

ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA

PRAVILNIK ZA SLOBODNI PROGRAM 2025. – 2028.

Izdanje: siječanj, 2026.
TEHNIČKI ODBOR

ČLANAK 1 – UVOD

1.1. Kategorije

KADETKINJE – slobodne vježbe, standard (ručne - dodatna strunjača u doskoku od 20 – 30 cm)

MLAĐE JUNIORKE – slobodne vježbe, standard

JUNIORKE – slobodne vježbe, standard

SENIORKE – slobodne vježbe, standard

Prelazak iz jedne kategorije u drugu kao i iz jednog programa u drugi određen je Propozicijama natjecanja HGS za žensku sportsku gimnastiku.

1.2. Sustav natjecanja

Natjecanje se održava u konkurenciji ekipnog i pojedinačnog višeboja. Ekipu čine **3 + 2 gimnastičarke u kategorijama kadetkinja i mlađih juniorki te 2+3 u kategoriji juniorki i mlađih seniorki**, za ukupni zbroj ekipe uzimaju se tri odnosno dvije najbolje ocjene na pojedinoj spravi. Za pojedinačni poredak zbrajaju se sve četiri ocjene gimnastičarke.

1.3. Opća pravila i kotizacija

Natjecanja se održavaju na regionalnoj i nacionalnoj razini.

- Svaka gimnastičarka plaća kotizaciju po odluci pojedine regije, odnosno Hrvatskog gimnastičkog saveza (HGS).
- Svaki klub učesnik dužan je na natjecanje dovesti min. dvije sutkinje.
- Organizator natjecanja je dužan osigurati dovoljan broj sutkinja na natjecanju. Ako organizator nema dovoljan broj sutkinja dovodi neutralne suce iz drugih regija na trošak klubova koji nisu doveli svoje suce (2 po klubu). Na regionalnim natjecanjima su 3 sutkinje na spravi, a na nacionalnim natjecanjima minimalno 4 sutkinje na spravi.
- Organizator je dužan osigurati nagrade od prvog do trećeg mjesta za ekipe i pojedinke.
- Organizator je dužan osigurati sprave u skladu s normama navedenim u Pravilniku.
- Natjecanje se mora istovremeno održavati na sve četiri sprave.

1.4. Ostale odredbe

Sve natjecateljice moraju biti registrirane pri HGS-u.

ČLANAK 2 – PRAVILA ZA GIMNASTIČARKE

2.1. Natjecateljska odjeća

- Gimnastičarka mora nositi korektan sportski neproziran dres:

- izrez oko vrata mora biti prikladan - 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 2 cm
 - izrez oko nogu može biti maksimalno do zdjelične kosti
- Sve članice ekipe moraju biti jednoobrazno odjevene. Dozvoljava se nastup u dugim tajicama u boji dresa ili u jednodijelnom dresu s tajicama. Dozvoljava se nastup u kratkim hlačicama u boji dresa (ispod dresa ili povrh dresa). Hlačice mogu biti crne ili u boji dresa.
- Nije dozvoljeno nošenje nakita, osim malih dobro pričvršćenih naušnica.
- Bandaže i zavoji oko zglobova su dozvoljeni, ali moraju biti dobro pričvršćeni, uredni i u boji kože.
- Na ručama su dozvoljene kože.
- Nošenje gimnastičkih papuča i čarapa je po vlastitom izboru.

2.2. Uporaba magnezija

- Pri pripremanju pritki na ručama nije dozvoljena *pretjerana* upotreba magnezija.
- Na gredi se dozvoljava korištenje malih oznaka.

- Na tlu se ne dozvoljava stavljanje magnezija na površinu tla.

2.3. Pravila zagrijavanja

- Svaka gimnastičarka ima raspoloživo vrijeme za zagrijavanje neposredno prije natjecanja na spravi:
- Preskok - maksimalno dva skoka
 - Greda i tlo - po 30 sekundi
 - Ruče - po 50 sekundi, uključujući i pripremanje pritki

- Kraj zagrijavanja oglašava se gongom. Ako se gimnastičarka u to vrijeme nalazi u pripremi za preskok ili je na spravi, ona smije završiti započeti element, ali ne smije započeti novi.

Nakon vremena za zagrijavanje ili za vrijeme "pauze natjecanja" (npr. vrijeme računanja ocjene, čekanje promjene sprava...) spravu se smije pripremati, ali se ne smije na njoj vježbati.

Na nacionalnom i regionalnom natjecanju nema općeg zagrijavanja po spravama + još 3 minute prije samog nastupa, već samo 10 minuta po spravi prije samog natjecanja.

2.4. Opća pravila za gimnastičarku

- Pri dolasku na spravu, ekipa je dužna pozdraviti sutkinje postavljanjem u vrstu ispred sudačkog stola.
- Na početku i na kraju vježbe mora se predstaviti glavnoj sutkinji na spravi.
- Ne smije započeti vježbu prije poziva glavne sutkinje na spravi.
- Mora započeti vježbu unutar 30 sekundi nakon poziva (na svim spravama).
- Nakon pada ima 30 sekundi za oporavak, mazanje magnezijem i savjetovanje s trenerom prije nastavka vježbe na ručama i 10 sekundi prije nastavka vježbe na gredi (bez odbitka). Ukoliko prođe vrijeme pada (do 60 sekundi) odbitak je 0.30. Nakon 60 sekundi vježba se smatra završenom.
- Ako je gimnastičarka prekinula vježbu, ne svojom greškom, tada uz dozvolu glavne sutkinje na spravi, ona može ponoviti cijelu vježbu.
- Ona ne smije tijekom natjecanja razgovarati sa sutkinjama koje sude.
- Mora sudjelovati na ceremoniji proglašenja rezultata obučena u natjecateljski dres ili klupsku trenirku.

2.5. Prava gimnastičarke

- Pokazivanje njezine ocjene javno, odmah nakon izvedene vježbe.
- Dobivanje rezultata u pismenom obliku sa svim ocjenama dobivenim na natjecanju.

ČLANAK 3 – PRAVILA ZA TRENERE I TRENERICE

3.1. Dužnosti trenera

- Svaki trener mora poznavati pravilnik i ponašati se u skladu s navedenim pravilima.
- Oni se moraju ponašati fer i sportski tijekom cijelog natjecanja.
- Na natjecanju smije biti najviše dva trenera po ekipi – max. 1 muški trener

3.2. Trenerima je dozvoljeno:

- zadržavanje na podiju tijekom zagrijavanja na svim spravama za pomoć gimnastičarki ili ekipi
- nakon što gimnastičarka započne vježbu:
 - biti na ručama tijekom cijele vježbe
 - na gredi udaljiti odskočnu dasku
 - biti na svim spravama u slučajevima ozljede ili neispravnosti sprave
- žaliti se na D – početnu ocjenu na spravi

3.3. Trenerima nije dozvoljeno:

- razgovarati direktno s gimnastičarkom, davati signale, vikati i slično tijekom vježbe
- zaklanjati pogled sutkinjama
- mijenjati visinu sprave bez dozvole glavne sutkinje natjecanja
- tijekom natjecanja pitati sudačku komisiju u vezi s ocjenjivanjem
- dolaziti u sukob s drugim učesnicima
- odugovlačiti natjecanje
- žaliti se na E ocjenu na spravi (izvedbu)

ČLANAK 4 – PRAVILA ZA SUTKINJE

Natjecanje mogu suditi sutkinje koje su uspješno položile regionalni, nacionalni ili međunarodni sudački ispit i upoznate su putem seminara s pravilnikom slobodnog programa. Sutkinje u slobodnom programu imaju pravo suđenja na nacionalnim natjecanjima samo ako su tijekom tekuće godine odsudile barem dva (2) kola u slobodnom programu.

4.1. Glavna sutkinja natjecanja

- vodi sudačke sastanke
- sastavlja sudačke komisije na sve četiri sprave
- prati rad svih sudačkih komisija i nadgleda cjelokupno natjecanje
- odobrava zahtjev za podizanje pritki na ručama
- provjerava sudačke licence
- rješava sve izvanredne situacije koje ometaju natjecanje
- kontinuirano prati ocjenjivanje sudačkih komisija na spravama i rješava sve značajnije greške u suđenju djelujući prema pravilniku
- upozorava i zamjenjuje osobe koje sudjeluju u suđenju, ukoliko se pokaže nedovoljno znanje, subjektivnost ili neprofesionalno ponašanje

4.2. Sutkinje

- moraju poznavati Pravilnik slobodnog programa
- trebaju prisustvovati svim sudačkim sastancima
- moraju odjenuti propisanu odjeću (tamnoplavi kostim ili odijelo i bijela košulja)
- dužne su pridržavati se uputa organizatora

- prije natjecanja se trebaju pripremiti za suđenje na svim spravama
- moraju ocijeniti svaku vježbu detaljno, brzo, objektivno i pošteno
- moraju čitko i brzo ispuniti sudački listić ili sudačke liste
- trebaju zapisivati vježbe simbolima i zapisivati vlastite ocjene
- tijekom natjecanja sutkinje ne smiju napuštati svoje sudačko mjesto, osim uz dopuštenje glavne sutkinje na spravi
- ne smiju kontaktirati s trenerima i gimnastičarkama tijekom natjecanja

4.3. Sastav sudačkih komisija na natjecanjima

Sudačku komisiju na spravi čine najmanje tri sutkinje i dvije vrše dužnosti D i E sudačke komisije. Jedna od sutkinja vrši dužnost glavne sutkinje na spravi. Ako je u sudačkoj komisiji četiri sutkinje, tada dvije vrše dužnost D komisije i sve četiri dužnost E komisije.

4.4. Sudačka komisija na spravi

Glavna odgovornost D-komisije je ocijeniti maksimalnu sadržajnu vrijednost vježbe.

Glavna odgovornost E-komisije je ocijeniti greške u izvedbi i artističnosti izvedene tijekom vježbe.

4.4.1. Zaduženja D-komisije

- zapisati cijeli sadržaj vježbe simbolima, neovisno i nepristrano ocijeniti te zajedno odrediti polaznu ocjenu vježbe (PO se iskazuje u desetinkama, npr. 4,50); rasprava je dozvoljena

- tražiti savjet glavne sutkinje natjecanja u slučaju neslaganja D¹ i D²
- odrediti prosječni odbitak i izračunati konačnu ocjenu
- dati odbitak za asistenciju
- omogućiti pristup svojim zapisima simbolima nakon natjecanja (ako je potrebno)

4.4.2. Zaduženja E-komisije

- pažljivo pratiti vježbu, ocijeniti greške te odbitke oduzeti korektno, samostalno i nepristrano
- zapisati odbitke za opće greške, greške u izvedbi, greške za umjetničku izražajnost (artističnost)
- iskazati ukupni odbitak u desetinkama boda (npr. 0.50 b.)
- imati zapis svojih odbitaka za sve vježbe

ČLANAK 5 – OCJENJIVANJE VJEŽBI

- Preskoci će biti ocijenjeni od polaznih ocjena kako su navedene u Pravilniku slobodnog programa.
- Odgovornosti u ocjenjivanju su podijeljene između D i E-komisije.

5.1. Polazna ocjena vježbe sadrži:

- tražene elemente koji su određeni za svaku kategoriju
- odbitke za neizvedene posebne zahtjeve, odnosno vrijednost neizvedenih zadanih elemenata

5.2. Položaj tijela, estetske i tehničke greške

Ove greške su navedene u tablici općih grešaka i odbitaka. To su odbici za:

- položaj ruku, koljena i nogu
- visinu leta pri akrobatskim elementima i plesnim skokovima
- amplitude tijekom pokreta svih dijelova tijela
- točan položaj tijela
- točne faze tijekom rotacija.

5.3. Greške tijekom vježbe

Ove greške su navedene u tablici općih grešaka, a sadrže odbitke za greške u:

- završetku pokreta
- položaju tijela
- fleksibilnosti.

5.4. Greške u izvedbi i doskoku

Ove greške sadrže odbitke za:

- oklijevanje tijekom skoka
- udarac stopalima sprave ili strunjače
- hvat za spravu
- nedostatak sigurnosti i stabilnosti pri doskoku iz elemenata ili saskoka
- pad ili korake pri doskoku.

5.5. Posebne greške u izvedbi

Odbici za greške u:

- ritmu i tempu
- dinamičnoj izvedbi
- umjetničkoj izražajnosti na gredi i tlu.

5.6. Konačna ocjena

Određivanje E ocjene:

D ocjena – težine 8 elemenata (7 elemenata i saskoka) + kompozicijski zahtjevi + bonifikacije

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

Odbici za izvedbu, artističnost i kompoziciju su zbrojeni te oduzeti od vrijednosti 10.00 b.

E ocjena je prosjek ocjena E sutkinja.

Konačna ocjena se izračunava po formuli

**D-ocjena + E-ocjena – neutralni
odbici = konačna ocjena (KO)**

5.7. Prekratka vježba

U slučaju prekratke vježbe D sudačka komisija odbije neutralni odbitak od konačne ocjene:

- 6 ili više elemenata = nema odbitka
- 5 elemenata = - 4.00 boda
- 3 ili 4 elementa = - 6.00 boda
- 1 ili 2 elementa = - 8.00 boda
- Ako nije izveden niti jedan element = - 10.00 bodova

ČLANAK 6. TABLICA OPĆIH GREŠAKA I ODBITAKA

6. 1. TABLICA OPĆIH GREŠAKA I ODBITAKA (E-komisija)

Greške		Male	Srednje	Velike	Jako velike
		0.10	0.30	0.50	1.00 ili više
Greške u izvedbi					
- Grčene ruke ili grčena koljena	svaki put	x	x	x	
- Raširene noge ili koljena	svaki put	x	x širina ramena ili više		
- Prekrižene noge u elementima s okretom	svaki put	x			
- Nedovoljna visina elemenata	svaki put	x	x		
- Nedovoljna točnost grčenog ili sklonjenog položaja	svaki put	x 90° zglob kuka/ koljena	x >90° zglob kuka/ koljena		
- Ne zadržavanje pruženog položaja tijela – prerano sklanjanje pred doskok	svaki put	x	x		
- Oklijevanje tijekom skokova, odraza	svaki put	x			
- Pokušaj bez izvedbe elementa	svaki put		x		
- Odstupanje od smjera	svaki put	x			
- Nepravilan gimnastički položaj tijela (opušteno tijelo, nema gimnastičke “grbe”...)	svaki put	x			
- Opuštena stopala	svaki put	x			
- Nedovoljno raznoženje u plesnim/akrobarskim elementima bez faze leta	svaki put	x	x		
- Neispunjavanje tehničkih zahtjeva u plesnim elementima (Sek. 9 FIG Pravilnika)	svaki put	x	x	x	
- Preciznost (svaki element ima točan početni i završni položaj)	svaki put	x			
- Izvedba saskoka preblizu spravi (ruče i greda)			x		

Greške pri 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	x			
Pokreti za zadržavanje ravnoteže:					
◆ Dodatni zamasi rukama		x			
◆ Gubljenje ravnoteže	svaki put	x	x		
◆ Dodatni koraci, manji poskok	svaki put	x			
◆ Jako velik korak ili skok (veći od širine ramena)	svaki put		x		
◆ Greške u držanju tijela	svaki put	x	x		
◆ Duboki čučanj	svaki put			x	
◆ Dodir strunjače rukama, ali bez pada	svaki put		x		
◆ Upor na strunjaču ili spravu s jednim ili s oba dlana	svaki put				1.00
◆ Pad na strunjaču na koljena ili u sjed	svaki put				1.00
◆ Pad na spravu ili sa sprave	svaki put				1.00
◆ Doskok nije izveden prvo na stopala					1.00

6. 2. TABLICA OPĆIH GREŠAKA I ODBITAKA (D-komisija)

Greške		Male	Srednje	Velike	Jako velike
		0.10	0.30	0.50	1.00 ili više
◆ Izvedba veze s padom	ruče, greda, tlo			Ne priznaje se vrijednost posebne veze (nema bonifikacije)	
◆ Doskok nije izveden prvo na stopala ili u zadani položaj	svaki put			Ne priznaje se težina, veza i kompozicijski zahtjev	
◆ Odraz izvan označenog prostora partera	tlo			Ne priznaje se težina, veza i kompozicijski zahtjev	
◆ Ne predstavi se D- komisiji na spravi prije i/ili nakon vježbe	Gim/ Natjec.		x Od konačne ocjene		

◆ Asistencija (pomoć)	ruče, greda, tlo - svaki put			1.00 od konačne ocjene Ne priznaje se težina, veza i kompozicijski zahtjev
◆ Nedopušteno zadržavanje asistenta (trenera)	Gim/sp rava			X od konačne ocjene
Nepravilnosti na spravi:				
◆ nekorištenje zaštitne strunjače za preskoke naskokom iz rondata	Gim/ natjec.			Nevažeći preskok "0"
◆ nekorištenje dodatne strunjače za doskok	Gim/ sprava			x
◆ nepravilna uporaba magnezija	Gim/ sprava			x
◆ podizanje sprave bez dozvole	Gim/ sprava			x
◆ postavljenje odskočne daske na nedozvoljenu podlogu	Gim/ sprava			x
◆ dodavanje, mijenjanje ili uklanjanje opruga iz odskočne daske	Gim/ sprava			x
◆ uporaba nedozvoljenih strunjača	Gim/ sprava			x
◆ pomicanje dodatnih strunjača (tijekom vježbe)	Gim/ sprava			x
Ponašanje gimnastičarke:				
◆ Različiti dresovi (za gimnastičarke iz iste ekipe)	Ekipa			1.00 jednom na natjecanju, na spravi gdje je prvi put primijećeno
◆ Nepravilne ili neestetske podloge (bandaže)	Gim/ sprava		x	
◆ Neprikladna oprema – dres, nakit, boja zavoja, hlačice nisu u boji dresa ili crne	Gim/na tjec		x	Odbitak 1x na natjecanja, na spravi gdje je prvi put primijećeno.
◆ Natjecanje krivim redoslijedom				1.00 od zbroja ekipe
Sutkinja koja mjeri vrijeme:				
◆ Prekoračenje vremena za zagrijavanje (nakon upozorenja) - kod pojedinke	Ekipa Gim/ sprava		x x	
◆ Ne počne vježbu u 30s nakon znaka glavne sutkinje na spravi	Gim/ sprava		x	
◆ Ne počne vježbu u 60s	Gim/ sprava		Nema pravo započeti vježbu	
◆ Preduga vježba (greda i tlo)	Gim/ natjec.	x		
◆ Početak vježbe za vrijeme crvenog svjetla	Gim/ natjec.			
◆ Prekoračeno međuvrijeme (za pad) na ručama i gredi	Gim/na tjec		x	
				Vježba je završena

SLOBODNE VJEŽBE

Kadetkinje, mlađe juniorke, juniorke, mlađe seniorke

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

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

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

Jedan element može ispuniti više od jednog kompozicijskog zahtjeva.

U D-ocjenu broji se najviše 8 elemenata – 7 elemenata + saskok.

Na gredi i tlu:

- min 3 plesna elemenata,
- min 3 akro elementa i
- 2 po izboru

PRESKOK

- U kategorijama kadetkinja, mlađih juniorki, juniorki i mlađih seniorki slobodnog programa gimnastičarka ima pravo skočiti 2 skoka i 3 zaleta na natjecanjima regionalne razine te 1 skok i 2 zaleta na natjecanjima nacionalne razine.

Vrijednost skoka ocjenjuje se prema FIG pravilniku.

Sve kategorije- preskoci tipa salto (bez pada) dobivaju **bonifikaciju 0.50.**

Visina konja:

Kadetkine – 115 ili 125 cm

Mlađe juniorke, juniorke, mlađe seniorke – 125 cm

Linijski prijestup:

- Doskok ili iskorak izvan koridora s jednim stopalom/dlanom (dio stopala ili dlana) -0.10
- Doskok ili iskorak izvan koridora s oba stopala ili dlanovima ili dijelom tijela -0.30

10.6 Posebni odbici na spravi (E- komisija)

Greške	0.10	0.30	0.50 ili više
– Zalet bez izvođenja skoka (neutralni odbitak, D- komisija) • Dodir odskočne daske ili konja • Bez dodira daske ili konja			Skok „0.00“ 1.00
Prva faza leta			
– Nedostaje okret oko uzdužne osi	< 45°	< 90°	
– Kut u zglobu kuka	x	x	
– Uvinuto tijelo	x	x	
– Grčena koljena	x	x	x
– Raširene noge ili koljena	x	x	
Faza upora i odbijanja s konja			
– Kut u zglobu ramena	x	x	
– Tijelo ne prolazi kroz okomicu	x		
– Prerani okret oko uzdužne osi (na konju)	x		
– Grčene ruke	x	x	x
Druga faza leta			
– Nedovoljna visina	x	x	x
– Nedovoljna točnost okreta oko uzdužne osi	x		
– Nepravilan položaj tijela – grčeni/sklonjeni salto	x		
– Kasno otvaranje tijela prije doskoka (grčeni i sklonjeni	x	x	

skokovi)			
– Grčena koljena	x	x	x
– Raširene noge ili koljena	x	x	
– Nedovoljna duljina skoka	x	x	
Doskok			
– Raširene noge pri doskoku	x		
– Dodatni pokreti rukama	x		
– Gubljenje ravnoteže	x	x	
– Dodatni korak, mali skok	x		
– Vrlo velik korak ili skok (više od širine ramena)		x	
– Greške u držanju tijela	x	x	
– Duboki čučanj			0.50
– Dodir strunjače rukama, ali bez pada		x	
- Upor na strunjače/konja s 1 ili 2 ruke			1.00
- Pad na strunjaču na koljena ili u sjed			1.00
– Pad na spravu ili sa strane			1.00
– Doskok nije izveden prvo na stopala			1.00
Općenito			
- Dinamika	x	x	
– Nezavršena rotacija salta • Bez pada • S padom	x	x	
– Odstupanje od ravnog smjera (prvi kontakt pri doskoku)	x		

DVOVISINSKE RUČE

11.3 Kompozicijski zahtjevi (D- komisija)

Svaki zahtjev vrijedi 0.50 boda.

- 1 – Prijelaz s jedne pritke na drugu – ne mora biti element iz pravilnika
- 2 – Zamah u stoj
- 3 – Element blizu pritke (iz grupe 2, 4, 5)
- 4 – Element s velikom amplitudom (iz grupe 3)

11.4 Vrijednost veza (D- komisija) te C i težih elemenata

Gimnastičarka može dobiti bonifikaciju za direktne veze elemenata. Elementi moraju biti iz FIG pravilnika. Vrijednosti veze se dodaju D- ocjeni.

Formule za direktne veze su:

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

Napomena:

Gimnastičarka za vezu sklopka+sklopka ne može dobiti bonifikaciju jer su elementi isti.

Između bilo koja dva elementa mora napraviti zamah IZNAD horizontale da bi se priznala bonifikacija.

Npr. sklopka + zamah iznad horizontale + kovrtljaj nazad = +0.10

Gimnastičarka može dobiti **bonifikaciju 0.30** za svaki C i teži element koji uspješno izvede.

Za saskok min. B težine gimnastičarka može dobiti **bonifikaciju 0.20** za izvedbu bez pada.

*Saskok s padom

Primjer 1:

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

- Nema težinske vrijednosti – računa se samo 7 elemenata (D-komisija)
- 0.50 nema saskoka (D- komisija)
- Pad -1.00 ili greške za doskok, ako nema pada (E- komisija)

Primjer 2:

Ako je saskok započeo i nakon toga slijedi pad:

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

11.6 Posebni odbici na spravi (E- komisija)

Greške	0.10	0.30	0.50 ili više
– Zalet bez izvođenja skoka • Dodir odskočne daske ili pritke			Ne smije ponoviti naskok

• Bez dodira daske ili pritke			1.00
– Popravljanje hvata	x		
– Dodir strunjače stopalima		x	
– Udarac sprave stopalima			0.50
– Udarac strunjače stopalima nakon čega slijedi pad			1.00
– Udarac strunjače stopalima, ali nastavi vježbu			0.50
– Loš ritam u elementima tijekom vježbe	x		
– Nedovoljna visina u elementima letom	x	x	
– Nedovoljno ispužanje tijela u sklopkama	x		
– Međunjih ili dodatan nepotreban zamah upor			0.50
– Prazan njih			0.50
– Prednjih ili zanih ispod horizontale	x		
– Više od dva ista elementa direktno povezana sa saskokom	x		
– Zamah ispod horizontale		x	
– Zamah do horizontale	x		

Dodani elementi (A- težina):

- Jednonožni ili sunožni uzmah do upora prednjeg
- Naskok u čučanj na NP i prijelaz na VP
- Kovrtljaj nazad ili naprijed u upor stopalima (noge grčene)
- Veleuzmah
- Jednonožni provlak do upora jašućeg
- Sunožni provlak grčnim nogama u upor stražnji
- Kovrtljaj naprijed ili nazad u upor jašućem
- Spad u vis uznosom + naupor stražnji

GREDA

12.3 Kompozicijski zahtjevi (D- komisija)

Svaki zahtjev vrijedi 0.50 boda.

1 – Veza od dva plesna elementa od koji je jedan skok s raznoženjem 180°

2 – Okret / kolut (iz bodovnog FIG pravilnika)

3 – Direktna veza od dva akrobatska elementa od kojih barem jedan ima fazu leta, mogu biti isti

4 – Dva akrobatska elementa u različitim smjerovima (naprijed/u stranu i nazad) u cijeloj vježbi

Napomena: Zahtjevi 1, 2 (okreti), 3 i 4 moraju biti izvedeni na gredi.

12.4 Vrijednost veza (D- komisija) te C i težih elemenata

Gimnastičarka može dobiti bonifikaciju za veze direktno povezanih elemenata. Vrijednosti veze se dodaju D- ocjeni. Formule za direktne veze su:

AKROBATSKE VEZE	
0.10	0.20
<i>2 akrobatska elementa (mogu biti ista) u vezi s naskokom, saskokom ili na gredi</i>	
A+A	A + B ili teže (i obrnuto)
MIX (akro + plesni element), bez saskoka PLESNA VEZA (skokovi ili okreti – elementi moraju biti različiti)	
0.10	0.20
A+A	A + B ili teže

Direktne veze od tri elementa mogu dobiti bonifikaciju za seriju počevši od **A + A + A = 0.10** (akro, plesni, mix)

Gimnastičarka može dobiti **bonifikaciju 0.30** za svaki C i teži element koji uspješno izvede.

Za saskok min. B težine gimnastičarka može dobiti **bonifikaciju 0.20** za izvedbu bez pada.

12.5. Posebni odbici za izvedbu

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50	Jako velike 1.00
- Loš ritam u vezama	x			
- Nepotrebni dodatni pokreti	x			
- Pretjerani zamah rukom prije plesnih elemenata	x			
- Zalet za naskok (neutralni odbitak, D komisija) * Pokušaj elementa s dodiranjem odskočne daske ili ruča bez izvedbe naskoka – mora nastaviti vježbu * Pokušaj zaleta bez dodira daske (ima pravo na drugi pokušaj) * Treći pokušaj nije dozvoljen				1.00 1.00
- Dodatan upor nogom o bočnu stranu grede		x		
- Dodatni upor jer element nije izveden u skladu s tehnikom		x		
- Hvat za gredu da se spriječi pad (nema bonifikaciju)			x	
- Dodatni pokreti za održavanje ravnoteže	x	x	x	
- Pauza za koncentraciju (duža od 2 sekunde)	x			

12.6. ARTISTIČNOST

Greške Odbitak	0.10	0.20		
- Nedovoljna uključenost svih dijelova tijela	x			
- Nedovoljan uspon pri podizanju na prste (releve)	x			
- Opuštena stopala tijekom vježbe	x			
- Nedovoljne amplitude zamaha nogama	x			
- Nedovoljne amplitude pokreta (tijekom vježbe)	x			
- Slaba postura tijela – trupa, glave, ramena	x	x		

12.6. KOMPOZICIJA I RITAM

Greške Odbitak	0.10	0.20	0.30	
. Naskok nije iz pravilnika	x			
- Ritam i tempo tijekom vježbe ° nedostaje raznolikost u ritmu i tempu - vježba je izvedena kao serija nepovezanih gimnastičkih elemenata i poza	x	x		
-više od 2 sunožna okreta na pruženim nogama u cijeloj vježbi	x			

- Nedostatak bočnog kretanja (s točke A – kroz točku B – na točku C)	x			
- Nedostatak dotika grede trupom (uključujući bedra, koljena ili glavu)	x			

TLO

Linijski prijestup:

- Doskok ili iskorak izvan partera s jednim stopalom/dlanom (dio stopala ili dlana) -0.10
- Doskok ili iskorak izvan partera s oba stopala ili dlanovima ili dijelom tijela -0.30

13.3 Kompozicijski zahtjevi (D- komisija)

Svaki zahtjev vrijedi 0.50 boda.

- 1 – Veza od najmanje dva različita plesna elementa s jednonožnim odrazom, od kojih je barem jedan s prednožno zanožnim raznoženjem 180°
- 2 – Akrobatska veza od min dva akrobatska elementa s fazom leta, od kojih je jedan pruženi salto
- 3 – Dva salta u različitim smjerovima u vježbi (u akro linijama)
- 4 – Salto naprijed ili nazad s okretom min. 180° u akrobatskoj liniji

Zahtjevi 3. i 4. moraju biti u akrobatskoj liniji od minimalno 2 akrobatska elementa.

Jedna akrobatska linija može ispuniti više kompozicijskih zahtjeva.

13.4 Vrijednost veza (D- komisija) te C i težih elemenata

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

Formule za indirektne i direktne veze akrobatskih* elemenata su:

INDIREKTNE I DIREKTNE AKROBATSKE VEZE	
0.10	0.20
A + A	A + B ili teže (i obrnuto)

MIX VEZE	
0.10	0.20
B-salto + A-plesni A-salto + B-plesni (mora biti tim redosljedom)	

OKRETI	
0.10	0.20
A + B i teže (i obrnuto)	

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

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

Gimnastičarka može dobiti **bonifikaciju 0.30** za svaki C i teži element koji uspješno izvede.

Za saskok min. B težine gimnastičarka može dobiti bonifikaciju 0.20 za izvedbu bez pada.

13.5. Posebni odbici za izvedbu (E- komisija)

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50
- Vježba završava akrobatskim elementom (bez koreografije na kraju vježbe)	x		
- Nepotrebni dodatni pokreti	x		
- Pauza za koncentraciju (duža od 2 sekunde)	x		
- Pretjerani zamah rukom prije plesnih elemenata	x		
- Početak vježbe akrobatskom linijom	x		
- Nedostatak koreografije između dvije akro linije po istoj dijagonali	x		
- Više od jedne povezane akro linije po istoj dijagonali	x		

14. ARTISTIČNOST – vrijedi za sve kategorije

14.1. Artistički i koreografski odbici – vrijedi za sve kategorije

Greške Odbitak	0.10	0.20	
- Slaba postura tijela – glave, trupa, ramena i ruku	x	x	
- Nedovoljna amplituda pokreta	x		
- Nedovoljan rad stopalima tijekom vježbe – opuštena, zatvorena, flektirana	x		
- Nedovoljna uključenost svih dijelova tijela	x		
- Nedovoljna kompleksnost pokreta	x		

14.2. Kompozicija – vrijedi za sve kategorije

Greške Odbitak	0.10	0.20	0.30
- Nedovoljna raznolikost koreografije u kutevima	x		
- Nedostaje kretnja blizu partera gdje dio trupa i/ili glave dotakne parter (ne mora biti iz pravilnika)	x		

14.3. Glazba – vrijedi za sve kategorije

Greške Odbitak	0.10	0.20	0.30
- Slaba ekspresija u skladu sa stilom glazbe	x	x	x
- Vježba nije usklađena s ritmom i tempom glazbe u dijelu vježbe ili tijekom cijele vježbe	x	x	x
- Nedostaje usklađenost poketa i glazbe na kraju vježbe	x		
- Slaba struktura glazbe	x		

Posebni odbitak

- Nema glazbene pratnje ili glazba s pjevanjem - 1.00 b.
Napomena: Oduzima D - komisija od konačne ocjene.

Vrijedi od 15.siječnja 2026.