjih 0.50 - Sklonjeno tijelo pri dolasku u upor do 0.50
Naskokom u upor raznožni ili sunožni na v/p podmetni saskok	1.00		- Nedovoljan odnjih do 0.30 - Grčenje ruku do 0.50 - Grčenje nogu do 0.50 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Nedovoljna visina/faza leta do 0.50
<i>Alternativa: saskok izveden na n/p ili saskok spadom podmetni izveden na n/p ili v/p</i>	0.50		
Maksimalna polazna ocjena vježbe izvedene na nižoj pritci je 2.50			

MLAĐE JUNIORKE (12 i 13 godina)
OSNOVNA VJEŽBA + BONIFICIRAJUĆI ELEMENT - vidi prilog propozicijama

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
GREDA -slobodna vježba sa zadanim elementima; jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva			
Odracom naskok (po izboru)	0.20		
Prednožno grčeni skok u čeonj poziciji	0.50		- Nedovoljno grčenje- ne priznaje se - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Opuštenost stopala do 0.30 - Opuštenost tijela do 0.30
Okret za 180° na jednoj nozi - slobodna noga proizvoljno* povezano sunožni okret za 180°	0.30 + 0.20		- Nedovoljan uspon 0.10 - Grčenje stojne noge do 0.50 - Nezavršen okret - element se ne priznaje - Opuštenost tijela do 0.30
Element ravnoteže (izdržaj minimum 2 s)	0.50		- Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje
Kretnja blizu grede	0.30		- Ne doticanje grede trupom - el. se ne priznaje
Premet strance ("zvijezda")	1.00		- Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Završetak bez upora na gredi barem jednom nogom - element se ne priznaje - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30
<i>Alternativa: kolut naprijed (završetak proizvoljno: na jednu nogu, sunožno, raznožno u sjed)</i>	<i>0.50</i>		- Raširene noge u prvoj fazi do 0.30 - Dotik strunjače nogama pri završetku u raznožni sjed 0.30 - Element nije izveden tečno do 0.30
Most nazad ili naprijed *upor nogom u doskoku - vidi "zvijezdu"	2.00		- Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Stoj nije naznačen do 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Ne prolazjenje kroz okomicu do 0.30
<i>Alternativa: stoj na rukama *upor nogom u doskoku - vidi "zvijezdu"</i>	<i>1.00</i>		- Stoj nije naznačen do 0.50 - Grčenje ruku u stoju do 0.50
Saskok rondat	1.00		- Prekasno spajanje nogu do 0.30 - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku do 0.50 - Sklanjanje prilikom "kurbeta" do 0.30 - Nema odriva rukama do 0.50

MLAĐE JUNIORKE (12 i 13 godina)

OSNOVNA VJEŽBA + BONIFICIRAJUĆI ELEMENT - vidi prilog propozicijama

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
TLO-slobodna vježba sa zadanim elementima			
Daleko- visoki skok, raznoženje min 135° povezano s "mačjim" skokom 360° (ili obrnuto)	0.50 + 0.30		- Nedovoljno naglašen grčeni ili pruženi položaj nogu do 0.30 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Skokovi nisu povezani 0.50 - Grčenje nogu u daleko-visokom skoku do 0.50
Okret za 360° na jednoj nozi	0.50		- Nezavršeni okreti - element se ne priznaje - Nedovoljan uspon u okretu 0.10 - Opuštenost tijela do 0.30
"Špaga" (ženska ili muška) - ukoliko obje ruke nisu u zraku element se ne priznaje	0.70		- Nepravilna pozicija (kukovi/stopala) 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje koljena do 0.50
Stoj na rukama s okretom za 180°	1.00		- Okret nije izveden u fazi stoja do 0.30 - Okret nije završen- element se ne priznaje - Grčenje ruku do 0.50 - Nepravilna pozicija stoja do 0.30
Kolut nazad preko pruženih ruku i nogu na pružene noge (tehnika dlanovima prema unutra)	1.00		- Grčenje nogu/ruku do 0.50 - Širenje nogu do 0.30
Premet naprijed sunožnim doskokom ili premet nazad/menikeli	2.00		- Nema faze leta - element se ne priznaje - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku do 0.50 - Nepravilan položaj tijela do 0.30 - Nedovoljna rotacija do 0.30
Alternativa: premet naprijed na jednu nogu ili rondat	1.00		

JUNIORKE (14 i 15 godina) i MLAĐE SENIORKE (16 godina i starije)

OSNOVNA VJEŽBA + BONIFICIRAJUĆI ELEMENTI - vidi prilog propozicijama

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
PRESKOK			
Salto naprijed grčeni /sklonjeni/pruženi	6.00		- Naskok i odraz izveden sklonjenim tijelom do 0.30 - Prerano grčenje/sklanjanje do 0.30 - Nedovoljna naglašenost položaja do 0.30 - Nedovoljna visina do 0.50 - Kasno ispružanje prije doskoka do 0.30
RUČE			
Sunožnim odrazom uzmah u upor prednji na n/p <i>Alternativa: jednonožnim odrazom</i>	0.50 0.50	vidi mlađe juniorke - ruče	
Iz upora prednjeg provlak grčeni jednonožni do upora jašućeg	0,50		- Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Nedovoljna visina noge u premahu do 0.30 - Dotik pritke stopalom ili nogama do 0.30 - Sjed na pritku tijekom provlaka, udarac 0.50
Premah do upora stražnjeg	0,20		
Iz upora stražnjeg okret 180° do upora prednjeg	0.30		- Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Kut u kuku pri okretu do 0.30
Naskok u upor čučajući na n/p	1.00	vidi mlađe juniorke - ruče	
Veleuzmah na v/p do upora prednjeg	1.50	vidi mlađe juniorke - ruče	
Kovrtljaj nazad na v/p <i>Alternativa: kovrtljaj nazad na n/p</i>	1.00 0.50		- Odnjih ispod 45° do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Širenje nogu do 0.30 - Nedovoljno naglašen pruženi položaj do 0.30
Naskokom u upor raznožni/sunožni na v/p podmetni saskok s okretom 180° <i>Alt: saskok izveden na n/p, saskok bez okreta s v/p, saskok spadom podmetni izveden na n/p ili v/p</i>	1.00 0.50		
Maksimalna polazna ocjena osnovne vježbe izvedene na nižoj pritci je 2.50			

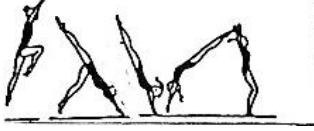
JUNIORKE (14 i 15 godina) i MLAĐE SENIORKE (16 godina i starije)

OSNOVNA VJEŽBA + BONIFICIRAJUĆI ELEMENTI - vidi prilog propozicijama

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
GREDA -slobodna vježba s posebnim zahtjevima; jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva			
Odracom naskok (po izboru)	0.20		
Okret 360° na jednoj nozi- pirueta (slobodna noga proizvoljno*)	0.50		- Nedovoljan uspon 0.10 - Opuštenost tijela do 0.30 - Nezavršen okret - element se ne priznaje - Grčenje stojne noge do 0.50
Skok s raznoženjem od 180° (sisson, prednožno zanožni, prednožno raznožni, dalekovisoki skok)	0.40		- Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Opušten položaj tijela do 0.30
Element ravnoteže (izdržaj min. 2 s)	0.30		- Izdržaj kraći od 2 s - element se ne priznaje
Kretnja blizu grede	0.30		- Ne doticanje grede trupom - element se ne priznaje
Premet strance ("zvijezda")	1.00		- Završetak bez upora na gredi barem jednom nogom - element se ne priznaje - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30
Alternativa: kolut naprijed	0.50		- Raširene noge u prvoj fazi do 0.30 - Dotik strunjače nogama pri završetku u raznožni sjed 0.30 - Element nije izveden tečno do 0.30
Most nazad ili most naprijed *upor nogom u doskoku - vidi "zvijezdu"	1.50		- Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u uporu do 0.50 - Nedovoljno raznoženje do 0.30
Alternativa: stoj na rukama *upor nogom u doskoku - vidi "zvijezdu"	0.50		- Stoj nije naznačen do 0.50 - Neprolaženje kroz okomicu do 0.30
Saskok salto nazad ili naprijed	1,80		- Nedovoljna naglašen grčeni položaj do 0.30 - Nedovoljna visina do 0.30
Alternativa: saskok rondat	0.50		- Nedovoljno/kasno ispružanje prije doskoka do 0.30

JUNIORKE (14 i 15 godina) i MLAĐE SENIORKE (16 godina i starije)

OSNOVNA VJEŽBA + BONIFICIRAJUĆI ELEMENTI - vidi prilog propozicijama

OPIS ELEMENTA	VRIJEDNOST	SLIKA	TIPIČNE GREŠKE I ODBITAK
TLO-slobodna vježba s posebnim zahtjevima			
Skok s promjenom noge (raznoženje min 135°) povezano u bilo koji skok odrazom jedne noge (skok škarice, mačji skok, neki skok iz pravilnika...) '- može i obrnuto	1,00		- Nepovezanost skokova 0,50 - Nedovoljno naglašen položaj nogu do 0.30 - Nedovoljna visina skoka do 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50
Okret za 360° na jednoj nozi povezano okret za 360° na drugoj nozi	0.70		- Nezavršen okret - element se ne priznaje - Nedovoljan uspon u okretu 0.10 - Nepovezanost okreta 0,50
"Špaga" (ženska ili muška) <i>- ukoliko obje ruke nisu u zraku element se ne priznaje</i>	0.30		- Nepravilna pozicija (kukovi/stopala) do 0.30 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Grčenje nogu do 0.50
Most naprijed na jednu nogu ili most nazad	1.00		- Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u upor 0.50 - Nedovoljno raznoženje do 0.30 - Element nije izveden kroz fazu stoja do 0.30
Premet naprijed sunožno	1.50		- Nema faze leta - element se ne priznaje - Grčenje nogu do 0.50 - Grčenje ruku u upor 0.50 - Opuštenost tijela do 0.30 - Nedovoljna amplituda do 0.30
Rondat + premet nazad i povezano plesni skok po izboru (prednožno raznožni, grčeni, "sisson"...) Alternativa: rondat i povezano plesni skok po izboru (prednožno raznožni, grčeni, "sisson"...) Alternativa: rondat+premet nazad	1.50 0.50 1.00		- Rondat nije izveden kroz fazu stoja do 0.30 - Nedovoljna amplituda do 0.30 - Opuštenost tijela do 0.30 - Kut u ramenu u premetu nazad do 0.30 - Nedostaje faza leta - element se ne priznaje - Grčenje ruku/nogu do 0.50