



ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA

PRAVILNIK
ZA
UNIVERZALNI PROGRAM
2026. – 2028.

Izdanje: siječanj, 2026.
TEHNIČKI ODBOR

ČLANAK 1 – UVOD

1.1. Kategorije

U1 – UNIVERZALNI PROGRAM 1 – osnovne vježbe

U2 – UNIVERZALNI PROGRAM 2 – osnovne vježbe s bonificirajućim elementima

1.2. Sustav natjecanja

Natjecanje se održava u konkurenciji ekipnog i pojedinačnog višeboja na kolima regija. Na Prvenstvima Hrvatske natjecanje se održava u ekipnoj i višebojskoj konkurenciji te pojedinačno po spravama. Ekipu čine **3 + 2 gimnastičarke**, za ukupni zbroj ekipe uzimaju se tri 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 minimalno 2 sutkinja 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 odnosno pet sprava , **a od proljeća 2026. godine uvodi se i tuljac na regionalnim natjecanjima (proljetna i jesenska kola) i na Višebojskom i Ekipnom prvenstvu Hrvatske.**

1.4. Ostale odredbe

Vježbe s obaveznim elementima na gredi i tlu koreografiraju treneri za ekipu matičnog kluba. Cijela ekipa **može** imati koreografski istu vježbu na tlu.

Sve natjecateljice moraju biti registrirane pri HGS-u u kategoriji univerzalnog programa kroz cijelu godinu.

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 kožice.
- 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 i tuljac - po 50 sekundi, uključujući i pripremanje pritki/gurtni
- 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 univerzalnog programa. Sutkinje u univerzalnom programu imaju pravo suđenja na nacionalnim natjecanjima samo ako su tijekom tekuće godine odsudile barem dva (2) kola u univerzalnom 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 univerzalnog 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 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 univerzalnog 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

Idealna polazna ocjena u univerzalnom programu 1 je 5.00 b.
Polazna ocjena (PO) se umanjuje za vrijednost neizvedenih elemenata (posebnih zahtjeva) = **D ocjena**.
Idealne polazne ocjena u univerzalnom programu 2 je 8.00 b.

Određivanje E ocjene:

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 vježba D sudačka komisija odbije neutralni odbitak od konačne ocjene:

- 6 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)	ručje, 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 rouda	Gim/natjec.				Nevažeći preskok "0"
◆ nekorištenje dodatne strunjače za doskok	Gim/sprava			x	Od konačne ocjene
◆ nepravilna uporaba magnezija	Gim/sprava			x	
◆ podizanje sprave bez dozvole	Gim/sprava			x	
◆ postavljanje 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)	Ekipe			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/natjec		x	Odbitak 1x na natjecanju, 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	Ekipe Gim/sprava		x x		Od konačne ocjene
◆ 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.				“0”
◆ Prekoračeno međuvrijeme (za pad) na ručama i gredi	Gim/na tjec		x		Vježba je završena

PRESKOK

- duljina zaleta je individualna, max 25 m
- **U1** - salto se izvodi zaletom i odrazom s odskočne daske
- Premet naprijed s doskokom na leđa na strunjače visine 100 cm
- **U2** – preskok preko konja (visina konja je 110 cm)
 - skokovi se izvode zaletom i odrazom s odskočne daske
 - u doskoku su obvezne mekane strunjače debljine 130 cm
 - u slučaju da gimnastičarka izvodi premet naprijed doskok se izvodi na leđa
 - u slučaju da gimnastičarka izvodi okret 180° ili jurčenko naskok u prvoj fazi leta doskok se izvodi na noge

1. Premet naprijed na debele strunjače

(U1 – doskok na leđa na strunjače debljine 100 cm,
D - ocjena = 5.00)

2. Premet naprijed – preko konja

(U2 - doskok na leđa na strunjače debljine 130 cm -
D - ocjena = 6.00)

3. Okret 180° u prvoj fazi leta – preko konja

(U2 - doskok na noge na strunjače debljine 130 cm

D - ocjena = 7.00)

4 . Jurčenko u prvoj fazi leta – preko konja

(U2 - doskok na noge na strunjače debljine 130 cm

D - ocjena = 8.00)

***Skok 1. je osnovni, a 2., 3. i 4. bonificirajući skokovi za U2.

SPECIFIČNI ODBICI ZA SKOKOVE 3, 4, 5:

Prema tablici 10.6. FIG pravilnika – Posebni odbici za izvedbu
- U2 - ako skok nije izveden na povišenje od 130 cm – skok se ocjenjuje s „0“ bodova
– nezavršena druga faza leta - odbitak je 1.00 bod
- nakon odriva dodir konja bilo kojim dijelom tijela (ruke, leđa,noge...) pri doskoku

RUČE

- U1 vježba se izvodi na visokoj pritki dvovisinskih ruča
- U2 vježba se izvodi na obje pritke dvovisinskih ruča
- U1 i U2 - u doskoku su obvezne dodatne mekane strunjače debljine 20-30 cm na osnovne strunjače (standard)
- pri asistenciji - element se ne priznaje i oduzima se 1.00
- **od 2026. godine uvodi se tuljac kao dodatna disciplina – peta sprava**

OSNOVNA VJEŽBA

1. Uzimanje njoha klimom i uznosom nogama** 0.50
2. Dva do tri njoha* 0.50
3. Veleuzmah 1.00
4. Zamah do horizontale 0.50
5. Kovrtljaj nazad u upor prednjem1.00
6. Naskokom u upor sklonjeni + podmetni saskok1.50

*NJIH = prednjih + zanjih

** VARIJANTE

- A) 1-3 klima + uznos + prednjih (ispucavanje)
- B) uznos+ klim + uznos+ prednjih (ispucavanje)

D – ocjena = 5.00

BONIFICIRAJUĆI ELEMENTI i njihove vrijednosti:

1. Naupor usklonno na nižoj pritci + naskok u čučanj....0.40
- zamjenjuje uzimanje njoha klimom
2. Naupor usklonno na višoj pritci0.40
- zamjenjuje veleuzmah
3. Zamah u stoj (raznožno ili sunožno).....0.40
- zamjenjuje zamah do horizontale
4. Veza naupor usklonno + zamah u stoj (raznožno ili sunožno)0.50

5. Dva veletocha nazad0.40 +0.40
- zamjenjuje kovrtljaj nazad

6. Pruženi salto saskok..... 0.50

D ocjena = 5.00 + bonificirajući elementi, MAX. 8.00

OSNOVNA VJEŽBA SA SVIM BONIFIKACIJAMA :

Naupor uslopno na nižoj pritci- naskok u čučanj i skok na višu pritku – dva /tri njoha - naupor usklonno povezano u raznožni/sunožni zamah u stoj – dva veletocha nazad - pruženi salto saskok
- **D ocjena = 8.00**

Primjer 1

Uzimanje njoha klimom i uznosom nogama – dva /tri njoha - naupor usklonno – kovrtljaj nazad u upor prednjem – raznožni zamah u stoj - pruženi salto saskok
- **D ocjena = 5.00 + 0.40 + 0.40 + 0.50 = 6.30**

Primjer 2.

Uzimanje njoha klimom i uznosom nogama – dva /tri njoha - veleuzmah – raznožni zamah u stoj – veletoch nazad – iz veletocha povezano pruženi salto saskok
- **D ocjena = 5.00 + 0.40 + 0.40 + 0.50 = 6.30**

Primjer 3.

Obavezna vježba + odnjjhom pruženi salto saskok
- **D ocjena = 5.00 + 0.50 = 5.50**

Primjer 4.

Uzimanje njoha klimom i uzanosom nogama – dva /tri njoha - naupor usklupno – raznožni zamah u stoj (nije unutar 10 ° - ne priznaje se)
– dva veletoča nazad - iz veletoča povezano pruženi salto saskok
- **D ocjena** = 5.00 + 0.40 + 0.80 + 0.50 = **6.70**

Primjer 5.

Naupor usklupno na nižoj pritci i naskok u čučanj – dva /tri njoha - veleuzmah – raznožni zamah u stoj – veletoč nazad –podmetni saskok
- **D ocjena** = 5.00 + 0.40 + 0.40 + 0.40 = **6.20**

SPECIFIČNI ODBICI ZA OSNOVNU VJEŽBU:

1. Klim

- raznoženje pri klimu do 0.30
- pogrčene ruke do 0.50
- sklanjanje u zglobo kuka do 0.30
- pogrčene noge do 0.50

2. Njih

- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- nepravilan položaj tijela u izvedbi njoha do 0.30
- raznoženje do 0.30
- prednjih nije u visini pritke (amplituda) do 0.30
- zanjih nije u visini pritke do 0.30

3. Veleuzmah

- raznoženje pri veleuzmahu do 0.30
- sklonjeno tijelo pri dolasku u upor do 0.30
- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- puštanje hvata pri dolasku u upor 0.10

4. Zamah do horizontale

- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- zamah nije izveden do horizontale -element se ne priznaje, odbitak 0.30
- nezadržavanje pruženog položaja tijela do 0.30

5. Kovrtljaj nazad u upor prednjem

- sklonjeno tijelo pri izvedbi kovrtljaja do 0.30
- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50

6. Naskokom u upor sklonjeni + podmetni saskok

- grčenje ruku prilikom uzimanja zamaha do 0,50
- naskok u upor sklonjeni grčenim nogama do 0.50
- nizak položaj kukova pri naskoku na pritku do 0.30
- otvaranje nogu s pritke izvedeno prerano (ispod visine pritke) do 0.50
- nedovoljno ispružanje tijela do 0.30

SPECIFIČNI ODBICI ZA BONIFICIRAJUĆE ELEMENTE:

1. Naupori usklupno (zamjenjuju klim i veleuzmah)

- naupor izveden na grčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- raznoženje do 0.30

2. Zamahom naskok u čučanj i skok na višu pritku

- | | |
|--|---------|
| - pogrčene ruke u upor | do 0.50 |
| - pogrčene noge u skoku na viđu pritku | do 0.50 |
| - zamah nije izveden do horizontale | do 0.30 |
| - položaj čučnja | do 0.30 |
| - međuzamah | 0.50 |

3. **Zamah u stoj** (zamjenjuje zamah do horizontale)

- | | |
|--|---------|
| – pogrčene ruke | do 0.50 |
| – pogrčene noge | do 0.50 |
| – širenje nogu (sunožni stoj) | do 0.30 |
| - stoj nije završen unutar 10° od okomice - element se ne priznaje | |

4. **Veletoči** (zamjenjuju kovrtljaj nazad)

- | | |
|--|---------|
| – pogrčene ruke | do 0.50 |
| – pogrčene noge | do 0.50 |
| – širenje nogu | do 0.30 |
| – opušten ili nepravilan položaj nogu/tijela/trupa | do 0.30 |

5. **Pruženi salto saskok**

- | | |
|--|---------|
| – odnjih izveden ispod horizontale | do 0.30 |
| – nedovoljna visina salta | do 0.50 |
| – kut u zglobu kuka od 180° do 170° | 0.30 |
| - <u>za kut manji od 170° (sklonjeni salto) - bonifikacija se ne priznaje</u> | |
| - kut u zglobu kuka od 180° do 220° (uvinuto) | do 0.30 |

Ostali odbici po tablicama općih i specifičnih grešaka iz pravilnika.

TULJAC

- Od 2026. peta sprava višeboja za U1 i U2
- U1 i U2 vježba se izvode na preči ispod koje je moguće postaviti dodatne mekane strunjače debljine 20 – 30 cm na osnovne strunjače (standard)
- Gimnastičarke mogu koristiti rukavice i gurtne ili tuljac i gurtne (proizvoljno)
- Organizator natjecanja dužan je osigurati plastični tuljac obljepljen neklizajućom trakom (tejpom)
- Tuljac može biti: standardna preča, preča podesiva po visini ili preča montirana jednom stranom u zidu
- Gimnastičarka tijekom vježbe ne smije zapinjati za pod, mora biti u visu prednjem
- pri asistenciji - element se ne priznaje i oduzima se 1.00

OSNOVNA VJEŽBA – U1

- 1.Uzimanje njiha klimom i uznosom nogama** **0.50**
- 2.Dva do tri njiha* **0.50**
- 3.Tri veletocha nazad**0.50 + 0.50 + 0.50**
- 4.Spuštanjem kroz 1 njih (prednjih + zanjih) ili direktno iz veletocha
- A) kovrtljaj u stoj **2.00**
- ili
- B) kovrtljaj min. do 45°1.00
- 5.Njih (prednjih + zanjih) i naupor usklono**0.50**

*NJIH = prednjih + zanjih

** VARIJANTE

A) 1-3 klima + uznos + prednjih (ispucavanje)

B) uznos+ klim + uznos+ prednjih (ispucavanje)

D – ocjena = 5.00

OSNOVNA VJEŽBA – U2

- 1.Uzimanje njiha klimom i uznosom nogama + 2 – 3 njiha ****0.50**
- 2.Dva njiha s bičevima od stoja do stoja (unutar 45°)*****1.00 + 1.00**
- 3.Prvi element blizu pritke (po izboru).....**2.00**
Alternativa: od 45° do 10° od okomice1.00
- 4.Drugi element blizu pritke (po izboru).....**2.00**
Alternativa: od 45° do 10° od okomice1.00
- **** ukoliko je tabanac jedan od „in bar elemenata“:
- sunožni ulaz vrijedi 2.00
- jednonožni ulaz vrijedi 1.50
- 5.Veza dva ista ili različita elementa blizu pritke.....**1.00**
- 6.Njih (prednjih + zanjih) i naupor usklono**0.50**

*NJIH = prednjih + zanjih

** VARIJANTE

A) 1-3 klima + uznos + prednjih (ispucavanje)

B) uznos+ klim + uznos+ prednjih (ispucavanje)

*** NJIH S BIČEVIMA = bič za veletoch natrag i za veletoch naprijed

Napomene:

- Elementi blizu pritke – kovrtljaj, stalder, tabanac („in bar elementi“)
- Vježba počinje u visu i završava sklopom u upor prednjem

D – ocjena = 8.00

SPECIFIČNI ODBICI ZA TULJAC

- asistencija – odbitak 1. 00 bod i element se ne priznaje
 - asistencija za dobivanje zamaha za prvi veletuč – 1.00 bod, element se ne priznaje i broji se jedan veletuč manje
 - prazan njih ili međunjih – odbitak 0.50
 - element blizu pritke do stoja priznaje se ukoliko završi unutar 10° od okomice
 - ukoliko element blizu pritke završi između 45° od okomice i horizontale – odbitak je 0.30
 - ukoliko element blizu pritke završi ispod horizontale – odbitak je 0.50
 - pad iz naupora usklono (prema naprijed smakom ili nezavršena sklopka) – odbitak 0.50
- Ostali odbici po tablicama općih i specifičnih grešaka iz FIG pravilnika.

GREDA

- vježba se izvodi na visokoj gredi pod koju se smiju postaviti dodatne strunjače debljine 20-30 cm (U1 i U2)
- gimnastičarka smije koristiti odskočnu dasku za naskok
- pri asistenciji - element se ne priznaje i oduzima se 1.00 bod
- saskok se obavezno mora izvesti na povišeno doskočište: debele strunjače visine 20-30 cm (U1 i U2) + 10 cm za doskok
- kada se izvodi saskok saltom naprijed, zalet ne mora biti dužinom cijele grede, ali mora biti izveden korištenjem zaleta minimalno pola dužine grede
- dozvoljena je upotreba individualne i ekipne koreografije

OSNOVNA VJEŽBA :

1. Sunožnim odrazom naskok u sjed raznožno čeonu (muška špaga).....**0.40**
 2. „Svijeća“ - izdržaj 2 sekunde**0.20**
 3. Most nazad**1.00**
 4. Mačji skok (U1)/ skok s raznoženjem (U2)..... **0.20**
 5. Stoj na rukama **0.50**
 6. Vaga zanoženjem (na pruženoj ili pogrčenoj nozi) . **0.20**
 7. Okret za 180° u usponu na obje noge..... **0.10**
 8. Premet strance („zvijezda“) **0.80**
 9. Okret za 90° + bočna kretnja + 90° na obje noge **0.10**
 10. Okret za 180° na jednoj nozi + okret za 180° na obje noge (U1)/okret 360 na jednoj nozi (U2)..... **0.40**
 11. Okret za 180° u čučnju..... **0.10**
 12. Zaletom do kraja grede; saskok salto naprijed grčeno **1.00**
- D - ocjena = 5.00**

BONIFICIRAJUĆI ELEMENTI i njihove vrijednosti:

1. Vučenjem špićak* (zamjenjuje naskok u sjed raznožno) **0.40**
 2. Premet nazad ili menikeli **0.50**
 3. Direktna veza most nazad + premet nazad ili menikeli **0.80**
 4. Most naprijed **0.30**
 5. a) Rondat pruženi skok **0.40**
 5. b) Premet strance „zvijezda“ + salto nazad **0.50**
 5. c) Rondat salto nazad (grčeno, sklonjeno ili pruženo) **1.00**
- * zamjenjuje saskok grčeni salto naprijed

5. d) Premet naprijed + salto naprijed **1.00**
D ocjena = osnovna vježba + bonif. elementi, max. 8.00

*Vučenjem špićak na početku vježbe - početak može biti izveden na više načina:

A) naskokom u špagu potom špićak **do stoja , obavezno je vraćanje na gredu (u špagu, do prednosa ili upora prednjeg i slično)**

B) naskokom u prednos raznožni potom **do stoja , obavezno je vraćanje na gredu (u špagu, do prednosa ili upora prednjeg i slično)**

C) naskokom u upor prednji na gredu, vučenjem sunožno pa raznožno špićak **do stoja , obavezno je vraćanje na gredu (u špagu, do prednosa ili upora prednjeg i slično)**

Špićak jedino NE smije biti izveden odrazom.

Ako gimnastičarka izvuče špićak (do stoja na rukama), a pri spuštanju padne (naprijed ili nazad), računati će se pad i neće se priznati bonifikacija. Također, ako se pad dogodi prije nego što je špićak izvučen ili nije vidljiva pozicija stoja, gubi se bonifikacija i računa se pad.

Nakon toga gimnastičarka ima opciju:

A) ponoviti špićak do stoja i vratiti se na gredu – da dobije bonifikaciju

B) napraviti naskok u špagu iz osnovne vježbe.

* ukoliko vježbačica ne izvede neki od obaveznih elemenata iz osnovne vježbe (koji nema zamjenu bonificirajućim elementom) , od početne ocjene oduzima se vrijednost neizvedenog obaveznog elementa

OPIS I SPECIFIČNI ODBICI ELEMENATA ZA OSNOVNU VJEŽBU:

1. Špaga

Početni položaj : uspravni stav čeonu u odnosu na gredu, uzručenje

Opis elementa: postavljanje dlanova na gredu, sunožni odraz

uz istovremeno podizanje kukova, raznoženje te postavljanje nogu na gredu u upor sjedeći raznožno („muška špaga“)

Završni položaj: upor sjedeći raznožno ili sjed raznožno, ruke proizvoljno

- | | |
|--|---------|
| - nedovršena špaga (nedovoljno raznoženje) | do 0.30 |
| - dodatni upor rukama | 0.30 |
| - opuštenost stopala | 0.10 |
| - nepravilna pozicija špage (kukovi, stopala) | 0.30 |

2. Stav na lopaticama („svijeća“)

Početni položaj: ležanje na leđima, uzručenje pogrčeno, hvat ispod grede

Opis elementa : podizanje pruženih nogu kroz prednos do stava na lopaticama, izdržaj 2s

Završni položaj : podizanje do usprava proizvoljno (kroz čučanj, kroz klek, kolut natrag...)

- | | |
|--|---------|
| - loš položaj tijela u „svijeći | do 0.30 |
| - izdržaj kraći od 2 sekunde | 0.10 |
| - prelaženje okomice prilikom podizanja nogu | 0.10 |

3. Most nazad

Početni položaj : uspravni stav, uzručenje, visoko prednoženje (90°)

Opis elementa : iz početnog položaja , uvijanjem tijela spuštanje dlanova na gredu, zamahom zamašne i odrazom odrazne noge dolazak u poziciju stoja na rukama s prednožnim zanoženjem (180°), spuštanje zamašne noge na gredu, istovremeno podizanje ruku i spuštanje odrazne noge na gredu kroz poziciju vage zanoženjem

Završni položaj : ispad naprijed, uzručenje

- nedovoljno prednoženje do 0.30
- nedovoljno raznoženje do 0.30
- pogrčene noge do 0.50
- pogrčene ruke do 0.50
- sklanjanje prilikom postavljanja noge na gredu do 0.30

4. Mačji skok

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje , odručenje

Opis elementa : iz početnog položaja iskorakom i odrazom naizmjenično podizanje pogrčenih nogu iznad visine kukova uz istovremeni čeon krug rukama, opružanje odrazne noge prije doskoka

Završni položaj : uspravan položaj, prednoženje, odručenje

- nedovoljna visina skoka do 0.30
- nepravilan položaj nogu u skoku 0.10
- nedovoljna visina koljena u skoku -element se ne priznaje

5. Skok s raznoženjem (bilo koji skok)

Početni položaj: uspravan stav , uzručenje/odručenje

Opis elementa : iz početnog položaja zamahom rukama i odrazom podizanje nogu u raznoženje

Završni položaj : uspravan položaj, odručenje

- nedovoljna visina skoka do 0.30
 - nedovoljno raznoženje do 0.30
 - nepravilan položaj nogu u skoku 0.10
- nedovoljno raznoženje – manje od 135 – element se ne priznaje

6. Stoj na rukama

Početni položaj: uspravan stav, uzručenje, prednoženje

Opis elementa: iz početnog položaja podizanje noge u visoko prednoženje, iskorak naprijed, kroz ispad dolazak u poziciju stoja na rukama pruženim tijelom, naglasiti poziciju stoja, prednožno zanožiti , postavljanjem noge na gredu vratiti se kroz poziciju vage zanoženjem do završnog položaja

Završni položaj: ispad naprijed, uzručenje

- stoj na rukama nije naznačen 0.50
- pogrčene ruke u upor 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- nepravilan položaj tijela u stoju do 0.30

7. Vaga zanoženjem

Početni položaj : uspravan stav , prednožiti, proizvoljan položaj ruku

Opis elementa: iskorakom podizanje zamašne noge u prednoženje te vraćanje noge kroz prinoženje do pozicije visokog zanoženja, uz istovremeni mali pretklon trupom, stajna noga pružena ili pogrčena, izdržaj 2s

Završni položaj : iz pozicije vage zanoženjem istovremeno spuštanje zamašne noge te podizanje trupa u uspravni položaj

- nisko zanoženje (manje od 135°) do 0.30
- nepravilan položaj tijela do 0.30
- pogrčena zamašna noga do 0.50

- izdržaj nije 2 sekunde
- element se ne priznaje

8. Okret 180° u usponu na obje noge

Početni položaj: uspravan stav, nogom ispred noge, ruke proizvoljno

Opis elementa: uspon, okret cijelog tijela za 180°

Završni položaj: spon

- nedovoljan uspon 0.10
- nepravilan položaj tijela do 0.30
- okret nije završen
- element se ne priznaje

9. Premet strance „zvijezda“

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje, uzručenje

Opis elementa: iz početnog položaja podizanjem noge u visoko prednoženje iskorak naprijed, kroz ispad postavljanje

ruku za gredu te dolazak u poziciju stoja na rukama raznožno (tijelo okrenuto za 90° oko uzdužne osi tijela), postavljanje zamašne noge na gredu uz istovremeno rotiranje tijela za 90°, podizanje ruku te spuštanje odrazne noge do završnog položaja
Završni položaj: ispad naprijed, uzručenje

- tijelo i noge ne prolaze kroz okomicu do 0.30
- nedovoljno raznoženje do 0.30
- pogrčene noge do 0.50
- pogrčene ruke do 0.50
- nedovoljno rotiranje oko uzdužne osi tijela do 0.30

10. Okret 90° + bočna kretnja + 90°

Početni i završni položaj te opis elementa – vidi okret 180° u usponu na obje noge

- nedovoljan uspon 0.10
- nepravilan položaj tijela do 0.30
- nenaglašena poza čeonu na gredi 0.10
- okreti nisu završeni
- element se ne priznaje

11. Pirueta 180° + 180°/360°

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje ili ispad naprijed, odručenje jednom rukom, predručenje ulučeno drugom rukom

Opis elementa: prijenos težine tijela na stajnu nogu uz istovremeni zamah ruku kroz odručenje do uzručenja, uspon te okret oko uzdužne osi tijela za 180°, pogrčeno prednoženje zamašne noge, spuštanje noge na gredu ispred stajne noge u usponu te sunožni okret u usponu za 180°/okret 360°

Završni položaj: uspon nogom ispred noge, spon

- nedovoljan uspon 0.10
- nepovezanost okreta 0.10
- nepravilan položaj tijela i zamašne noge do 0.30
- nedovršen jedan od okreta ili cijeli okret - element se ne priznaje

12. Okret u čučnju za 180°

Početni položaj: uspon u čučnju, proizvoljno definiran položaj ruku

Opis elementa: iz početnog položaja, okret za 180° oko uzdužne osi tijela

Završni položaj: uspon u čučnju, proizvoljno definiran položaj ruku

- nenaglašen čučanj do 0.30

- nedovoljan uspon 0.10
- širenje koljena prilikom okreta do 0.30
- nepravilan položaj tijela do 0.30
- nedovršen okret - element se ne priznaje

13. Saskok zaletom grčeni salto naprijed

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje ili uspon

Opis elementa: zaletom, naskokom na kraju grede te odrazom izvođenje grčenog salta naprijed doskokom na debele strunjače visine 40-50cm.

Završni položaj: počučanj, uspravan stav, uzručenje

- skonjeni položaj tijela prilikom odraza do 0.30
- nenaglašen grčeni položaj tijela u saltu do 0.30
- nepovezanost zaleta i salta 0.30
- nedovoljna visina salta do 0.30
- nema otvaranja pri doskoku do 0.30
- doskok nije izveden prvo na stopala - element se ne priznaje

SPECIFIČNI ODBICI ZA BONIFICIRAJUĆE ELEMENTE:

1. Špićak vučenjem

- pogrčene noge do 0.50
- pogrčene ruke do 0.50
- nedostaje pozicija stoja na rukama - ne priznaje se bonifikacija

2. Premet nazad ili menikeli

- pogrčene ruke do 0.50

- pogrčene noge do 0.50

3. Direktna veza most nazad + premet nazad ili menikeli

- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- nedovoljno raznoženje u mostu do 0.30

4. Most naprijed

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

5. Saskok premet strance „zvijezda“/ rondat + salto nazad ili premet naprijed u salto naprijed

- pogrčene ruke u „zvijezdi“ / rondatu /premetu do 0.50
- tijelo i noge ne prolaze kroz okomicu do 0.30
- nepovezanost „zvijezde“/ rondata/premeta i salta do 0.30
- nepravilan položaj tijela u saltu do 0.30
- nedovoljna visina salta do 0.30
- doskok u duboki čučanj 0.50
- nema otvaranja pri doskoku do 0.30
- doskok nije izveden prvo na stopala - element se ne priznaje

Posebni odbici za izvedbu

Greške	Male	Srednje	Velike	Jako velike
Odbitak	0.10	0.30	0.50	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 dodirnom 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

- vježba se izvodi po dijagonali partera ili odgovarajućoj stazi
- dozvoljena je upotreba individualne ili ekipne koreografije uz zadane elemente

OSNOVNA VJEŽBA:

- Okret 360° na jednoj nozi**0.30**
- Mačji skok s okretom 360° + grčeni skok (U1) ili raznožni skok (U2).....**0.20**
- Rondat + premet nazad.....**1.00**
- Most nazad**0.50**
- U1 - Dva povezana daleko visoka skoka
+ „škarice“ naprijed.....**0.20 + 0.20 + 0.10/**
U2 - Dalekovisoki skok + skok s promjenom nogu do prednožnog zanoženja (Z skok)..... **0.10 + 0.40**
- Kolut nazad preko pruženih nogu i pruženih ruku
do stoja na rukama**0.50**
- Čeona špaga desna + bočna špaga + čeona špaga
lijeva**0.10 + 0.10 + 0.10**
- Most naprijed+premet strance („zvijezda“) **0.70**
- Premet naprijed (sunožni doskok)**1.00**

D - ocjena = 5.00

BONIFICIRAJUĆI ELEMENTI i njihove vrijednosti:

- a) Rondat + dva premeta nazad + grčeni salto
nazad.....**0.90**
b) Rondat + premet nazad + grčeni salto nazad **0.60**
c) Rondat + dva premeta nazad.....**0.30**
- zamjenjuje rondat + premet nazad iz osnovne vježbe
- a) Menikeli.....**0.10**

- b) Menikeli + raznožni salto s doskokom na jednu
nogu.....**0.30**
- zamjenjuje most nazad iz osnovne vježbe

- a) Bosakov salto + „zvijezda“**0.50**
- zamjenjuje most naprijed iz osnovne vježbe
b) Most naprijed + Araber salto.....**0.50**
- zamjenjuje premet strance („zvijezdu“) iz osnovne vježbe
c) Bosakov i Araber – nepovezano**0.30 + 0.30**
d) Bosakov + Araber - povezano.....**1.00**

* ukoliko gimnastičarka izvodi i bosakov i araber , oni moraju biti povezani jedan za drugim

* ukoliko gimnastičarka izvodi samo bosakov , potrebno je izvesti i premet strance „zvijezdu“ (povezano)

* ukoliko gimnastičarka izvodi samo araber, potrebno je prethodno izvesti i most naprijed (povezano)

*ukoliko ne izvodi ni bosakov ni araber, most naprijed + premet strance „zvijezda“ moraju biti povezani kao u osnovnoj vježbi

***više od 1 koraka ili bilo kakav poskok prije bosakova ili prije arabera smatra se zaletom i odbitak je 0.50 bodova**

4.a) Dva povezana premeta naprijed (moraju biti različiti) **0.30**

4.b) Premet naprijed (sunožni doskok) + grčeni salto
naprijed.....**0.80**

- zamjenjuje premet naprijed iz osnovne vježbe

D ocjena = osnovna vježba + bonificirajući elementi, max 8.00

* ukoliko vježbačica ne izvede neki od obaveznih elemenata iz osnovne vježbe (koji nema zamjenu bonificirajućim elementom), od D- ocjene oduzima se vrijednost neizvedenog obaveznog elementa

OPIS I SPECIFIČNI ODBICI ELEMENATA ZA OSNOVNU VJEŽBU:

1. Okret 360° na jednoj nozi

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje ili ispad naprijed, odručenje jednom rukom, predručenje ulučeno drugom rukom

Opis elementa: prijenos težine tijela na stajnu nogu uz istovremeni zamah ruku kroz odručenje do uzručenja, uspon te okret oko uzdužne osi tijela za 360°, pogrčeno prednoženje zamašne noge, spuštanje noge na tlo ispred stajne noge u usponu.

Završni položaj: uspon nogom ispred noge

- nedovoljan uspon 0.10
- nedovršen ili prerotiran okret (u usponu) 0.10
- prerano spuštanje pete na tlo -element se ne priznaje
- kukovi i ramena nisu završili okret -element se ne priznaje

2. Mačji skok s okretom 360° + grčeni skok/raznožni skok

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje, odručenje jednom rukom, predručenje ulučeno drugom rukom

Opis elementa: iz početnog položaja iskorakom i odrazom naizmjenično podizanje pogrčenih nogu iznad visine kukova uz istovremeni čeon krug rukama i okret oko uzdužne osi tijela za 360°, opružanje odrazne noge prije jednonožnog doskoka + sunožnim odrazom grčeni/raznožni skok (koljena iznad visine kukova), sunožan doskok

Završni položaj: počučanj, usprav, ruke proizvoljno

- nedovoljna visina skokova do 0.30
- nepravilan položaj nogu u skoku 0.10
- nedovoljna visina koljena u grčenom skoku -element se ne priznaje
- nedovoljno raznoženje do 0.30

- nedovoljno raznoženje, manje od 135° - element se ne priznaje
- nepovezanost skokova 0.10

3. Rondat + premet nazad

Početni položaj: Uspravan stav, priručenje

Opis elementa: zalet, poskok, uzručenje, iskorak naprijed, kroz ispad postavljanje ruku na tlo s rotacijom pruženog tijela za 180°, zamah zamašnom i odraz odraznom nogom do pozicije stoja na rukama, „kurbet“ + skok koso prema nazad uvijanjem tijela do pozicije stoja na rukama uvinuto, „kurbet“

Završni položaj: počučanj, usprav ili nakon „kurbeta“ pruženi skok, doskok u počučanj, usprav

- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- nepravilan položaj tijela u svakom od elemenata do 0.30
- amplituda elementa do 0.30
- sklanjanje tijel prilikom „kurbeta“ do 0.30

4. Most nazad

Početni položaj: uspravni stav, uzručenje, visoko prednoženje

Opis elementa: iz početnog položaja, uvijanjem tijela spuštanje dlanova na tlo, zamahom zamašne i odrazom odrazne noge dolazak u poziciju stoja na rukama s prednožnim zanoženjem (180°), spuštanje zamašne noge na tlo, istovremeno podizanje ruku i spuštanje odrazne noge na tlo kroz poziciju vage zanoženjem

Završni položaj: ispad naprijed, uzručenje

- nedovoljno prednoženje do 0.30
- nedovoljno raznoženje do 0.30
- pogrčene noge do 0.50
- pogrčene ruke do 0.50

- sklanjanje prilikom postavljanja noge na tlo do 0.30

5. Dva daleko visoka skoka + skok prednožno strižni naprijed („škarice“)

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje, odručenje

Opis elementa: galopom ili iskorakom naprijed, odraz, zamah zamašnom nogom kroz prinoženje do visokog prednoženja uz istovremeno podizanje odrazne noge u visoko zanoženje (kut između nogu 180°), odručenje, ili jedna ruka u odručenje, a suprotna od noge koja je u prednoženju predručenje, doskok u počučanj na jednu nogu (2x) + iskorak naprijed, odručenje, zamahom zamašne noge kroz prinoženje do visokog prednoženja uz istovremeno uzručenje, promjena pruženih nogu u prednoženju, visoko prednoženje druge noge, doskok na jednu nogu

Završni položaj: počučanj na jednoj nozi, prinoženje, odručenje

- nedovoljna visina skokova do 0.30
- nedovoljno raznoženje do 0.30
- pogrčene noge do 0.50
- nepovezanost skokova 0.10
- nepravilan položaj tijela tijekom skokova do 0.30

Daleko visoki skok + Z skok (ili obrnuto)

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje, odručenje

Opis elementa: galopom ili iskorakom naprijed, odraz, zamah zamašnom nogom kroz prinoženje do visokog prednoženja uz istovremeno podizanje odrazne noge u visoko zanoženje (kut između nogu 180°), odručenje, ili jedna ruka u odručenje, a suprotna od noge koja je u prednoženju predručenje, doskok u

počučanj na jednu nogu + iskorak naprijed, odručenje, zamahom zamašne noge kroz prinoženje do visokog prednoženja i promjena nogu (vraćanjem zamašne noge prema natrag do zanoženja te dizanje odrazne noge do prednoženja, raznoženje 180°, doskok na jednu nogu

Završni položaj: počučanj na jednoj nozi, prinoženje, odručenje

- nedovoljna visina skokova do 0.30
- nedovoljno raznoženje do 0.30
- pogrčene noge do 0.50
- nepovezanost skokova 0.10
- nepravilan položaj tijela tijekom skokova do 0.30

6. Kolut nazad do stoja na rukama

Početni položaj: uspravan stav, uzručenje

Opis elementa: padanjem prema nazad uz istovremeno sklanjanje tijela, postavljanje dlanova na tlo, dolazak u upor

sjedeći, prebacivanje pruženih ruku do uzručenja uz istovremeno izvođenje povaljke na leđima do pozicije stava na lopaticama „svijeće“, preko pruženih ruku dolazak do pozicije stoja na rukama, prednožno zanoženje, postavljanje noge na tlo, istovremeno podizanje ruku i spuštanje druge noge na tlo

Završni položaj: ispad naprijed, uzručenje

- pretklon nije naglašen 0.10
- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- nenaglašavanje faze stoja 0.10
- nema prolaska cijelog tijela kroz okomicu -element se ne priznaje
- opušteno držanje nogu i tijela 0.10

7. Špage

Početni položaj: sjed u prednožnom zanoženju, odručenje ili jednom rukom predručenje

Opis elementa: iz početnog položaja rotacija kukova za 90° do pozicije sjeda raznožnog „muška špaga“, rotacija kukova za još 90° do pozicije sjeda prednožno zanožnog

Završni položaj: sjed u prednožnom zanoženju (druga noga naprijed), odručenje ili jednom rukom predručenje

- nedovoljno raznoženje svaki put do 0.30
- pogrčene noge svaki put do 0.50
- oslonac rukama (oduzimamo samo jedanput) 0.30
- nepravilan položaj nogu (unutarnja strana nogu dira tlo)
- do 0.30

8. Most naprijed + premet strance (zvijezda)

Početni položaj: uspravan stav, prednoženje, uzručenje

Opis elementa: iskorak naprijed, zamahom zamašne noge i odrazom odrazne noge kroz poziciju vage zanoženjem dolazak do pozicije stoja na rukama s prednožnim zanoženjem, uvijanje tijela te postavljanje noge na tlo, prijenos težine s ruku na nogu, podizanje do uspravnog stava jednom nogom u visokom prednoženju + iskorak naprijed, ispad, rotacija za 90° oko uzdužne osi tijela, postavljanje ruku na tlo, dolazak u poziciju stoja na rukama s raznoženjem, rotacija za 90° oko uzdužne osi tijela, postavljanje noge na tlo, istovremeno podizanje ruku i spuštanje druge noge na tlo.

Završni položaj: ispad naprijed, uzručenje

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

- nepovezanost mosta naprijed s premetom strance 0.10
- korak između elemenata – ne priznaje se
- premet strance nije izveden kroz okomicu do 0.30

9. Premet naprijed

Početni položaj: uspravan stav, priručenje

Opis elementa: : zalet, poskok, uzručenje, iskorak naprijed, ispad, postavljanje ruku na tlo zamah zamašnom i odraz odraznom nogom do pozicije stoja na rukama (noge sunožno), odziv rukama, rotacija oko poprečne osi tijela prema naprijed, sunožan doskok, uzručenje

Završni položaj: počučanj, uzručenje, uspravan stav

- nema faze leta
- u fazi leta tijelo nije opruženo do 0.30
- grčene ruke u uporabi do 0.50
- doskok nije izveden sunožno 0.30
- element se ne priznaje

SPECIFIČNI ODBICI ZA BONIFICIRAJUĆE ELEMENTE:

- a) Rondat + dva premeta nazad + salto nazad grčeni,
b) Rondat + premet nazad + salto nazad grčeno,
c) Rondat + dva premeta nazad

- nedovoljna visina salta do 0.30
- nenaglašenost grčenog položaja u saltu do 0.30
- nedovoljno ispružanje tijela pred doskok do 0.30
- odstupanje od pravca kretanja 0.10

- 2 a) Menikeli,
b) Menikeli + raznožni salto s doskokom na jednu nogu

- pogrčene ruke do 0.50
- pogrčene noge do 0.50
- nedovoljna visina salta do 0.30

3. Bosakov salto (raznožni salto naprijed s doskokom na jednu nogu)

- **više od 1 koraka / poskok (zaletom) 0.50**
- pogrčene noge do 0.50
- nedostatak amplitude u saltu do 0.30

Araber salto

- **više od 1 koraka / poskok (zaletom) 0.50**
- pogrčene noge do 0.50
- nedovoljno raznoženje do 0.30
- nepovezanost bosakova i arabera (mala stanka) 0.10
- korak/poskok između elemenata – ne priznaje se bonifikacija

4. a) Dva povezana premeta naprijed (moraju biti različiti),
b) Premet naprijed (sunožni doskok) + grčeni salto naprijed

- nedovoljna visina salta do 0.30
- nenaglašenost grčenog položaja u saltu do 0.30
- nedovoljno ispružanje tijela pred doskok do 0.30

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

Posebni odbici za izvedbu (E- komisija)

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30
- 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	

ARTISTIČNOST – vrijedi za sve kategorije

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		

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		

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