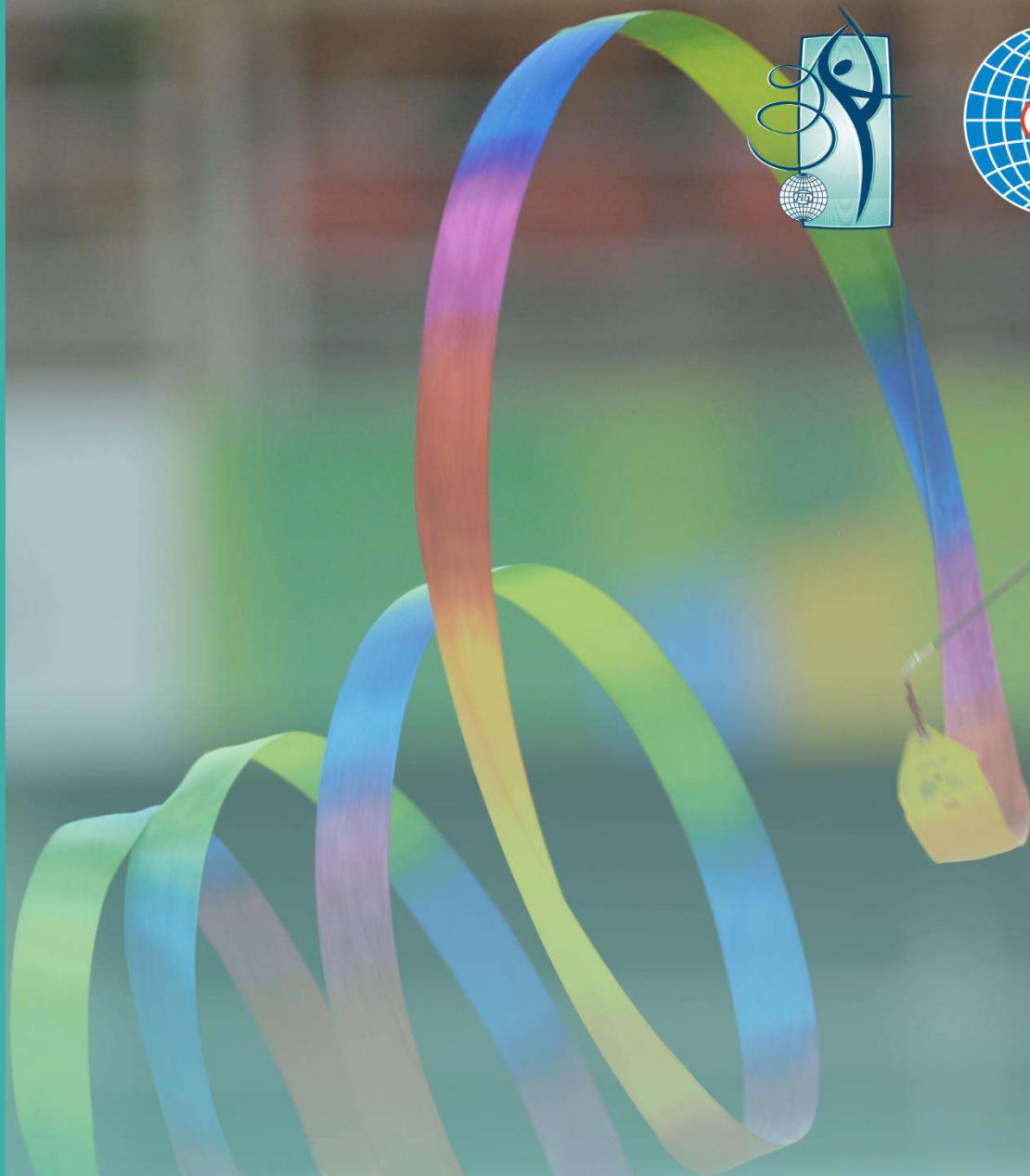


RITMIČKA GIMNASTIKA  
Rhythmic Gymnastics



PRAVILNIK  
CODE OF POINTS  
2025-2028

Ovaj prijevod je odobrio FIG, međutim samo je engleska verzija službena i važeća.  
(This translation has been authorised by FIG, however only the English version is official and valid.)



# UVOD

FIG Tehnički odbor za ritmičku gimnastiku (FIG RG TC) sa zadovoljstvom predstavlja Pravilnik za suđenje za ritmičku gimnastiku koji će biti u primjeni od 1. siječnja 2025. do 31. prosinca 2028.

Primarna svrha Pravilnika uključuje usmjeravanje trenera i sportaša pri njihovom razvoju vježbi ritmičke gimnastike, te pružanje standardiziranih, objektivnih načina ocjenjivanja izvedbe ritmičke gimnastike.

Pravilnik za ritmičku gimnastiku za 2022.-2024. doživio je velike izmjene u većini komponenti ocjenjivanja. U periodu finaliziranja Pravilnika za 2025.-2028., široko razumijevanje i puni učinak izmjena u pravilima u periodu 2022.-2024. tek su se počela stabilizirati. Stoga je FIG RG TC zaključio da bi nova runda ponovnog osmišljavanja komponenti za ocjenjivanje bila preuranjena. Umjesto toga, namjere sadašnje revizije bile su sljedeće:

- ispraviti neke probleme uočene tijekom ciklusa 2022.-2024,
- uključiti pojašnjenja koja su dana tijekom ciklusa 2022.-2024.,
- pojednostaviti neke aspekte evaluacije i
- poboljšati mogućnosti zdrave sportske karijere za sportaše.

Tijekom revizije, vrijedan doprinos primljen je, razmotren i poštovan od brojnih subjekata:

- FIG Anti-Doping, Povjerenstvo za medicinsko i mentalno zdravlje
- Sastanci s 10 najboljih trenera
- Povratne informacije od federacija članica FIG-a
- Okrugli stolovi s FIG-ovim federacijama članicama tijekom Svjetskog prvenstva
- Kontinentalni savezi i njihovi predsjednici tehničkih odbora za ritmičku gimnastiku
- Sastanci između predstavnice sportaša i sportašica
- Kroz redovite dijaloge sa sportašima i sucima tijekom ciklusa

## Zahvala:

Članicama FIG RG TC 2022-2024, odgovornim za reviziju pravilnika:

Predsjednica:	Noha ABOU SHABANA	EGY
Prva potpredsjednica:	Isabell SAWADE	GER
Druga potpredsjednica:	Maria PETROVA MIHAYLOVA	BUL
Članica:	Natalya BULANOVA	AZE
Članica:	Márcia Regina AVERSANI LORENCO	BRA
Članica:	Liubou CHARKASHYNA	BLR
Tajnica:	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR
Predstavnica sportaša:	Siyana VASILEVA	AZE

FIG Sportski Menadžer:	Sylvie MARTINET	
Piktogrami:	Gérald BIDAULT (FIG)	
	Natalya BULANOVA	AZE
	Liubou CHARKASHYNA	BLR
Ilustracije:	Gérald BIDAULT (FIG)	
	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR
Urednica:	Marie M. H. MOLTUBAKK	NOR

U ime FIG RG TC,





Noha Abou Shabana  
Predsjednica, FIG RG TC





# 1. DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE

8

<b>A. OPĆENITO INDIVIDUALNE VJEŽBE</b>	<b>8</b>
1. NATJECANJA I PROGRAMI	8
2. VRIJEME	8
3. SASTAV KOMISIJA: SLUŽBENA PRVENSTVA I OSTALA NATJECANJA	9
5. IZRAČUN KONAČNE OCJENE	12
6. PROTESTI NA OCJENE	12
7. PROSTOR ZA VJEŽBU	12
8. PREKINUTA VJEŽBA	14
9. REKVIZITI	14
10. DRES GIMNASTIČARKI	17
11. ZAHTJEVI ZA MUZIČKU PRATNJU	18
12. DISCIPLINA GIMNASTIČARKI	19
13. DISCIPLINA TRENERA	20
14. KAZNE OD SUTKINJA ZA VRIJEME, LINIJSKIH SUTKINJA I ODOGVORNE SUTKINJE ZA INDIVIDUALNE VJEŽBE	21
<b>B. TEŽINE (D) INDIVIDUALNE VJEŽBE</b>	<b>22</b>
1. TEŽINE – PREGLED	22
2. TEŽINE TIJELOM (DB)	23
3. TEHNIČKE GRUPE REKVIZITOM	28
4. DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)	42
5. TEŽINE REKVIZITOM (DA)	56
6. NOVI ORIGINALNI ELEMENTI REKVIZITOM 	69
7. OCJENA ZA TEŽINE (D)	70
8. SKOKOVI	71
9. TABELA TEŽINA SKOKOVA (  )	75
10. RAVNOTEŽE	81
11. TABELA TEŽINA RAVNOTEŽA (  )	87
12. ROTACIJE	90
13. TABELA TEŽINA ZA ROTACIJE (  )	97
<b>C. UMJETNIŠTVO (A) INDIVIDUALNE VJEŽBE</b>	<b>101</b>
1. OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA UMJETNIŠTVO	101
2. UMJETNIČKA STRUKTURA I IZVEDBA: CILJEVI KOMPOZICIJE	101
3. VODEĆA IDEJA I KARAKTER	102
4. IZRAŽAJNOST	104
5. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA	106
6. DINAMIČKE PROMJENE: KREIRANJE KONTRASTA – I EFEKTI S MUZIKOM	107
7. VEZE	110
8. RITAM I ZAVRŠETAK S GLAZBOM	110
9. KORIŠTENJE PROSTORA	111
10. PREKID U KONTINUITETU	112
11. INDIVIDUALNE GREŠKE UMJETNIŠTVA	113
<b>D. IZVOĐENJE(E) INDIVIDUALNE VJEŽBE</b>	<b>115</b>
1. OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA IZVOĐENJE	115
2. POJAŠNJENJA ZA TEHNIČKE POGREŠKE	115
3. ELEMENTI TIJELOM	120
4. TEHNIKA ZA SVAKU VRSTU REKVIZITA	121
5. TEHNIKA ZA SVE REKVIZITE	122
<b>E. ANNEX INDIVIDUALNE VJEŽBE</b>	<b>123</b>
1. PROGRAM REKVIZITA	123
2. TEHNIČKI PROGRAM ZA JUNIORKE – INDIVIDUALNE VJEŽBE	124
3. PREGLED TEŽINA ZA JUNIORSKE INDIVIDUALNE VJEŽBE	125
4. TEŽINE TIJELOM (DB)	125
5. TEHNIČKI ELEMENTI REKVIZITOM	126
6. DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)	129
7. TEŽINE REKVIZITOM (DA)	129
8. OCJENA ZA TEŽINE (D)	132
9. UMJETNIŠTVO I IZVOĐENJE	132



<b>A. OPĆENITO</b>	<b>GRUPNE VJEŽBE</b>	<b>134</b>
1.	NATJECANJA I PROGRAMI	134
2.	BROJ GIMNASTIČARKI	134
3.	VRIJEME	135
4.	SASTAV KOMISIJA: SLUŽBENA PRVENSTVA I OSTALA NATJECANJA	135
5.	SUDAČKI SASTANAK / INSTRUKCIJE	139
6.	IZRAČUN KONAČNE OCJENE	139
7.	PROTESTI NA OCJENE	139
8.	ULAZAK	139
9.	PROSTOR ZA VJEŽBU	139
10.	PREKINUTA VJEŽBA	141
11.	REKVIZITI	141
12.	DRES GIMNASTIČARKI	144
13.	ZAHTJEVI ZA MUZIČKU PRATNJU	146
14.	DISCIPLINA GIMNASTIČARKI	147
15.	DISCIPLINA TRENERA	147
16.	KAZNE OD SUTKINJA ZA VRIJEME, LINIJSKIH SUTKINJA I ODOGVORNE SUTKINJE	148
<b>B. TEŽINE (D)</b>	<b>GRUPNE VJEŽBE</b>	<b>149</b>
1.	TEŽINE – PREGLED	149
2.	TEŽINE TIJELOM (DB)	150
3.	TEHNIČKE GRUPE REKVIZITOM	156
4.	TEŽINE S RAZMJENOM (DE)	168
5.	DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)	178
6.	TEŽINE SA SURADNJAMA (DC)	181
7.	OCJENA ZA TEŽINE (D)	194
<b>C. UMJETNIŠTVO (A)</b>	<b>GRUPNE VJEŽBE</b>	<b>195</b>
1.	OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA UMJETNIŠTVO	195
2.	UMJETNIČKA STRUKTURA I IZVOĐENJE: CILJEVI KOMPOZICIJE	195
3.	VODEĆA IDEJA I KARAKTER	197
4.	IZRAŽAJNOST	198
5.	KOMBINACIJE PLESNIH KORAKA (S)	200
6.	DINAMIČKE PROMJENE: KREIRANJE KONTRASTA – I EFEKTI S MUZIKOM	202
7.	RAD U GRUPI	205
8.	VEZE	207
9.	RITAM I ZAVRŠETAK S GLAZBOM	208
10.	FORMACIJE	208
11.	PREKID U KONTINUITETU	210
12.	KONSTRUKCIJE TIJELIMA/ ELEMENTI PODIZANJA	210
13.	KONTAKT IZMEĐU REKVIZITA I GIMNASTIČARKI	212
14.	GREŠKE UMJETNIŠTVA ZA GRUPE	213
<b>D. IZVOĐENJE (E)</b>	<b>GRUPNE VJEŽBE</b>	<b>215</b>
1.	OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA IZVOĐENJE	215
2.	POJAŠNJENJA ZA TEHNIČKE POGREŠKE	215
3.	RAD U GRUPI	220
4.	ELEMENTI TIJELOM	220
5.	TEHNIKA ZA SVAKU VRSTU REKVIZITA	221
6.	TEHNIKA ZA SVE REKVIZITE	222
<b>E. DODATAK</b>	<b>GRUPNE VJEŽBE</b>	<b>223</b>
1.	PROGRAM REKVIZITA	223
2.	TEHNIČKI PROGRAM ZA JUNIORKE – GRUPNE VJEŽBE	225
3.	PREGLED TEŽINA ZA JUNIORSKE GRUPNE VJEŽBE	225
4.	DIFFICULTY OF BODY (DB)	226
5.	TEHNIČKI ELEMENTI REKVIZITOM	227
6.	TEŽINE S RAZMJENOM (DE)	230
7.	DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)	231
8.	TEŽINE REKVIZITOM (DA)	231
9.	OCJENA ZA TEŽINE (D)	232
10.	UMJETNIŠTVO I IZVOĐENJE	233



# **PRVI DIO: INDIVIDUALNE VJEŽBE**



# 1. DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE

## A. OPĆENITO

## INDIVIDUALNE VJEŽBE

*Napomena: U ovom dokumentu, spol koji se koristi u vezi s bilo kojom fizičkom osobom, osim ako ne postoji posebna odredba o suprotnom, podrazumijeva se na način koji uključuje sve spolove.*

### 1. NATJECANJA I PROGRAMI

#### 1.1. Službena prvenstva u ritmičkoj gimnastici i natjecateljski programi

Individualna, Grupna i ekipna natjecanja

Individualna natjecanja:

- Kvalifikacije za finale višeboja, ekipni poredak, finala po rekvizitima
- Višebojsko finale – 4 rekvizita
- Finala po rekvizitima – 4 rekvizita

Ekipni poredak:


Ekipni poredak određuje se zbrajanjem 8 najboljih ocjena za individualne gimnastičarke i 2 ocjene grupnih vježbi.

FIG program rekvizita za tekuću godinu definira rekvizite za svaku od vježbi (vidi E. dodatak).

Za više detalja vezanih uz FIG službena natjecanja pogledajte FIG Tehnička pravila, poglavlja 1. i 3. (Technical Regulations Sec.1 i Sec.3.)

#### 1.2. Program za Individualne gimnastičarke

1.2.1. Program za seniorske i juniorske individualne gimnastičarke u pravilu se sastoji od 4 vježbe (*FIG Program rekvizita* za juniorke i seniorke, *dodatak E*):

- Obruč ○
- Lopta ●
- Čunjevi ♯
- Traka 

1.2.2. Trajanje svake vježbe je od 1'15" do 1'30".

### 2. VRIJEME

2.1. Vrijeme se mjeri od trenutka prvog pokreta gimnastičarke i zaustavlja se u momentu kada je gimnastičarka potpuno nepomična.

2.2. Kratki muzički uvod, ne dulji od 4 sekunde, bez pokreta tijelom i/ili rekvizitom, dozvoljen je (vidi Umjetništvo, #2.5).

2.3. Mjerenje vremena za sve vježbe (početak vježbe, trajanje gimnastičke vježbe) bit će mjereno u intervalima od pune sekunde.



**Kazna sutkinje za vrijeme:** 0.05 bodova za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu, mjereći u intervalima od 1 (pune) sekunde. Primjer: 1'30"72=nema kazne; 1'31"=kazna -0.05



### **3. SASTAV KOMISIJA: SLUŽBENA PRVENSTVA I OSTALA NATJECANJA**

#### **3.1. Vrhovni žiri**

Vidi FIG Tehnička pravila (*Technical Regulations Sect.1 i Sect. 3*).

#### **3.2. Sudačke komisije za individualne gimnastičarke**

**3.2.1.** Za službena FIG natjecanja, Svjetska prvenstva i Olimpijske igre, svaka **komisija** sastojat će se od 3 grupe sutkinja: D-komisija (Težine), A-komisija (Umjetništvo) i E-komisija (Izvođenje).

**3.2.2.** Suce za Težine, Umjetništvo i Izvođenje izvlači i imenuje Tehnički odbor FIG RG u skladu s Tehničkim pravilima, Općim i specifičnim sudačkim pravilnicima (*Technical Regulations, General Judges' Rules, i Specific Judges' Rules*).

**3.2.3.** Tijekom natjecanja, za sudačkim stolom, sucima će biti zabranjeno korištenje bilo kojeg elektroničkog uređaja za razgovor, prijenos ili primanje poruka ili informacija (mobilni telefoni, mini prijenosna računala, računala, povezani satovi, itd.), te korištenje bilo koje kamere ili video uređaja (vidi Tehnička pravila (*Technical Regulations, Section 1, Art. 5.4*)).

#### **3.3. Sastav sudačkih komisija**

**3.3.1. Sutkinje za težine, komisija (D):** 4 sutkinje, podijeljene u 2 podgrupe:

- Podgrupa 1 (D): 2 sutkinje (**DB1, DB2**) ocjenjuju samostalno, te poslije zajednički utvrđuju **zajedničku DB** ocjenu.
- Podgrupa 2 (D): 2 sutkinje (DA1, DA2) ocjenjuju samostalno, te poslije zajednički utvrđuju **zajedničku DA** ocjenu.

**3.3.2. Sutkinje za Umjetništvo, komisija (A):** 4 sutkinje (**A1, A2, A3, A4**)

**3.3.3. Sutkinje za Izvođenje, komisija (E):** 4 sutkinje (**E1, E2, E3, E4**)

**3.3.4.** Minimalni standardi za sudačku komisiju za različite skupine FIG registriranih natjecanja: Vidi *General Judges Rules, Art. 11*.

#### **3.4. Funkcija D-komisije**

**3.4.1. Prva podgrupa D sutkinja (DB)** zapisuje sadržaj vježbe bilježenjem simbola, ocjenjuje broj i tehničku vrijednost težina tijelom (**BD-body difficulty**), broj i tehničku vrijednost Dinamičkih elemenata s rotacijom (**R**).

**3.4.2.** Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu neovisno jedna o drugoj, podnose vlastitu ocjenu (u svrhu ocjenjivanja sutkinja) bez konzultacija s drugom sutkinjom, te nakon toga podnose **zajedničku DB ocjenu** \* (vidi #3.8).

**3.4.3. Druga podgrupa D sutkinja (DA)** zapisuje sadržaj vježbe bilježenjem simbola, ocjenjuje broj i vrijednost težina rekvizitom (**DA**).

**3.4.4.** Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu neovisno jedna o drugoj, podnose vlastitu ocjenu (u svrhu ocjenjivanja sutkinja) bez konzultacija s drugom sutkinjom, te nakon toga podnose **zajedničku DA ocjenu** \* (vidi #3.8).

**3.4.5. Konačna D ocjena:** suma zajedničkih **DB** i **DA** ocjena.



### 3.5. Funkcija A-komisije

**3.5.1.** 4 sutkinje (**A1, A2, A3, A4**) ocjenjuju Umjetništvo oduzimanjem pogrešaka/kazni. Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu samostalno i podnose svoj pojedinačni ukupni odbitak \* (vidi #3.8) bez konzultacija s ostalim sutkinjama.

**3.5.2.** Kada Umjetništvo ocjenjuju **4 sutkinje**, najveći i najniži odbitak se odbacuju, a prosječni odbitak od preostala **2 srednja odbitka** određuje **konačni A-odbitak**.

**3.5.3.** Kada Umjetništvo ocjenjuju **2-3 sutkinje**, **svi odbici** ulaze u prosjek kako bi se izračunao **konačni A-odbitak**.

**3.5.4. Konačna A ocjena:** suma odbitaka/kazni umjetništva oduzima se od **10.00 bodova**.

### 3.6. Funkcija E-komisije

**3.6.1.** 4 sutkinje (**E1, E2, E3, E4**) ocjenjuju tehničke pogreške oduzimanjem. Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu samostalno i podnose svoj pojedinačni ukupni odbitak \* (vidi #3.8) bez konzultacija s ostalim sutkinjama.

**3.6.2.** Kada Izvođenje ocjenjuju **4 sutkinje**, najveći i najniži odbitak se odbacuju, a prosječni odbitak od preostala **2 srednja odbitka** određuje **konačni E-odbitak**.

**3.6.3.** Kada Izvođenje ocjenjuju **2-3 sutkinje**, **svi odbici** ulaze u prosjek kako bi se izračunao **konačni E-odbitak**.

**3.6.4. Konačna E ocjena:** suma odbitaka/kazni za izvođenje oduzima se od **10.00 bodova**.

### 3.7. Zapisi sutkinja

Tijekom natjecanja, na kraju rotacije i/ili na kraju natjecanja, predsjednik/ca Vrhovnog žirija može zatražiti sudačke zapise označene brojem, imenom gimnastičarke, nacionalnim savezom i rekvizitom, koji pokazuju evaluaciju svake vježbe.

### 3.8. Mogućnost tehnološkog unapređenja sustava bodovanja (\*)

Moguće je kako će tehnološki napredak tijekom ciklusa omogućiti podnošenje odbitaka, vrijednosti i/ili rezultata u različitim formatima, s različitim raščlambama. U to slučaju, odlomci koji opisuju podnošenje bodova/kazni, označeni su (\*) i mogu se prilagoditi u skladu s navedenim.

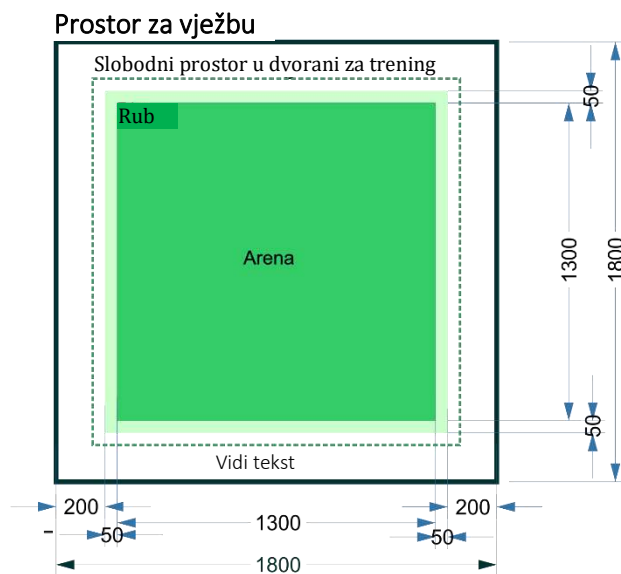
### 3.9. Funkcija sutkinja za vrijeme i linijskih sutkinja

**3.9.1. Odgovornost sutkinja za vrijeme (1 ili 2):**

- Pokrenuti štopericu kada svaka gimnastičarka počne pripremati početnu pozu, kako bi se moglo kontrolirati trajanje eventualne odgode (vidi #9.3.3).
- Provjeravati vrijeme trajanja vježbe.
- Provjeravati prekršaje u trajanju vježbe te zapisati točan broj sekundi iznad ili ispod limita ako ne postoji automatski unos u računalo.
- Predati zapis s odgovarajućom kaznom ili odbitkom glavnoj sutkinji.
- Ako gimnastičarka izgubi rekvizit na kraju vježbe i **ne zauzme finalnu pozu ili se ne vrati** na prostor za vježbu jer je njezina muzika završila, sutkinja za vrijeme računa kao posljednji pokret trenutak kada gimnastičarka dohvati svoj rekvizit ili napusti zonu slobodnog prostora **kao posljednji pokret**.



Ilustracija **slobodnog prostora** na prostoru za vježbu (vidi *FIG Apparatus Norms*):

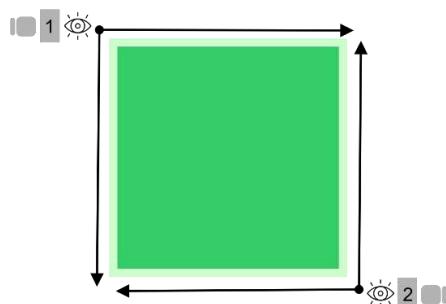


### 3.9.2. Odgovornost **linijskih sutkinja (2)**:

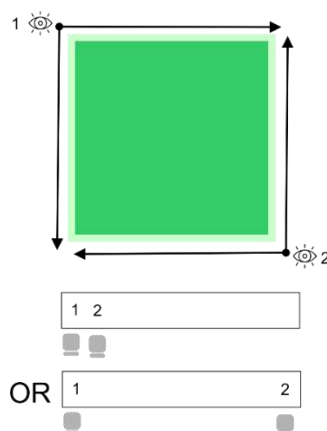
- Utvrditi **prelazak** granice prostora za vježbu s rekvizitom, jednim ili oba stopala ili bilo kojim drugim dijelom tijela, kao i kao i rekviziti koji **napuštaju** prostor za vježbu.
- Podići zastavicu za prelazak rekvizita i/ili tijela preko granice prostora za vježbu ili napuštanje prostora za vježbu.
- Podići zastavicu ako gimnastičarka napusti prostor za vježbu za vrijeme vježbe.
- Predati odgovarajući zapis glavnoj sutkinji.
- Linijska sutkinja mora pratiti i kazniti svako prelaženje linije **do zadnjeg pokreta** gimnastičarke: Niti jedna kazna se ne primjenjuje nakon zadnjeg pokreta, čak i ako glazba još uvijek svira.

### 3.9.3. Pozicija **Linijskih sutkinja**:

**Primjer 1:** Linijske sutkinje sjede na suprotnim kutovima i odgovorne su za 2 linije i kut s njihove desne strane.



**Primjer 2:** Linijske sutkinje sjede za sudačkim stolom i promatraju linije i kutove na monitoru pomoću video kamere.



**3.9.4. Zahtjev za pregled kazni za liniju/vrijeme:** Ako trener sumnja u kaznu za vrijeme i/ili liniju, trener mora podnijeti usmeni protest za pregled službeniku za proteste, unutar istih vremenskih ograničenja kao i za sve ostale proteste (vidi *Technical Regulations*, Section 1, Art. 8.5).

### 3.10. Uloga tajnice

Tajnice moraju poznavati Pravilnik i računalo; obično ih imenuje Organizacijski odbor. Pod nadzorom predsjednice Vrhovne sudačke komisije, one su odgovorne za točnost svih unosa u računala, poštivanje ispravnog redoslijeda timova i gimnastičarki, upravljanje zelenim i crvenim svjetlima i ispravno objavljivanje konačne ocjene.

### 3.11. Uloga odgovorne sutkinje

**DA1 sutkinja** odgovorna je za sve kazne Odgovorne sutkinje u suradnji s predsjednicom Vrhovnog žirija. Sve kazne odgovorne sutkinje navedene u tablici (#14) koje na službenom obrascu podnosi DA1 sutkinja, ovjerava predsjednica Vrhovnog žirija.

**3.12.** Za **bilo koje druge pojedinosti** o žirijima, njihovoj strukturi ili funkcijama, pogledajte *Technical Regulations* (Section 1, Art. 7, Section 3), *General Judges' Rules*, i *Specific Judges' Rules*.

## 4. SUDAČKI SASTANAK/INSTRUKCIJE

- Prije bilo kojeg službenog FIG natjecanja, Tehnički odbor će organizirati sastanak kako bi obavijestio sutkinje koje učestvuju u natjecanju o organizaciji suđenja.
- Prije svih ostalih natjecanja (prvenstava ili turnira), Organizacijski odbor dužan je održati sličan sastanak.
- Sve sutkinje obavezne su prisustvovati sudačkom sastanku i/ili instrukcijama, prisustvovati natjecanju za cijelo vrijeme trajanja, te ceremoniji proglašenja na kraju svakog natjecanja.
- Upute/instrukcije sudaca/sutkinja organizirane su osobno ili virtualno. Sve registrirane sutkinje/suci moraju proučiti sve obrazovne materijale navedene od strane FIG-a, na relevantnim online platformama. Upisom u Registar sudaca/sutkinja, sudac/sutkinja suglasan si da će se njegovo/njezino sudjelovanje u obrazovnom programu pratiti, te da nesudjelovanje može dovesti do razrješenja iz suđenja.

## 5. IZRAČUN KONAČNE OCJENE

- 5.1.** Pravila koja uređuju određivanje **Konačne ocjene** identična su za sve dijelove natjecanja (Individualne kvalifikacije s ekipnim natjecanjem, višeboj, finala po rekvizitima).
- 5.2.** **Konačna ocjena** vježbe utvrđuje se zbrajanjem D ocjena, A ocjene i E ocjene. Oduzimanje **kazni** ako postoje, odbijaju se od konačnog rezultata.

## 6. PROTESTI NA OCJENE

Vidi *Technical Regulations*, Section 1, Art. 8.5.

## 7. PROSTOR ZA VJEŽBU

- 7.1.** Prostor za vježbu 13 x 13 m (vanjski dio linije) je obavezan. Radna površina mora odgovarati FIG pravilima (vidi *Technical Regulations*, Section 1).
- 7.2.** Svaki dio tijela ili rekvizita koji **dotakne** tlo izvan granica prostora za vježbu bit će kažnjen:



**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda svaki put**

- 7.3. Gimnastičarka ili rekvizit koji **napuste** prostor za vježbu ili **završe** vježbu izvan prostora, bit će kažnjeni:



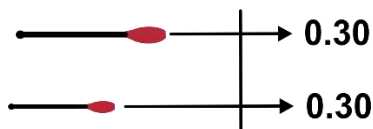
**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda svaki put**

- 7.4. **Nekoliko rekvizita** van prostora za vježbu:

- 7.4.1. **Uzastopni gubitak** oba čunja (jedan iza drugog) izvan prostora:



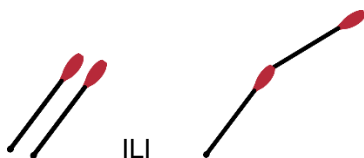
**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda za 1. čunj + 0.30 boda za 2. čunj**



- 7.4.2. **Istovremeni gubitak** oba rekvizita (razdvojeni ili spojeni) izvan **iste linije**:



**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda, kao 1 rekvizit**



- 7.4.3. **Istovremeni gubitak** oba rekvizita (razdvojeni ili spojeni) izvan **2 različite linije**:



**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda + 0.30 boda**

- 7.5. Gimnastičarka **neće biti kažnjena od linijske sutkinje** za dolje navedene slučajeve:

- Rekvizit i/ili gimnastičarka dodiruju liniju
- Rekvizit prelazi granice prostora za vježbu, ali pri tom ne dodirne tlo
- Neupotrebljiv rekvizit je uklonjen van prostora za vježbu
- Slomljeni rekvizit je uklonjen van prostora za vježbu
- Drugi čunj se dobrovoljno uklanja izvan terena kako bi se koristio zamjenski čunj u paru
- Rekvizit koji je zamijenjen (više se ne koristi) uklanja se izvan prostora za vježbu
- Rekvizit ostaje na stropnoj konstrukciji dvorane (grede, rasvjeta, semafor, itd.)
- Linijska sutkinja mora pratiti i kazniti svako prelaženje linije do posljednjeg pokreta gimnastičarke: Nijedna kazna za liniju ne primjenjuje se nakon zadnjeg pokreta, čak i ako glazba još uvijek svira. U **svim ostalim slučajevima**, primjenjuju se kazne kako je navedeno u #7.2-7.4.

- 7.6. Svaka vježba mora biti izvedena **u cijelosti na prostoru za vježbu**:

7.6.1. Bilo koja težina ili komponenta umjetništva **započeta van prostora** za vježbu neće se ocjenjivati.

7.6.2. Ako su težina ili komponenta umjetništva **započete unutar prostora**, težina ili komponenta umjetništva će se ocijeniti.

7.6.3. Kazne za izvođenje i umjetništvo općenito se **primjenjuju** za cijelo vrijeme trajanja vježbanje, uključujući pokrete koji se izvode izvan prostora za vježbu.

## 8. PREKINUTA VJEŽBA

- 8.1. Ako gimnastičarka prekine vježbu zbog slomljenog rekvizita (#9.4.2) ili rekvizit ostane zaglavljn na stropnoj konstrukciji (#9.4.4), zbog problema s glazbom koja ne može biti odobren (#11.4), zbog ozljede ili bilo koje druge nepredviđene situacije (#12.4), vježba će se ocijeniti na sljedeći način:
- Težine koje su već izvedene na ispravan način će se računati, primjenjujući sve relevantne kazne za komponente težina koje nedostaju
  - Umjetništvo će se kazniti s 10.00 bodova
  - Izvođenje će se kazniti s 10.00 bodova
  - Kazna za vrijeme primjenjuje se u skladu s izvedenim trajanjem
  - Nema linijske kazne za napuštanje terena kada je vježba prekinuta

## 9. REKVIZITI

### 9.1. Norme i provjere

- 9.1.1. Norme i karakteristike za svaki rekvizit specificirane su u *FIG Apparatus Norms*.
- 9.1.2. Svaki rekvizit korišten od svake gimnastičarke mora imati logo proizvođača i „*FIG approved logo*“ na definiranom mjestu za svaki rekvizit. Nijednoj gimnastičarki nije dozvoljeno natjecati se s neautoriziranim rekvizitima. Ako gimnastičarka nastupi s neautoriziranim rekvizitom, vježba neće biti ocijenjena (0,00 bodova).
- 9.1.3. Na zahtjev predsjednice Vrhovnog žirija, svaki rekvizit može biti kontroliran prije ulaska gimnastičarke u dvoranu za natjecanje ili nakon završetka vježbe i/ili se može provesti slučajno izvlačenje za kontrolu rekvizita.

### 9.2. Zamjenski rekvizit

- 9.2.1. Zamjenski rekviziti - kompletan set rekvizita koji se koriste za natjecanje – oko prostora za vježbu su obavezni.
- 9.2.2. Organizator je dužan postaviti 2 kompleta identičnih rekvizita uz dvije linije za korištenje bilo kojoj gimnastičarki.
- 9.2.3. Linija neposredno ispred sutkinja i linija na kojoj gimnastičarka ulazi ostaju slobodne. Rekviziti se moraju postaviti zasebno.

Primjer:



- 9.2.4. Ako za vrijeme vježbe rekvizit padne i **napusti prostor za vježbu** (linijska kazna, vidi #7.3) , upotreba rezervnog rekvizita je **dozvoljena** (bez kazne).

- 9.2.5. Gimnastičarka smije upotrijebiti samo onaj rekvizit koji je postavljen prije početka vježbe. Međutim, gimnastičarki je dopušteno ponovno uzeti svoj rekvizit nakon korištenja zamjenskog rekvizita.



**Kazna: 0.50 boda za korištenje bilo kojeg rekvizita koji nije postavljen prije početka vježbe**

- 9.2.6. Gimnastičarka smije upotrijebiti maksimalni broj zamjenskih rekvizita postavljenih oko prostora za vježbu, sa svim pripadajućim kaznama. Primjer: Organizacijski odbor postavlja dva obruča prema gornjoj slici: Gimnastičarka može koristiti oba ako je potrebno u istoj vježbi.

- 9.2.7. Ako rekvizit padne za vrijeme vježbe, ali **ne napusti prostor za vježbu**, upotreba zamjenskog rekvizita **nije dozvoljena**: gimnastičarka mora uzeti vlastiti rekvizit iz prostora. Ako gimnastičarka koristi zamjenski rekvizit kada njen rekvizit nije izašao van prostora za vježbu:



**Kazna: 0.50 boda za neovlaštenu upotrebu rezervnog rekvizita**

- 9.2.8. Ako rekvizit padne za vrijeme vježbe i napusti prostor za vježbu (linijska kazna, vidi #7.3) , te se **sam vrati u prostor za vježbu**, upotreba zamjenskog rekvizita je **dozvoljena** (nema kazne).

- 9.2.9. Ako gimnastičarka iz bilo kojeg razloga odluči **promijeniti rekvizit**, rekvizit koji se više ne koristi mora se u potpunosti ukloniti s prostora za vježbu (bez kazne) prije završetka vježbe. Ako zamijenjen rekvizit ili bilo koji njezin dio ostane na prostoru za vježbu do kraja vježbe:



**Kazna: 0.30 boda za ne uklanjanje zamijenjenog rekvizita**

- 9.2.10. Ako rekvizit padne za vrijeme vježbe i napusti prostor za vježbu, a vrati ga trener ili neka druga osoba:



**Kazna: 0.50 boda za neovlašteni dohvat rekvizita**

Pojašnjenja / Primjeri	
Situacija	Evaluacija
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena</li> <li>Gimnastičarka uzima zamjenski rekvizit</li> <li>Izgubljeni rekvizit se dokotrlja natrag na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka <b>ne uklanja</b> vraćeni rekvizit s prostora za vježbu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 bod 1x za gubitak rekvizita</li> <li>Linjska sutkinja: 0.30 boda za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: 0.30 boda za ne uklanjanje vlastitog rekvizita koji se vratio na prostor.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena</li> <li>Gimnastičarka uzima zamjenski rekvizit</li> <li>Izgubljeni rekvizit se dokotrlja natrag na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka <b>uklanja vraćeni rekvizit</b> s prostora za vježbu i nastavlja sa zamjenskim rekvizitom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 bod 1x za gubitak rekvizita.</li> <li>Linjska sutkinja: 0.30 boda za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: bez kazne.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena</li> <li>Gimnastičarka uzima zamjenski rekvizit</li> <li>Izgubljeni rekvizit se dokotrlja natrag na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka uzima svoj rekvizit i <b>uklanja zamjenski rekvizit</b> s prostora za vježbu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 bod 1x za gubitak rekvizita.</li> <li>Linjska sutkinja: 0.30 boda za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: bez kazne.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena</li> <li>Izgubljeni rekvizit se <b>dokotrlja natrag</b> na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka <b>uzima zamjenski rekvizit</b></li> <li>Gimnastičarka uklanja vraćeni rekvizit s prostora za vježbu i nastavlja sa zamjenskim rekvizitom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 bod 1x za gubitak rekvizita.</li> <li>Linjska sutkinja: 0.30 bod za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: bez kazne</li> </ul>

### 9.3. Neupotrebljiv rekvizit

- 9.3.1. Ako **prije početka vježbe** gimnastičarka odluči kako je njen rekvizit neupotrebljiv (npr. čvor na traci), **dozvoljeno je uzeti zamjenski rekvizit** (nema kazne).
- 9.3.2. **Sutkinja za vrijeme** će pokrenuti štopericu kada svaka gimnastičarka počne pripremati početnu pozu, kako bi kontrolirala trajanje eventualne odgode.
- 9.3.3. Ako gimnastičarka **odgodi natjecanje** više od 30 sekundi, npr. pokušavajući otpetljati čvor prije nego što odluči uzeti zamjenski rekvizit



**Kazna sutkinje za vrijeme: 0.50 boda zbog duge pripreme za vježbu koja odgađa natjecanje**

- 9.3.4. Ako tijekom vježbe rekvizit postane **neupotrebljiv** (npr. tkanina trake se zaglavi za štap, čvor(ovi) se ne mogu odvezati), **dopuštena je upotreba zamjenskog rekvizita** (bez kazne). Nema kazne niti za izvođenje niti za dobrovoljno uklanjanje neupotrebljivog rekvizita s prostora za vježbu.

### 9.4. Slomljeni rekvizit ili rekvizit ostaje na stropnoj konstrukciji dvorane

- 9.4.1. Gimnastičarka neće biti kažnjena za **slomljeni rekvizit**, već će biti kažnjena samo za posljedice (različite tehničke pogreške).
- 9.4.2. Ako se za vrijeme vježbe slomi rekvizit, ponavljanje vježbe gimnastičarki neće biti dozvoljeno. U tom slučaju, gimnastičarka može:
- Slomljeni rekvizit ukloniti s prostora za vježbu (bez linijske kazne i bez kazne za izvođenje) i nastaviti vježbu s rezervnim rekvizitom (bez kazne)
  - Zaustaviti vježbu (vidi #8, Prekinuta vježba)
- 9.4.3. Gimnastičarka neće biti kažnjena za **rekvizit zaglavljen na stropnoj konstrukciji**, već će biti kažnjena samo za posljedice (različite tehničke pogreške).
- 9.4.4. Ako se za vrijeme vježbe rekvizit zaglavi na stropnoj konstrukciji, ponavljanje vježbe gimnastičarki neće biti dozvoljeno. U tom slučaju, gimnastičarka može:
- Nastaviti vježbu s rezervnim rekvizitom (bez kazne)
  - Zaustaviti vježbu (vidi #8, Prekinuta vježba)
- 9.4.5. Ako gimnastičarka **zaustavi** vježbu zbog slomljenog rekvizita ili rekvizit ostane na stropnoj konstrukciji **na kraju vježbe (u posljednjem trenutku)** vježba će se ocijeniti na sljedeći način:
- Težine koje su izvedene na ispravan način, biti će važeće
  - Umjetništvo će oduzeti sve relevantne kazne
  - Izvođenje će oduzeti sve kazne izvedene tijekom vježbe, uključujući "gubitak rekvizita na kraju vježbe (bez vraćanja)"
- 9.4.6. Ako se **zamjenski rekvizit slomi** tijekom vježbe: Gimnastičarka mora uzeti drugi zamjenski rekvizit i nastaviti do kraja vježbe. Nakon završetka vježbe, predsjednica Vrhovnog žirija će objaviti hoće li gimnastičarka na kraju rotacije (ili po potrebi, u trenutku kada odluči predsjednica) ponovno moći izvesti vježbu. Ako gimnastičarki nije dopušteno ponoviti vježbu, primjenjuje se ocjena izvedene vježbe.

## **10. DRES GIMNASTIČARKI**

### **10.1. Zahtjevi za gimnastički dres**

#### **10.1.1. Kroj i materijal**

- Korektan gimnastički dres mora biti napravljen od neprozirnih **materijala** od prsa do prepona. Stoga će dresovi koji imaju takve dijelove od prozirnog materijala morati biti podstavljeni.
- Svi dijelovi dresa moraju biti **usko pripijeni uz tijelo**, kako bi sutkinje mogle ocijeniti pravilan položaj svakog dijela tijela.
- **Izrez oko vrata** prednjeg i stražnjeg dijela dresa ne smije biti niže od polovice prsne kosti i donje linije lopatica.
- Rez trikoa na **gornjem dijelu nogavica** ne smije prijeći pregib prepona niti biti niže od donjeg dijela prepona.
- Područje **zdjelice/prepone** i stražnjice, do gornje točke kosti kuka s prednje strane (za referencu: anterior superior iliac spine), treba biti pokriven neprozirnim materijalom koji nije u boji kože.
  - **Mala** prozirna površina (ili u boji kože) za vezu/ukras tolerira se sa strane, ako se poštuje sljedeće:
    - Potreban je čvrst spoj u boji između prednje i stražnje strane dresa.
    - Spoj može biti od tkanine ili aplikacija, ali mora ostavljati dojam cjelovitog materijala (ne zasebnih dijelova).
    - Spoj se mora pojaviti na razini kostiju kuka.
    - Tehnički odbor preporučuje da cijelo područje zdjelice/prepone bude prekriveno neprozirnim materijalom koji nema boju kože.

#### **10.1.2. Rukavi**

- Dresovi mogu biti s rukavima svih duljina ili bez rukava. Uske naramenice su također dozvoljene.
- Rukavi mogu biti od prozirnog materijala.
- Svi dijelovi rukava moraju biti usko pripijeni.

#### **10.1.3. Nogavice**

- Dozvoljeno je nošenje dugih tajica preko dresa ili ispod dresa, dres od jednog dijela s nogavicama u punoj dužini (kombinezon) ili dres golih nogu.
- Kratke hlače, poluduge tajice i slično nisu dopuštene
- Nogavice moraju imati sličan izgled: Boja(e) tkanine koja pokriva noge i duljina moraju biti identične na obje noge. Samo stil (mali detalji ili ukrasi) mogu biti različiti.

#### **10.1.4. Suknjica**

- Dopuštena je suknjica koja ne pada dulje od područja zdjelice: preko dresa, tajica ili kombinezona.
- Kroj suknjice (stil ili ukrasi) je slobodan, ali je zabranjen izgled baletne haljinice ("tutu").
- Suknjica mora biti čvrsto pričvršćena za struk dresa (ne može biti zaseban komad).

#### **10.1.5. Uzorak**

- Dizajni koji predstavljaju riječi ili simbole dopušteni su ako dizajn poštuje Pravila oglašavanja FIG-ove odjeće za natjecanje i Kodeks pravilnika #10.
- Ukrasne aplikacije ili detalji na natjecateljskom dresu dopušteni su:
  - Dekorativni detalji ne smiju ugroziti sigurnost gimnastičarke.
  - Nije dopušteno ukrašavanje svjetlećim diodama (LED).
  - Sve aplikacije moraju ostati blizu osnove (ležati ravno na tkanini) kada je dres nepomičan; ne smiju pretjerano stršati na odjeći.

#### 10.1.6. Dodaci

- **Donje rublje** ispod dresa ne bi trebalo biti vidljivo izvan šavova samog dresa.
- Osim eventualnih tajica, dres mora biti iz **jednog dijela**. Gimnastičarki nije dozvoljeno nositi dres i zasebno dodatne "čarape", "rukavice", ukrasne grijače za noge, remen itd.

#### 10.1.7. Provjera natjecateljskog dresa

- Svaki dres gimnastičarke biti će kontroliran prije ulaska u dvoranu za natjecanje.
- Dodatno, mogu se provoditi nasumične dodatne provjere.



**Kazna: 0.30 boda ako natjecateljski dres gimnastičarke nije u skladu s pravilima**

**10.2.** Gimnastičarke vježbu mogu izvoditi **bose ili u gimnastičkim papučicama (polovinkama)**. Odgovorna sutkinja ne primjenjuje kaznu ako gimnastička papučica (polovinka) nehotice spadne s noge tijekom izvođenja vježbe.

**10.3.** Zabranjeno je nošenje velikog/visećeg **nakita** ili velikih/visećih **piercinga** koji mogu ugroziti sigurnost gimnastičarke. Dozvoljen je samo mali, uski nakit i mali, uski piercinzi.



**Kazna: 0.30 boda za nepoštivanje ovog pravila**

**10.4.** **Frizura** mora biti uredna i kompaktna. Dekorativni detalji su dopušteni ali ne smiju biti glomazni i/ili ugrožavati sigurnost gimnastičarke. Ukrasi za kosu moraju biti blizu punđe, kompaktni uz kosu i ne smiju prelaziti iz kose na bilo koji dio kože. Nije dozvoljeno dobrovoljno prilagođavanje frizure tijekom vježbe.



**Kazna: 0.30 boda za nepoštivanje ovog pravila**

**10.5.** **Šminka (make-up)** treba biti čista i lagana. Kazališne maske nisu dopuštene. Nije dozvoljeno prilagođavanje šminke tijekom vježbe.



**Kazna: 0.30 boda za nepoštivanje ovog pravila**

**10.6.** **Nacionalni grb i reklama** moraju odgovarati službenim normama natjecanja.



**Kazna: 0.30 boda za nepoštivanje ovog pravila**

**10.7.** **Zavoji**, steznici i slična pomagala moraju biti neutralne boje (boje kože) i ne mogu biti u ostalim bojama.



**Kazna: 0.30 boda za nepoštivanje ovog pravila**

## 11. ZAHTJEVI ZA MUZIČKU PRATNJU

**11.1.** Svaka RG vježba, u cijelosti, mora se izvoditi uz glazbu. Ako glazba prestane iz bilo kojeg razloga, gimnastičarka mora prekinuti vježbu (vidi #11.4). Vježba u kojoj glazba nestane (tehnički problemi), u bilo kojem dijelu, ne može se ocijeniti.

**11.2.** Zvučni signal na početku snimke je dozvoljen.

**11.3.** Muzika za svaki rekvizit mora biti snimljena na zasebnom USB-u ili učitana putem interneta u skladu sa smjernicama i radnim planom službenih prvenstava i FIG natjecanja. Ako lokalni organizacijski odbor zatraži učitavanje muzika, zemlje sudionice zadržavaju pravo korištenja USB -a za natjecanje.

Sljedeće informacije moraju biti navedene na svakom zvučnom zapisu/datoteci:

- Nacionalni Savez (3 velika slova kojima u FIG-u označavaju državu gimnastičarke)
- Ime i prezime gimnastičarke
- Naziv rekvizita

**11.4.** U slučaju **pogrešne muzike**: Čim gimnastičarka shvati da je glazba pogrešna, odgovornost je gimnastičarke da prekine vježbu: **Prosvjed** koji se odnosi na glazbu nakon završetka vježbe neće biti prihvaćen.

**11.4.1.** Ako je puštena **pogrešna muzika** ili gimnastičarka **nije mogla čuti početak** muzike:

- Gimnastičarka se **može zaustaviti na prostoru na vježbu**, vratiti se u početni položaj i odmah izvesti vježbu uz ispravnu muziku.
- Ako ispravna muzika nije odmah dostupna, spiker će zamoliti gimnastičarku da napusti teren i gimnastičarka će biti ponovno najavljena kada muzika bude dostupna.

**11.4.2.** Ako se nakon nekog vremena izvođenja pojavi problem s muzikom i **muzika potpuno nestane**:

- Gimnastičarka **mora prekinuti vježbu i izaći s terena**.
- Ako gimnastičarka nastavi vježbu bez muzike, predsjednica Vrhovnog žirija će dati znak za prekid vježbe.
- Nakon odobrenja predsjednice Vrhovnog žirija, gimnastičarka će biti ponovno prozvana i odmah će ponovno izvesti vježbu.
- Ako predsjednica Vrhovnog žirija ne odobri ponavljanje, vježba će se ocijeniti kao prekinuta vježba (vidi #8).

**11.4.3.** Ako se nakon nekog vremena izvođenja pojavi **privremeni problem s muzikom** (izobličenje, kratki prekidi itd.):

- Gimnastičarka **može odlučiti završiti vježbu** izvodeći uz distorziranu muziku i biti ocijenjena u skladu s tim, ILL
- gimnastičarka može **odlučiti prekinuti vježbu i izaći s terena**:
- Nakon odobrenja predsjednice Vrhovnog žirija, gimnastičarka će biti ponovno prozvana i odmah će ponovno izvesti vježbu.
- Ako predsjednica Vrhovnog žirija ne odobri ponavljanje, vježba će se ocijeniti kao prekinuta vježba (vidi #8).

## **12. DISCIPLINA GIMNASTIČARKI**

**12.1.** Gimnastičarka smije biti u prostoru za natjecanje samo kada ju je najavio spiker putem mikrofona, ili nakon zelenog svjetla na semaforu. U slučaju kašnjenja, predsjednica Vrhovnog žirija utvrđuje razloge kašnjenja (zbog organizacijskih grešaka ili discipline gimnastičarke).



**Kazna:** 0.50 boda za prerani nastup (prije nego je prozvana) ili za kašnjenje na nastup (disciplina gimnastičarke)

**12.2.** Zabranjeno je zagrijavanje **u dvorani za natjecanje** i gimnastičarka ne smije ostati ili se vratiti na prostor za vježbu nakon završetka vježbe.



**Kazna:** 0.50 boda za nepoštivanje ovog pravila

- 12.3.** U slučaju **pogrešnog rekvizita** u odnosu na redosljed nastupa, slijedi sljedeće: Od gimnastičarke će se tražiti napuštanje prostora za vježbu, te će se s natjecati na svom kasnijem mjestu u startnom redosljedu za pravilan/drugi rekvizit. Za propušteni rekvizit izvest će vježbu na kraju rotacije.



**Kazna: 0.50 boda (oduzeta kazna primjenjuje se na vježbu koja je inicijalno propuštena)**

- 12.4.** Ako gimnastičarka prekine vježbu zbog ozljede ili nepredviđene okolnosti tijekom izvedbe, vježba će se ocjenjivati prema pravilu za prekidu vježbe zbog slomljenog rekvizita (vidi #8).
- 12.5.** Gimnastičarka može ponoviti vježbu samo u slučaju „više sile“ ili velike greške Organizatora i uz odobrenje predsjednice vrhovnog žirija. Primjer: isključenje struje, greška na razglasu, itd.

### **13. DISCIPLINA TRENERA**

- 13.1.** Za vrijeme izvođenja vježbe trener gimnastičarke (ili bilo koji drugi član delegacije) ne smiju verbalno komunicirati s gimnastičarkom, muzičarem, ili sa sutkinjama na bilo koji način. Trener koji prati gimnastičarku do prostora za vježbu mora ostati u području koje je odredio organizator.



**Kazna: 0.50 bodova za nepoštivanje ovog pravila**




#### **14. KAZNE SUTKINJA ZA VRIJEME, LINIJSKIH SUTKINJA I ODOGVORNE SUTKINJE ZA INDIVIDUALNE VJEŽBE**

Suma ovih kazni biti će oduzeta od konačne ocjene:

<b>Kazna koju primjenjuje sutkinja za vrijeme</b>		
1	Za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu (računajući u intervalima od 1 sekunde) za vrijeme trajanja vježbe	<b>0.05</b>
2	Za pretjerano kašnjenje u rutinskoj pripremi koja usporava natjecanje (više od 30 sekundi)	<b>0.50</b>
<b>Kazne koju primjenjuju Linijske sutkinje</b>		
1	Za bilo koji dio tijela ili rekvizita koji dodiruju pod izvan granice prostora za vježbu	<b>0.30</b>
2	Za svaki izlazak izvan granice prostora za vježbu gimnastičarke ili rekvizita	<b>0.30</b>
3	Ako gimnastičarka završi vježbu izvan prostora za vježbu	<b>0.30</b>
<b>Kazne koje primjenjuje Odgovorna sutkinja</b>		
1	Za korištenje bilo kojeg rekvizita koji nije postavljen prije početka vježbe (ne kažnjava se ako ponovno koristi svoj izgubljeni rekvizit)	<b>0.50</b>
2	Za neovlaštenu upotrebu rezervnog rekvizita (originalni rekvizit nije napustio prostor za vježbu)	<b>0.50</b>
3	Zamijenjeni rekvizit ili bilo koji njegov dio ostaje na prostoru za vježbu do kraja vježbe	<b>0.30</b>
4	Za neovlašteni dohvat rekvizita	<b>0.50</b>
5	Dres gimnastičarke ne odgovara pravilima	<b>0.30</b>
6	Nedozvoljeni nakit ili nedozvoljeni piercing	<b>0.30</b>
7	Stil frizure ne odgovara službenim normama	<b>0.30</b>
8	Šminka (make-up) ne odgovara službenim normama	<b>0.30</b>
9	Grb ili reklama ne odgovaraju službenim normama	<b>0.30</b>
10	Steznici i slična pomagala ne odgovaraju pravilima	<b>0.30</b>
11	Prerani ili prekasni izlazak gimnastičarke	<b>0.50</b>
12	Gimnastičarka se zagrijava u dvorani za natjecanje	<b>0.50</b>
13	Pogrešan rekvizit u odnosu na redoslijed nastupa (kazna se oduzima od vježbe koja je inicijalno propuštena)	<b>0.50</b>
14	Disciplina trenera	<b>0.50</b>

## 1. TEŽINE – PREGLED


- 1.1. Gimnastičarka treba uključiti samo elemente koje može izvesti na siguran način i uz visok stupanj estetske i tehničke vještine.
- 1.2. Vrlo loše izvedeni elementi neće biti priznati od strane komisije za Težine (D) i komisija za Izvođenje (E) će oduzeti kazne.
- 1.3. Element koji D-komisija ne može prepoznati neće dobiti vrijednost.
- 1.4. Za **Težine** razlikujemo **dvije komponente**:
  - Težine tijelom (**DB**), uključujući Dinamičke elemente s rotacijom (**R**)
  - Težine rekvizitom (**DA**)
- 1.5. **Zahtjevi za težine:**

Komponente težina	
<b>Težine tijelom (DB)</b> Računa se 8 težina s najvećom vrijednosti	<b>Težine rekvizitom (DA)</b>  Najviše 15 (prema redoslijedu izvođenja)
<b>Dinamički elementi s rotacijom (R)</b>  Najviše 4 (prema redoslijedu izvođenja)	
<b>Posebni zahtjevi</b>	
<b>Grupe težina tijelom:</b> Skokovi  Najmanje 1 Ravnoteže  Najmanje 1 Rotacije  Najmanje 1	

- 1.6. Sutkinje za težine prepoznaju i bilježe težine prema redoslijedu izvođenja bez obzira jesu li važeće ili ne:
  - Prva podgrupa D-sutkinja (**DB**): ocjenjuju broj i vrijednost težina tijelom (**DB**), te broj i tehničku vrijednost dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**). Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole.
  - Druga podgrupa D-sutkinja (**DA**): ocjenjuju broj i tehničku vrijednost težina rekvizitom (**DA**). Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole.
- 1.7. Redoslijed izvođenja težina je slobodan; međutim, težine trebaju poštovati komponente Umjetništva (vidi poglavlje Umjetništvo).

## 2. TEŽINE TIJELOM (DB)

### 2.1. Definicija

2.1.1. **DB** elementi (Difficulty of Body = težine tijelom) su skokovi, ravnoteže i rotacije iz tabela težina (#9, #11, #13) ovog pravilnika (  ).

2.1.2. U slučaju razlike između tekstualnog opisa težine i slike iz tabele težina, **mjerodavan je tekst** (tablice i pojašnjenja).

### 2.2. Procedura za novu DB

2.2.1. Treneri se ohrabruju na podnošenje **novih težina tijelom** koje još nisu izvedene i/ili se još nisu pojavile u DB tabelama s težinama tijelom.

2.2.2. Nova težina tijelom mora biti **predana službeno** FIG Tehničkom odboru za RG (TC) putem FIG ureda od strane nacionalnog saveza elektroničkom poštom ili poštom.

2.2.3. Zahtjev za odobrenje/ocjenu elementa mora biti popraćen opisnim tekstom na engleskom jeziku, s crtežima elementa i video snimkom.

2.2.4. Novu DB pregledat će TC **na sljedećem sastanku** po primitku zahtjeva.

2.2.5. Odluka će biti dostavljena nacionalnom savezu u pisanom obliku što je prije moguće.

2.2.6. Nakon što je odobrena DB **izvedena** prvi put na službenom natjecanju FIG iz Grupe natjecanja 1, 2 ili 3, nova DB će **biti objavljena u biltenu** i može ga izvoditi bilo koja gimnastičarka na bilo kojem natjecanju.

2.2.7. Ponekad element nije odobren od strane Tehničkog odbora.

2.2.8. Odobrene **nove DB** biti će dodane u tabele s težinama tijelom nakon svakog Svjetskog prvenstva/Olimpijskih Igara.

### 2.3. Zahtjevi

2.3.1. **Računaju se 8 težina s najvećim vrijednostima**

2.3.2. Najmanje **1 element iz svake grupe težina tijelom** mora biti prisutan u vježbi (ne zahtijeva se da je u 8 težina s najvećim vrijednostima):

- Skokovi 
- Ravnoteže 
- Rotacije 

2.3.3. Vježba kojoj **nedostaje** 1 ili više **grupa težina tijelom** (#2.1.1) bit će kažnjena. Kazna se primjenjuje kada se "**Grupa težina tijelom**" uopće ne pokuša.



**Kazna: 0.30 boda** za svaku „Grupu težina tijelom“ koja nedostaje

## 2.4. Iste i različite težine

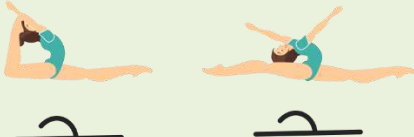
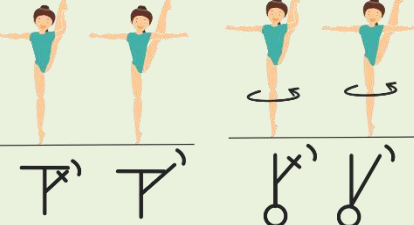
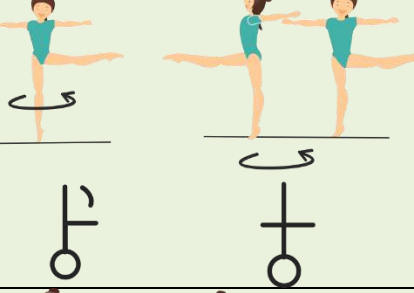
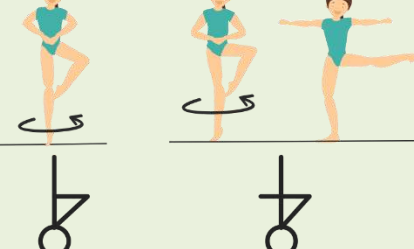
2.4.1. Svaka „kućica“ u tablicama (#9, #11, #13) predstavlja različitu DB. Svaki crtež unutar **iste** „kućice“ smatra se **istom DB**.

2.4.2. Svaka DB (ista „kućica“) računa se samo jednom. Ako je ista DB (ista „kućica“) **ponovljena**, ponovljena težina **nije važeća** (nema kazne).

Pojašnjenja / Primjeri	
Što ako gimnastičarka pokuša zauzeti DB formu, ali izgubi ravnotežu i spusti nogu, ili pokuša uhvatiti nogu, ali ne uspije zadržati nogu, i pokuša drugi put?	Ako gimnastičarka napravi tehničku pogrešku u pripremi i odmah nastavi s pripremom (ili ponovi pripremu), ovakav pokušaj se ne smatra ponavljanjem, te se 2. pokušaj se ocjenjuje.

2.4.3. Moguće je izvesti 2 ili više identičnih (istog oblika) skokova ili identičnih okreta **u seriji**. „Ista težina“ znači ista „kućica“ u tabelama (#9, #11, #13).

- Svaki skok ili okret u seriji ocjenjuje se zasebno
- Svaki skok ili okret u seriji računa se kao jedna težina skokom ili okretom

Pojašnjenja / Primjeri	
Iste DB: Ova grupa crteža može se koristiti samo jednom u istoj vježbi (izolirano ili u seriji) Različite DB: Svaki od ovih crteža može se koristiti u istoj vježbi	
Izolirane DB	
	Iste DB (iste „kućice“)
	Različite DB (različite „kućice“)
	Različite DB (različite „kućice“)
	Različite DB (različite „kućice“)

Serija DB	
	<i>Ista „kućica“: Serija je važeća</i>
	<i>Ista „kućica“: Serija je važeća</i>

## 2.5. Vrijednost

- 2.5.1.** DB su **važeće** ako su u skladu s **tehničkim zahtjevima** navedenim u tabelama težina (#9, #11, #13).

Vrijednost **DB** određena je prikazanim oblikom: kako bi bila **važeća**, svaka **DB** mora biti izvedena s **fiksni i definiranim oblikom**, što znači: *trup, noge i svi odgovarajući segmenti tijela nalaze se u ispravnim položajima za prepoznavanje ispravnog oblika **DB**.*

### Primjeri:

- 180° položaj špage
- Kontakt s bilo kojim dijelom noge za težine sa zaklonom trupa
- Zatvorena pozicija prsten
- „Jelenji“ pozicija

- 2.5.2.** Kada je oblik prepoznatljiv s **malim odstupanjem** od 10° ili manje, jednog ili više segmenata tijela, **DB je važeća** s kaznom za izvođenje (vidi Izvođenje, #2.1.3):



**Kazna:** 0.10 boda za malo odstupanje za svaki neispravan segment tijela

- 2.5.3.** Kada je oblik prepoznatljiv s **srednjim odstupanjem** od 11-20°, jednog ili više segmenata tijela, **DB je važeća** s kaznom za izvođenje (vidi Izvođenje, #2.1.3):



**Kazna:** 0.30 boda za srednje odstupanje za svaki neispravan segment tijela

- 2.5.4.** Kada je oblik prepoznatljiv s **velikim odstupanjem** od 20° ili više, jednog ili više segmenata tijela, **DB je važeća** s kaznom za izvođenje (vidi Izvođenje, #2.1.3):



**Kazna:** 0.50 bodova za veliko odstupanje za svaki neispravan segment tijela

- 2.5.5. Iznimka:** Kriterij “zaklon trupa” izveden s velikim odstupanjem dobit će kaznu izvođenja, ali osnovna vrijednost težine može biti važeća ako je težina dostupna u tabeli težina kao težina bez zaklona i izvedena je u skladu s osnovnim karakteristikama.

Pojašnjenja / Primjeri	
<i>Kako sutkinje mogu razumjeti razliku između odstupanja od 10° i odstupanja od 11°?</i>	<i>Kutovi su samo smjernica. Sutkinje će naučiti razmišljati u smislu malih, srednjih i velikih odbitaka.</i>

## 2.6. Zahtjevi za rukovanje rekvizitom

- 2.6.1.** Svaka DB mora biti izvedena s najmanje **jednim tehničkim elementom s rekvizitom** izvedenim u skladu s definicijom u tabelama #3.3-3.4.
- 2.6.2.** **DB** je povezana s tehničkim elementom s rekvizitom ako je tehnički element rekvizitom **izveden na početku, za vrijeme ili na kraju težine DB.**

Pojašnjenja / Primjeri	
<i>Što je „početak” a što je „kraj” skoka?</i>	<p><b>Skok</b> počinje kada gimnastičarka izgubi kontakt s tlom. „Na kraju” je posljednji dio faze leta.</p> <p>Kada gimnastičarka ponovno uspostavi kontakt s tlom, težina je završila.</p>
<i>Što je „početak” a što je „kraj” ravnoteže?</i>	<p><b>Ravnateža</b> (osim dinamičkih ravnoteža) počinje onog trenutka kada gimnastičarka postigne željenu formu. „Na kraju” je posljednji trenutak u kojem je gimnastičarka još uvijek u zahtijevanoj formi, i još uvijek na prstima („relevé“-u) (ako se ravnoteža izvodi na prstima („relevé“-u)).</p> <p>Kada gimnastičarka napusti formu ili se spusti na puno stopalo (ako se ravnoteža izvodi na prstima („relevé“-u), težina je završila.</p> <p><b>Dinamička ravnoteža</b> počinje s početkom prvog pokreta i završava završetkom posljednjeg pokreta.</p> <p>Kada se gimnastičarka spusti na 2 noge ili leži ravno na tlu, dinamička ravnoteža je završila.</p>
<i>Što je „početak” a što je „kraj” rotacije?</i>	<p><b>Rotacija u fiksnom obliku</b> počinje onog trenutka kada gimnastičarka postigne traženi oblik. „Na kraju” je zadnji trenutak u kojem je gimnastičarka još uvijek u zahtijevanoj formi, i još uvijek na prstima („relevé“-u) (ako je rotacija na prstima („relevé“-u)).</p> <p>Kada gimnastičarka napusti formu ili se spusti na puno stopalo (ako je rotacija na prstima („relevé“-u), težina je završila.</p> <p><b>Druge vrste rotacija</b> započinju s inicijacijom 1. kretnje, a završavaju sa završetkom posljednje kretnje.</p> <p>Kada se gimnastičarka prestane okretati ili se vrati na 2 stopala, težina je gotova.</p>

**2.6.3. Izolirana DB izvedena za vrijeme leta** rekvizita kod visokog bacanja ili „bumerang” bacanja, važeća je ako je u skladu sa sljedećim:

- Izolirana DB izvedena za vrijeme leta rekvizita kod visokog bacanja ili „bumerang” bacanja, važeća je sve dok je izvedena u skladu s osnovnim karakteristikama zahtijevanim za tu težinu.
- Izolirana DB izvedena za vrijeme leta kod **malog bacanja** nije važeća.
- Izolirana DB „za vrijeme leta” je vrsta rukovanja rekvizitom; stoga se može izvesti **samo jednom u svakoj vježbi** bez obzira na vrstu bacanja/bumeranga.
- Ako se izolirana DB izvodi za vrijeme leta rekvizita, nije moguće izvesti **još jednu DB bilo koje vrijednosti** s takvim bacanjem i/ili hvatanjem, čak i ako je ta DB namijenjena samo kao kriterij za DA ili slično. Samo će se prva od ovih DB-ova ocijeniti.
- Ako dođe do **gubitka rekvizita** nakon **DB** izvedene za vrijeme leta, **DB nije važeća**.

**2.6.4. Serije DB skokova** (sa ili bez rotacije) s jednom težinom **za vrijeme leta** rekvizita:





- Bacanje rekvizita za vrijeme prve DB, druga DB za vrijeme leta rekvizita, hvatanje za vrijeme treće DB može se izvesti **samo jednom u svakoj vježbi** bez obzira na vrstu bacanja.
- Ako se rekvizit **izgubi za vrijeme treće DB**, niti DB za vrijeme leta niti DB tijekom hvatanja ne vrijede. Važeća je samo DB izvedena tijekom bacanja rekvizita.
- Ako je **rekvizit uhvaćen prije ili nakon treće DB**, niti DB ispod leta niti DB tijekom hvatanja nisu važeće. Važeća je samo DB izvedena tijekom bacanja rekvizita.
- Ova serija je moguća uz izoliranu DB izvedenu za vrijeme leta (to nije ponavljanje tehničkog elementa rekvizitom „DB za vrijeme leta”).
- Svaka druga konstrukcija, npr. s dvije DB za vrijeme leta, ili bez ispravne serije, nije moguća: „Za vrijeme leta” neće vrijediti kao tehnički element rekvizitom; ocjenjivat će se samo DB-ovi tijekom bacanja i hvatanja.

## **2.7. DB neće biti važeća u sljedećim slučajevima:**

- Znatne promjene osnovnih karakteristika specifičnih za svaku od grupa tjelesnih težina DB
- Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom za vrijeme izvođenja **DB**
- Gubitak rekvizita za vrijeme DB
- Tehnički element rekvizitom nije izveden prema definiciji ili se ponavlja istovjetno (vidi #3.6)
- Doskok na koljeno(a)
- Težina započeta van prostora za vježbu
- Bilo koji dio težine izveden nakon završetka muzike

### 3. TEHNIČKE GRUPE REKVIZITOM

#### 3.1. Definicija

3.1.1. Svaki rekvizit (, , , ) ima tehničke grupe rekvizitom. Svaka grupa je navedena u vlastitoj kućici u tabelama #3.3-3.4.

#### 3.2. Ocjenjivanje

3.2.1. Tehnički elementi rekvizitom koji zahtijevaju **2 ili više radnji** kako bi bili važeći (puštanje u bilo kojem obliku i hvatanje) mogu validirati samo **1 DB** i **1 DA**; takvi elementi uključuju:








- Odbijanje loptom
- Malo bacanje/hvatanje bilo kojeg rekvizita (i sve varijacije, vidi #3.4.2)
- Odbijanje bilo kojeg rekvizita (osim lopte) od tla
- „Echappe“ trakom i vijačom
- Bumerang trakom





3.2.2. „**Visoko bacanje**“ i „**hvatanje iz visokog bacanja**“ su dvije različite grupe rekvizitom/baze. Ako je „visoko bacanje“ ispravno izvedeno za DB ili DA element, ali kasnije „hvatanje iz visokog bacanja“ rezultira gubitkom rekvizita, osnovno „visoko bacanje“ je važeće, dok osnovno „hvatanje iz visokog bacanja“ nije važeće.

### 3.3. Zbirne tablice tehničkih grupa rekvizitom specifičnih za svaki rekvizit

#### 3.3.1. OBRUČ











Tehničke grupe rekvizitom	
 Dugo kotrljanje obruča po najmanje 2 velika segmenta tijela	 Kotrljanje obruča po tlu
 Rotacija obruča oko svoje osi: Oko prstiju ili oko ili na dijelu tijela (min. 1)	 Rotacija (min.1) na tlu oko osi obruča
 Vrtanja obruča oko šake ili oko dijela tijela (min. 1)	 „Klizanje“ obruča po najmanje 2 velika segmenta tijela
 Prolazak kroz обруч cijelim tijelom ili dijelom tijela (2 velika segmenta tijela)	

Pojašnjenja / Primjeri	
<i>Tehnički elementi obručem (sa ili bez bacanja) moraju biti izvedeni u različitim ravninama, smjerovima i s različitom osi.</i>	
	Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz обруч: Primjer: glava/vrat + trup; ruke + trup; trup + noge, itd. Prolazak kroz обруч može biti: cijelo tijelo s ulaskom i izlaskom, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto.
	Dugo kotrljanje: Obruč mora prijeći najmanje 2 velika segmenta tijela bez prekida. Primjer: s desne na lijevu ruku preko tijela; trup + noge ; ruke + leđa, itd. <b>Napomena za dugo kotrljanje u ravnoteži DB (osim za dinamičke ravnoteže):</b> Impuls za kotrljanje može biti izveden u isto vrijeme kao i impuls za DB. Nakon početnog impulsa, očekuje se da će DB ravnoteža biti fiksirana za vrijeme trajanja kotrljanja. Ako nije, kriterij DB nije važeći za DA s dugim kotrljanjem, i dugo kotrljanje nije važeći tehnički element rekvizit za DB ravnotežu.
	Tijekom rotacije obruča na tlu, šaka/prsti gimnastičarke mogu biti u kontaktu s obručem ili to može biti “slobodna” rotacija obruča. DB može biti izvedena s davanjem impulsa, ili s prelaskom preko obruča, ili s primanjem obruča za vrijeme rotacije (ne s obručem koji slobodno rotira pored gimnastičarke koja izvodi DB).
	Kotrljanje može biti kratko ili dugo. DB može biti izvedena s davanjem impulsa, ili s prelaskom preko obruča, ili s primanjem obruča za vrijeme rotacije (ne s obručem koji slobodno rotira pored gimnastičarke koja izvodi DB).

### 3.3.2. LOPTA









Tehničke grupe rekvizitom	
 Dugo kotrljanje lopte po najmanje 2 velika segmenta tijela	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotrljanje lopte po tlu (min. 1)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serije od 3 mala kotrljanja: kombinacija malih kotrljanja po tijelu</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serije (min. 3) potpomognutih malih kotrljanja po tijelu</li> </ul>
 „Osmice“ s loptom s kružnim pokretima ruke/u	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prebacivanje lopte (“Flip-over”) (min. 1)</li> <li>• Rotacija/e <b>šake/šaka</b> oko lopte (min. 2)</li> <li>• Slobodna rotacija(e) <b>lopte</b> na dijelu tijela, uključujući slobodnu rotaciju lopte na vrhu prsta (min. 1)</li> </ul>
 Hvatanje lopte jednom rukom	 Odbijanje od tla nakon visokog bacanja i izravno hvatanje pomoću različitih dijelova tijela (bez šaka)
 Odbijanje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serije (min. 3) malih odbijanja od tla (ispod razine koljena)</li> <li>• Jedno visoko odbijanje od tla (u visini koljena i više)</li> </ul>	










## Pojašnjenja / Primjeri




Rukovanje loptom držanom s obje šake nije tipično za ovaj rekvizit; iz tog razloga ne smije prevladavati kompozicijom.

Izvođenje tehničkih grupa s loptom s osloncem na dlanu ispravno je samo ako je lopta naslonjena na prste na prirodan način i lopta ne dodiruje podlakticu.

	Malo kotrljanje	Dugo kotrljanje
	<p>Lopta mora proći najmanje 1 segment tijela</p> <p>Primjeri segmenta tijela: od šake do ramena; od ramena do ramena; stopalo do koljena, itd.</p> <p><b>Napomena:</b> mala kotrljanja važeća su samo u serijama od 3</p>	<p>Lopta mora proći najmanje 2 velika segmenta tijela bez prekida</p> <p>Primjeri: S desne na lijevu ruku preko tijela; ; trup + noge ; ruke + leđa, itd.</p> <p><b>Napomena za dugo kotrljanje u ravnoteži DB (osim za dinamičke ravnoteže):</b></p> <p>Impuls za kotrljanje može biti izveden u isto vrijeme kao i impuls za DB. Nakon početnog impulsa, očekuje se da će DB ravnoteža biti fiksirana za vrijeme trajanja kotrljanja. Ako nije, kriterij DB nije važeći za DA s dugim kotrljanjem, i dugo kotrljanje nije važeći tehnički element rekvizit za DB ravnotežu.</p>
	Osmica loptom s kružnim pokretima ruke(u): dva uzastopna kruga moraju biti potpuna/dovršena.	
	Mora biti izvedeno nakon <b>visokog bacanja</b> (ne nakon malog bacanja ili nakon potiskivanja/odguravanja) <b>bez dodatne potpore tijela, uključujući i drugu ruku (šaku).</b>	
	<p><b>Aktivno odbijanje</b> sastoji se od aktivnog puštanja lopte (gimnastičarka gura loptu prema tlu) i vraćanja/odbijanja lopte. Elementi u kojima lopta pasivno pada na tlo ne pripadaju niti jednoj tehničkoj grupi rekvizitom.</p> <p>DB može biti izvedena tijekom davanja impulsa za odbijanje, za vrijeme kontakta s podom ili tijekom primanja lopte.</p>	
	<p>„Flip-over” (prebacivanja) pokreti loptom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotacijski pokret jedne ruke oko lopte ili rotacija lopte oko jedne ruke.</li> <li>• Lopta je u stalnom kontaktu s rukom (nema faze leta)</li> <li>• Najmanje 1 rotacija</li> </ul> <p>Rotacija/e šake/šaka oko lopte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotacijski pokret ruke oko lopte, s prstima šake spojenim na prirodan način.</li> <li>• Lopta je u stalnom kontaktu s rukama (nema faze leta).</li> <li>• Rotacije se moraju izvoditi cijelom <b>šakom/dlanom (ne samo vrhovima prstiju)</b></li> <li>• Najmanje 2 rotacije</li> </ul> <p>Slobodna rotacija(e) lopte na dijelu tijela:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Najmanje 1 rotacija</li> </ul>	
	<p>Kotrljanje može biti kratko ili dugo.</p> <p>DB može biti izvedena prilikom davanja impulsa ili prilikom primanja lopte (ne s prelaskom preko lopte koja se kotrlja i ne s loptom koja se slobodno kotrlja pored gimnastičarke koja izvodi DB).</p>	










### 3.3.3. ČUNJEVI

Tehničke grupe rekvizitom	
 Mlin(ovi): jedan mlin sastoji se od najmanje 4-6 mala kruga s vremenskim odmakom i izmjenom prekriženih i neprekriženih zapešća/ruku svaki put, držeći čunjeve za kraj (mala glavica)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Slobodna rotacija(e) 1 ili 2 čunja (razdvojena ili spojena) na ili oko dijela tijela ii oko drugog čunja</li> <li>Udaranje čunjevima jedan o drugi (min. 1 udarac) ili lupkanje o tlo (min. 2 udarca)</li> <li>Klizanje čunja preko najmanje 2 velika segmenta tijela</li> </ul>
 Mala bacanja oba čunja (razdvojena) s rotacijom najmanje 360° i hvatanjem: zajedno, istovremeno ili naizmjenično	 Malo bacanje 2 spojena čunja
 Asimetrični pokreti 2 čunja	 Dugo kotrljanje jednog ili oba čunja po najmanje 2 velika segmenta tijela   Kotrljanje jednog ili oba čunja po dijelu tijela ili po tlu
 Mali krugovi (min. 1) s oba čunja, istovremeno ili naizmjenično, jedan čunj u svakoj ruci, držeći čunjeve za kraj (mala glavica)	 Serija (min. 3) malih krugova s 1 čunjem, držeći čunj za kraj (mala glavica)





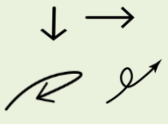
Pojašnjenja / Primjeri	
<p>Tipična tehnička karakteristika je rukovanje s oba čunja istovremeno, svaki čunj u jednoj ruci, s malom glavicom čunja u dlanu. Ovakav rad rekvizitom treba prevladavati kompozicijom.</p> <p>Bilo koji drugi oblik držanja čunjeva ne smije prevladavati kompozicijom, kao što je držanje čunjeva za vrat ili oba čunja spojena zajedno.</p> <p>Udarci/tapkanje, kotrljanja, rotacije, odbijanja ili klizanja također ne smiju prevladati nad kompozicijom.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Mlin“ se sastoji od najmanje 4 mala kruga (npr. 2 sa svake strane) s vremenskim odmakom i izmjenom prekriženih i neprekriženih zapešća/šaka svaki put. Šake bi trebale biti zajedno, što je moguće bliže.</li> <li>Mlinovi mogu biti u vertikalnoj ili horizontalnoj ravnini:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Vertikalni mlinovi – impuls kruženja može biti naprijed ili natrag, u smjeru kazaljke na satu ili suprotno od njega</li> <li>Horizontalni mlinovi – impuls kruženja može biti lijevo ili desno.</li> </ul> </li> <li>Mlinovi mogu biti dvostruki ili trostruki:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Dvostruki mlinovi – min. 4 izmjenjujuća mala kruga čunjevima (2 sa svake strane) . Zapešća/šake prekrižena, zatim neprekrižena.</li> <li>Trostruki (trojni) mlinovi – min 6 izmjenjujuća mala kruga čunjevima (3 sa svake strane s križanjem ruku svaki put).</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moraju biti izvedeni s različitim pokretima svakog čunja u obliku ili amplitudi i u radnoj ravnini ili smjeru oba čunja.</li> <li>Male vrtnje s vremenskim odmakom ili izvedene u različitim smjerovima ne smatraju se asimetričnim. pokretima jer imaju isti oblik i istu amplitudu.</li> <li>Udarci čunjeva nemaju jasnu radnu ravninu/smjer i ne mogu biti dio asimetričnih pokreta.</li> <li><b>Svaki čunj mora biti u jednoj ruci (bez bacanja, bez asimetričnih bacanja, bez kaskadnih bacanja).</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udarci 2 čunja jedan o drugi: Minimalno 1 lupkanje.</li> <li>Lupkanje 1 ili 2 čunja o pod: Minimalno 2 uzastopna udaranja (2 čunja u isto vrijeme nisu dovoljna)</li> </ul>

### 3.3.4. TRAKA







Tehničke grupe rekvizitom	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirale (min. 4-5 petlje), uske i iste visine i amplitude u zraku ili po tlu</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Vrtnje štapa trake oko ruke (šake)</li> <li>Namatanja (odmatanja)</li> <li>Držanje štapa bez ruku (npr. vrat, koljeno, lakat) tijekom pokreta ili težine s rotacijom (ne "slow turn"), stvarajući uzorak punog kruga oko tijela</li> </ul>
 <p><b>I/II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Mačevalac“ (min. 4 petlje)</li> </ul>	
 <p>Zmije (min. 4 vala), uske i iste visine i amplitude u zraku ili po tlu</p>	
 <p>„Bumerang“: Puštanje, povlačenje štapa trake držeći kraj trake i hvatanje štapa</p>	 <p>Dugo kotrljanje štapa trake po najmanje dva velika segmenta tijela</p>
	 <p>Kotrljanje štapa trake po dijelu tijela</p>
 <p>„Echappé“: Rotacija štapa trake tijekom leta i hvatanje štapa</p>	 <p>Prolazak s cijelim tijelom ili dijelom tijela kroz ili preko lika trake</p>

### Pojašnjenja / Primjeri

<p>Elementi koji nisu specifični za tehniku rada s trakom ne smiju prevladavati kompozicijom. (Primjeri: namatanja/odmatanja, „klizeći“ elementi štapom trake, „odguravanje“ štapa).</p>	
	<p>„Mačevalac“: cijeli štap, zajedno s rukom, prolazi u spiralni uzorak koji formira traka (štap trake je kao „mač“); izlaz štapa trake iz spiralnog uzorka nije obavezan: moguće je izvlačenje ruke/štapa ili malo bacanje/„echappé“.</p>
	<p>„Bumerang“ se sastoji od 3 dijela:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Puštanje</b> (bacanje) štapa u zrak ili po tlu <ul style="list-style-type: none"> <li>Nema ograničenja u pogledu tkanine trake: kraj se može držati, tkanina može kliziti preko tijela/kroz ruku, ili traka može biti potpuno slobodna bilo koje vrijeme, sve dok se kraj primi prije nego što štap trake dodirne tlo ili se zaustavlja duž tla.</li> </ul> </li> <li><b>Povlačenje natrag</b> prilikom držanja kraja tkanine (maksimalno 50 cm od kraja) izvodi se dok je tkanina ispružena u zraku (sa ili bez štapa koja dodiruje pod) ili je ispružena duž tla. <ul style="list-style-type: none"> <li>Povlačenje je izvršeno <ul style="list-style-type: none"> <li>Za vrijeme leta,</li> <li>Odmah na kraju leta,</li> <li>za ispuštanje duž poda: moguće je nakon kratkog razdoblja dok je traka ispružena duž poda.</li> </ul> </li> <li>Bumerang se može izvesti s 1 ili više povlačenja prije hvatanja štapa trake. Sve radnje između početnog puštanja i hvatanja štapa pripadaju istom pojedinačnom tehničkom elementu rekvizita (a ne 2 ili više odvojenih bumeranga).</li> </ul> </li> <li><b>Hvatanje štapa.</b> Element koji uključuje samo povlačenje i hvatanje trake (bez puštanja), ne zadovoljava definiciju „bumeranga“.</li> </ol>
	<p>Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz lik trake. (Primjer: glava/vrat + trup; ruke + trup; trup + noge, itd.) Prolazak kroz ili preko lika trake može biti: cijelo tijelo s ulaskom i izlaskom, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto.</p>
	<p>„Echappé“ je vrsta malog bacanja koje uključuje rotaciju štapa za vrijeme leta i hvatanje štapa. Tehnika rotacije štapa za vrijeme leta moguća je i za visoko bacanje i ocjenjivat će se kao visoko bacanje (ne „Echappé“) ovisno o njegovoj visini.</p>
	<p>Za sve vrste hvatanja trake, rekvizit se obično treba <b>uhvatiti za kraj štapa</b>. Dopusšteno je namjerno uhvatiti traku za njen materijal unutar zone od približno 50 cm od spoja štapa i trake, pod uvjetom da je to hvatanje opravdano sljedećim pokretom ili završna poza. Ako je traka <b>nenamjerno uhvaćena za tkaninu</b> (greškom), tehnički element nije važeći i ne može validirati niti jednu težinu.</p>

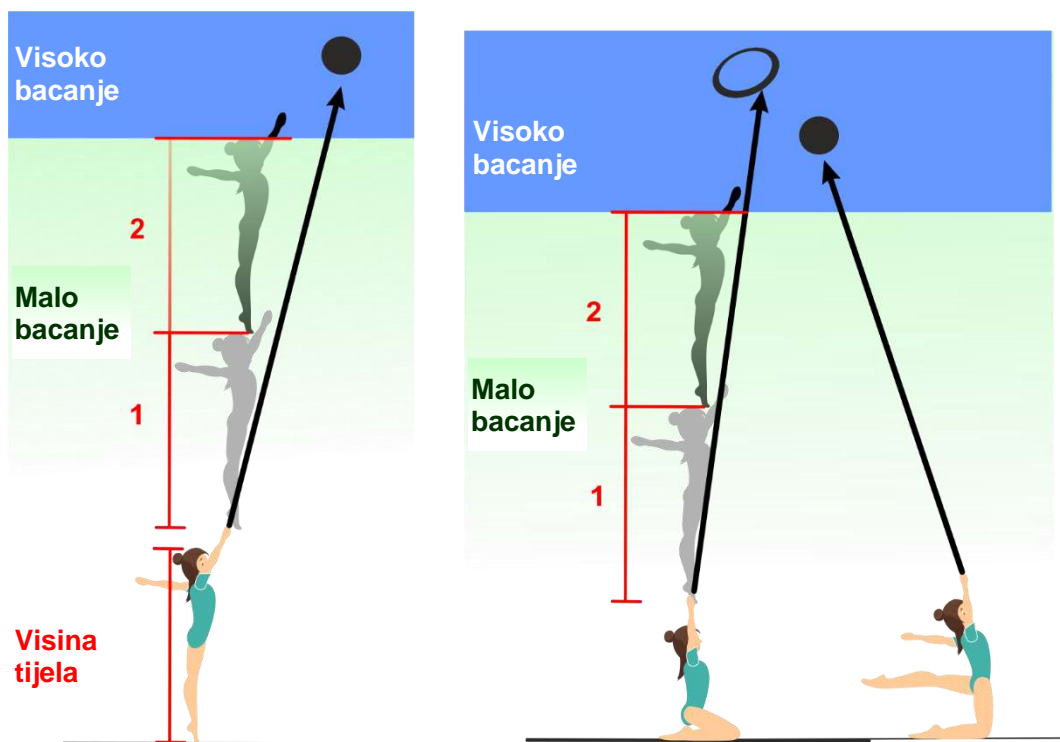
### 3.4. Zbirne tablice tehničkih grupa važećih za sve rekvizite

#### 3.4.1. Velika bacanja i hvatanja rekvizita

	Visoko bacanje rekvizita: više od dvije visine gimnastičarke u stojećem položaju
	Visoko bacanje 2 razdvojena čunja: više od dvije visine gimnastičarke u stojećem položaju. <i>Za asimetrična i kaskadna bacanja, dovoljno je da 1 čunj ispunjava uvjete visine bacanja</i>
	Hvatanje rekvizita iz leta nakon visokog bacanja
	Istovremeno hvatanje 2 razdvojena čunja iz leta nakon visokog bacanja. <i>Oba čunja moraju ispunjavati uvjete visine bacanja.</i>

Pojašnjenja / Primjeri	
Što znači uhvatiti iz „leta“?	Nakon što je rekvizit izbačen, rekvizit je u slobodnom letu. <u>Uхватiti</u> ga znači dohvatiti rekvizit iz ovog leta. Ako umjesto toga gimnastičarka namjerno pusti rekvizit da se odbije od tla prije hvatanja, ne smatra se hvatanjem već <u>odbijanjem</u> .
Možete li pojasniti visinu bacanja: od koje se točke mjeri visina bacanja?	Visina bacanja mjeri se od točke na kojoj je rekvizit izbačen.
Je li hvatanje ispravno/važeće ako rekvizit dotakne pod?	Ako gimnastičarka kontrolirano uhvati rekvizit u isto vrijeme dok dio rekvizita dolazi u kontakt s podom, hvatanje je važeće, ali se može primijeniti kazna za Izvođenje (vidi Izvođenje, #2.3.8).  Ako rekvizit dotakne pod prije nego što gimnastičarka uzme rekvizit na kontrolirani način, to nije važeće hvatanje i Izvođenje će kazniti gubitak rekvizita.  Vidi također Pojašnjenja / Primjeri za Hvatanje trake (Izvođenje, #3.3.4).

#### Primjeri 1: Visoko bacanje



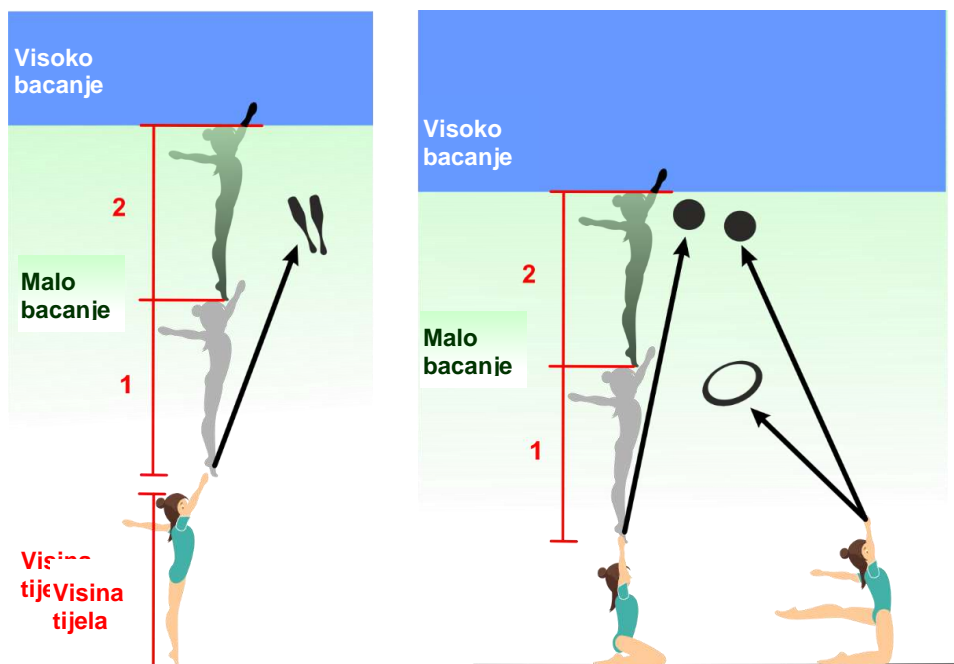
### 3.4.2. Mala bacanja i hvatanja rekvizita

→ **Malo bacanje i hvatanje rekvizita iz leta:**  
Blizu tijela, ne više od 2 visine gimnastičarke u stojećem, s najmanje **jednom jasno vidljivom fazom leta:**

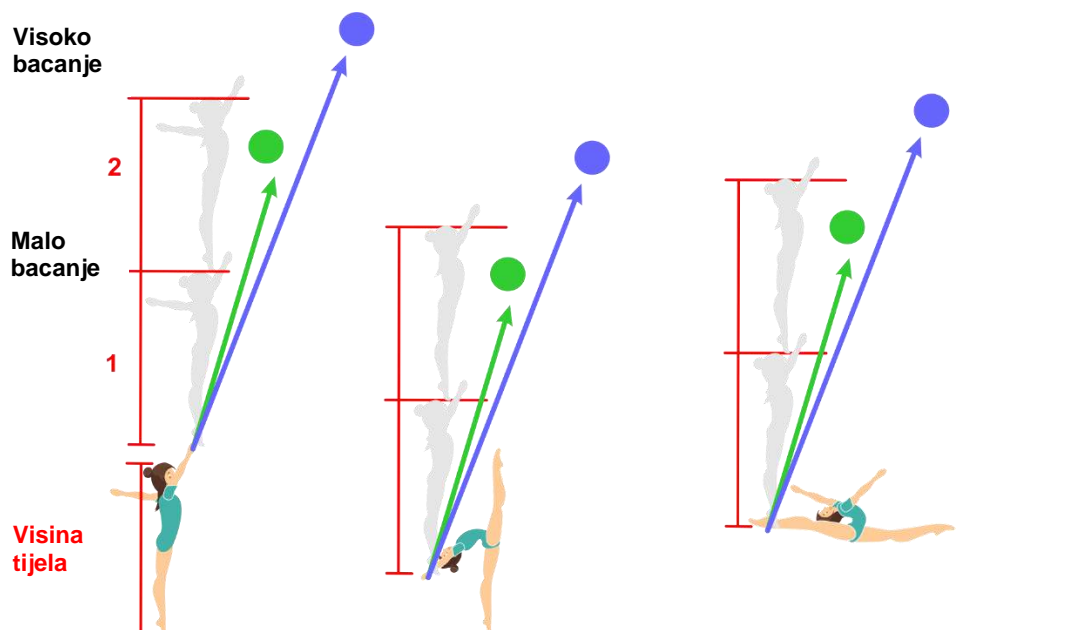
- S bacanjem/potiskivanjem/odguravanjem u zrak
- S odbijanjem od tijela
- S rekvizitom ispuštenim s visine (slobodni pad)
- Za bacanje jednog čunja: sa ili bez rotacije od 360°

**Napomena:** Malo bacanje oba čunja bez rotacije oba čunja za 360° nije važeći tehnički element rekvizitom


Primjer 2: Malo bacanje





Primjer 3: Visine bacanja: visoka prema malim bacanjima kada se tijelo kreće tijekom bacanja



### 3.4.3. DB za vrijeme leta rekvizita ili bacanja „bumerang“

	DB izvedena za vrijeme leta rekvizita iz visokog bacanja ili bacanja „bumerang“ (izolirana; #2.6.3, u seriji; #2.6.4)
---	---


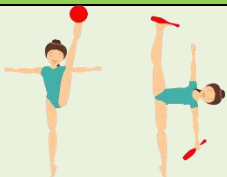


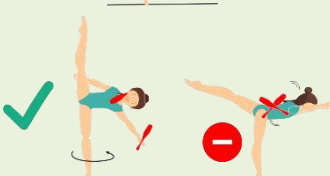
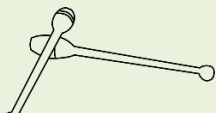
### 3.4.4. Rukovanje rekvizitom









	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veliki krug(ovi)             <ul style="list-style-type: none"> <li>Za traku: Krug(ovi) mogu biti srednji ili veliki; obje veličine smatraju se <u>istim</u> tehničkim elementom rekvizitom (svi ostali aspekti su isti)</li> </ul> </li> <li>Osmice (ne za loptu)</li> <li><b>Prehvat</b> rekvizita <u>oko</u> bilo kojeg dijela tijela ili <u>ispod</u> noge/nogu (sa ili bez pomoći ruku/šaka)</li> <li><b>Prehvat bez pomoći</b> ruku s najmanje dva različita dijela tijela (bez ruku/šaka)</li> <li><b>Prelazak preko</b> rekvizita cijelim tijelom ili dijelom tijela <b>bez prehvata</b> rekvizita iz ruke (šake) ili drugog dijela tijela u ruku (šaku) ili drugi dio tijela</li> </ul>
<b>Pojašnjenja / Primjeri</b>	
	Srednji ili veliki krug: rekvizit mora završiti <b>puni krug od 360°</b>
	Osmice: dva uzastopna kruga moraju biti dovršena

### 3.4.5. Nestabilan položaj: Težak odnos tijelo-rekvizit s rizikom od gubitka rekvizita, definiran u tri podgrupe:





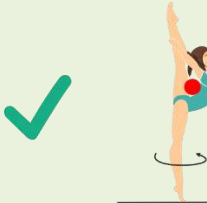



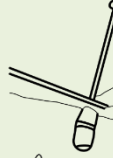



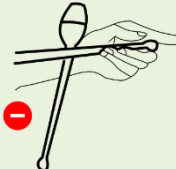




1. Rekvizit slobodno balansira (nije stisnut) na maloj površini
2. Rekvizit stisnut između dijelova tijela/rekvizita
3. Slobodno viseći/„obješeni“ rekviziti (nije stisnut)

#### 3.4.5.1. Rekvizit slobodno balansira (nije stisnut) na maloj površini:

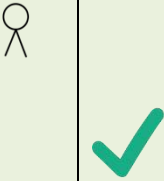
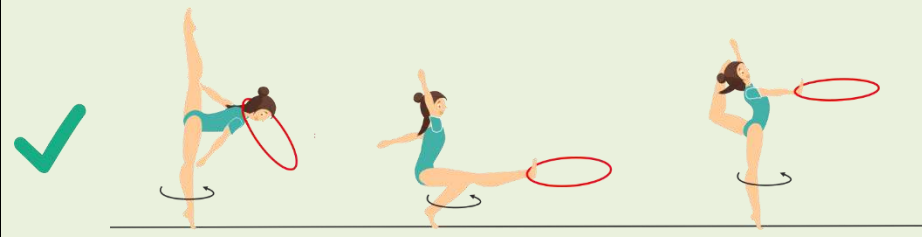
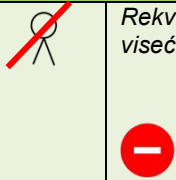

<b>Pojašnjenja / Primjeri</b>	
<b>Mala površina i segmenti (rekvizit nije stisnut)</b>	
	 <p>Vrh stopala (taban): sa ili bez rotacije</p>
	 <p>Prsa: Samo s <u>loptom</u> kada nije stisnuta drugim segmentom tijela: <u>sa ili bez rotacije</u></p>
	 <p>Otvoreni dlan: samo s <u>loptom</u> za vrijeme <u>DB s rotacijom</u></p>
	 <p>Vrat (<u>ne leđa</u>): samo za vrijeme <u>DB s rotacijom</u> 1 čunj koji se nalazi u "nestabilnom položaju" na vratu smatra se važećim kao nestabilan položaj samo kada drugi čunj napravi tehnički pokret; nije važeće za 2 čunja prekrížena na vratu</p>
	 <p>1 čunj koji balansira na drugom čunju smatra se nestabilnim položajem za vrijeme <u>bilo koje vrste DB s rotacijom</u> (osim „slow turn“)</p>

Pojašnjenja / Primjeri			
Otvoreni dlan			
			
Ispravno izvođenje	Lopta naslonjena na podlakticu	Lopta naslonjena na podlakticu i stisnuta	Lopta „zgrabljena“ i stisnuta
Bez kazne	E – 0.10	E – 0.10	E – 0.10
 važeće	 važeće	 Nije izvedeno	 Nije izvedeno


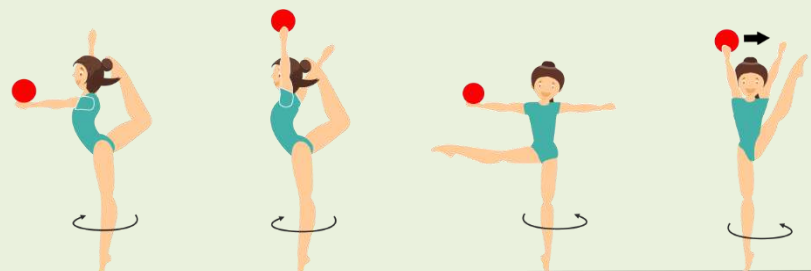

### 3.4.5.2. Rekvizit stisnut između dijelova tijela/rekvizita

Pojašnjenja / Primjeri	
Rekvizit stisnut pomoću stopala: Sa ili bez rotacije	
	 
Rekvizit stisnut između bilo kojeg drugog dijela tijela/rekvizita: Samo tijekom elementa rotacije	
	    
	 <p>Vrijedi samo ako je rekvizit stisnut <u>tijekom elementa rotacije</u>, ne tijekom ravnoteže DB</p>
	 <p>Čunj držan s drugim čunjem <b>unutarnje strane ruke</b> (zapešća) ne smatra se nestabilnim položajem</p>
Rekvizit stisnut između ruke i bilo kojeg dijela tijela <b>NIJE VAŽEĆE</b>	
	<p>Iznimka za stisnuti rekvizit: Rekvizit stisnut između ruke i dijela tijela nije važeći kao nestabilan položaj bez obzira na prisutnost rotacije:</p>   

### 3.4.5.3. Slobodno viseći/„obješeni“ rekviziti (nije stisnut):

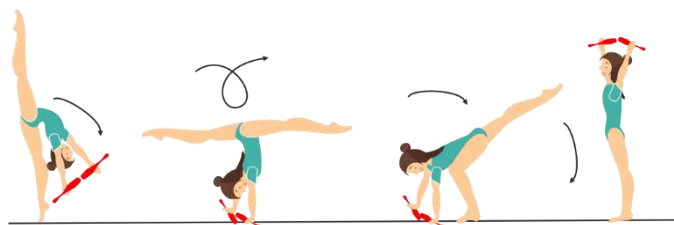
Pojašnjenja / Primjeri	
<b>Slobodno držanje/obješeni rekvizit (nije stisnut) Samo tijekom rotacije DB</b>	
	
<b>Slobodno držanje/obješeni rekvizit uz dodatnu podršku: NIJE VAŽEĆE</b>	
	<p>Rekvizit naslonjen na segment tijela uz dodatnu potporu rukama ne vrijedi kao "slobodno viseći" položaj nestabilne ravnoteže.</p> 

### 3.4.5.4. Nestabilne pozicije koje se smatraju istim naspram različitih

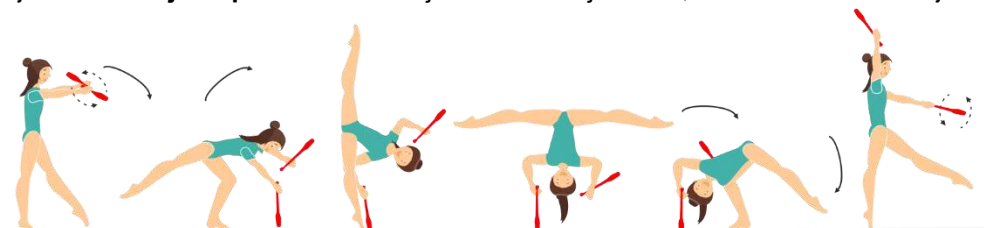
Pojašnjenja / Primjeri	
	<p style="text-align: center;"><b><u>Isto</u></b></p> <p>Tijekom DB s rotacijom, lopta koja se drži ispred tijela u lijevoj ruci, a kasnije <b>ispred tijela u desnoj ruci</b>, smatra se <b>istim položajem</b>.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Različito</u></b></p> <p>Različiti nestabilni položaji lopte koja se drži na otvorenom dlanu tijekom DB rotacije:</p> <p>Ruka mora biti <b>jasno naprijed, bočno, iznad</b>, itd., ili mora vidljivo <b>mijenjati nestabilan položaj s jedne ruke na drugu</b> za vrijeme DB rotacije.</p> <p><b>Primjeri:</b></p>  <p style="text-align: right;">Vidljiva promjena iz jedne ruke (šake) u drugu</p>
	<p style="text-align: center;"><b><u>Različito</u></b></p> <p>Različite nestabilne pozicije jednog čunja držanog s drugim čunjem na vanjskoj strani ruke (nadlanice) tijekom rotacije DB: <b>Položaj ruke mora se mijenjati</b> kako bi bio drugačiji: <b>ispred tijela ili bočno</b>.</p>

### 3.5. Statika rekvizita

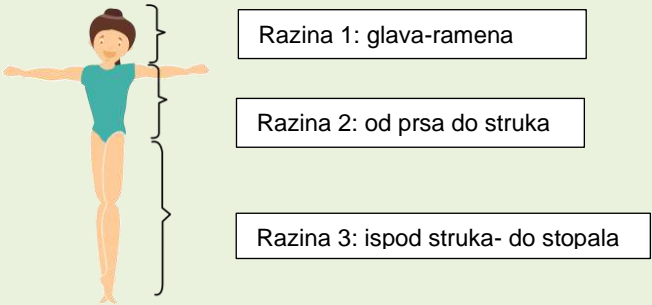
- 3.5.1. Rekvizit mora biti u pokretu ili u nestabilnom položaju, ne samo jednostavno držan/stisnut **duže vrijeme**.
- 3.5.2. Statični rekvizit je rekvizit koji je držan/stisnut:
- „**Rekvizit držan**“ znači da se rekvizit čvrsto drži u jednoj ili obje ruke i/ili s jednim ili više segmenata tijela (nije u nestabilnom položaju).
  - Rekvizit držan „**duže vrijeme**“ smatra se ako je **4 ili više sekundi**.
- 3.5.3. Kada **1 čunj radi** ili je u letu, prihvatljivo je da drugi čunj nije u kretanju (bez kazne za statični rekvizit).
- 3.5.4. Statički **oslonac na rekvizit** (greška kompozicije ili prilikom izvođenja) nije dopušten. Međutim, dopušteno je izvoditi poluakrobatske elemente s rekvizitima koji se u polegnutom položaju vrlo kratko nalaze između ruke i tla (kraće od 4 sekunde).
- Primjer:** „Kotač“ nazad s osloncem na obje ruke, svaki čunj je u jednoj ruci u polegnutom položaju između šaka i tla (poluakrobatski element se također može izvesti s osloncem na jednoj ruci s istim položajem čunja).



- 3.5.5. Poluakrobatski element izveden **u cijelosti uz oslonac na rekvizit**, bez kontakta bilo kojeg dijela tijela s tlom **nije dopušten**. Izvođenje će biti kažnjeno s 0,30 boda za nedozvoljenu tehniku.



### 3.6. Tehnički elementi rekvizitom moraju biti različiti tijekom DB

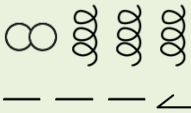
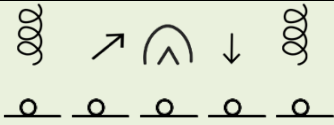
Pojašnjenja / Primjeri	
<p><b>Elementi rekvizitom su različiti ako su izvedeni:</b></p>	<p><b>U različitim ravninama</b>  Ravnine se ocjenjuju u odnosu na prostor: horizontalne, frontalne, sagitalne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriterij "ravnina" ne vrijedi za spirale. Spirale moraju imati različite smjerove (vidi dolje) i/ili različite razine.</li> </ul>
	<p><b>„Različiti smjerovi“ ocjenjuju se na sljedeći način:</b>  <u>Prolazak kroz rekvizit:</u> Ulazak u rekvizit – izlazak iz rekvizita – potpuni prolaz naprijed – potpuni prolaz nazad – potpuni prolaz u stranu – razlikuju se.</p> <p>Tehnički elementi koji se izvode <u>u različitim smjerovima</u> u odnosu na tijelo, različiti su. Npr.: spirale s rukom ispred tijela, spirale s rukom u stranu, spirale s rukom iza tijela.</p> <p>Svaki tehnički element može se <u>ponoviti s trupom u 2 različita smjera</u>, svi ostali aspekti su isti. Npr.: trup uspravno + bočno, trup naprijed + nazad, trup bočno + pregib leđa, itd.</p> <p>Sve druge varijacije smjera smatraju se <u>istim tehničkim elementom rekvizitom</u>, npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isti mlin naprijed i mlin unazad</li> <li>• Isti mali krugovi s 2 čunja prema unutra i mali krugovi s 1 čunjem prema unutra + 1 čunjem prema van</li> <li>• Iste spirale prema unutra i spirale prema van</li> <li>• Isti veliki krug prema unutra i veliki krug prema van</li> <li>• Isto veliko kotrljanje s lijeva na desno i s desna na lijevo</li> </ul>
	<p><b>Na različitim razinama</b></p>  <p>The diagram shows a female figure with three levels of the body marked by brackets and labels:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Razina 1: glava-ramena</li> <li>Razina 2: od prsa do struka</li> <li>Razina 3: ispod struka- do stopala</li> </ul>
	<p><b>Tehnički element izveden s različitim dijelovima tijela, kako slijedi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>S</u> različitim dijelovima tijela, npr. odbijanje s rukom, odbijanje s koljenom</li> <li>• <u>Na</u> različitim dijelovima tijela</li> <li>• <u>Kotrljanja</u> i klizeći elementi <u>po</u> različitim dijelovima tijela</li> <li>• Za odbijanje, jednom <u>ispod noge</u> i jednom u kojem nije ispod noge razlikuju se</li> <li>• Različiti dijelovi tijela koji <u>prolaze kroz</u> rekvizit, npr. ruke i trup, noge i trup, cijelo tijelo</li> </ul>
<p><b>Različitim tehnikama bacanja</b></p>	

### 3.6.1. Identični elementi rekvizitom

- 3.6.1.1. Ako se tehnički element rekvizitom **izvodi identično** tijekom 2 različite DB, druga DB kronološkim redosljedom nije važeća (nema kazne).
- 3.6.1.2. Svaka DB mora biti izvedena s najmanje 1 novim (koji nije izveden niti u jednoj prethodnoj DB u vježbi) tehničkim elementom rekvizitom kako bi bio važeći; dodatni tehnički elementi rekvizitom mogu biti ponovljeni.
- 3.6.1.3. Identični tehnički elementi rekvizitom izvedeni u **2 različite DB** (iz iste ili različite grupe težina tijekom) **ne smatraju se "različitim"** tehničkim elementima rekvizitom.
- 3.6.1.4. Identični tehnički elementi izvedeni **desnom rukom i nakon toga lijevom rukom ne smatraju se "različitim"** tehničkim elementima rekvizitom.
- 3.6.1.5. Za **"Fouetté" ravnoteže**, potreban je 1 tehnički element rekvizitom u bilo kojoj fazi ravnoteže za validaciju DB. Ovaj tehnički element **ne smije biti ponovljen prema #3.6**. Dok je ovaj uvjet ispunjen, moguće je izvesti dodatne tehničke elemente rekvizitom.

Pojašnjenja / Primjeri
<i>Ako gimnastičarka izvede isto odbijanje lopte tijekom skoka, a zatim tijekom ravnoteže, ravnoteža neće biti važeća.</i>
<i>Ako gimnastičarka izvede spiralnu traku za vrijeme okreta, a zatim u drugom dijelu vježbe izvodi drugi okret s istom spiralom, drugi okret (prema redosljedu izvođenja) neće biti važeći.</i>
<i>Ako gimnastičarka izvede skok s rotacijom za vrijeme leta rekvizita, a zatim u drugom dijelu vježbe izvede okret za vrijeme leta rekvizita, okret neće biti važeći.</i>
<i>Ako gimnastičarka izvodi spirale + veliki krug iznad glave u „Fouetté“ ravnoteži, a zatim u drugom dijelu vježbe izvodi još jedan okret s istim velikim krugom iznad glave, okret neće biti važeći</i>

- 3.6.1.6. **Serije** skokova/skokova ili okreta mogu se izvoditi s **identičnim ili različitim tehničkim elementima** rekvizita za svaku DB. Eventualni identični tehnički elementi rekvizitom može se izvoditi uzastopno ili odvojeno. Također je dopušteno kombiniranje visokog bacanja i hvatanja (vidi #2.6.4) s drugim tehničkim elementima.

Pojašnjenja / Primjeri	
Težine	Pojašnjenje
	<p><b>Unutar serije</b> dopušteni su različiti tehnički elementi rekvizitom (veliki krug, spirale) i identični tehnički elementi rekvizitom (2 puta iste spirale).</p> <p>4. skok nije iz iste kućice (nije isti) i nije dio serije; ponavljanje identičnih spirala nije dopušteno.</p> <p><b>3 skoka imaju važeće tehničke elemente, 4. skok nema važeći tehnički element</b></p>
	<p>Identične spirale u 2 DB unutar serije, ponovljene razdvojeno, dopuštene su, također u kombinaciji s visokim bacanjem i hvatanjem:</p> <p><b>Svih 5 DB imaju važeće tehničke elemente rekvizitom.</b></p>

## 4. DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)

### 4.1. Definicija

4.1.1. R je kombinacija visokog bacanja, 2 ili više elemenata s rotacijom i hvatanja rekvizita.

4.1.2. R mora imati **3 komponente** i bit će važeći tek kada su ispunjene sve te 3 komponente:

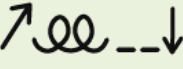
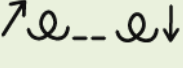
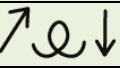


4.1.2.1. **Visoko bacanje** rekvizita (**više od dvije stojeće visine gimnastičarke**) izvedeno prije 1. rotacije ili za vrijeme 1. rotacije. Malo bacanje nije važeće (vidi #3.4.2).

4.1.2.2. **Osnovne rotacije: najmanje 2 potpuna elementa rotacije:**

- Najmanje dvije osnovne rotacije moraju biti izvedene **za vrijeme leta** rekvizita
- Svaka osnovna rotacija mora biti s potpunih **360°**
- Osnovne rotacije mogu biti oko bilo koje osi
- Osnovne rotacije mogu biti sa ili bez promjene osi elemenata rotacije
- Osnovne rotacije mogu biti sa ili bez prelaska na pod
- 2 osnovne rotacije moraju se izvesti **bez dodatnih koraka** između osnovnih rotacija. Tolerira se pauza bez ikakvog koraka ili pomaka između osnovnih rotacija.
- Za dodatne korake napravljene prije ili nakon 2 važeće osnovne rotacije: R je važeći uz E kaznu.

4.1.2.3. **Hvatanje rekvizita nakon osnovnih rotacija:** Tijekom zadnje dodatne rotacije ili nakon rotacija.

- **Dodatne rotacije** ocjenjuju se nakon 2 osnovne rotacije i bit će važeće čak i uz dodatne korake između/nakon rotacija, s kaznom za izvođenje.
- Rekvizit mora biti **uhvaćen iz leta**. R s hvatanjem nakon odbijanja od poda nije važeći.
- **Napomena za traku: mora se uhvatiti** bilo koji dio **štapa trake** kako bi R bio važeći (moguće je primijeniti kaznu za grešku izvođenja za neispravno hvatanje).

Pojašnjenja / Primjeri		
R element	Pojašnjenje	Evaluacija
	Visoko bacanje, dvije osnovne rotacije za vrijeme leta, hvatanje	R2 – zahtjevi su ispunjeni
	Visoko bacanje, dvije osnovne rotacije za vrijeme leta, dva koraka, hvatanje	R2 – zahtjevi su ispunjeni E kazna 0.10 za nepreciznu putanju s dva koraka
	Visoko bacanje, 2 koraka koja slijede dvije osnovne rotacije za vrijeme leta, hvatanje	R2 – zahtjevi su ispunjeni E kazna 0.10 za nepreciznu putanju s dva koraka
	Visoko bacanje, prva osnovna rotacija, 2 koraka, druga osnovna rotacija, hvatanje	Nije važeći: Prekid između 2 osnovne rotacije, E kazna 0.10 za nepreciznu putanju s dva koraka
	Visoko bacanje, jedna osnovna rotacija za vrijeme leta, hvatanje	Nije važeći: Nema 2 rotacije za vrijeme leta
	Visoko bacanje za vrijeme rotacije, hvatanje za vrijeme rotacije	Nije važeći: Nema 2 rotacije za vrijeme leta
	Visoko bacanje, prva osnovna rotacija za vrijeme leta, hvatanje za vrijeme druge osnovne rotacije	Nije važeći: Nema 2 rotacije za vrijeme leta
	Visoko bacanje za vrijeme prve rotacije, jedna rotacija za vrijeme leta, hvatanje	Nije važeći: Nema 2 rotacije za vrijeme leta

4.1.3. Za definiciju **R s 3 DB skoka s rotacijom**, vidi #4.7.

## 4.2. Vrijednost R

4.2.1. Osnovna vrijednost (najmanje dvije osnovne rotacije s potpunih 360° za svaku rotaciju) za **R: 0,20**

4.2.2. **Vrijednost za R** može biti povećana korištenjem **dodatnih kriterija**, vidi #4.8-#4.10. Dodatni kriteriji mogu biti izvedeni za vrijeme bacanja rekvizita, za vrijeme leta rekvizita i/ili za vrijeme hvatanja rekvizita

## 4.3. Zahtjevi

4.3.1. **Najviše 4 R** u vježbi biti će ocijenjeno **prema redoslijedu izvođenja**.

## 4.4. Izbor elementa rotacije

4.4.1. **Dvije osnovne rotacije i sve dodatne rotacije** mogu biti bilo koja verzija sljedećih grupa elemenata rotacija od punih 360° navedenih u odgovarajućim tablicama:

- Poluakrobatski elementi (#4.4)
- Vertikalne rotacije (uključujući DB s rotacijom 360° ili više s vrijednošću 0,10) (#4.6)
- **DB** s rotacijom 360° ili više s vrijednošću 0,20 ili više (vidi **DB** tabele (#9, #13)).

4.4.2. **Vertikalna grupa rotacija 1** (uspravno) može **se koristiti u 2 R**: bilo da je izolirana, u seriji ili ponovljena bilo kojim redoslijedom unutar R. Korištenje varijacija je slobodno: oba R mogu imati istu varijaciju, različite varijacije ili bilo koju kombinaciju varijacija. Ako se ova grupa **ponavlja u dodatnom R** (bez obzira na drugu varijaciju), dodatni **R neće biti važeći**.

4.4.2.1. Iako se grupa 1 okomitih rotacija može ponavljati, svaki zasebni R mora biti drugačiji: tehnika bacanja, varijacija elemenata rotacije, broj rotacija ili tehnika hvatanja moraju biti različiti. **Ako su 2 R izvedena identično**, drugi R neće biti važeći.

4.4.3. **Svaki drugi** tip rotacije može se koristiti **u samo jednom R**: ili izolirano ili u seriji ili može biti ponovljen bilo kojim redoslijedom unutar R. Ako se rotacija **ponavlja u drugom R** (bez obzira na drugu varijaciju), dodatni **R neće biti važeći**.


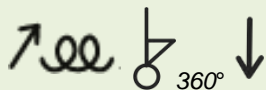
4.4.4. **DB s rotacijom 360° ili više s vrijednošću od 0,20** ili više može se koristiti najviše **1 put u svakom R** i vrijedi kao element rotacije:

4.4.4.1. **DB** može biti izvedena samo **za vrijeme bacanja** rekvizita.

4.4.4.2. Ako je **DB** izvedena tijekom bacanja, ali se rekvizit izgubi na kraju **R**, **DB** se i dalje ocjenjuje (**R nije važeći**).

4.4.4.3. Samo **DB** koja je **definirana s rotacijom 360° ili više, i s vrijednošću od 0,20**, može se koristiti u R.

4.4.4.4. Korištenje vertikalnih rotacija stvorenih **iz DB s vrijednosti 0,10** ne smatra se korištenjem **DB** i ne računa se u najviše 1 **DB** po R. Ove rotacije smatraju se **samo vertikalnim rotacijama**, i ne bilježe se kao **DB**.

Pojašnjenja / Primjeri		
R s vertikalnom rotacijom od DB s vrijednosti 0.10		
Težina	Ocjenjivanje	
1.		Izolirani „passé“ okret 360° DB sutkinje bilježe DB 0.10
2.		R s 2 „chainé“ rotacije + „passé“ okret 360° DB sutkinje bilježe R s 3 rotacije s vertikalnom grupom rotacija 1 (samo).

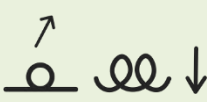
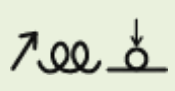
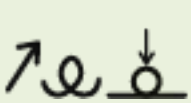
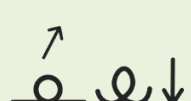
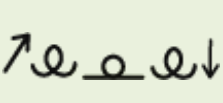
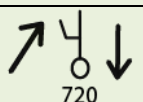
4.4.4.5. DB **bez rotacije** ili DB definirana **s rotacijom od 180°** nije dozvoljena (R nije važeći).

4.4.4.6. Zadnja rotacija u R ne može se koristiti kao **priprema za DB bez rotacije** (R nije važeći).

4.4.4.7. Pokušaj DB s rotacijom, izveden na **neispravan način**, ne računa se kao rotacija (R vrijedi ako je osnovna definicija ispunjena bez ove rotacije).

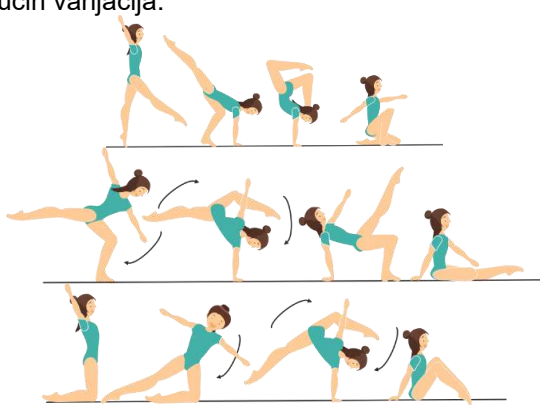

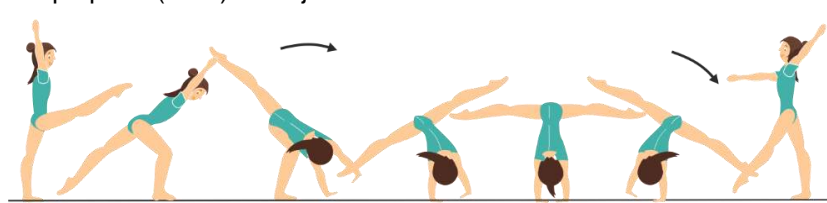
4.4.4.8. **Ponavljanje DB** od 0.20 ili više koja je prethodno korištena u vježbi nije dozvoljeno: ponovljena DB od 0.20 ili više ne računa se kao rotacija (R vrijedi ako je osnovna definicija zadovoljena bez ove rotacije).

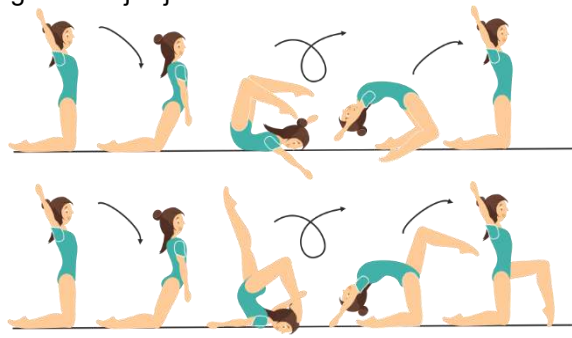

4.4.4.9. **DB** se računa kao **1 element rotacije**, i ovo pravilo vrijedi i za DB koja može uključivati više rotacija iz jednog impulsa.

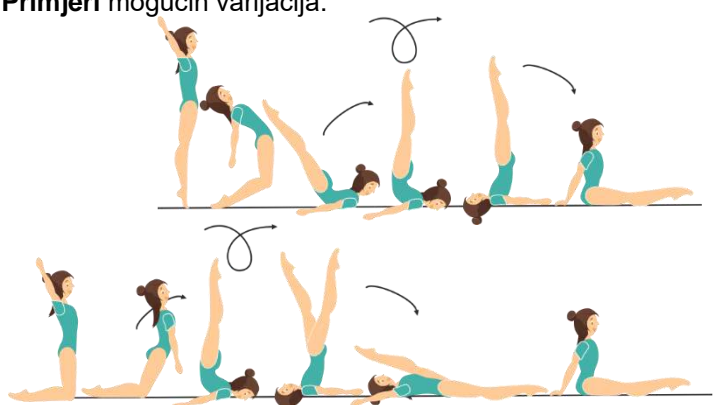
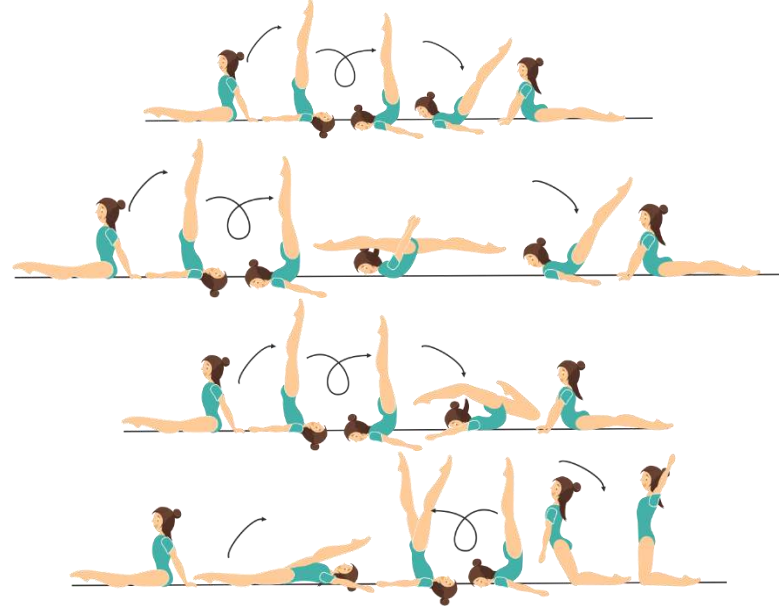
Pojašnjenja / Primjeri		
DB s rotacijom u R		
R element	Pojašnjenje	Vrijednost
	Visoko bacanje za vrijeme prve rotacije (DB), dvije osnovne rotacije za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R3 = 0.30 1 DB važeća
	Visoko bacanje, dvije osnovne rotacije za vrijeme leta rekvizita, hvatanje za vrijeme treće rotacije (DB)	R3 = 0.30 1 DB važeća
	Visoko bacanje, prva rotacija za vrijeme leta rekvizita, hvatanje za vrijeme druge rotacije (DB)	R nije važeći: Nedostaju dvije osnovne rotacije za vrijeme leta 1 DB važeća
	Visoko bacanje za vrijeme prve rotacije (DB), druga rotacija za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R nije važeći: Nedostaju dvije osnovne rotacije za vrijeme leta 1 DB važeća
	Visoko bacanje, prva rotacija za vrijeme leta rekvizita, druga rotacija za vrijeme leta rekvizita (DB), treća rotacija za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R nije važeći: #4.4.4.1 DB nije važeća
	Visoko bacanje, „attitude“ okret s dvije rotacije (720°) za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R nije važeći: #4.4.4.9 1 DB važeća za vrijeme leta (#2.6.3)

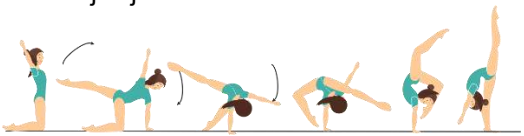
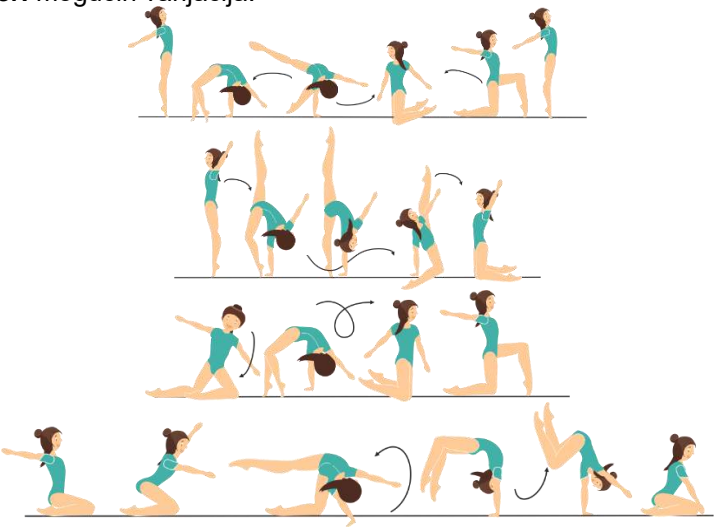
## 4.5. Poluakrobatski elementi

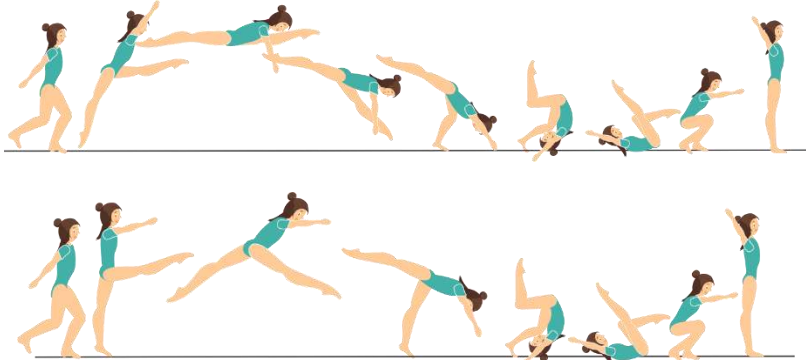

### 4.5.1. Tabela grupa poluakrobatskih elemenata:

Br	Grupa	Primjeri mogućnosti za varijacije
1	„Kotač“ naprijed	<p>Početna pozicija: Stojeći, klečeći, sjedeći, itd.            Srednji oslonac: Jedna ruka, dvije ruke, laktovi, glava, itd.            Završna pozicija: Stojeći, klečeći, sjedeći, itd.            Pokreti nogu: Prednja špaga, bočna špaga, noge zajedno u bilo kojoj fazi, s promjenom nogu, kružnim pokretima, „cabriole“/s udarcima, „bicikl“, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 
2	„Kotač“ natrag	<p>Početna pozicija: Stojeći, klečeći, sjedeći, itd.            Srednji oslonac: Jedna ruka, dvije ruke, laktovi, glava, itd.            Završna pozicija: Stojeći, klečeći, sjedeći, itd.            Pokreti nogu: Prednja špaga, bočna špaga, noge zajedno u bilo kojoj fazi, s promjenom nogu, kružnim pokretima, „cabriole“/s udarcima, „bicikl“, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p>  <p><b>* Napomena:</b> „Kotač“ naprijed/nazad može završiti u položaju na jednoj nozi s trupom prema dolje, u svrhu ravnoteže DB. Ovo vrijedi kao rotacija od 360°, ali ova veza s DB nije dopuštena u R (#4.4.4.6).</p>
3	Zvijezda	<p>Početna pozicija: Stojeći, klečeći, itd.            Srednji oslonac: Jedna ruka, dvije ruke, laktovi, glava, prsa, vrat, itd.            Završna pozicija: Stojeći, klečeći, sjedeći, itd.            Pokreti nogu: bočna špaga, noge zajedno u bilo kojoj fazi, promjena nogu, s udarcem, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Napomena:</b> Zvijezde koje završe u potpuno ležećem položaju prihvaćaju se kao potpune (360°) rotacije.</p> 

4	<b>Kolut naprijed</b>	<p>Početna pozicija: Tehnika: Završna pozicija: Pokreti nogu:</p>	<p>Stojeći, klečeći, itd. Preko glave, preko ramena, itd. Stojeći, klečeći, sjedeći, kroz špagu, itd. Noge skupljene, uzastopno, sa špagom, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Napomena:</b> Kolut može završiti u ležećem položaju, u svrhu hvatanja rekvizita (vrijedi kao rotacija od 360°).</p>
5	<b>Kolut nazad</b>	<p>Početna pozicija: Tehnika: Završna pozicija: Pokreti nogu:</p>	<p>Stojeći, klečeći, sjedeći, itd. Preko glave, preko ramena, itd. Stojeći, klečeći, sjedeći, kroz špagu, „jelenji“ položaj, itd. Noge skupljene, uzastopno, sa špagom, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p>
6	<b>Rotacija preko prsa naprijed</b>	<p>Početna pozicija: Završna pozicija: Pokreti nogu:</p>	<p>Stojeći, klečeći, potpuno ležeći, itd. Stojeći, klečeći, kroz špagu, itd. Noge skupljene, uzastopno, sa špagom, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 
7	<b>Rotacija preko prsa nazad</b>	<p>Početna pozicija: Završna pozicija: Pokreti nogu:</p>	<p>Stojeći, klečeći, itd. Potpuno ležeći, klečeći, kroz špagu, itd. Noge skupljene, uzastopno, sa špagom, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 

<p>8</p>	<p><b>Povaljka preko prsiju naprijed</b></p> <p>(zaklon, rotacija s prolaskom preko ramena s ispruženim tijelom kroz vertikalnu)</p>	<p>Početna pozicija: Stojeći, klečeći, itd.  Završna pozicija: Sjedeći, itd.  Pokreti nogu: Noge skupljene, uzastopno, sa špagom, kružnim pokretima, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Napomena:</b> Povaljke koji počinju ili završavaju ležeći, prihvaćaju se kao potpune (360°) rotacije.</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 
<p>9</p>	<p><b>Povaljka preko prsiju nazad</b></p> <p>(rotacija preko ramena s ispruženim tijelom kroz vertikalnu, s prolaskom preko prsa u ležeći položaj u zaklonu)</p>	<p>Početna pozicija: Stojeći, klečeći, itd.  Završna pozicija: potpuno ležeći, klečeći, kroz špagu, itd.  Pokreti nogu: Noge skupljene, sukcesivno, sa špagom, „bicikl“, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Napomena:</b> Povaljke koji počinju ili završavaju ležeći, prihvaćaju se kao potpune (360°) rotacije.</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 

<p><b>10</b></p>	<p><b>Bočna rotacija s prolaskom kroz most, završetak u s prelaskom u stojeći položaj sa zaklonom i špagom</b></p>	<p>Početna pozicija: Stojeći, klečeći, itd.  Završna pozicija: Stojeći  Pokreti nogu: Špaga sa zaklonom trupa do stojećeg položaja</p> <p><b>Napomena:</b> Ovo je samo poluakrobatski element, krajnji položaj nije DB.</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 
<p><b>11</b></p>	<p><b>Bočna rotacija s prolaskom trupa kroz zaklon</b></p>	<p>Početna pozicija: Stojeći, klečeći, itd.  Srednji oslonac: Jedna ruka, dvije ruke, laktovi, prsa, itd.  Mogućnosti oslonca: S prolaskom kroz most na 1-2 noge, ili s nogama na tlu  Završna pozicija: Stojeći, klečeći, potpuno ležeći, itd.  Pokreti nogu: Noge skupljene, sukcesivno, sa špagom, itd., s ispruženim ili pogrčenim koljenom(ima)</p> <p><b>Napomena:</b> Ovaj element procjenjuje se od trenutka kada se gimnastičarka počne savijati unazad u most. Rotacija se može nastaviti na koljenima, bez prekida, za dovršetak 360°.</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 

12	<b>„Ponirući“ skok</b>	<p>Let: S raznoženjem 180° (špaga), bez 180° (bez špage)</p> <p>Tehnika: Pruženo, preko ramena, itd.</p> <p>Završna pozicija: Stojeći, klečeći, kroz špagu, itd.</p> <p>Pokreti nogu: Pogrnjena koljena, pružena koljena, noge sukcesivno (za kolut)</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 
13	<b>„Illusion“</b> (rotacija na jednoj nozi, s podignutom drugom nogom, s rotacijom od 360° u vertikalnoj ravnini)	<p>Srednja faza: S trupom horizontalno ili niže, sa ili bez osloncem na ruku</p> <p>Završna pozicija: Trup u pretklonu/zaklonu u različitim smjerovima, završetak na tlu, itd.</p> <p>Pokreti nogu: S ispruženim ili pogrčnim koljenom(ima) u bilo kojoj fazi</p> <p><b>Napomena:</b>          „Illusion“ je važeći s rotacijom od 360° u okomitoj ravnini: iz uspravnog položaja, s prolaskom kroz pretklon, te povratak u uspravni položaj.          „Illusion“ ne zahtijeva rotaciju od 360° u vodoravnoj ravnini: nije potrebno započeti i završiti okrenut u istom smjeru.</p> <p><b>Primjeri mogućih varijacija:</b></p> 

**4.5.2. „Ponirući“ skok:** Ovaj poluakrobatski element sastoji se od skoka s pretklonom tijela (faza leta je obavezna; špaga nije obavezna) s izravnim kretanjem u kolut:

- Kriterij „promjena nivoa“ dodjeljuje se ako je „ponirući“ skok izveden u R.
- „Ponirući“ skok može u sklopu R biti izveden samo kao **prva rotacija**. Potrebna je najmanje jedna dodatna rotacija kako bi se ispunio zahtjev za dvije osnovne rotacije.

**Primjer:** „Ponirući skok“ kojeg izravno slijedi drugi kolut/rotacija = **R2 Z**

- Ako je „ponirući“ skok izveden nakon osnovne rotacije, ne računa se kao element rotacije (R je važeći ako je osnovna definicija zadovoljena bez ove rotacije).

**4.5.3.** Ako gimnastičarka promijeni os ili tehniku rotacije tijela tijekom poluakrobatskog elementa, prva faza rotacije tijela definira klasifikaciju poluakrobatskog elementa. Primjeri:

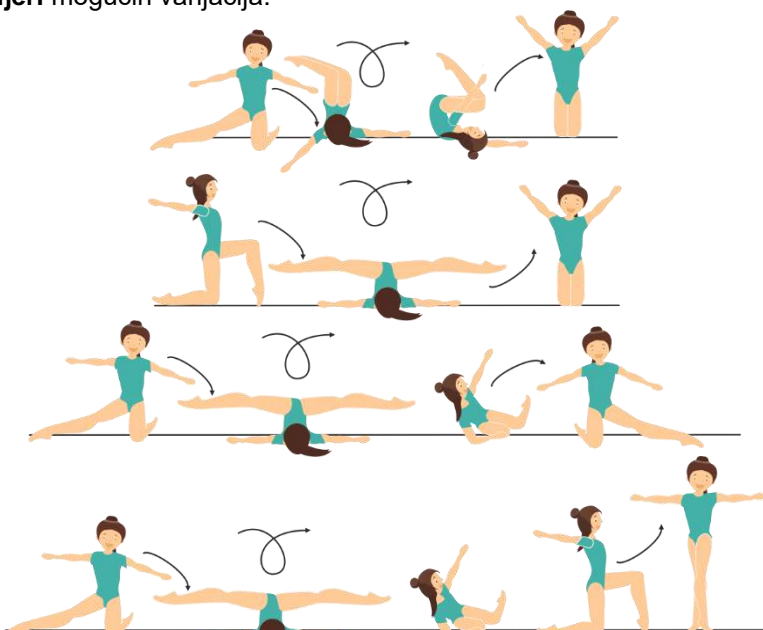
- Kotač naprijed završi bočno kao zvijezda = Kotač naprijed
- Bočna rotacija sa zaklonom trupa, završava s rolanjem preko prsiju = bočna rotacija

4.5.4. U vježbu mogu biti uključene sve grupe dozvoljenih poluakrobatskih elemenata pod uvjetom da se izvode u prolazu bez faze leta ili zastoja u stoju na rukama **osim kratke stanke (ne duže od 1 sekunde) kako bi se tijekom elementa uhvatio rekvizit.**

4.5.5. **Faza leta ili zastoj u stoju na rukama** (duže od 1 sekunde) **su nedozvoljena** tehnika za poluakrobatske elemente. U tom slučaju, poluakrobatski element se ocjenjuje ali **izvođenje će primijeniti kaznu 0,30 za neovlaštenu tehniku.**

## 4.6. Vertikalne rotacije

### 4.6.1. Tabela grupa vertikalnih rotacija:

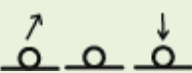
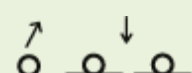
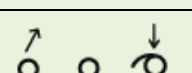

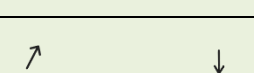
BR	Grupa	Primjeri mogućnosti za varijacije
1	<b>Uspravno:</b> Sa skokom/poskokom s okretom, s koracima s okretanjem na 1 ili 2 noge	Sa ili bez skoka/poskoka Slobodno odabran položaj nogu: Bilo koja kombinacija pruženih nogu, savijenih koljena, podignutih koljena, s fiksnim oblikom ili s dinamičnim položajima Slobodno odabrani položaj trupa: Ravno, u pretklonu, zaklonu, fiksnog oblika ili dinamičnih položaja
2	<b>Sjedeći:</b> Rotacija u sjedećem položaju ili klečeći položaj, sa ili bez prolaskom kroz špagu	Trup uspravan Rotacija može započeti stojeći ili sjedeći, ali uvijek završava u sjedećem položaju Slobodno odabran položaj nogu, uključujući mogući prolazak kroz bilo koju poziciju „špage“  <b>Napomena:</b> sjedeći bočni kolut pripada skupini "sjededeći" bez obzira na početni položaj
3	<b>Ležeći:</b> Kolut strance (bočni kolut)	Tijelo se rotira preko boka, u ležećem položaju od početka do kraja rotacije ili s prelaskom iz klečećeg položaja na leđa Slobodno odabran položaj nogu  <b>Primjeri mogućih varijacija:</b> 

### Pojašnjenja / Primjeri

*Za one komponente težina gdje ponavljanje elemenata rotacije nije dopušteno, svaka sutkinja mora zabilježiti odabrane vrste rotacija. Svaka sutkinja može razviti vlastiti sustav označavanja.*


## 4.7. R sa serijom od 3 DB skoka s rotacijom

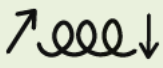
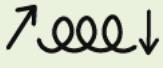
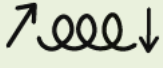
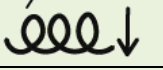
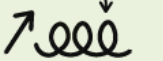
- 4.7.1. Serija od 3 DB skoka s rotacijom (tabela #9: težine 33-36) može se koristiti u jednom R u vježbi ako se izvodi na sljedeći način:
- Bacanje rekvizita za vrijeme prve DB
  - Druga DB za vrijeme leta rekvizita
  - Hvatanje za vrijeme treće DB
- 4.7.2. „Serija“ podrazumijeva DB skokove iz iste kućice u DB tabeli (vidi #2.4.3). Ako serija nije važeća, npr. s različitim DB, R nije važeći.
- 4.7.3. Ova posebna vrsta R se ocjenjuje – vrijednost će se povećati za 0,20 za seriju – s jednim DB skokom s rotacijom za vrijeme leta. Dodatne rotacije za vrijeme leta rekvizita nisu dopuštene.
- 4.7.4. Ova vrsta R može se izvoditi tijekom niza od više od 3 skoka s okretom, pod uvjetom da su svi skokovi s rotacijom izvedeni prije i/ili nakon R izvedeni s tehničkim elementom s rekvizitom (vidi #2.6.1).
- 4.7.5. Ako je rekvizit uhvaćen prije ili nakon treće DB, ili je izgubljen, R nije važeći.

Pojašnjenja / Primjeri		
R sa serijom 3 DB skoka s rotacijom		
R element	Pojašnjenje	Vrijednost
	Visoko bacanje za vrijeme 1. skoka, 2. skok za vrijeme leta, hvatanje za vrijeme 3. skoka	R3 + serija: 0.30 + 0.20 = 0.50 3 DB
	Visoko bacanje za vrijeme 1. skoka, 2. skok za vrijeme leta, hvatanje prije 3. skoka	R nije važeći (nema serije od 3) Samo prva DB se ocjenjuje Druga DB ima nevažeće korištenje „za vrijeme leta“ Treća DB nema tehnički element rekvizitom
	Visoko bacanje za vrijeme 1. skoka, 2. skok za vrijeme leta, hvatanje za vrijeme 3. skoka sa zaklonom	R nije važeći (nisu iste DB = nema serije od 3) Samo prva i treća DB se ocjenjuju Druga DB ima nevažeće korištenje „za vrijeme leta“
	Veliki krug za vrijeme skoka s rotacijom, visoko bacanje za vrijeme 2. skoka, 3. skok za vrijeme leta, hvatanje za vrijeme 4. skoka	R3 + serija: 0.30 + 0.20 = 0.50 4 DB
	Visoko bacanje za vrijeme skoka s rotacijom, 2 skoka s rotacijom za vrijeme leta, hvatanje za vrijeme 4. skoka s rotacijom	R nije važeći (2 DB za vrijeme leta nisu dozvoljene) Samo prva i četvrta DB se ocjenjuju Druga + treća DB imaju nevažeće korištenje „za vrijeme leta“

## 4.8. Opći kriteriji tijekom bacanja i leta rekvizita

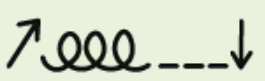
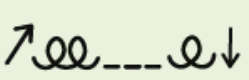

### 4.8.1. Tabela sažetak općih dodatnih kriterija za R za vrijeme bacanja i hvatanja rekvizita

Simbol	Vrijednost	Opći kriteriji
R3 R4 itd.	0.10 svaki	<b>Dodatna potpuna rotacija</b> tijela od 360°: Tijekom bacanja, ispod leta rekvizita ili s hvatanjem tijekom bilo koje faze završne rotacije.
	0.10	Promjena osi rotacije tijela ili promjena nivoa* za vrijeme rotacija. U svakom R samo je jedan kriterij važeći: ili promjena osi ili promjena nivoa – ne oboje) <b>Napomena*</b> : Razlikujemo nivoa: 1. let/stojeći i 2. na tlu.
<b>S</b>	0.20	Serija od 3 ili više identičnih*, neprekinutih poluakrobatskih elemenata ((#4.5.1) za vrijeme leta ili serija 3 DB skoka s rotacijom i hvatanje (#4.7). <b>Napomena*</b> : "Identičnih" znači da su poluakrobatski elementi iz iste grupe i da su izvedeni s istom varijacijom.

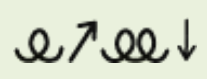
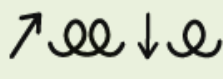
Pojašnjenja / Primjeri		
Opći kriteriji za vrijeme bacanja i za vrijeme leta rekvizita		
R element	Pojašnjenje	Vrijednost
	Visoko bacanje, 3 „Chaine rotacije“ za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R3 = 0.30 Nije serija poluakrobatskih elemenata
	Visoko bacanje, 3 koluta za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R3 S = 0.50 Serija poluakrobatskih elemenata
	Visoko bacanje, 3 „kotača“ za vrijeme leta rekvizita – zadnji je izveden sa spojenom nogama, hvatanje	R3 = 0.30 Nisu identični poluakrobatski elementi
	Visoko bacanje za vrijeme 1. koluta, 2 koluta za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R3 = 0.30 Serija nije u cijelosti <u>za vrijeme leta</u>
	Visoko bacanje, 2 koluta za vrijeme leta rekvizita, hvatanje prije nego gimnastičarka završi 3. kolut	R3 = 0.30 Serija nije u cijelosti <u>za vrijeme leta</u>

4.8.2. **1 dodatna rotacija za vrijeme bacanja** prije 2 osnovne rotacije, ocjenjuje se pod uvjetom da je ova rotacija povezana s bazom **bez ikakvog dodatnog koraka**, te da se bacanje događa tijekom, a ne nakon ove rotacije. Tolerira se pauza bez ikakvog koraka ili pomaka.

4.8.3. **Dodatne rotacije nakon 2 osnovne rotacije** bit će važeće čak i s dodatnim koracima: svi ispravno izvedeni kriteriji bit će važeći s kaznom za izvođenje za nepreciznu putanju i za sve dodatne tehničke greške.

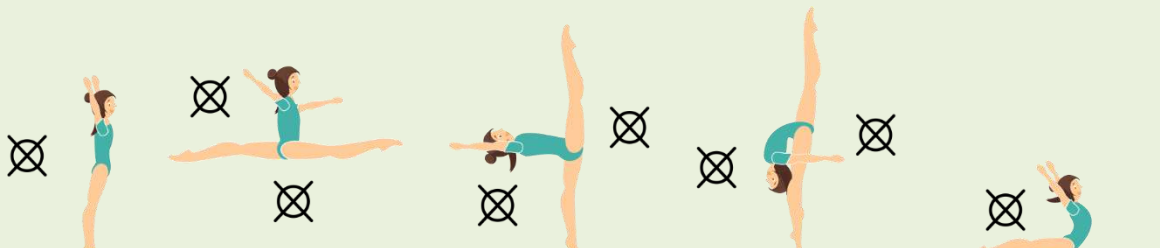
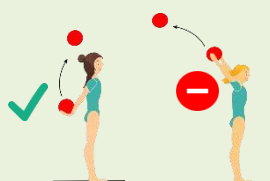
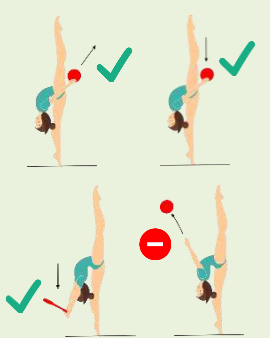

Pojašnjenja / Primjeri		
	Visoko bacanje, 3 rotacije za vrijeme leta rekvizita, 3 koraka, hvatanje	R3 = 0.30 Kazna izvođenja 0.30 za nepreciznu putanju s 3 koraka
	Visoko bacanje, 2 osnovne rotacije bez prekida nakon kojih slijede 3 koraka i treća rotacija, hvatanje	R3 = 0.30 Kazna izvođenja 0.30 za nepreciznu putanju s 3 koraka
	Visoko bacanje, 1 rotacija nakon koje slijede 2 koraka, 2 rotacije, hvatanje	R2 = 0.20 Dodatna rotacija prije 2 osnovne rotacije mora biti povezana bez dodatnih koraka Kazna izvođenja 0.10 za nepreciznu putanju s 2 koraka

4.8.4. Svaka rotacija dovršena prije bacanja i bilo koja rotacija započeta nakon hvatanja rekvizita nije važeća.

Pojašnjenja / Primjeri		
	1 rotacija, visoko bacanje nakon te rotacije, 2 osnovne rotacije za vrijeme leta rekvizita, hvatanje	R2 = 0.20 Zahtjevi su ispunjeni (baza), ali prva rotacija nije povezana s bacanjem
	Visoko bacanje, 2 osnovne rotacije za vrijeme leta rekvizita, hvatanje rekvizita nakon kojeg slijedi 3. rotacija	R2 = 0.20

#### 4.9. Opći kriteriji tijekom bacanja i hvatanja rekvizita

Simbol	Opći kriteriji za sve rekvizite, tijekom bacanja rekvizita i za vrijeme hvatanja rekvizita + 0.10 p. svaki put
⊗	Van vidnog polja
≠	Bez pomoći ruku (šaka)

Pojašnjenja / Primjeri	
Opći kriteriji za sve rekvizite, tijekom bacanja i hvatanja	
⊗	<p><b>Van vidnog polja</b> Primjeri zona koje se smatraju „van vidnog polja“:</p>  <p>- Za <u>sve vrste</u> bacanja/hvatanja van vidnog polja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacanja/hvatanja izvedena ispred ili sa strane tijela nisu van vidnog polja čak i ako je trup u zaklonu.</li> <li>Za kriterij "van vidnog polja" kod bacanja/odbijanja, nije dovoljno da rekvizit putuje unatrag: <u>ruka koja izvodi bacanje ili drugi dio tijela koje izvodi bacanje/odbijanje mora biti u zoni definiranoj "izvan vidnog polja"</u>.</li> </ul> <p>- Za bacanja/hvatanja <u>izvedena s pomoći ruku (šaka)</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Van vidnog polja" <u>općenito</u> se daje samo za tehnike u kojima je ruka za izbacivanje <u>dolje/nazad</u>, a ne za tehnike u kojima je ruka za izbacivanje <u>gore/straga</u> (blizu glave), osim u sljedeće 2 točke: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kada je trup u zaklonu ispod horizontale, „van vidnog polja“ se dodjeljuje za bacanja i hvatanja bilo gdje iza tijela/sa stražnje strane trupa.  </li> <li>Kada je trup u zaklonu ispod horizontale, "van vidnog polja" se dodjeljuje za <u>hvatanje</u> ispred trupa/prednoj strani tijela, kada je hvatanje u <u>razini prsa ili niže</u>.  </li> </ul> </li> <li>"Van vidnog polja" nije važeće za loptu uhvaćenu s obje ruke pogrčene i iza vrata.  </li> </ul>
≠	<p><b>Bez pomoći ruku (šaka)</b> Nije važeće za:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>direktno hvatanje s rotacijom na ispruženu ruku (podlakticu/nadlakticu (O))</li> <li>bacanje/ hvatanje rekvizita sa/na nadlanicu(e)</li> <li>hvatanje čunja s unutarnje strane šake/podlaktice, koristeći drugi čunj</li> </ul>

#### 4.10. Specifični kriteriji tijekom bacanja i hvatanja rekvizita



##### 4.10.1. Sažetak kriterija za R: Specifični kriteriji tijekom bacanja i hvatanja rekvizita

Simbol	Specifični kriteriji za bacanja + 0.10 svaki put	Simbol	Specifični kriteriji za hvatanja + 0.10 svaki put
			<b>Prolazak kroz obruč</b> (○) s cijelim tijelom ili dijelom tijela za vrijeme hvatanja. Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz obruč. Primjer: glava + trup; ruke + trup; trup + noge, itd.
	<b>Bacanje nakon kotrljanja po tlu:</b> ○ Važeće samo ako je izvedeno zajedno s kriterijem ≠		<b>Izravno odbijanje od tijela bez ikakvog zaustavljanja, bez ruke(u) ili šake(a):</b> ○● <b>Napomena:</b> odbijanja od ruke(u) ili šake(a) nisu važeći kao , ali kriterij ≠ dodjeljuje se za odbijanje od ruke(u) (ne šake) ili drugim dijelovima tijela
			<b>Izravno hvatanje s kotrljanjem rekvizita po minimum 2 velika dijela tijela</b> <b>Nije važeće:</b> Dodatni kriterij ≠ ne dodjeljuje se bez obzira na ruku/šaku, neovisno o položaju dlana <b>Važeće:</b> Dodatni kriterij ⊗ važeći je ako je bilo koji dio tijela van vidnog polja
	<b>Bacanje 2 razdvojena čunja</b> (  ) <ul style="list-style-type: none"> <li>Istovremeno</li> <li>Asimetrično</li> <li>Kaskade</li> </ul> <b>Asimetrična bacanja</b> mogu se izvoditi s 1 ili 2 ruke u isto vrijeme. Kretanja 2 čunja tijekom leta moraju biti različite amplitude (jedan čunj viši od drugog), i u drugoj ravnini ili smjeru  <b>Kaskadna bacanja</b>		<b>Istovremeno hvatanje 2 razdvojena čunja</b> (  )
			<b>Hvatanje lopte</b> (●) jednom rukom Bez dodatnog oslonca na tijelo ili uključivanjem druge ruke
			<b>Direktno hvatanje obruča</b> (○) s rotacijom oko dijela tijela, bez ruku <b>Nije važeće:</b> Dodatni kriterij ≠ se ne dodjeljuje za rotaciju na pruženoj ruci

#### Pojašnjenja / Primjeri

##### Ocjenjivanje kaskadnih bacanja

- Kaskadno bacanje je bacanje dva čunja, jedan za drugim, u kojem su u jednom trenutku oba u letu.
- Za R s kaskadom, ocjenjuju se najviše 2 bacanja: Ne ocjenjuju se dodatni kriteriji niti za treće bacanje u kaskadi, niti za ponovljeno bacanje kao 3. bacanje.
- Najmanje 1 bacanje mora biti visoko, s 2 osnovne rotacije za vrijeme leta tog rekvizita. Drugo bacanje može imati bilo koju visinu. Redoslijed bacanja različitih visina je slobodno (visoko – nisko, nisko – visoko).
- Rotacije se ocjenjuju samo u odnosu na 1 let.
- Svaki kriterij dodjeljuje se najviše jednom za akciju bacanja i najviše jednom za akciju hvatanja (ne po jednom za svaki čunj).
- Svako bacanje ili hvatanje izvedeno prije ili tijekom osnovnih rotacija ocjenjuje se kao dio "akcije bacanja".
- Svako bacanje ili hvatanje izvedeno nakon osnovnih rotacija ocjenjuje se kao dio "akcije hvatanja".

- 4.10.2. Izravno odbijanje od tijela bez bilo kakvog zaustavljanja (  ):
- Odbijanje je dio glavne akcije za R (dio inicijalnog bacanja za R); obavezno je **hvatanje nakon tog odbijanja** kako bi R bio važeći.
  - **Kriteriji izvedeni tijekom odbijanja** su važeći: Svaki kriterij se daje najviše jednom, za hvatanje i odbijanje zajedno.
  - **Kriteriji tijekom hvatanja** nakon odbijanja ne ocjenjuju se kao dio R, ali niti kao DA.
- 4.10.3. **Ponovljeno bacanje na kraju R** ili neposredno nakon R pripada R, ali ne daje nikakve kriterije (ne postoji kriterij za "ponovno bacanje", a drugi kriteriji nisu navedeni, npr. bacanje bez ruku) . Ova vrsta bacanja ili njegovo hvatanje nikada se neće ocijeniti kao DA.
- 4.10.4. R neće biti važeći s **bumerangom** izvedenim u bilo kojoj fazi.
- 4.10.5. **Bacanje 2 razdvojena čunja**: Ovaj se kriterij dodjeljuje samo jednom za bacanje, bilo da se izvodi asimetrično, kaskadno ili istovremeno. Za asimetrična i kaskadna bacanja, dovoljno je da 1 čunj ispunjava uvjete visine bacanja.
- 4.10.6. **Direktno hvatanje obruča s rotacijom oko dijela tijela** (  ): Ako se izvodi pomoću lakta, vrata, noge itd. (ne ispružene ruke), ovaj kriterij će biti važeći kao i dodatni kriterij "bez pomoći ruku".

#### 4.11. R neće biti važeći u sljedećim slučajevima:

- Bez visokog bacanja rekvizita
- Nedostatak dvije potpune osnovne rotacije za vrijeme leta rekvizita
- 1 ili obje rotacije nisu potpune 360°
- Prekid između dvije osnovne rotacije
- Gubitak rekvizita
- Hvatanje s odbijanjem od tla
- Hvatanje trake za tkaninu (umjesto za štap trake)
- Izveden s bumerangom u bilo kojoj fazi
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom gimnastičarke
- Ponavljanje vertikalnih rotacija iz grupe #1 u više od 2 R
- Ponavljanje vertikalnih rotacija iz grupa #2 ili #3 u više od 1 R
- Ponavljanje grupe poluakrobatskog elementa u više od 1 R
- R izveden s težinom tijela (DB) bez rotacije ili s DB definiranom s 180°, uključujući zadnju rotaciju u R koja je pripremni element za DB
- R izveden s dvije DB, s vrijednošću od 0.20 ili više, jedna za vrijeme bacanja i jedna za vrijeme hvatanja (osim za serije skokova s rotacijom)
- DB s vrijednošću 0.20 ili više izvedena za vrijeme leta rekvizita (dozvoljeno je samo za serije skokova s rotacijom)
- R sa serijom skokova s rotacijom: prekid između bilo koje dvije rotacije
- R sa serijom skokova s rotacijom: nepreciznost u vremenu prilikom bacanja/hvatanja (timing)
  - Bacanje prije/nakon 1. skoka s rotacijom
  - Hvatanje prije/nakon 3. skoka s rotacijom
- Težina je započeta van prostora za vježbu
- Hvatanje rekvizita nakon završetka muzike

## 5. TEŽINE REKVIZITOM (DA)

### 5.1. Definicija

5.1.1. Težina rekvizitom (Difficulty of Apparatus – **DA**) je tehnički element rekvizitom („baza“) izveden sa specifičnim kriterijima za rekvizit.

5.1.2. **DA baze** uključuju neke (ali ne sve) osnovne i ostale tehničke grupe za rekvizit (#3.3-3.4).

5.1.3. **DA** je definiran sa sljedećim kombinacijama baze(a) i kriterija:

5.1.3.1. 1 baza rekvizitom + najmanje 2 kriterija izvedena za vrijeme 1 baze

5.1.3.2. „Hvatanje iz visokog bacanja“ + 2. baza rekvizitom + najmanje 1 kriterij koji je izveden za vrijeme obje baze

- Princip za „hvat iz visokog bacanja“ ↓ važeći je također za ↓ (lopta i čunjevi) i za ↓↓ (čunjevi)
- 2 baze moraju se izvesti bez prekida i bez pauze između baza

### 5.2. Zahtjevi

5.2.1. **Najviše 15 DA** elementa biti će ocijenjeni **prema redoslijedu izvođenja** (bez obzira na tehničku izvedbu DA). Dodatni DA elementi neće se ocjenjivati (nema kazne).

### 5.3. Vrijednost DA



5.3.1. Kada se DA sastoji od 1 baze rekvizitom + 2 kriterija: **vrijednost baze** određuje vrijednost DA.

Primjer: Obruč i lopta

Baza	Vrijednost	Kriterij	DA vrijednost
Dugo kotrljanje 	0.30		0.30

5.3.2. Kada se DA sastoji od „hvatanja iz visokog bacanja“ + 2. baza rekvizitom + 1 kriterij: vrijednost DA je **vrijednost baze s većom vrijednošću + dodatnih 0.10** za drugu bazu.

Primjer: Obruč i lopta

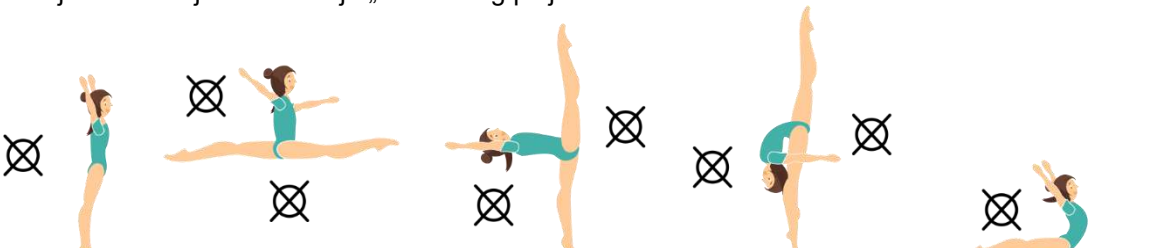
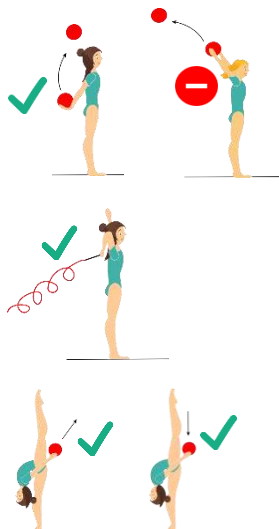
Baza	Vrijednost	Baza	Vrijednost	Kriterij	DA vrijednost
Hvatanje iz visokog bacanja ↓	0.30	Dugo kotrljanje 	0.30		0.30 (viša baza) + 0.10 (druga baza) = 0.40

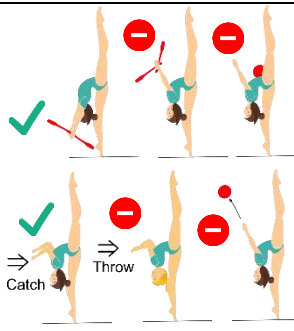

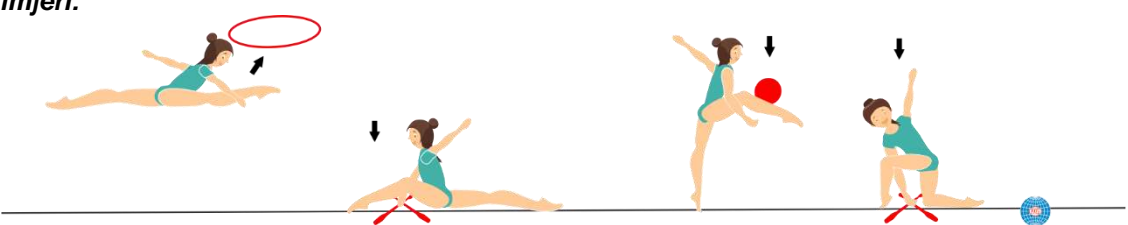
## 5.4. Kriteriji za DA

5.4.1. Kriteriji su važeći pod uvjetima navedenim u tabeli #5.4.3.

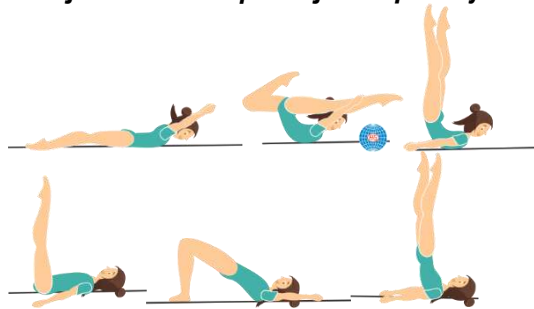
5.4.2. Kriteriji navedeni kao "N/A" u DA tabelama (#5.8-5.11) nisu dostupni (N/A = "Not Available") za tu bazu i ne mogu se ubrojiti među najmanje 2 kriterija.

5.4.3. Tabela kriterija za DA, važećih za sve rekvizite

Kriteriji za DA	
⊗	<p><b>Van vidnog polja</b> Primjeri zona koje se smatraju „van vidnog polja“:</p>  <p>- <b>Za sve vrste elemenata rekvizitom:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kriterij „van vidnog polja“ ocjenjuje se za položaj ruke, šake (samo za spirale i zmiје, vidi dolje) ili dijela tijela koji izvodi element(e) rekvizitom, prema gore navedenim zonama.</li><li>• Elementi izvedeni ispred tijela ili bočno, nisu van vidnog polja čak i ako je trup u zaklonu.</li><li>• Baza rekvizitom u cijelosti ili cijela akcija među definiranim 2 ili više akcija, mora se izvesti van vidnog polja. Iznimke:<ul style="list-style-type: none"><li>○ <u>Duga kotrljanja ili klizeći elementi</u> su „van vidnog polja“ ako se bilo koji dio (početak, sredina ili kraj) kotrljanja izvodi u zoni definiranoj kao „van vidnog polja“.</li><li>○ <u>Mlinovi</u> su „van vidnog polja“ ako su najmanje 2 od 4 kruga izvedeni u zoni definiranoj kao "van vidnog polja".</li></ul></li></ul> <p>- <b>Za bacanja/odbijanja/ponovljena bacanja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nije dovoljno da se rekvizit kreće unatrag: <u>ruka koja baca ili drugi dio tijela koji izvodi bacanje/odbijanje/ponovno bacanje mora biti u zoni definiranoj kao „van vidnog polja“.</u></li></ul> <p>- <b>Za elemente rekvizitom izvedene bez pomoći ruku (šaka):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• „Van vidnog polja“ <u>općenito</u> se dodjeljuje samo za tehnike u kojima je radna ruka <u>dolje/nazad</u>, ne za tehnike u kojima je radna ruka gore/nazad (blizu glave), osim za sljedeće 3 točke:</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>○ Za <u>spirale i zmiје</u>, „van vidnog polja“ se dodjeljuje i kada je radna ruka gore/nazad, sa šakom iza okomite crte.</li><li>○ Kada je <u>trup u zaklonu</u> ispod horizontale „van vidnog polja“ dodjeljuje se za baze izvedene bilo gdje <u>iza tijela/sa stražnje strane trupa</u>.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kada je <u>trup u zaklonu</u> ispod horizontale, „van vidnog polja“ se dodjeljuje za baze koje se izvode na trupu/prednjoj strani tijela <u>u razini prsa ili niže</u>. Ova točka se ne odnosi na bilo koju vrstu akcije bacanja, već za hvatanja nakon malih bacanja, itd.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kada gimnastičarka leži na tlu s licem prema gore; baze izvedene uz pomoć šaka, s rukama iznad glave, nisu „van vidnog polja“.</li> <li>• „Van vidnog polja“ ne dodjeljuje se za loptu uhvaćenu s dvije ruke (šake) iza vrata s obje pogrčene ruke.</li> </ul> 
≠	<p><b>Bez pomoći ruku (šaka)</b> Rekvizit mora imati potpuno samostalan tehnički pokret bez pomoći ruku (šaka) koji može biti iniciran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsom s nekim drugim dijelom tijela</li> <li>• Inicijalni impuls može biti s rukama (šakama), ali nakon toga rekvizit mora imati potpuno samostalni pokret (kretanje) bez pomoći ruku (šaka)</li> </ul> <p><b>Nije važeće za:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Direktno hvatanje u rotaciju na pruženu ruku (podlakticu/nadlakticu (O))</li> <li>• bacanje/hvatanje rekvizita s/na nadlanicu(e)</li> <li>• hvatanje čunja s unutarnje strane šake/podlaktice, koristeći drugi čunj</li> </ul>
✗	<p><b>Ispod noge/ nogu:</b> U teškom odnosu tijelo-rekvizit izvedeno ispod noge / nogu.</p> <p><b>Primjeri:</b></p>  <p><b>Napomena za čunjeve:</b> Kada se mlinovi izvode s jednom rukom sa svake strane noge, sam mlin se nalazi ispod noge, i kriterij „ispod noge“ vrijedi bez obzira na orijentaciju tijela.</p>
=	<p><b>Pozicija na tlu</b> Elementi rekvizitom koji se izvode u položaju na podu, od početka do kraja DA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na podu, oslonac na bilo kojem dijelu trbuha i/ili prsa</li> <li>• Na podu, oslonac na bilo kojem dijelu leđa i/ili vrata</li> <li>• Ležeći potpuno na boku</li> </ul> <p>Pozicija noge je slobodna.</p> <p>Za baze s dvije ili više akcija (#3.2.1), dovoljno je biti u pozicija na podu tijekom jedne akcije koja ima 2 kriterija (bacanje ili hvatanje).</p>

**Primjeri VAŽEĆIH pozicija za "poziciju na tlu":**



**Primjeri NEVAŽEĆIH pozicija za "poziciju na tlu":**



**W**

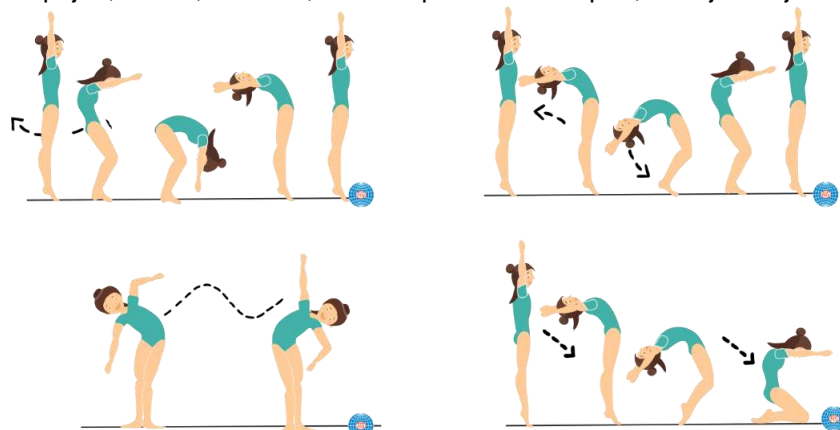
**Potpuni val tijelom**

Definicija:

- Val cijelog tijela je sekvencijalna kontrakcija i dekontrakcija svih mišića tijela, duž "lanca" segmenata tijela poput "električne struje".
- Potpuni val tijelom uključuje sve segmente od glave, preko zdjelice, do stopala, ili obrnuto.
- Sudjelovanje ruku nije obvezno: eventualna uporaba ruku određena je rekvizitom i/ili koreografijom.
- Amplituda vala je slobodna.

**Primjeri potpunih valova tijelom:**


Naprijed, nazad, u stranu, nazad s prelaskom na pod, val cijelim tijelom sa spiralnim okretom itd.



**Ocjenjivanje kriterija, u skladu s definicijom:**

- Savijanje unazad i naprijed (pretklon i zaklon), **bez sekvencijalnog kretanja** kroz tijelo (segmenti sudjeluju istovremeno, ne uzastopno): Nije važeće.
- Sekvencijalna kontrakcija svih segmenata tijela, ali **nedostaje dekontrakcija**: Nije važeće.
- Sekvencijalna kontrakcija i dekontrakcija od kukova do glave, **bez sudjelovanja koljena i skočnih zglobova**: Nije važeće.
- Sekvencijalna kontrakcija i dekontrakcija od gležnjeva do glave, **bez sudjelovanja ruku**: Važeće – sudjelovanje ruku nije obavezno.
- Sekvencijalna kontrakcija i dekontrakcija od gležnjeva do glave, s **ograničenom amplitudom** pokreta u vratu: Važeće s kaznom za izvođenje.

Svi valovi cijelog tijela moraju biti **različiti**: različiti tako što imaju valove naprijed/nazad/u stranu/sa spojenim ili razdvojenim nogama, ali identični koji se ponavljaju smatraju se istima.

DB	<p><b>Težina tijelom</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izvedeno s DB čija je vrijednost 0.10 ili više</li> <li>DB koja je definirana s <b>rotacijom ili pozicijom na tlu</b>, može se računati <b>samo</b> kao <b>DB</b></li> <li>Za vrijeme svake DB, <b>najviše 1 DA</b> može biti izvedena. Svaka dodatna DA u istom DB (npr. u „Fouetté“ ravnoteži ili „Fouetté“ okretu) računa se kao pokušaj DA i nije važeći.</li> <li><b>Serije skokova i rotacija:</b> 1 DA na svakom DB u seriji je moguć, ako se izvodi prema zahtjevima DA. Npr., identično ponavljanje DA računa se kao pokušaj DA i nije važeće.</li> </ul> <p><b>Napomena za dugo kotrljanje u DB ravnoteži (osim dinamičkih ravnoteža):</b> Impuls za kotrljanje može se napraviti u isto vrijeme kada i impuls za DB, ili nakon impulsa za DB. Nakon početnog impulsa, očekuje se da će ravnoteža DB biti fiksirana tijekom trajanja kotrljanja. Ako nije, DB kriterij nije važeći za dugo kotrljanje za DA, i dugo kotrljanje nije važeći tehnički element rekvizitom za DB ravnotežu.</p>
	<p><b>Rotacija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Najmanje 360°</li> <li>Cijela definicija baze mora biti prikazana u nekoj fazi rotacije. Prihvatljivo je da je baza završena prije dovršetka rotacije. Za duga kotrljanja, impuls za kotrljanje i impuls za rotaciju mogu se izvršiti istovremeno.</li> <li>Ovaj kriterij <b>nije važeći za DB</b> koja uključuje rotaciju.</li> <li>Ovaj kriterij može se kombinirati s "položajem na tlu" ako se rotacija od 360° izvodi uz zadržavanje položaja na podu od početka do kraja baze.</li> </ul>

**5.4.4.** Za **DA** koja kombinira **hvatanje iz visokog bacanja i dugo kotrljanje**: Ako hvatanje/kotrljanje počinje s rukom prema naprijed ili u stranu, kriterij "**van vidnog polja**" nije važeći za hvatanje. "Van vidnog polja" nije prepoznat kao minimalno 1 kriterij koji se provodi tijekom obje baze. Potreban je drugačiji kriterij tijekom hvatanja i velikog bacanja kako bi se ovakav DA potvrdio kao DA s 2 baze rekvizitom.

**5.4.5.** Svako **ponavljanje DB** (uključujući oblike izvedene unutar „Fouetté“ ravnoteže), sa ili bez DA u toj težini, **neće biti važeće** za DB kriterij.

Pojašnjenja / Primjeri
<p><b>Primjer 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jelenji skok, DA nije izvedena</i></li> <li><i>Kasnije u vježbi, jelenji skok s DA: ponavljanje jelenjeg skoka, DA se ne ocjenjuje</i></li> </ul> <p><b>Primjer 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>„Fouetté“ ravnoteža s „passé“ oblikom, DA nije izvedena</i></li> <li><i>„Passé“ ravnoteža s DA: Ponavljanje „passé“ oblika, DA se ne ocjenjuje</i></li> </ul>

**5.4.6. Najviše 3 uzastopna DA** mogu se izvesti u **položaju na podu**:

- Nakon 3 DA izvedena u uzastopnom položaju(ima) definiranom kao „položaj na tlu“, gimnastičarka mora proći kroz najmanje 1 povezujući element/pokret ili težinu koji nisu u „položaju na tlu“, prije nego što se gimnastičarki dopusti povratak u bilo koji „položaj na tlu“.
- Svaki dodatni uzastopni DA na podu (sve dok gimnastičarka ne napusti pod) računa se kao pokušaj DA i nije važeći (bez obzira na 2 druga važeća kriterija), a kaznu primjenjuju DA sutkinje:



**Kazna DA sutkinja: 0.30 za svaki niz od 4 uzastopna DA u položaju na podu**

**5.4.7. Najviše 3 poluakrobatska elementa**, svaki iz različitih grupa poluakrobatskih elemenata, mogu se izvesti za kriterij **"rotacije"**.

- Poluakrobatski elementi ocjenjuju se kronološkim redoslijedom: prva 3 će biti ocijenjena
- Svaki dodatni DA s poluakrobatskim elementom računa se kao pokušaj DA i nije važeći (bez obzira na 2 druga važeća kriterija). Ne primjenjuje se dodatna kazna.
- Ponavljanje istog poluakrobatskog elementa izvedenog u 2 (ili više) odvojena DA računa se kao pokušaj DA i nije važeće (bez obzira na 2 druga važeća kriterija). Ne primjenjuje se dodatna kazna.
- Poluakrobatski elementi u DA mogu biti isti ili različiti od onih korištenih u R.

**5.4.8. Kada je poluakrobatski element povezan s DB** (sa ili bez DA), ili se koristi za **koreografiju**, ovaj poluakrobatski element računa se kao 1 od 3 poluakrobatska elementa, i ta grupa poluakrobatskih elemenata ne može se ponoviti za DA.









**5.4.9. Kada se DA nastavlja kroz poluakrobatski element i DB**, računa se kao 1 od 3 poluakrobatska elementa (vidi također #5.5.2).

**5.4.10. Izbor vertikalnih rotacija ne bilježe DA sutkinje:** Vertikalne rotacije mogu se izvoditi kao mješavina grupa vertikalnih rotacija, a vertikalne rotacije mogu se slobodno ponavljati, sve dok se poštuje #5.6.2.

Pojašnjenja / Primjeri	
Mogu li se tehnički elementi rekvizitom izvedeni u valu tijelom identično ponoviti u DB?	Da. Valovi cijelim tijelom nisu DB i eventualne tehničke elemente rekvizitom ne bilježe DB sutkinje.

## 5.5. Kombinacije 2 baze

**5.5.1. 2 uzastopne baze rekvizitom** ocjenjuju se kao 2 odvojena DA samo kada postoji jasan kraj (zaustavljanje) nakon prve baze, prije nego što započne druga baza.


Pojašnjenja / Primjeri					
Baza	Vrijednost	Baza	Vrijednost	Kriteriji	DA vrijednost
<b>Spirale</b> 	0.30	<b>Visoko bacanje</b> 	0.20	 	0.30 Spirale izvedene van vidnog polja, tijekom rotacije
<b>Dugo kotrljanje</b> 	0.30	<b>Malo bacanje/hvatanje</b> 	0.20	 	0.30 Dugo kotrljanje od vrata do stopala, direktno i bez zaustavljanja, mali izbačaj nogama, hvatanje lopte leđima. Malo bacanje kombinira se s bacanjem, tako da njegovo hvatanje ne postaje novi DA.

- 5.5.2. **2 uzastopne iste baze rekvizitom** izvedene u istom odnosu tijelo-rekvizit, bez zaustavljanja rekvizita, za **2 ili više uzastopnih elemenata tijelom/ težina tijelom** ocjenjuju se kao 1 DA.

Pojašnjenja / Primjeri
<i>Ista spirala s trakom koja se izvodi u istom položaju ruke za vrijeme 2 uzastopna elementa tijelom – hod naprijed koji prelazi u ravnotežu „Slobodna noga u prednoženju do špage bez pomoći, trup unazad ispod horizontale” – ocjenjuje se kao 1 DA: spirala (izvan vidnog polja + rotacija i DB). Ovo će se računati kao 1 od 3 poluakrobatska elementa (vidi #5.4.9).</i>

- 5.5.3. **2 baze rekvizitom** izvedene u istom elementu tijela/težini tijelom ocjenjuju se kao 2 DA, druga DA se računa kao pokušaj DA i nije važeća.

- 5.5.4. Kada se kombiniraju **2 baze rekvizitom**, bez "hvatanja iz visokog bacanja", i izveden je samo 1 kriterij: ovakav element ne ocjenjuje se kao DA.


Pojašnjenja / Primjeri					
Baza	Vrijednost	Baza	Vrijednost	Kriteriji	DA vrijednost
<b>Spirale</b> (držane za tkaninu) 	0.30	<b>Visoko bacanje</b> ↗	0.20 p.	<del>⊗</del>	<b>Nije DA</b>

- 5.5.5. Kada se kombiniraju **2 baze rekvizitom** i izvedu se **2 kriterija**: Važeća je baza koja se izvede s 2 kriterija. Ako se obje baze izvedu s 2 kriterija, vrijednost određuje baza s višom vrijednošću.

- 5.5.6. Sve baze s 2 ili više akcija (vidi #3.2.1) računaju se kao 1 baza za svaki ukupni element, a ne npr. 1 baza malo bacanje za 1. fazu + 1 baza odbijanje od tijela za 2. fazu.

## 5.6. Ocjenjivanje

- 5.6.1. DA će biti važeći kada se zadovolje definirani zahtjevi za **bazu rekvizitom** i definirani zahtjevi za **kriterije**.

Pojašnjenja / Primjeri
<i>Gimnastičarka pokušava izvesti DA s bazom „kotrljanje lopte preko 2 velika segmenta tijela" () , ali lopta se zapravo ne kotrlja preko 2 velika segmenta tijela. Ovakav element se računa kao pokušaj DA i nije važeći jer nije ispunjena definicija baze. Ovisno o kotrljanju, može se primijeniti kazna za izvođenje.</i>

- 5.6.2. **Identično ponavljanje DA** (ponavljanje cijele kombinacije baze(a) i kriterija, izvedenih identično) računa se kao pokušaj DA i nije važeći.

**5.6.3.** Za sve baze s **2 ili više radnji** (vidi #3.2.1), 2 kriterija moraju se izvesti u istoj radnji (npr., ne 1 na bacanju i 1 na hvatanju). Radnje se ocjenjuju kronološkim redom:

**5.6.3.1.** Ako su 2 kriterija izvedena tijekom malog bacanja, ali 1 ili oba kriterija nisu valjani: DA „malo bacanje“ računa se kao pokušaj DA i nije važeći DA, bez obzira na 2 važeća kriterija tijekom hvatanja.

**5.6.3.2.** Ako se izvede 1 kriterij tijekom puštanja kod bumerang bacanja, a 2 kriterija se izvrše tijekom hvatanja bumeranga: DA „bumerang“ je važeći.

**5.6.4.** Razlika između **DA** i pogrešno izvedenog **R**:

**5.6.4.1.** Visoko bacanje i hvatanje s rotacijom od 360° ili više za vrijeme leta priroda je R. Takvi elementi se uvijek ocjenjuju kao R, nikad kao DA

**5.6.4.2.** Kada gimnastičarka ne izvede rotaciju za vrijeme leta: Bacanje tijekom rotacije i/ili hvatanje tijekom rotacije bit će ocijenjeno kao DA, ako je ispunjena definicija DA.

### **5.7. DA neće biti važeći u sljedećim slučajevima:**

- Baza ili kriteriji nisu izvedeni u skladu s njihovom definicijom
- Gubitak rekvizita
- Više od 3 DA s poluakrobatskim elementima kao kriterij „rotacije“, ocijenjeni kronološkim redoslijedom
- Više od 3 uzastopna DA u položaju na podu
- Poluakrobatski element iz iste grupe izveden u više od 1 DA
- Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom gimnastičarke
- Izveden za vrijeme bilo koje faze R
- Traka nenamjerno uhvaćena za tkaninu (greškom)
- Težina je započeta izvan terena
- Bilo koji dio težine izveden nakon završetka muzike

5.8. TABELA DA BAZA I KRITERIJA: OBRUČ



Base	Baza simbol	Vrijednost	Kriterij						
				$\neq$	$\neq$		=	W	DB
Dugo kotrljanje obruča po najmanje 2 velika segmenta tijela		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotacija obruča oko svoje osi oko dijela tijela ili na dijelu tijela (nije važeće za dlan)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Vrtnja (min. 1) obruča oko dijela tijela (ne oko šake)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Prolazak kroz obruč cijelim tijelom ili dijelom tijela (2 velika segmenta tijela)		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Kotrljanje obruča po tlu		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Rotacija (min.1) na tlu oko osi obruča		0.20	v	v	N/A	v	N/A	v	v
Prehvat rekvizita bez pomoći ruku (šaka) s najmanje 2 različita dijela tijela (bez šaka)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Klizanje obruča po najmanje 2 velika segmenta tijela		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Malo bacanje/hvatanje (uključujući slobodni pad)	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Potiskivanje, odguravanje, odbijanje: koristeći različite dijelove tijela osim ruku/šaka	$\rightarrow$	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Visoko bacanje		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Visoko bacanje s rotacijom oko svoje osi		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Hvatanje obruča iz leta nakon visokog bacanja	$\downarrow$	0.30	v	v	v	v	v	v	v

Simbol	Pojašnjenja / Primjeri
	<p><b>Visoko bacanje obruča s rotacijom oko svoje osi za vrijeme leta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacanje obruča s rotacijom oko vertikalne ili horizontalne osi za vrijeme leta, održavajući ravninu rotacije od početka do kraja leta obruča</li> <li>Početni impuls inicira se za vrijeme bacanja obruča s jednom ili dvije ruke ili drugim dijelom tijela</li> </ul>
$\downarrow \rightarrow$	Moguće je kombinirati dvije baze "hvatanje iz visokog bacanja" s "odbijanjem od tijela" u jednom DA



## 5.9. TABELA DA BAZA I KRITERIJA: LOPTA

Baza		Baza simbol	Vrijednost	Kriterij						
				⊗	≠	∕	○	=	w	DB
Dugo kotrljanje lopte po najmanje 2 velika segmenta tijela		∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Hvatanje lopte jednom rukom iz visokog bacanja		↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Odbijanje	Jedan visoki odbijanje (razina koljena ili više) od tla	∨	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Serija (min.3) mala odbijanja		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Slobodna rotacija(e) lopte na dijelu tijela		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Prehvat rekvizita <b>bez pomoći ruku (šaka)</b> s najmanje 2 različita dijela tijela ( <b>bez šaka</b> )		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Malo bacanje/hvatanje (uključujući slobodni pad)		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Potiskivanje, odguravanje, odbijanje: koristeći različite dijelove tijela osim ruku/šaka		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Visoko bacanje		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Hvatanje lopte iz leta nakon visokog bacanja		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Odbijanje od tla nakon visokog bacanja i izravno hvatanje (bilo koje visine, ne rukama/šakama)		↙	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v

Simbol	Pojašnjenja / Primjeri
↓	DA vrijedi samo kada je lopta uhvaćena u jednu ruku. Ako gimnastičarka pokuša uhvatiti loptu jednom rukom i spasi je koristeći drugu ruku ili tijelo, računa se kao pokušaj DA i nije važeća uz kaznu za izvođenje.
∨	Serije (min. 3) malih odbijanja od poda: 2 kriterija moraju se izvesti u istoj akciji (npr., ne 1 kriterij u 1. odbijanju i drugi kriterij u 3. odbijanju). Radnje se ocjenjuju kronološkim redoslijedom.
↓ ↓ ↙	Samo jedna baza povezana s hvatanjem lopte iz visokog bacanja vrijedi u jednom elementu: ili ↓ (hvatanje lopte iz visokog bacanja) ili ↓ (hvatanje lopte jednom rukom iz visokog bacanja) ili ↙ (odbijanje od tla nakon visokog bacanja i izravno hvatanje), ali niti jedna od njih zajedno kao dvije baze u jednom DA.
↓ →	Moguće je kombinirati dvije baze "hvatanje iz visokog bacanja" s "odbijanjem od različitih dijelova tijela" u jednom DA.





### 5.10. TABELA DA BAZA I KRITERIJA: ČUNJEVI

Baza	Baza simbol	Vrijednost	Kriterij						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Mlinovi (min. 4/5 krugova)		<b>0.30</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Mala bacanja 2 razdvojena čunja /hvatanje		<b>0.30</b>	v	v	v	v	N/A	v	v
Mali krugovi s 2 čunja		<b>0.20</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Dugo kotrljanje po najmanje 2 velika segmenta tijela		<b>0.30</b>	v	v	N/A	v	v	v	v
Slobodne rotacije 1 ili 2 čunja na ili oko dijela tijela ili oko drugog čunja		<b>0.20</b>	v	v	N/A	v	v	v	v
Prehvat rekvizita <b>bez pomoći ruku (šaka)</b> s najmanje 2 različita dijela tijela (bez šaka)		<b>0.20</b>	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Klizanje čunja(eva) po najmanje 2 velika segmenta tijela		<b>0.20</b>	v	v	N/A	v	v	v	v
Malo bacanje 2 spojena čunja		<b>0.20</b>	v	v	v	v	N/A	v	v
• Malo bacanje/hvatanje (uključujući slobodni pad) • Odbijanje od poda		<b>0.20</b>	v	v	v	v	N/A	v	v
Potiskivanje, odguravanje, odbijanje: koristeći različite dijelove tijela osim ruku/šaka		<b>0.20</b>	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Visoko bacanje		<b>0.20</b>	v	v	v	v	v	v	v
Visoko bacanje 2 spojena čunja		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Hvatanje čunja iz leta nakon visokog bacanja		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v
Hvatanje jednog čunja iz visokog bacanja u isti dlan s drugim čunjem u ruci		<b>0.30</b>	v	N/A	v	v	v	v	v
Hvatanje 2 čunja iz leta nakon visokog bacanja		<b>0.30</b>	v	v	v	v	v	v	v


















Simbol	Pojašnjenja / Primjeri
⇒	<p><b>Mala bacanja 2 razdvojena čunja/hvatanje:</b> Najmanje dva kriterija moraju se izvesti za istu akciju (npr. hvatanje). Kriteriji mogu biti izvedeni dva s istim čunjem, po jedan sa svakim čunjem ili više od jednog sa svakim čunjem. U svakom slučaju ovo je jedan DA.</p>
↗	<p><b>Visoko bacanje 2 razdvojena čunja :</b> 2 čunja mogu se izbaciti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istovremeno, dva čunja paralelno u zraku</li> <li>• Asimetrično</li> <li>• U kaskadi</li> </ul> <p>Za asimetrična i kaskadna bacanja, dovoljno je da 1 čunj ispunjava uvjete visine bacanja.</p> <p><b>Kaskade:</b> Kaskadno bacanje je bacanje 2 čunja, jednog za drugom, s oba čunja u jednom trenutku u letu istovremeno. Ova vrsta bacanja je 1 baza; prema tome, potrebni kriteriji mogu se izvršiti s 1. ili 2. bačenim čunjem, sve dok je barem 1 čunj visoko bacanje. Najmanje 2 kriterija moraju se izvršiti na istoj akciji (bacanje #1 ili bacanje #2), bez obzira na visinu ove akcije.</p>
⇓	<p><b>Hvatanje 2 razdvojena čunja istovremeno:</b> Čunjevi se mogu uhvatiti za bilo koji dio čunja.</p>
↓ ↓ ↓	<p><b>Samo jedna baza</b> vezana za hvat čunjeva iz visokog bacanja važeća je u jednom elementu: ili ↓ (hvatanje čunja iz leta nakon visokog bacanja) ili ⇓ ( istovremeno hvatanje 2 čunja iz leta nakon visokog bacanja) ili ↓ (hvatanje jednog čunja iz visokog bacanja s drugim čunjem u ruci). Niti jedna kombinacija ovih baza nije dana kao jedan DA s 2 baze.</p> <p><b>Hvatanje 2 čunja iz kaskadnog bacanja</b> je jedan DA, jednom.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ako su nakon kaskadnog bacanja 2 čunja istovremeno uhvaćena: baza "istovremeno hvatanje 2 čunja" može se ocijeniti</li> <li>• Ako nakon kaskadnog bacanja, 2 čunja nisu uhvaćeni istovremeno: baza "hvata iz visokog bacanja" može se ocijeniti jednom. DA se neće dodijeliti za hvatanje eventualnog malog bacanja (nema nove baze), niti drugi put za "hvatanje iz visokog bacanja"</li> </ul>



5.11. TABELA DA BAZA I KRITERIJA: TRAKA

100

Baza	Baza simbol	Vrijednost	Kriterij						
			$\otimes$	$\neq$	$\neq$	$\circ$	$=$	w	DB
Spirale/ "mačevalac" ( ≠ nije važeće)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Zmije		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Bumerang bacanje u zrak		0.40	v	v	v	v	v	v	v
Bumerang s ispuštanjem i/ili povlačenje natrag po podu		0.30	v	v	v	v	v	v	v
„Echappé“ i hvatanje		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Dugo kotrljanje štapa trake po najmanje dva velika segmenta tijela		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Prolazak s cijelim tijelom ili dijelom tijela kroz ili preko lika trake		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Kretanje trake oko dijela tijela kada se traka drži s različitim dijelovima tijela (vrat, koljeno, lakat) za vrijeme elemenata rotacije ili težina s rotacijom		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v
Prehvat rekvizita bez pomoći ruku (šaka) s najmanje 2 različita dijela tijela (bez šaka)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Malo bacanje/hvatanje (uključujući slobodni pad)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Potiskivanje, odguravanje, odbijanje: koristeći različite dijelove tijela osim ruku/šaka		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Visoko bacanje		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Visoko bacanje trake koja klizi po tlu		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Hvatanje trake iz leta nakon visokog bacanja		0.30	v	v	v	v	v	v	v

Simbol	Pojašnjenja / Primjeri
	<b>Klizeći pokreti trake po tlu prije bacanja</b> Držeći traku za kraj (ili 50 cm od kraja) velikim krugom ruke kreira se impuls koji uzrokuje klizno kretanje trake po podu (tijekom cijelog klizanja, traka bi se trebala kretati a ne ležati na tlu). Bacanje mora uslijediti odmah nakon hvatanja tkanine/štapa rukom ili nogom.



## 6. NOVI ORIGINALNI ELEMENTI REKVIZITOM

- 6.1. Treneri se ohrabruju na podnošenje zahtjeva za nove originalne težine rekvizitom (DA).
- 6.2. Originalni elementi rekvizitom (**DA**) razmatrat će se za elemente koji predstavljaju **bazu rekvizita i trenutno ili od prije nisu u Pravilniku**, niti su prije izvedeni na natjecanju.
- 6.3. Nacionalni savez treba službeno dostaviti originalni DA Tehničkom odboru putem FIG ureda elektroničkom poštom ili običnom poštom.
- 6.4. Zahtjev za odobrenje/ocjenu elementa mora biti popraćen opisnim tekstom na engleskom jeziku, crtežima elementa, video zapisom samog elementa i još jednim video zapisom cijele kompozicije u kojoj je element prisutan tijekom natjecanja.
- 6.5. Originalni DA će pregledati Tehnički odbor na svom sljedećem sastanku po primitku zahtjeva.
- 6.6. Odluka će biti priopćena što je prije moguće u pisanom obliku dotičnom nacionalnom savezu.
- 6.7. Ako bude odobren, Tehnički odbor FIG RG utvrdit će za element vrijednost baze za navedeni rekvizit i dodati ga Tablicu tehničkih elemenata rekvizitom; dotičnoj gimnastičarki biti će dodijeljen **bonus za originalnost od 0,30**.
- 6.8. Bilo koja gimnastičarka može izvesti istu bazu ovog elementa bez vrijednosti za originalnost.
- 6.9. Ako se originalni DA izvede s malom greškom u izvođenju, DA je važeća, ali bonus za originalnost se ne dodjeljuje.



## 7. OCJENA ZA TEŽINE (D)

7.1. D- sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju djelomičnu ocjenu i oduzimaju moguće kazne, odnosno:

### 7.2. Prva podgrupa D-sutkinja (DB)

Težina	Najmanje/najviše	Kazna 0.30
Težina tijelom (DB)	Najmanje 1 iz svake grupe težina tijelom  Najviše 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\wedge</math> nema pokušaja</li><li>• T nema pokušaja</li><li>• <math>\circ</math> nema pokušaja</li></ul>
“Slow turn” ravnoteža	Najviše 1 na prstima Najviše 1 na punom stopalu	Više od 1 na prstima Više od 1 na punom stopalu
Dinamički elementi s rotacijom (R)	Najviše 4	Nema kazne

### 7.3. Druga podgrupa D-sutkinja (DA)

Težina	Najmanje/najviše	Kazna 0.30
Težine rekvizitom (DA)	Najviše 15	Nema kazne
Uzastopne DA u položaju na podu	Najviše 3 uzastopno	Za svaki niz od 4



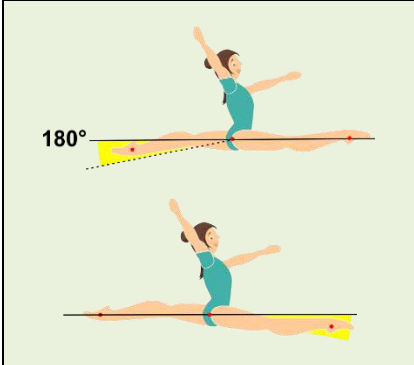
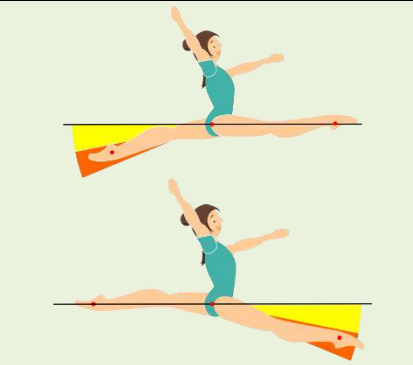
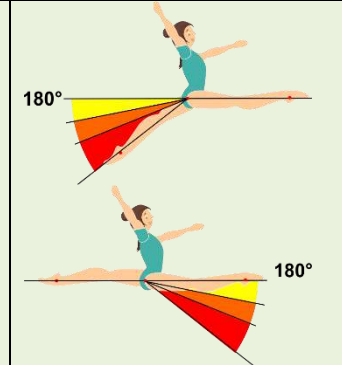
## 8. SKOKOVI

### 8.1. Općenito

8.1.1. Sve težine skokovima moraju imati **sljedeće osnovne karakteristike:**

- **Definiran i fiksiran oblik/formu** za vrijeme leta
- **Visinu** (odraz) skoka za postizanje odgovarajućeg oblika

8.1.2. Skok **bez dobro definiranog oblika** (u skladu s definicijom u tabeli #9) i **zadovoljavajuće visine** kako bi se postigao **zadovoljavajući oblik**, imat će odbitak za izvođenje (#2.5.2-2.5.4).

Pojašnjenja / Primjeri		
Skokovi s vrijednošću i odstupanjima		
DB važeća: 0.30	DB važeća: 0.30	DB nije važeća: 0.00
		
<i>Malo odstupanje od položaja špage</i>	<i>Srednje odstupanje od položaja špage</i>	<i>Veliko odstupanje od položaja špage</i>
<i>Kazna za izvođenje 0.10</i>	<i>Kazna za izvođenje 0.30</i>	<i>Kazna za izvođenje 0.50</i>

8.2. Skokovi s odrazom s jedne noge ili sa sunožnim odrazom smatraju se **istim oblikom**.

8.3. Za sve **skokove koji uključuju rotaciju(e)**: vrijednost skoka određena je brojem rotacija. Za skok s manje od 180°, može se dodijeliti osnovna vrijednost (bez rotacije) ako je takav skok bez rotacije naveden u tabeli i pravilno izveden u skladu s osnovnim karakteristikama.

8.4. Rotacija (180° ili 360°) tijela tijekom leta ocjenjuje se od „**plié**“ položaja za odraz do „**plié**“ položaja za doskok.

8.5. Svaka DB može se izvesti samo jednom, bez obzira na **broj rotacija** u letu: Isti oblik izveden jednom s rotacijom od 180° i drugi put s rotacijom od 360° smatra se **istom DB**.

8.6. U svim skokovima težine s **prstenom**, stopalo ili neki drugi segment noge mora biti u zatvorenom prsten položaju. **Za pravilan oblik obavezan je kontakt s bilo kojim dijelom glave (uključujući frizuru/punđu).**

8.6.1. DB bez kontakta, do odstupanja od najviše 20°, važeća je s kaznom za izvođenje (#2.5.2-2.5.3).

8.7. U svim skokovima težine **sa zaklonom trupa**, glava mora biti u kontaktu s nogom. **Za pravilan oblik obavezan je kontakt s bilo kojim dijelom noge.**

8.7.1. DB bez kontakta, do odstupanja od najviše 20°, važeća je s kaznom za izvođenje (#2.5.2-2.5.3).

8.7.2. **Iznimka:** Ako je kriterij “zaklon trupa” izveden s velikim odstupanjem, primjenjuje se kazna za izvođenje (#2.5.4), ali osnovna vrijednost skoka može biti važeća (vidi #2.5.5) ako je takav skok bez zaklona naveden u tabeli i pravilno izveden u skladu s osnovnim karakteristikama.






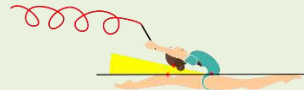


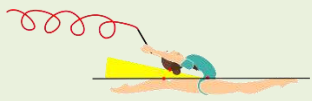

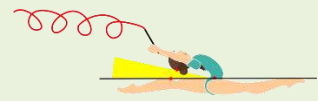
**8.8.** Skokovi koji se sastoje od više od 1 glavne akcije (npr. široki skok s prstenom), moraju biti izvedeni na način da za vrijeme leta kreiraju jednu i jasno vidljivu sliku s fiksnim i jasno definiranim oblikom, a ne dvije različite slike i oblika (tehnika zamaha, vidi izvođenje #2.1.5). Prilikom ocjenjivanja takvih skokova, primjenjuju se načela odstupanja u #2.5.2-2.5.4. Ako ne postoji trenutak (bez slike) u kojem su sve radnje unutar odstupanja od 20° u isto vrijeme, težina nije važeća.

**8.9.** Ponavljanje skoka iz iste kućice (#2.4.1) nije važeće osim u slučaju serije (#2.4.3).

**8.10.** Moguće je izvesti skokove s odrazom i doskokom s jednom nogom u seriji. Serija skokova sadrži 2 ili više uzastopna identična skoka (#2.4.3), izvedenih sa ili bez međukoraka (ovisno o tipu/vrsti skoka):

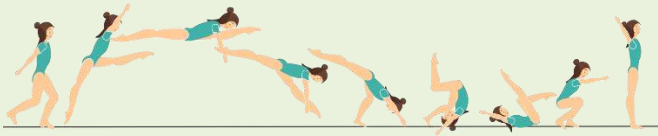
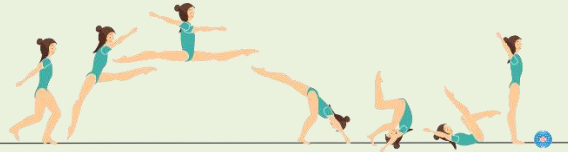
- Svaki skok u seriji ocjenjuje se zasebno
- Svaki skok u seriji računa se kao 1 DB skok

**8.10.1.** Ako gimnastičarka izvede seriju skokova i jedan ili više skokova u seriji izvede s velikim odstupanjem u obliku/oblicima (vidi #8.7.2), princip "serije" nije prisutan, ali svi izvedeni oblici su važeći uz odgovarajuće kazne za izvođenje, također u slučaju kada je tehnički element rekvizitom identično ponavljen (vidi #3.6.1.6).

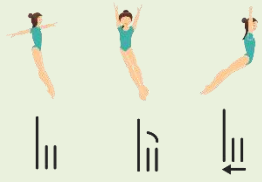



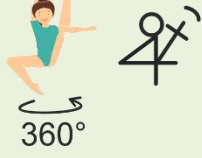
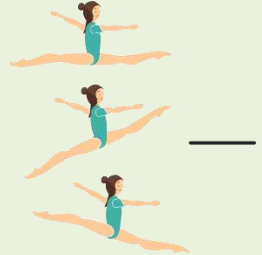
Pojašnjenja / Primjeri			
Primjer 1: Serija skokova			
DB važeća: 0.50	DB važeća: 0.50	DB nije važeća: 0.50	
			
Primjer 2: Serija skokova s odstupanjem + izolirani skok			
DB važeća: 0.50	DB važeća: 0.30	DB važeća: 0.50	DB nije važeća: Ponavljanje DB
			
Serija			Izolirano
Kazna za izvođenje:			
Odstupanje u zaklonu 0.10	Odstupanje u zaklonu 0.50	Odstupanje u zaklonu 0.10	Bez kazne za izvođenje
Primjer 3: Izolirani skok + serija skokova s odstupanjem			
DB važeća: 0.30 p.	DB važeća: 0.50 p.	DB nije važeća: Ponavljanje DB	DB nije važeća: Ponavljanje DB
			
Izolirano	Serija		
Kazna za izvođenje:			
Bez kazne za izvođenje	Odstupanje u zaklonu 0.10	Odstupanje u zaklonu 0.50	Odstupanje u zaklonu 0.10

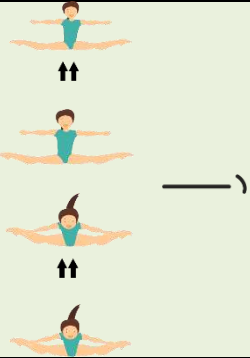
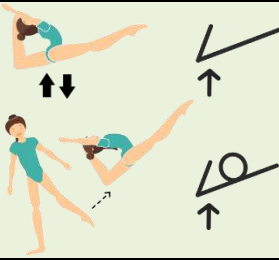



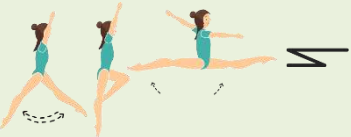


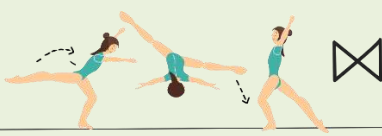
**8.11.** Kako bi bili važeći, skokovi moraju biti izvedeni s najmanje 1 tehničkim elementom rekvizitom, izvedenim prema definiciji u tablicama #3.3-3.4.

8.12. "Ponirući skok" (skok s trupom savijenim prema naprijed, koji završava izravno u kolutu) ne ocjenjuje se kao skok DB, već kao poluakrobatski element.

























Pojašnjenja / Primjeri	
	<p><b>Poluakrobatski element "ponirući skok"</b>            Ne ocjenjuje se kao DB            Računa se kao 1 element rotacije</p>
	<p><b>DB široki skok + poluakrobatski element "kolut naprijed"</b>            Široki skok ocjenjuje se kao DB            Kolut naprijed računa se kao 1 element rotacije</p>

8.13. Tehnika za specifične težine skokom:

























Pojašnjenja / Primjeri	
	<p><b>„Skok s udarcem („Cabriole“) naprijed, bočno ili nazad</b>            Jedna noga je za vrijeme odraza podignuta naprijed, bočno ili nazad na 45° (ili više).            Odrasna noga, koja se odvaja od poda, udara u prethodno podignutu nogu pod 45° (ili više).            Konačno, gimnastičarka doskoči na odraznu nogu.</p>
	<p><b>Skok "škarice" s promjenom nogu nazad u prsten</b>            Odras s 1 noge, promjena nogu unazad u prsten: prsten se mora izvoditi s obje noge uzastopno.</p>
	<p><b>Skok „štuka“ sa spojenim ili razdvojenim nogama</b>            Skok „štuka“ uvijek se izvodi s trupom nagnutim naprijed iznad nogu ili između nogu.</p>
	<p><b>„Kozački“ skok, s različitim položajem nogu, ili s rotacijom</b>            Stopalo grčene noge mora biti na razini zdjelice, a koljeno na horizontali ili iznad.</p>
	<p><b>„Kozački“ skok „Zhukova“</b>            „Kozački“ skok s pruženom nogom u visokom odnoženju, cijelo stopalo više od glave, uz pomoć suprotne ruke od u odnosu na ispruženu nogu.            Stopalo grčene noge mora biti na razini zdjelice, a koljeno na horizontali ili iznad.            Rotacija je 360° na suprotnu stranu od podignute noge.</p>
	<p><b>Široki skok („skok špaga“) (odraz s 1 ili 2 stopala)</b>            Raznoženje sa špagom (kut 180°) zahtijeva se najvišoj točki skoka.            Položaj špaga može biti horizontalan, ali prihvaća se i kada se špaga od 180° održava s jednom nogom iznad a drugom ispod vodoravnog položaja.</p>




























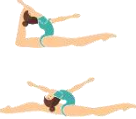
	<p><b>Široki skok u stranu („čeonni skok“) (odraz s 1 ili 2 stopala)</b> Horizontalno raznoženje sa špagom (kut 180°) zahtijeva se najvišoj točki skoka.</p>
	<p><b>Skokovi „Zaripova“ i „Agiurgiuculese“</b> Odrazi doskok je na istu, stražnju nogu. Za vrijeme ovih težina zahtijevaju se oba kriterija: „špaga“ i „prsten“.</p>
	<p><b>Jelenji skok (odraz s 1 ili 2 stopala)</b> Prednja noga mora biti maksimalno pogrčena, stopalo uz bedro. Noge moraju biti razmaknute pod kutom od 180°, „jelenji“ položaj može biti horizontalan, ali prihvaća se i kada se položaj od 180° zadrži s jednom nogom iznad, a drugom ispod vodoravnog položaja.</p>
	<p><b>Jelenji skok s prstenom ili zaklonom (odraz s 1 ili 2 stopala)</b> Prednja noga mora biti maksimalno pogrčena, stopalo uz bedro. Noge moraju biti razmaknute pod kutom od 180°, „jelenji“ položaj može biti horizontalan, ali prihvaća se i kada se položaj od 180° zadrži s jednom nogom iznad, a drugom ispod vodoravnog položaja. Prsten: zadnja noga mora biti u zatvorenom položaju prstena. Za pravilan oblik zahtijeva se kontakt s bilo kojim dijelom glave. Zaklon: Za pravilan oblik zahtijeva se kontakt s bilo kojim dijelom noge.</p>
	<p><b>„Strižni“ skok (Široki skok s promjenom nogu) s pruženom nogom</b> Prije promjene nogu, prednja noga se podiže na minimalno 45°. Nakon promjene nogu, potreban je položaj špage s kutom od 180° u najvišoj točki skoka.</p>
	<p><b>„Strižni“ skok (Široki skok s promjenom nogu) s grčenom nogom</b> Prije promjene nogu, prednje koljeno se podiže na horizontalni položaj („passé“). Nakon promjene nogu, potreban je položaj špage s kutom od 180° u najvišoj točki skoka.</p>
	<p><b>„Fouetté“ skok</b> Ne zahtijeva se promjena nogu; izvodi se s rotacijom od 180° za vrijeme leta, izvedenim oko uzdužne osi odrazne noge i s doskokom na odraznu nogu</p>
	<p><b>Skok „Kadet“ „(Entrelacé“)</b> Zahtijeva se promjena nogu; izvodi se s rotacijom od 180° za vrijeme leta, izvedenim oko uzdužne osi odrazne noge i s doskokom na nogu zamaha.</p>
	<p><b>Skok „Leptir“</b> Noge uzastopno crtaju polukrugove u zraku. Najviša točka svake noge mora biti u horizontali ili iznad horizontale. Tijekom leta trup se nalazi u horizontalnom ili malo ispod horizontalnog položaja. Trup ne može biti okomito prema dolje. S okretom od najmanje 180° od odraza do doskoka.</p>

## 9. TABELA TEŽINA SKOKOVA (∧)



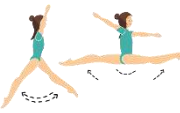

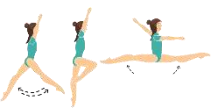
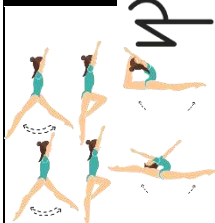
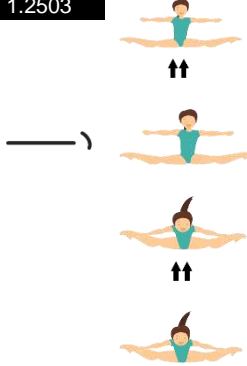
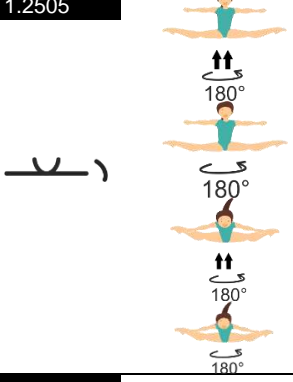
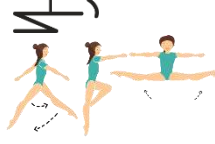
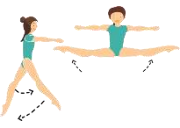
Vrsta skoka	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. Skok s pogrčenim nogama u pogrčenom položaju s okretom od 360°, sunožni odraz	1.101   360°						
2. Skok „škarice“ naprijed s pogrčenim nogama i s rotacijom od 360° za vrijeme leta („mačji“ skok)	1.201   360°						
3. Vertikalni skok s pruženim nogama i rotacijom, sunožni odraz	1.301   360°		1.303   720°				
4. Vertikalni skok s pogrčenom nogom („passé“), s rotacijom	1.401   360°		1.403   720°				
5. Vertikalni skok sa slobodnom nogom na horizontali u prednoženju, s rotacijom		1.502   180°	1.503   360°				
6. Vertikalni skok sa slobodnom nogom na horizontali u odnoženju, s rotacijom		1.602   180°	1.603   360°				
7. Vertikalni skok sa slobodnom nogom na horizontali u zanoženju, s rotacijom		1.702   180°		1.704   360°			




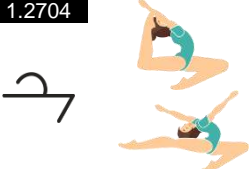

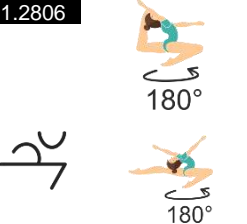

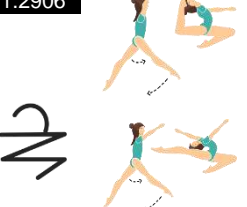




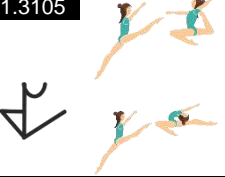

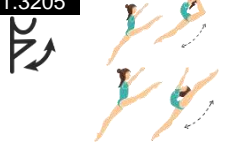
Vrsta skoka	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
8. Vertikalni skok sa slobodnom nogom pogrčenom na horizontali u zanoženju („attitude“), s rotacijom		1.802 	 180°	1.804 	 360°		
9. Skok s udarcem („cabriole“) naprijed	1.901 						
10. Skok s udarcem („cabriole“) u stranu	1.1001 						
11. Skok s udarcem („cabriole“) unazad	1.1101 						
12. Skok „škarice“ s promjenom nogu naprijed: noge uzastopno na horizontali	1.1201 						
13. Skok „škarice“ s promjenom nogu nazad: na 45° ili s prstenom	1.1301 		1.1302 				
14. „Štuka“ skok sa spojenim ili razdvojenim nogama, odraz s jednom nogom ili sunožno			1.1403 	 			
15. „Kožački“ skok: Pružena noga naprijed na horizontali, sa ili bez pretklona, također i s rotacijom	1.1501 		1.1503 	 180°  180°			

Vrsta skoka	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
16. „Kozački” skok: Pružena noga visoko u prednoženju, cijelo stopalo iznad glave, s pomoći ruke, također s rotacijom		1.1602  		1.1604  			
17. „Kozački” skok: Pružena noga visoko u prednoženju, cijelo stopalo iznad glave, bez pomoći ruke, također s rotacijom			1.1703  		1.1705  		
18. „Kozački” skok: Pružena noga visoko u prednoženju, cijelo stopalo iznad glave, bez pomoći ruke s iste strane, također i s rotacijom, također „Zhukova” s pomoći suprotne ruke i rotacijom 360°		1.1802  		1.1804  	1.1805  		
19. Kozački” skok: Pružena noga visoko u odnoženju, cijelo stopalo iznad glave, bez pomoći ruke, također s rotacijom			1.1903  		1.1905  		
20. Skok “prsten” s jednom ili obje noge („Kabaeva”), odraz s jednom nogom ili sunožno		1.2002  	1.2003  				
21. „Široki” skok, također s prstenom/ zaklonom trupa, odraz s jednom nogom ili sunožno. Zaripova: „Široki” skok s prstenom, odraz i doskok na isto stopalo			1.2103  	1.2104  	1.2105  		


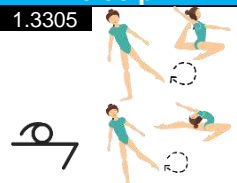
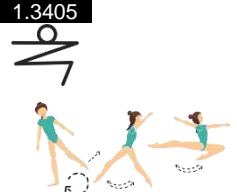
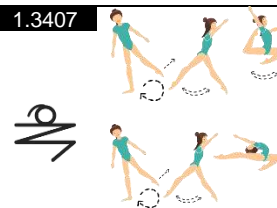


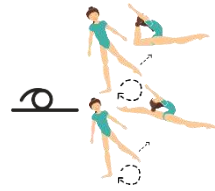


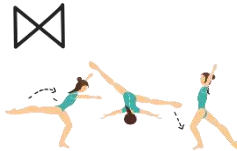


Vrsta skoka	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
22. 2 ili 3 uzastopna „široka“ skoka s promjenom odrazne noge (Ocjenjuje se kao 1 DB)					1.2205 2 — 		1.2207 3 — 
23. „Strižni široki“ skok, promjena s pruženim nogama, također s prstenom/ zaklonom trupa					1.2305 		1.2307 
24. „Strižni široki“ skok, promjena s pogrčenom nogom, također s prstenom/ zaklonom trupa				1.2404 		1.2406 	
25. Bočni „široki“ skok (‘‘čeonii’’ skok), odraz s jedne noge ili sunožno, također s pretklonom, također s rotacijom			1.2503 		1.2505 		
26. Strižni” skok bočno/čeonii, s prolaskom s pogrčenom nogom, također s pruženim nogama u promjeni (s rotacijom 90°)				1.2604 	1.2605 		



Vrsta skoka	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
27. Jelenji skok, odraz s 1 ili 2 noge; također s prstenom / zaklonom trupa		1.2702 		1.2704 			
28. Jelenji skok, odraz s 1 ili 2 noge s rotacijom tijela, također s prstenom / zaklonom trupa. Bessonova s 1 noge				1.2804 		1.2806 	
29. „Strižni“ jelenji skok, s promjenom s pruženom nogom, također s prstenom / zaklonom trupa				1.2904 		1.2906 	
30. „Fouetté“: Noga na horizontali, ili s većom amplitudom. Također s prstenom / zaklonom trupa		1.3002 	1.3003 				
31. „Fouetté“ s udarcem (cabriole), s jelenjim, ili s prstenom / zaklonom trupa		1.3102 	1.3103 		1.3105 		
32. „Kadet“: Noge na horizontali, ili s većom amplitudom. Također s prstenom / zaklonom trupa			1.3203 		1.3205 		



Vrsta skoka	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
33. „Tanjur“ jelenji skok, također s prstenom / zaklonom trupa			1.3303 		1.3305 		
34. „Tanjur“ jelenji strižni skok s promjenom s pruženim nogama, također s prstenom / zaklonom trupa					1.3405 		1.3407 
35. „Tanjur“ široki skok („Jeté en tourmant“), također s prstenom / zaklonom trupa, Agiurgiuculese: „Tanjur“ široki skok s prstenom, s odrazom i doskokom na istu nogu				1.3504 	1.3505 	1.3506 	
36. „Tanjur“ široki strižni skok s promjenom s pruženim nogama, također s prstenom / zaklonom trupa						1.3606 	<b>0.80 p.</b> 1.3608 
37. „Leptir“ skok: s okretom od najmanje 180° od odraza doskoka					1.3705 		



## 10. RAVNOTEŽE

### 10.1. Općenito




10.1.1. Postoje 3 vrste ravnoteža težine ovisno o tehnici izvođenja ravnoteže i vrsti oslonca

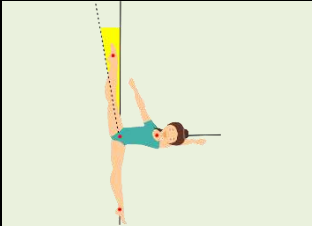
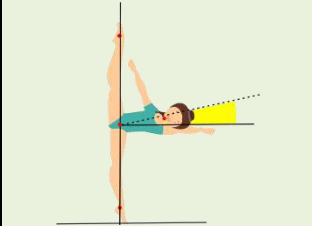
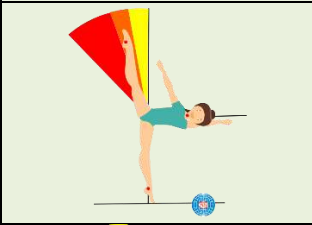
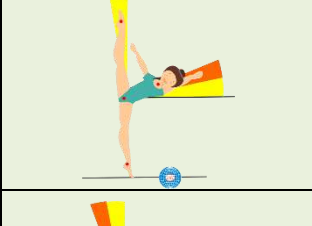
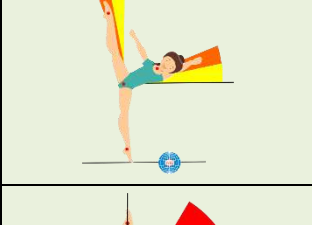

- 1) Izvedene na stopalu: na prstima ("relevé") ili na punom stopalu
- 2) Izvedene na drugim/ostalim dijelovima tijela: Na prsima, itd.
- 3) Izvedene u pokretu: „Dinamične ravnoteže”

10.1.2. Osnovne karakteristike 3 vrste ravnoteža težine:

- 1) Ravnoteže izvedene na stopalu: na prstima ("relevé") ili na punom stopalu
  - **Definiran i jasno fiksiran oblik**
  - **Stop pozicija** (fiksiran položaj zaustavljanja) u obliku na **najmanje 1 sekundu**
- 2) Ravnoteže izvedene na drugim/ostalim dijelovima tijela: na prsima, itd.:
  - **Definiran i jasno fiksiran oblik**
  - **Stop pozicija** (fiksiran položaj zaustavljanja) u obliku na **najmanje 1 sekundu**
- 3) Ravnoteže izvedene u pokretu: „Dinamične ravnoteže”
  - **Jasno definiran oblik:** Svi relevantni dijelovi tijela su u ispravnom položaju u istom trenutku
  - S glatkim i **kontinuiranim kretanjima** iz jednog oblika u drugi

10.1.3. Ravnoteže težina **bez jasno definiranog oblika** (u skladu s definicijom navedenom u tabeli #11) ocijenit će se prema odgovarajućem prepoznatljivom obliku s odgovarajućim kaznama za izvođenje (#2.5.2-2.5.4).

Pojašnjenja / Primjeri		
Ravnoteže s vrijednošću i odstupanjima		
<i>DB važeća: 0.50</i>	<i>DB važeća: 0.50</i>	<i>DB nije važeća: 0.00</i>
		
<i>Malo odstupanje od položaja špage</i>	<i>Srednje odstupanje od položaja špage</i>	<i>Veliko odstupanje od položaja špage</i>
<i>Kazna za izvođenje 0.10</i>	<i>Kazna za izvođenje 0.30</i>	<i>Kazna za izvođenje 0.50</i>

Pojašnjenja / Primjeri			
Ravnoteže s vrijednošću i odstupanjima			
Piktogram	Odstupanje	Kazna za izvođenje	Ocjena
1 	Malo odstupanje od položaja špage	0.10	DB važeća
2 	Malo odstupanje od položaja špage	0.10	DB važeća
3 	Srednje odstupanje od položaja špage	0.30	DB važeća
4 	Malo odstupanje od položaja špage Srednje odstupanje u položaju trupa	0.10 + 0.30	DB važeća
5 	Srednje odstupanje od položaja špage Srednje odstupanje u položaju trupa	0.30 + 0.30	DB važeća
6 	Veliko odstupanje u položaju trupa	0.50	DB nije važeća




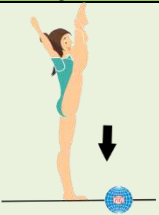
**10.2.** Težine ravnoteže **izvedene na stopalu** (na prstima ili na punom stopalu) i izvedene na **ostalim/različitim dijelovima tijela** moraju biti izvedene sa **stop pozicijom u trajanju minimalno 1 sekundu fiksirano u obliku**.

**10.2.1.** Fiksiranje ovih težina s ravnotežom treba biti izvedeno **bez ikakvih dodatnih pokreta tijela** za vrijeme fiksnog položaja (noge i trup). Ako tijekom fiksnog položaja dođe do gubitka ravnoteže bez kretanja kao što je "drhtanje" stopala oslonca, pomicanje gležnja tijekom „relevé-a“ ili podizanje dijela stopala oslonca, težina je važeća s odgovarajućim kaznama/odbicima za izvođenje.

**10.2.2.** Ako je oblik ravnoteže jasno definiran i element rekvizitom izveden ispravno (Primjer: ravnoteža s odnoženjem do špage s pomoći s odbijanjem lopte za vrijeme izvedenog oblika), ali je stop pozicija nedovoljna (**kraće od 1 sekunde**), ravnoteža je **važea s tehničkom kaznom za izvođenje 0.30 „Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu“**

**10.2.3.** Ako **stop pozicija** uopće nije prikazana (zamah/trzaj), DB **nije važea** (veliko odstupanje od osnovnih karakteristika).

**10.3.** Ravnoteže na stopalu mogu se izvoditi **na prstima u „relevé-u“** ili **na punom stopalu**. Za puno stopalo, vrijednost težine umanjuje se za 0,10 i simbol će uključivati strelicu ( ↓ ).

Pojašnjenja / Primjeri			
Vrijednost ravnoteže			
Izvedena na prstima („relevé“)		Izvedena na punom stopalu	
			
<i>DB važea: 0.30</i>		<i>DB važea: 0.20</i>	

**10.3.1.** Nije moguće izvesti isti oblik ravnoteže (ista kućica) na prstima („relevé“) i na punom stopalu u istoj vježbi.

**10.4.** Bez obzira je li **noga oslonca** ispružena ili pogrčena, vrijednost DB ravnoteže se ne mijenja.

**10.5.** Nije moguće osloniti se **na nogu oslonca** ili se držati za **nogu oslonca** rukom(ama) ili rekvizitom: DB neće biti važea (velika izmjena osnovnih karakteristika; definicija oblika). Dopušteno je samo lagano dodirivanje.

**10.6.** U svim ravnotežama težine s **prstenom**, stopalo ili neki drugi segment noge mora biti u zatvorenom prsten položaju. **Za pravilan oblik obavezan je kontakt s bilo kojim dijelom glave (uključujući frizuru/punđu).**

**10.6.1.** DB bez kontakta, do odstupanja od najviše 20°, važea je s kaznom za izvođenje (#2.5.2-2.5.3).

**10.7.** U svim ravnotežama težine **sa zaklonom trupa**, glava mora biti u kontaktu s nogom. **Za pravilan oblik obavezan je kontakt s bilo kojim dijelom noge**

**10.7.1.** DB bez kontakta, do odstupanja od najviše 20°, važea je s kaznom za izvođenje (#2.5.2-2.5.3).

**10.7.2. Iznimka:** Ako je kriterij “zaklon trupa” izveden s velikim odstupanjem, primjenjuje se kazna za izvođenje (#2.5.4), ali osnovna vrijednost skoka može biti važea (vidi #2.5.5) ako je takav skok bez zaklona naveden u tabeli i pravilno izveden u skladu s osnovnim karakteristikama.

**10.8.** Kako bi bile važee, ravnoteže moraju biti izvedene s najmanje **1 tehničkim elementom rekvizitom**, izvedenim prema definiciji u tablicama #3.3-3.4.

## 10.9. Ravnoteže s polaganim okretanjem („slow turn”, „tour lent“)

10.9.1. Gimnastičarka može izvesti ravnotežu s polaganim okretanjem („slow turn“) sa sljedećim zahtjevima:

- „Slow turn“ mora biti 180° ili više
- Samo 2 težine s polaganim okretanjem su dozvoljene u vježbi: 1 izvedena na prstima („relevé-u“) i 1 na punom stopalu. Ove težine moraju biti iz različitih kućica.
- „Slow turn“ ravnoteža moguća je za različite oblike ravnoteže koje se izvode na stopalu osim za ravnoteže u „kozak“ poziciji. „Slow turn“ se ne dodjeljuje za grupu „dinamičkih ravnoteža“.

10.9.2. Vrijednost težina s polaganim okretanjem („slow turn“)

- Vrijednost težine na punom stopalu + 0.10 za „slow turn“ na punom stopalu
- Vrijednost težine + 0.20 p. za „slow turn“ na prstima („relevé-u“)

10.9.3. Polagano okretanje („slow turn“) može započeti tek kada je pozicija u težini fiksirana, s ne više od ¼ kruga (rotacije) pri svakom impulsu. Rotacija inicirana sa samo jednim impulsom poništava vrijednost težine „slow turn“.

10.9.4. Za vrijeme težina s polaganim okretanjem tijelo ne smije „poskakivati“ (pokretima trupa i ramena prema gore i dolje). Ovakva neispravna tehnika poništava vrijednost težine „slow turn“.

10.9.5. Ravnoteža izvedena s neispravnim polaganim okretanjem nije važeća.

10.9.6. Ponavljanje ravnoteža istog oblika sa ili bez „slow turn“-a nije dozvoljeno.

10.9.7. „Slow turn“ se ne smatra elementom rotacije.

## 10.10. Dinamičke ravnoteže

10.10.1. Dinamičke ravnoteže izvode se s glatkim i **kontinuiranim kretanjima** iz jednog oblika u drugi koji ne zahtijevaju stop poziciju niti u jednoj fazi ravnoteže. Ako gimnastičarka izvodi dinamičku ravnotežu sa stop pozicijom, težina je važeća (nema kazne).

10.10.2. „Fouetté“ ravnoteža je 1 DB ravnoteža, izvedena:

- S najmanje 3 ista ili različita oblika izvedena na prstima („relevé-u“), s obaveznim osloncem na petu između svakog oblika, bez poskakivanja, bez bilo kakvog pomicanja i bez dodirivanja poda podignutom nogom, rukom(ama) ili bilo kojim drugim dijelom tijela
- Svaki oblik mora imati jasan akcent (**jasnu poziciju**), bez ikakve rotacije u obliku.
- Sa ili bez pomoći ruku
- S najmanje 1 okretom od 90°, 180° ili 270°, izvedenim između bilo koja 2 oblika

10.10.2.1. Moguće je ponoviti isti oblik ili oblik iz iste kućice unutar jedne „Fouetté“ ravnoteže, ali nije moguće ponoviti nijednu od ovih ravnoteža kasnije u vježbi.

10.10.2.2. Svaka vježba može sadržavati najviše 1 „Fouetté ravnotežu“: ili 0,50 ili 0,30. Druga „Fouetté“ ravnoteža (bez obzira na vrijednost) neće se ocjenjivati (bez kazne).

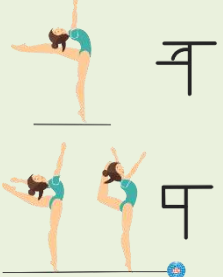




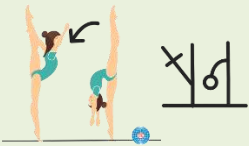
10.10.3. Dinamička ravnoteža „Utyascheva“ ne mijenja vrijednost neovisno o izvedbi na „relevé-u“ ili na punom stopalu.

10.10.4. Kako bi bile važeće, težine dinamičkih ravnoteža moraju se izvoditi s najmanje **1 tehničkim elementom** rekvizita, izvedenim prema definiciji u tablicama #3.3-3.4, **u bilo kojoj fazi tijekom težine** – uključujući faze zamaha.



### 10.11. Tehnika za specifične težine ravnotežom:

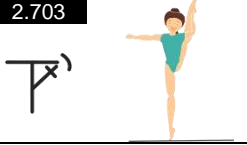
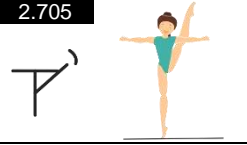
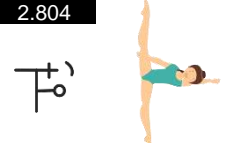
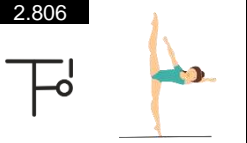

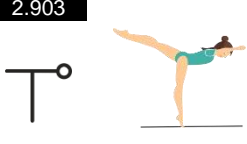

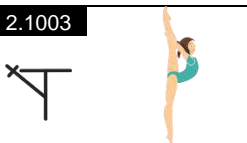
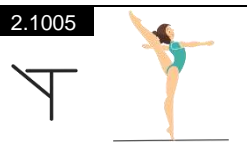


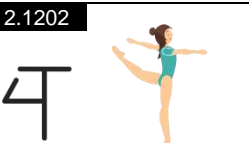
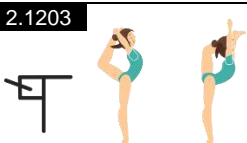
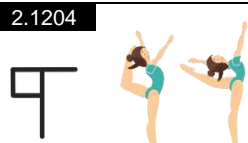
Pojašnjenja / Primjeri	
	<p><b>Slobodna noga na horizontali naprijed (pružena ili pogrčena), bočno ili nazad („Arabesque“)</b>                      Horizontalni položaj slobodne noge (bedra) i maksimalno okomit položaj tijela</p>
	<p><b>Slobodna noga na horizontali naprijed (prednoženje) s tijelom nagnutim nazad u horizontalnom položaju</b>                      Trup i slobodna noga trebaju biti na istoj horizontalnoj liniji, ili je slobodna noga malo iznad horizontale, držeći trup ravno bez savijanja prema Nazad</p>
	<p><b>Slobodna noga u prednoženju do špage, s trupom nazad na horizontali</b>                      Špaga je obavezna                      Trup treba biti ravan bez savijanja prema nazad.</p>
	<p><b>Slobodna noga u prednoženju do špage bez pomoći, s trupom nazad ispod horizontale</b>                      Početak iz stojećeg ili iz sjedećeg položaja                      Špaga je obavezna                      Ravnoteža može biti izvedena:                      - Sa ili bez dodirivanja noge oslonca                      - Sa ili bez dodirivanja/držanja noge oslonca šakom/rukom</p>
	<p><b>Slobodna noga u prednoženju do špage, sa ili bez pomoći</b>  <b>Slobodna noga u odnoženju do špage, sa ili bez pomoći</b>                      Špaga je obavezna</p>
	<p><b>Slobodna noga horizontalno na stranu (odnoženje), s trupom na stranu u horizontalnom položaju</b>  <b>Slobodna noga horizontalno nazad (u zanoženju) s trupom naprijed u horizontalnom položaju</b>                      Horizontalni položaj glave, trupa, zdjelice i slobodne noge (ili je slobodna noga malo iznad horizontale) mora biti fiksiran, držeći trup ravno bez savijanja</p>
	<p><b>Slobodna noga u stranu do špage s trupom na stranu u horizontalnom položaju, sa ili bez pomoći</b>                      Špaga je obavezna                      Trup treba držati ravno, u horizontalnom položaju                      Položaj vrata i glave je slobodan.</p>
	<p><b>Zanoženje sa špagom s pomoći</b>                      Špaga je obavezna                      Kontakt NIJE obavezan</p>
	<p><b>Zanoženje sa špagom bez pomoći</b>                      Špaga NIJE obavezna; zahtijeva se cijelo stopalo iznad glave                      Kontakt NIJE obavezan</p>

	<p>„Arabesque“ sa zaklonom  „Attitude“ sa zaklonom  „Prsten“ bez pomoći  Kontakt je obavezan</p>
	<p>„Attitude“  Horizontalni položaj slobodne noge (bedro) i maksimalno okomit položaj tijela</p>
	<p>Prsten s pomoći  Prsten s nogom na ramenu, sa ili bez pomoći ruke  Kontakt je obavezan</p>
	<p>S osloncem na prsima sa ili bez pomoći: „Kabaeva“  Ramena ne dodiruju tlo  Noge su pružene – mogu biti spojene ili lagano razdvojene do širine ramena</p>
	<p>Dinamička ravnoteža iz klečećeg u stojeći položaj  Prelazak iz klečećeg u stojeći položaj, preko nožnih prstiju, sa ili bez pretklona trupa (obje tehnike su ispravne).  Noge zajedno ili malo razmknute.</p>
	<p>Dinamička ravnoteža „Utyascheva“  2 ili 3 položaja, redoslijedom prema izboru  Noga oslonca je pružena.  Položaj špage zahtijeva se u svakoj fazi elementa.  Izvodi se glatkim i kontinuiranim pokretima; zaustavni položaj nije potreban.  Sa ili bez rotacije od 180° ili više, u bilo kojem položaju(ima).  Ravnoteža se može izvesti:  - Sa ili bez dodirivanja noge oslonca glavom  - Sa ili bez dodirivanja/držanja noge oslonca šakom/rukom</p>

# 11. TABELA TEŽINA RAVNOTEŽA (T)

Tipovi ravnoteža	Ravnoteže izvedene na stopalu						
	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. „Passé“ naprijed ili u stranu (horizontalna pozicija), također s nagnutim gornjim dijelom leđa i ramenima	2.101 						
2. Slobodna noga na horizontali s prednoženjem: pružena ili pogrčena 30°, također s trupom nazad na horizontali	2.201 	2.202 	2.203 				
3. Slobodna noga u prednoženju do špage, sa ili bez pomoći			2.303 		2.305 		
4. Slobodna noga u prednoženju do špage, sa ili bez pomoći, trup nazad na horizontali				2.404 		2.406 	
5. Slobodna noga u prednoženju do špage, trup u zaklonu ispod horizontale: iz stojećeg ili sjedećeg položaja						2.506 	
6. Slobodna noga na horizontali u odnoženju, također s trupom u stranu na horizontali		2.602 	2.603 				



Tipovi ravnoteža	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
7. Slobodna noga u odnoženju do špage, sa ili bez pomoći			2.703 		2.705 		
8. Slobodna noga u odnoženju do špage, sa ili bez pomoći s trupom u stranu na horizontali				2.804 		2.806 	
9. „Arabesque“: slobodna noga na horizontali u zanoženju, također s trupom naprijed na horizontali, također s trupom u zaklonu		2.902 	2.903 	2.904 			
10. Slobodna noga u zanoženju do špage s pomoći, također stopalo iznad visine glave bez pomoći			2.1003 		2.1005 		
11. Slobodna noga u zanoženju do špage sa ili bez pomoći; trup u pretklonu na horizontali ili niže, ili s prstenom bez pomoći				2.1104 		2.1106 	
12. „Attitude“, također s prstenom s pomoći/ s nogom na ramenu, također prsten bez pomoći/ „attitude“ sa zaklonom trupa		2.1202 	2.1203 	2.1204 			



Tipovi ravnoteža	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
13. „Kozak”, slobodna noga u prednoženju ili odnoženju (na horizontali)	2.130 1 						
14. „Kozak”, slobodna noga u prednoženju, stopalo iznad visine glave, sa ili bez pomoći		2.1402 	2.1403 				
<b>Ravnoteže izvedene na ostalim dijelovima tijela</b>							
15. Ležeći položaj na podu s podignutim trupom. „Kabaeva”: na prsima sa ili bez pomoći	2.150 1 		2.1503 	2.1504 			
<b>Ravnoteže izvedene u kretanju</b>							
16. Prijelaz iz ležećeg položaja s podignutim trupom u položaj na prsima				2.1604 			
17. Dinamička ravnoteža s prijelazom iz klečećeg u stojeći položaj, preko prstiju, sa ili bez zakona trupom			2.1703 				
18. „Fouetté” koji se sastoji od min 3 ista ili različita oblika (Ocjenjuje se kao 1 DB)			2.1803  Noga na horizontali za min. 2 oblika + min. 1 rotiranje		2.1805  Noga viša od horizontale za min. 2 oblika + min. 1 rotiranje		
19. Utyascheva: 2 ili 3 položaja: od špage u zanoženju s pomoći do špage u prednoženju s trupom u zaklonu, sa završetkom na drugoj nozi, eventualno i povratak u početni položaj. Ili obrnuti redosljed. Također s rotacijom 180° u bilo kojem obliku				2.1904 			



## 12. ROTACIJE

### 12.1. Općenito

12.1.1. Postoje 2 vrste težina s rotacijom:

- 1) Rotacije na jednoj nozi, obično na prstima na „relevé-u“
- 2) Rotacije na drugim dijelovima tijela

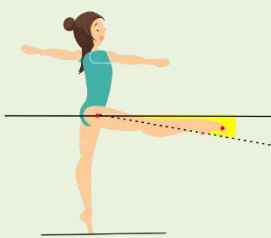
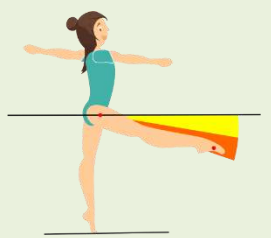
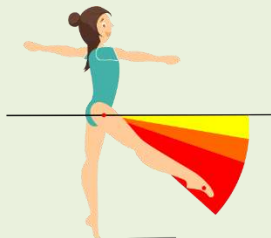
Pojašnjenja / Primjeri
<i>DB rotacije koja se izvodi na prstima („relevé-u“) noge oslonca naziva se okret. Okret mora biti izveden s petom u visokom usponu (na visokoj „relevé“ poziciji). Ako se okret izvede na niskom „relevé-u“, težina je važeća s kaznom za izvođenje.</i>
<i>Okreti mogu biti prema unutra “En dedans” (zatvoreni okret – okret izveden u istom smjeru s nogom oslonca) ili prema van “En dehors” (otvoreni okret – okret izveden u suprotnom smjeru od noge oslonca). Okreti prema unutra i prema van su iste težine.</i>

12.1.2. Sve težine rotacije moraju imati **sljedeće osnovne karakteristike:**

- Fiksiran i **jasno definiran oblik**
- Najmanje **osnovna rotacija od 180°** za sljedeće oblike: 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405, 3.2003
- Najmanje **osnovna rotacija od 360°** za sve ostale težine rotacije

Pojašnjenja / Primjeri
<i>Jasno definirani oblik podrazumijeva pravilan oblik koji je gimnastičarka zadržala najmanje za vrijeme osnovne rotacije (360° ili 180°)</i>

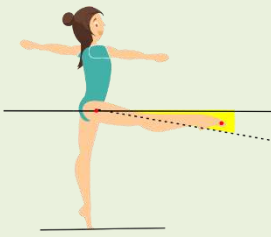
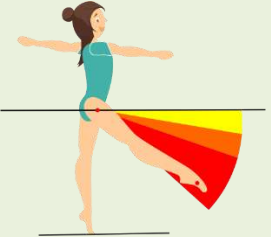
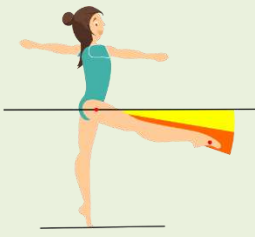
12.1.3. Rotacije **bez jasno definiranog oblika** za vrijeme minimalno **osnovne rotacije** (u skladu s definicijom navedenom u tabeli #13), ili oblik nije prepoznatljiv ili uopće nije zadržan, neće biti važeće kao težina i biti će kažnjene s odgovarajućim kaznama za izvođenje (#2.5.2-2.5.4).

Pojašnjenja / Primjeri		
Okreti s vrijednošću i odstupanjima		
<b>Baza DB važeća: 0.30</b>	<b>Baza DB važeća: 0.30</b>	<b>Baza DB nije važeća: 0.00</b>
		
<i>Malo odstupanje kod slobodne noge</i>	<i>Srednje odstupanje kod slobodne noge</i>	<i>Veliko odstupanje kod slobodne noge</i>
<i>Kazna za izvođenje 0.10</i>	<i>Kazna za izvođenje 0.30</i>	<i>Kazna za izvođenje 0.50</i>

12.2. Težine rotacije ocjenjuju se **u skladu s brojem izvedenih rotacija:**

12.2.1. Broj rotacija ocjenjuje se od trenutka kada gimnastičarka zauzme jasno definirani oblik do trenutka kada gimnastičarka počne napuštati oblik.

12.2.2. Nakon što gimnastičarka napusti dobro definirani oblik ili je oblik izveden s **velikim odstupanjem**, daljnje rotacije se ne ocjenjuju.



Pojašnjenja / Primjeri		
Izolirani okret s dodatnim rotacijama, izveden s različitim odstupanjima		
Prvih 360°:	Sljedećih 360°:	Posljednjih 720°:
		
Malo odstupanje kod slobodne noge	Veliko odstupanje kod slobodne noge	Srednje odstupanje kod slobodne noge
<p><b>Vrijednost DB:</b> 0.30 za prvih 360° Nakon što gimnastičarka napusti dobro definirani oblik, daljnje rotacije se ne ocjenjuju.</p>		
<p><b>Kazna za izvođenje:</b> 0.50 za veliko odstupanje Najveća kazna za izvođenje primjenjuje se jednom za isti položaj tijela tijekom 1 DB.</p>		

**12.2.3.** Za okrete definirane na prstima („relevé-u“), dodatne rotacije moraju se izvesti bez oslonca na petu. U slučaju oslonca na petu, daljnje rotacije se ne ocjenjuju.

Pojašnjenja / Primjeri
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ako se tijekom okreta koji je definiran na prstima („relevé-u“) gimnastičarka oslanja na petu tijekom dijela rotacije: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ako je izvršeni broj rotacija manji od potrebne osnovne rotacije, težina nije važeća.</li> <li>Ako je izvršeni broj rotacija veći od potrebne osnovne rotacije, a tehnički element rekvizitom je već izveden, vrijednost rotacije izvršene prije oslonca na petu bit će važeća</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Za rotacije izvedene s <b>poskakivanjem ili klizajući</b>, naknadna rotacija(e) će biti ocijenjena s odgovarajućim kaznama za izvođenje.</li> </ul>

**12.2.4.** Ako gimnastičarka **izgubi rekvizit** ili **izgubi ravnotežu** i osloni se/padne, u bilo kojem dijelu težine rotacije – uključujući nakon uspješne osnovne rotacije – **cijela DB nije važeća** (vidi #2.7).

**12.2.5.** Vrijednost DB rotacije **povećava se za 0.10** for za svaku dodatnu rotaciju iznad baze 360° za:

- Okrete s osnovnom vrijednošću 0.10
- „Fouetté“ okrete (3.1601-3.1602), neovisno o tome jesu li dodatne rotacije s osloncem na petu ili bez nje
  - Primjeri  : 360° + 360° + 360° + 1080° = 6 rotacija = baza 0.10 p. + 5 dodatnih rotacija x 0.10 p. = ukupno 0.60
  - Primjer  : 360° + 720° + 720° = 5 rotacija = baza 0.20 p. + 4 dodatnih rotacija x 0.10 p. = ukupno 0.60
- Rotacija sa špagom u zanoženju bez pomoći: Trup horizontalno, ispod horizontale, ili s prstenom (Sakura) (3.1105)
- Rotacije na ostalim dijelovima tijela (3.1801, 3.1902)

**12.2.6.** Vrijednost DB rotacije **povećava se za 0.20** za svaku dodatnu rotaciju iznad baze 360° za:

- Okrete s osnovnom vrijednošću 0.20 p. i više
- Propeler („Illusion“) unazad (3.1704)

**12.2.7.** Vrijednost DB rotacije **povećava se za 0.10** for za svaku dodatnu rotaciju iznad baze **180°** za rotacije na ostalim dijelovima tijela (3.2003).

**12.2.8.** Vrijednost DB rotacije **povećava se za 0.20** za svaku dodatnu rotaciju iznad baze **180°** za okrete 3.505, 3.804, 3.805, 3.1405.

**12.3.** Različite rotacije su rotacije iz različitih kućica, bez obzira na broj rotacija.

**12.4.** Bez obzira je li **noga oslonca** ispružena ili pogrčena, vrijednost težine se ne mijenja.

**12.5.** Nije moguće osloniti se na **nogu oslonca** ili držati **nogu oslonca** rukom(ama) ili rekvizitom: DB neće biti važeća (velika izmjena osnovnih karakteristika; definicija oblika). Dopušteno je samo lagano dodirivanje.

**12.6.** U svim rotacijama težine s **prstenom**, stopalo ili neki drugi segment noge mora biti u zatvorenom prsten položaju. **Za pravilan oblik obavezan je kontakt s bilo kojim dijelom glave (uključujući frizuru/pundū).**

**12.6.1.** DB bez kontakta, do odstupanja od najviše 20°, važeća je s kaznom za izvođenje (#2.5.2-2.5.3).

**12.7.** U svim rotacijama težine **sa zaklonom trupa**, glava mora biti u kontaktu s nogom. **Za pravilan oblik obavezan je kontakt s bilo kojim dijelom noge.**

**12.7.1.** DB bez kontakta, do odstupanja od najviše 20°, važeća je s kaznom za izvođenje (#2.5.2-2.5.3).

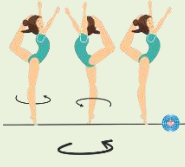

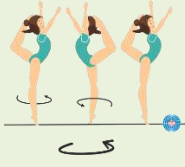






**12.7.2. Iznimka:** Ako je kriterij “zakon trupa” izveden s velikim odstupanjem, primjenjuje se kazna za izvođenje (#2.5.4), ali osnovna vrijednost skoka može biti važeća (vidi #2.5.5) ako je takav skok bez zaklona naveden u tabeli i pravilno izveden u skladu s osnovnim karakteristikama.

**12.8.** Moguće je izvesti okrete **u seriji**:

- Serija okreta sadrži 2 ili više **uzastopna, identična okreta**, izvedenih jedan iza drugog povezanih **bez oslonca na petu i bez poskoka ili klizanja**
- Svaki okret u seriji ocjenjuje se zasebno
- Svaki okret u seriji računa se kao **1 DB okret**  
**Iznimka:** Serija identičnih “Fouetté” okreta računaju se kao 1 težina (vidi #12.11)

**12.8.1.** Ako gimnastičarka izvodi seriju okreta, te 1 ili više okreta u seriji izvede **s velikim odstupanjem** u osnovnoj rotaciji ili s nepotpunom osnovnom rotacijom, princip "serije" nije prisutan, ali svi **izvedeni oblici su važeći**, s odgovarajućim kaznama za izvođenje, također u slučaju da se tehnički element rekvizitom ponavlja na identičan način (vidi #3.6.1.6).



Pojašnjenja / Primjeri		
Okreti u seriji: s odstupanjem i nepotpunom bazom		
		
360°	360°	360°
Važeća, 1 DB	Važeća, 1 DB	Važeća, 1 DB
		
360°	360°	360°
Važeća, 1 DB	Veliko odstupanje, nije važeća	Srednje odstupanje, važeća, 1 DB
		
360°	180°	360°
Važeća, 1 DB	Nepotpuna baza, nije važeća	Važeća, 1 DB

**12.9.** Kako bi bile važeće, rotacije moraju biti izvedene s najmanje **1 tehničkim elementom rekvizitom**, izvedenim prema definiciji u tablicama #3.3-3.4.

- Za sve težine rotacije, tehnički elementi rekvizitom izvedeni za vrijeme velikog odstupanja se ne bilježe.
- Kod okreta, tehnički elementi rekvizitom izvedeni za vrijeme dok je gimnastičarka na punom stopalu ne bilježe se

**12.10. Rotacija sa špagom u zanoženju bez pomoći: Trup horizontalno, ispod horizontale ili s prstenom („Sakura“)**

- Ova se rotacija može izvoditi na „relevé-u“, na punom stopalu ili kombinacijom „relevé-a“ i punog stopala.
- Bez obzira na „relevé“/puno stopalo, ocjenjuje kao 1 težina i može se koristiti samo jednom u vježbi.
- Bez obzira na „relevé“/puno stopalo, vrijednost se povećava za 0,10 za svaku dodatnu rotaciju (vidi #12.2.1).

**12.11. „Fouetté“ okret**


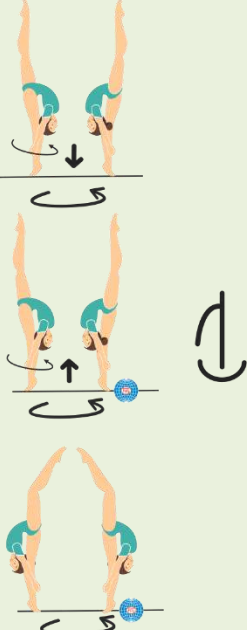

- 2 ili više **identičnih** oblika povezanih **s osloncem na petu**, računaju se kao **jedna težina**.
- “Fouetté” okret može se izvesti **jednom** u svakoj vježbi, koristeći 1 od opisanih oblika (passé 0,10 ILI s prednoženjem 0,20 ILI s odnoženjem 0,20). Ako se različiti oblici kombiniraju, ocjenjuju se samo rotacije izvedene u prvom obliku (prije promjene oblika).
- **1 tehnički element** rekvizitom zahtijeva se **unutar prve dvije rotacije** “Fouetté“ okreta: najkasnije do oslonca na petu na kraju 2. rotacije.
- **Dodatne rotacije** ne zahtijevaju dodatne tehničke elemente rekvizitom: bilo koji tehnički element rekvizitom izveden u dodatnim rotacijama, DB sutkinje ne bilježe i mogu se koristiti u drugim težinama.


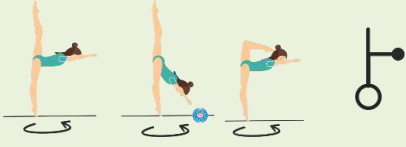
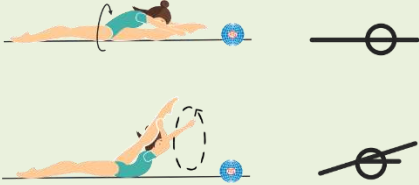

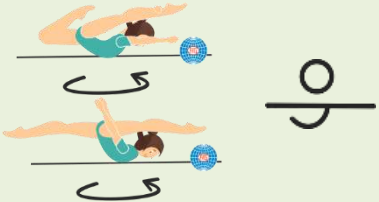
## 12.12. Propeler („Illusion“)

- Propeler („Illusion“) unazad izvodi se s minimalnom **osnovnom rotacijom od 360°**, i bez oslonca rukom na pod.
- Tijekom rotacije podignuta noga treba biti pružena.
- Višestruke rotacije „Illusion“ računaju se kao 1 težina.
- Rotacije „Illusion“ će se ocjenjivati prema broju izvedenih rotacija zadržavajući traženi oblik:
  - Može se izvoditi sa ili bez oslonca na petu: na punom stopalu noge oslonca ili na „relevé-u“, bez promjene vrijednosti težine.
  - Više rotacija treba biti bez mijenjanja noge oslonca, bez koraka i bez oslonca rukom na pod.
- **1 tehnički element** rekvizitom zahtijeva se **unutar prve dvije rotacije „Illusion“**.
- **Dodatne rotacije „Illusion“** ne zahtijevaju dodatne tehničke elemente rekvizitom: bilo koji tehnički element rekvizitom izveden u dodatnim rotacijama, DB sutkinje ne bilježe i mogu se koristiti u drugim težinama.

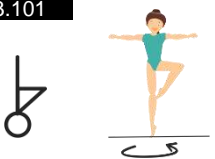
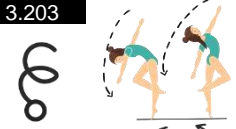
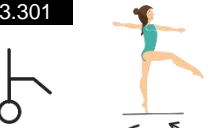

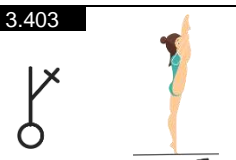
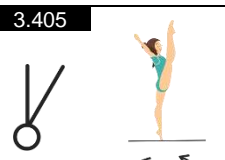
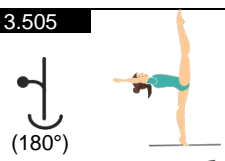
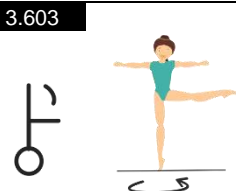
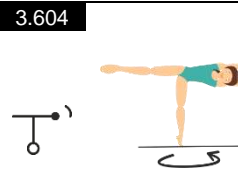
## 12.13. Tehnika za specifične težine rotacijom:

Pojašnjenja / Primjeri	
	<p><b>„Passé“ naprijed ili u stranu</b>          Ulazak u okret i fiksiranje „Passé“ položaja može biti: s trenutnim pogrčenjem slobodne noge ili s kružnim pokretom slobodne noge.          Baza je okret 360°.</p>
	<p><b>Spiralni okret („Tonneau“, „bačva“) na 1 nozi</b>          Za vrijeme baze okreta od 360° gimnastičarka mora izvesti slijedno 2 položaja tijelom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zaklon trupa s glavom u kretanju prema nazad,</li> <li>• Trup i glava nagnuti prema naprijed</li> </ul> <p>Za vrijeme rotacije, mora se postići dojam spirale. Svaka dodatna rotacija mora se izvesti na isti, specifični način          Položaj noge je slobodan: stopalo može biti blizu koljena ili niže. Ne zahtjeva se slobodna noga fiksirana svih 360°.</p>
	<p><b>Slobodna noga u prednoženju ili odnoženju do špage, sa ili bez pomoći</b>          Tijekom rotacije potrebno je fiksirati položaj špage.          Rotacija se ocjenjuje od trenutka kada je noga oslonca u poziciji na „relevé-u“ i slobodna noga zauzme položaj špage, do trenutka u kojem oblik više nije zadržan.          Baza je okret 360°.</p>
	<p><b>Slobodna noga u stranu do špage s trupom na stranu u horizontalnom položaju, sa ili bez pomoći</b>          Zahtijeva se špaga.          Trup treba držati ravno, u horizontalnom položaju          Položaj vrata i glave je slobodan.          Baza je okret 180°.</p>
	<p><b>Zanoženje sa špagom, sa ili bez pomoći.</b>          Zahtijeva se špaga.          Rotacija se ocjenjuje od trenutka kada je noga oslonca u poziciji na „relevé-u“ i slobodna noga zauzme položaj špage, do trenutka u kojem oblik više nije zadržan.          Kontakt noge s glavom nije obavezan.          Baza je okret 360°.</p>





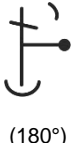


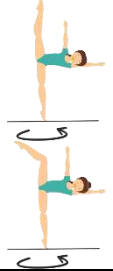














	<p><b>„Kozački” okret</b>  Dopušten je početni impuls uz pomoć ruke/ruke odgurujući se od poda. Stupnjevi rotacije računaju se od trenutka kada ruka(e) napusti pod, a slobodna noga je u horizontalnom položaju. Položaj okreta smatra se ispravnim čak i ako gimnastičarka „sjedi” na peti noge oslonca – peta podignuta od tla. Moguće je imati različite početne pozicije kao i različite završetke za „kozački” okret, ali glavni cilj je da konačna rotacija bude kontrolirana i čista (bez pada).  Baza je okret 360°.</p>
	<p><b>Slobodna noga u prednoženju do špage bez pomoći, s trupom natrag ispod horizontale, s početkom iz stojećeg ili sjedećeg položaja („Kabaeva”)</b>  Špaga je obavezna i zaklon trupa mora biti ispod horizontale. Rotacija se ocjenjuje nakon što gimnastičarka postigne traženi oblik okreta.  „Kramarenko”: noga pogrčena za 30° – pozicija „Tire-Buchon”, koja se mora održavati tijekom cijele rotacije.  Rotacija se može izvesti:  - Sa ili bez dodirivanja noge oslonca glavom  - Sa ili bez dodirivanja/držanja noge oslonca šakom/rukom  Baza je okret 180°.</p>
	<p><b>„Fouetté”: s „passé” oblikom</b>  Izvodi se kao niz ponovljenih otvorenih („en dehors”) okreta u visokim tempu i na jednom mjestu.  Svaka komponenta sastoji se od rotacije na prstima („relevé-u”) u „passé-u” + otvoreni položaj s „plié-om”.  - Minimalna rotacija od 360° u „passé-u” između svakog „plié-a”  - U otvorenom položaju, slobodna noga je ispružena u stranu na 90°.  - Za posljednju rotaciju u seriji, otvorena pozicija nije obavezna: Posljednja komponenta važeća je sa i bez otvorenog položaja s „plié-om”.  Brojanje „Fouetté” rotacija počinje odmah nakon „plié-a” i odguravanja.  - Dopušteno je koristiti <b>1. rotaciju</b> za podizanje slobodne noge u „passé”: Ova rotacija je važeća, i za ovu rotaciju se ne primjenjuje kazna za odstupanje od oblika, sve dok slobodna noga dosegne <b>90°</b> na vrijeme za 1. plié.  (Za odstupanja do 20°, rotacija je važeća s kaznom za izvođenje.)  - Za <b>sljedeće rotacije</b>, slobodna noga mora biti u „passé” obliku tijekom cijele rotacije i na <b>90° u otvorenom položaju</b>.  (Za odstupanja do 20°, rotacija je važeća s kaznom za izvođenje.)  „Fouetté” okret s „passé-om” može se izvesti <b>drugom tehnikom</b> kada radna noga prolazi kroz „rond de jambe” u zraku s prolaskom na stranu na 90°. Ako se „Fouetté” okret izvodi tehnikom u kojoj radna noga prolazi kroz otvoreni položaj „rond de jambe” u zraku, on se može učiniti prije rotacije u obliku.</p>





	<p><b>„Fouetté“: pružena noga na horizontali (naprijed ili u stranu)</b> Izvodi se kao niz ponovljenih otvorenih („en dehors“) okreta u visokim tempu i na jednom mjestu.</p> <p>Svaka komponenta sastoji se od rotacije na prstima („relevé-u“) s pruženom nogom + otvoreni položaj s „plié-om“.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Minimalna rotacija od 360° između svakog „plié-a“</li> <li>- slobodna noga je <b>kontinuirano na 90°</b></li> <li>- Za posljednju rotaciju u seriji, „plié“ nije obavezan: Posljednja komponenta važeća je sa i bez „plié-a“.</li> </ul> <p>Brojanje „Fouetté“ rotacija počinje odmah nakon „plié-a“ i odguravanja.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dopušteno je koristiti <b>1. rotaciju</b> za podizanje slobodne noge u horizontalnu poziciju: Ova rotacija je važeća, i za ovu rotaciju se ne primjenjuje kazna za odstupanje od oblika, sve dok slobodna noga dosegne <b>90°</b> na vrijeme za 1. plié. (Za odstupanja do 20°, rotacija je važeća s kaznom za izvođenje.)</li> <li>- Za <b>sljedeće rotacije</b>, slobodna noga mora biti u horizontalnom položaju na <b>90°</b> tijekom cijele rotacije i <b>u otvorenom položaju</b>. (Za odstupanja do 20°, rotacija je važeća s kaznom za izvođenje.)</li> </ul>
	<p><b>Rotacija sa špagom u zanoženju bez pomoći, trup horizontalno, ispod horizontale, „Sakura“</b> Rotacija na prstima („relevu“), na punom stopalu ili kombinacija „releve-a“ i punog stopala. Trup treba ostati u horizontalnom položaju ili niže tijekom cijele osnovne rotacije i mogućih dodatnih rotacija. Špaga je obavezna Sakura: Stopalo slobodne noge mora biti u zatvorenom prsten položaju, kontakt je obavezan Baza je rotacija 360°.</p>
	<p><b>Rotacija u položaju „špage“ s pomoći ruke, s pretklonom ili zaklonom trupa</b> Nema dodatne vrijednosti za dodatne rotacije. Baza je rotacija 360°.</p>
	<p><b>Rotacija na truhu, noge blizu položaja „prsten“</b> Odguravanje rukama, kako bi se inicirala rotacija. Glava mora biti blizu nekog dijela noge. Baza je rotacija 360°.</p>
	<p><b>Rotacija „Ashram“</b> <b>Rotacija „Kanaeva“</b> Odguravanje rukama, kako bi se inicirala rotacija. Rotacija je izvedena na truhu/prsima „Ashram“: Noge visoko podignute u jelenjem položaju uz pomoć. „Kanaeva“: noge visoko podignute u špagu, ruke u odručenju ili nazad. Baza je rotacija 180°.</p>

### 13. TABELA TEŽINA ZA ROTACIJE (o)

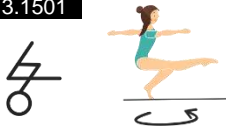
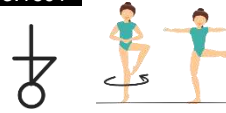
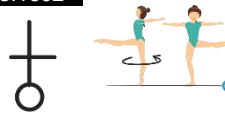
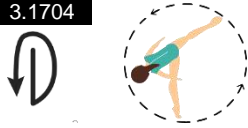


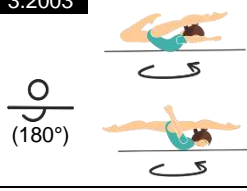
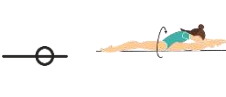
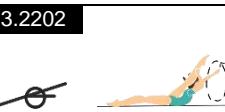
Vrste rotacija	Rotacije na jednoj nozi, obično na prstima na „relevé-u“ noge oslonca						
	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
1. „Passé“ naprijed ili u stranu (horizontalna pozicija)	3.101 						
2. Spiralni okret („bačva“, „Tonneau“) na 1 nozi			3.203 				
3. Slobodna noga na horizontali u prednoženju, pružena ili pogrčena 30°	3.301 		3.303 				
4. Slobodna noga u prednoženju do špage, sa ili bez pomoći			3.403 		3.405 		
5. Špaga u prednoženju s tijelom nazad na horizontali (180°)					3.505 		
6. Slobodna noga na horizontali u prednoženju, također s trupom u stranu na horizontali			3.603 	3.604 			



Vrste rotacija	Vrijednost									
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.			
7. Slobodna noga u odnoženju do špage, sa ili bez pomoći			3.703 			3.705 				
8. Slobodna noga u odnoženju do špage, sa ili bez pomoći, s trupom u stranu na horizontali (180°), također s Raffaeli s pogrčenom slobodnom nogom (180°)				3.804 		3.805 				
9. „Arabesque“: slobodna noga na horizontali u zanoženju, također s trupom naprijed na horizontali, također s trupom u zaklonu			3.903 		3.904 		3.905 			
10. Slobodna noga u zanoženju do špage s pomoći, također stopalo iznad visine glave bez pomoći			3.1003 			3.1005 				
11. Slobodna noga u zanoženju do špage s pomoći: trup u pretklonu na horizontali  Slobodna noga u zanoženju do špage bez pomoći: trup u pretklonu na horizontali ili ispod horizontale, ili s prstenom (Sakura); izvedeno na prstima ili na punom stopalu +0.10 p. za svaku dodatnu rotaciju				3.1104 		3.1105 				

Vrste rotacija	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
12. „Attitude“, također prsten s pomoći/ „attitude“ sa zaklonom trupa			3.1203 		3.1205 		
13. Prsten s pomoći / s nogom na ramenu			3.1303 				
14. Slobodna noga u prednoženju do špage, trup u zaklonu ispod horizontale: iz stojećeg ili sjedećeg položaja(180°): s pruženom slobodnom nogom (“Kabaeva”) ili pogrčenom 30° (“Kramarenko”)					3.1405 		



Vrste rotacija	Vrijednost						
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	0.50 p.	0.60 p.	0.70 p.
15. „Kozak”, slobodna noga u prednoženju ili odnoženju (na horizontali)	3.1501 						
16. „Fouetté”: „Passé“ ili s pruženom nogom na horizontali naprijed ili u stranu	3.1601 	3.1602 					
17. „Illusion“ nazad: trup prema nazad na horizontalnom položaju ili niže				3.1704 			
<b>Rotacije na drugim dijelovima tijela</b>							
18. Ralenkova: Rotacija na leđima	3.1801 						
19. Rotacija na trbuhu, noge blizu položaja „prsten”		3.1902 					
20. Rotacija na trbuhu, noge visoko u jelenjem položaju uz pomoć (Ashram) (180°) ili rotacija na trbuhu, noge visoko u špagi bez pomoći (Kanaeva) (180°)			3.2003 				
21. Rotacija u špagi s pomoći, s pretklonom (Nema dodatne vrijednosti za dodatne rotacije)	3.2101 						
22. Rotacija u špagi s pomoći, sa zaklonom (Nema dodatne vrijednosti za dodatne rotacije)		3.2202 					



## 1. OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA UMJETNIŠTVO

- 1.1. Sutkinje komisije za Umjetništvo (A) ocjenjuju kompoziciju i umjetničku izvedbu prema standardu estetske savršenosti.
- 1.2. A-sutkinje ne zanimaju razina težina izvedenih u vježbi. Sutkinja je dužna na isti način primijeniti kaznu za bilo koju pogrešku iste veličine, bez obzira na težinu samog elementa ili veze.
- 1.3. Sutkinje A-komisije moraju ostati u tijeku sa suvremenom ritmičkom gimnastikom, moraju u svakom trenutku znati što su najnovija očekivanja za kompoziciju vježbe i moraju znati kako se sa razvojem sporta mijenjaju standardi. U tom kontekstu također moraju znati što je moguće, što je razumno očekivati, što je iznimka, a što je posebno.
- 1.4. **A-ocjena:** suma kazni za umjetništvo oduzima se od **10.00 bodova**.

## 2. UMJETNIČKA STRUKTURA I IZVEDBA: CILJEVI KOMPOZICIJE

- 2.1. Ritmička gimnastika definirana je jedinstvenom koreografijom, kreativno izgrađena povezivanjem tehničkih i umjetničkih pokreta oko specifičnog odabira glazbe. Odabrana glazba usmjerava izbor svih pokreta. Sve komponente kompozicije kreirane su u skladnom međusobnom odnosu.
- 2.2. **Glazba** inspirira **koreografiju** uspostavljajući strukturu kompozicije i tempo/brzinu. Glazba doprinosi stvaranju ideje vodilje (priče ili teme kompozicije) i uspostavlja emocije. Glazba se ne smije smatrati pozadinom za elemente tijelom i rekvizitom.
- 2.3. Prilikom **odabira muzike** treba uzeti u obzir sljedeće:
  - Glazba treba biti odabrana u skladu s godinama, tehničkom razinom i umjetničkim kvalitetama gimnastičarke, kao i etičkim normama.
    - Muzika koja ne poštuje **etičke norme** bit će kažnjena s 0.30 za „muziku koja nije u skladu s propisima". Kazna se izriče za eksplicitne riječi, te za neetičke teme bez eksplicitnih riječi. Neetičke teme uključuju, ali nisu ograničene na psovke, prijava priče, nasilje, diskriminaciju itd.
    - Sutkinje za umjetništvo imaju različite jezične vještine. Svaka sutkinja koja prepozna neetičke tekstove treba ih odmah prijaviti odgovornoj sutkinji, koja će voditi eventualnu primjenu kazne komisije za umjetništvo
  - Muzika treba omogućiti gimnastičarki nastup u svom najboljem izdanju
  - Muzika treba podržati najbolju moguću izvedbu
- 2.4. Zabranjeni su zvukovi **netipičnog glazbenog karaktera** za ritmičku gimnastiku (sirene, zvuk motora itd.) i biti će kažnjeni s 0.30 za „muziku koja nije u skladu s propisima". **Izgovorene riječi** bez melodijske pozadine (instrumenata) i koje se ne mogu jasno identificirati kao bilo koji žanr "a capella" pjesme (npr. rap je žanr pjesme), smatraju se "netipičnim glazbenim karakterom" i bit će kažnjene.
- 2.5. Prije prvog pokreta gimnastičarke dopušten je **glazbeni uvod** od najviše 4 sekunde; glazbeni uvod bez pokreta **duži od 4 sekunde** kažnjava se sa 0.30 za „glazbeni uvod 4 ili više sekundi“.



- 2.6. Umjetnička izvrsnost** postiže se kada struktura kompozicije i umjetnička **izvedba** jasno i potpuno razviju sljedeće komponente kako bi se stvorila misao vodilja – „priča“ u vježbi – od početka do kraja vježbe
- Karakter i ujedinjujući stil pokreta prisutni su kroz cijelu vježbu: u kombinacijama plesnih koraka, u pokretima koji povezuju težine ili za vrijeme samih težina.
  - Izraz tijela i izraz lica su očigledni.
  - Dinamičke promjene: Kontrasti u tempu/brzini i intenzitetu pokreta, kako s rekvizitom, tako i s tijelom, koji odražavaju kontraste u glazbi.
  - Efekt(i): Strateško postavljanje specifičnih pokreta tijela i/ili rekvizita za isticanje značajnih glazbenih trenutaka
  - Veze između pokreta ili težina koje su namjerno i planski koreografirane kako bi povezale jedan pokret s drugim na fluidan, skladan način
  - Ritam: Pokreti tijela i rekvizita precizno koreliraju s glazbenim naglascima i glazbenim frazama; tijelo i rekvizit trebaju biti vođeni strukturom glazbe i tempom/brzinom glazbe.
  - Raznolikost i amplituda u korištenju prostora: Kretanje po podu je široko i sveobuhvatno, u stalnom razvoju koristeći razne putanje, smjerove i modalitete.

## 2.7. Opća ocjena

- 2.7.1.** Za svaku komponentu umjetništva, **nema kazne** kada je komponenta u potpunosti razvijena i realizirana tijekom cijele vježbe od početka do kraja.
- 2.7.2.** Komponente umjetništva koje nisu razvijene, nedovoljno razvijene ili razvijene samo u nekim fazama vježbe bit će **kažnjene**. Sustav kazna odnosi se na sljedeće vrste *faza*:
- *Dio* se definira kao kratki dio vježbe, npr. niz od 2-4 težine i veze između njih ili kombinacija plesnih koraka.
  - *Većina* vježbe definira se kao više od 50% trajanja vježbe (prikazano kontinuirano ili u nekoliko odvojenih dijelova).
  - *Cijela vježba* definira se kao svaki dio, od početka do kraja.
- 2.7.3.** *Nelogične veze* i nedostaci u odnosu između **pokreta i ritma** bit će kažnjene svaki put.
- 2.7.4.** Kako bi bila važeća, svaka **obavezna komponenta** (kombinacije plesnih koraka #5, dinamičke promjene i efekti uz muziku #6) mora biti izvedena bez sljedećih kompozicijskih ili tehničkih grešaka:
- Gubitak ravnoteže s osloncem na 1 ili 2 ruke ili na rekvizit
  - Potpuni gubitak ravnoteže s padom gimnastičarke
  - Gubitka rekvizita
  - Gimnastičarka bez kontakta s rekvizitom 5 ili više sekundi
  - Statični rekvizit
  - Umjetnička komponenta započela je izvan prostora za vježbu

## 3. VODEĆA IDEJA I KARAKTER

### 3.1. Definicija

- 3.1.1.** Vodeća ideja, koja daje izvedbi jedinstveni identitet, postiže se kroz ujedinjeni, prepoznatljiv i jasno definirani stil kretanja, naglašavajući jedinstvenu interpretaciju gimnastičarke u skladu s karakterom glazbe.
- 3.1.2.** Vodeća ideja može sadržavati razvoj (priču), npr., promjene u karakteru glazbe odražavaju se promjenama u karakteru pokreta, ili može biti stalna (fiksna tema), npr., s istom definicijom karaktera od početka do kraja



- 3.1.3.** Stil ili karakter pokreta razvija se korištenjem različitih pristupa, na različite načine, potpuno je razvijen i realiziran kroz cijelu vježbu, od početka do kraja:
- S raznolikošću uključenih dijelova tijela (glava, vrat, ramena, ruke, trup, bokovi, noge, stopala).
  - S raznolikošću u vrstama **pokreta i elementima** koji prikazuju karakter, npr.
    - Korištenjem rekvizita kao i tijela
    - Kombinacijama plesnih koraka
    - Pripremnim pokretima prije težina
    - Prijelaznim pokretima između težina
    - Tijekom DB i/ili izlaska iz DB
    - Valovima tijelom
    - Stiliziranim, povezanim koracima koji povezuju DB, R, DA
    - Tijekom bacanja/tijekom leta aparata
    - Tijekom hvatanja
    - Tijekom elemenata rotacija
    - Promjenama nivoa
    - Povezivanjem elemenata rekvizitom koji naglašavaju ritam i karakter
    - Tijekom DA

## 3.2. Ocjenjivanje

**3.2.1.** Karakter se ocjenjuje kroz cijelu vježbu, u svim pokretima od početka do kraja

**3.2.2. Nema kazne** za izvedbu u kojoj su vodeća ideja i karakter u **potpunosti razvijene i realizirane** kroz cijelu vježbu, od početka do kraja:

- Nema kazne za izvedbu u kojoj su vodeća ideja i karakter u potpunosti razvijene i realiziraju se kroz cijelu vježbu, od početka do kraja:
- Prepoznatljiva vodeća ideja objedinjuje sve dijelove izvedbe, čineći je jedinstveno drugačijom od ostalih izvedbi.
- "Potpuno razvijeno i realizirano" ne znači da svaki pojedinačni pokret ima detalje karaktera, to znači da ne postoji dio gdje se čini da nedostaje karakter.
- Postoji velika raznolikost u korištenju različitih dijelova tijela.
- Postoji velika raznolikost u vrstama pokreta i elementima koji predstavljaju karakter.

**3.2.3. Kazna 0,30** primjenjuje se za izvedbu u kojoj su vodeća ideja i karakter prioritet **u najvećem dijelu vježbe**:

- Prisutna je vodeća ideja.
- Većina vježbi predstavljena je s karakterom.
- Postoji velika raznolikost u korištenju različitih dijelova tijela.
- Postoji velika raznolikost u vrstama pokreta i elementima koji predstavljaju karakter.

**3.2.4. Kazna 0,60** primjenjuje se za izvedbu u kojoj se daje prednost vodećoj ideji i karakteru **u dijelovima vježbe**:

- Postoji jasno jedinstvo između različitih detalja pokreta i glazbe – jedinstvena slika.
- Minimalno 4 dijela su predstavljena s karakterom.
- Raznolikost u korištenju različitih dijelova tijela i rekvizita može nedostajati.
- Raznolikost u vrstama pokreta i elementima koji predstavljaju karakter može nedostajati.

**3.2.5. Kazna 1,00** primjenjuje se za izvedbu koja je shvaćena kao predstava u kojoj vodeća ideja i karakter **nisu prioritet**:

- Manje od 4 dijela predstavljena su s karakterom, i/ili ne postoji jasna jedinstvenost između različitih karakterističnih detalja.



## Pojašnjenja / Primjeri

- *Kvaliteta, složenost, jedinstvenost i trajanje svakog detalja s karakterom utječe na ukupnu ocjenu. Stoga Pravilnik ne definira određeni broj detalja za različite kazne (bez kazne prema 0.30 prema 0.60 prema 1.00)*
- *Na primjer, izvedba s 5 dijelova s vrlo jedinstvenih detalja s karakterom koji uključuju sve dijelove tijela i rekvizit može dobiti nižu kaznu od izvedbe s 20 izoliranih detalja koji uglavnom uključuju šake/ruke.*

## 4. IZRAŽAJNOST

### 4.1. Definicija

- 4.1.1.** Gimnastičarka pretvara strukturiranu vježbu u umjetničku izvedbu temeljenu na izražajnosti tijela i izrazu lica.
- 4.1.2. Izražajnost tijela** je spoj snage i moći s ljepotom, plastičnošću i elegancijom u pokretima. Govor tijela koristi se za izražavanje fizičke i emocionalne snage, samopouzdanja i potpune kontrole izvedbom.
- Izražajnost tijela postiže se širokim sudjelovanjem različitih segmenata tijela, tj. glave, vrata, ramena, ruku, šaka, trupa, grudnog koša, bokova, nogu, stopala.
  - Izražajnost tijela vidi se i u kvaliteti prirodnih pokreta gimnastičarke i u kvaliteti i intenzitetu prezentacije koreografskih karakterističnih detalja.
  - Izražajnost tijela može se poboljšati moduliranjem tempa/intenziteta unutar pokreta (npr., brzi-spori-brzi pokreti ruku, kontrakcija-opuštanje, „viseći-padajući“, pokret-predah, itd.)
  - Bez obzira na fizičku veličinu ili visinu gimnastičarke, pokreti dijelova tijela izvode se s maksimalnim opsegom, širinom i ekstenzijom.
- 4.1.3. Izraz lica** je način prenošenja osjećaja publici:
- Osjećaji se temelje na emocionalnom odgovoru gimnastičarke na glazbu i odabranoj vodećoj ideji.
  - Osjećaji se komuniciraju bez pretjerivanja, pravljenja grimasa, oponašanja ili micanja usana.
  - Oči se koriste za izražavanje emocija i priče/teme te za usmjeravanje pažnje publike.
  - Intenzitet izraza lica varira u različitim dijelovima izvedbe: od dijelova koji u potpunosti daju prednost ekspresivnosti do tehničkih dijelova gdje lice prirodno manje izražava, bez potpuno praznog pogleda i bez koncentriranog pogleda
- 4.1.4.** . Gimnastičarka ima ekspresivnu, energičnu povezanost s glazbom, koja publiku uključuje u izvedbu.
- 4.1.5.** Moguće je uključiti rekvizit u razvoj ekspresije tijela i ekspresije lica.

### 4.2. Ocjenjivanje izražajnosti tijela

- 4.2.1. Nema kazne** kada je izražajnost tijela **u potpunosti razvijena u većini vježbe**:
- Većina vježbe izvodi se uz puno sudjelovanje segmenata tijela.
  - U vježbi nema dijelova u kojima uključenost segmenata tijela izgleda kruto ili ne postoji, npr. s ukočenim rukama ili trupom. (Ograničena sposobnost izražavanja interpretacije glazbe.)
- 4.2.2. Kazna 0.30** primjenjuje se kada je izražajnost tijela **u potpunosti razvijena u dijelovima vježbe**:
- **Najmanje 2 dijela** su izvedena uz puno sudjelovanje segmenata tijela.
  - U **manje od 4 izolirana trenutka** uključivanje dijelova tijela djeluje kruto ili nepostojeće, npr. s ukočenim rukama ili trupom. (Ograničena sposobnost izražavanja interpretacije glazbe.)



**4.2.3. Kazna 0.60** primjenjuje se kada izražajnost tijela niti mu jednom trenutku nije u potpunosti razvijena ili je samo **trenutno razvijena**:

- Potpuno sudjelovanje segmenata tijela demonstrira se u manje od 2 dijela, i/ili:
- **U 4 ili više izoliranih trenutaka** uključivanje dijelova tijela djeluje kruto ili nepostojeće, npr. s ukočenim rukama ili trupom. (Ograničena sposobnost izražavanja interpretacije glazbe.)

#### 4.3. Ocjenjivanje izraza lica

**4.3.1. Nema kazne** kada izraz lica **postoji** tijekom **cijele vježbe** i **potpuno je razvijen** u dijelovima vježbe:

- **Najmanje 2 dijela** izvedena su s potpunim prioritetom u izrazu.
- Lice je također uključeno u ostatku vježbe – manji intenzitet u izrazu lica se prihvaća.
- U **manje od 4 izolirana trenutka** lice djeluje prazno ili koncentrirano

**4.3.2. Kazna 0.30** primjenjuje se kada izraz lica nikada nije u potpunosti razvijen ili je **razvijen samo trenutno**:

- Izraz lica ima potpuni prioritet u manje od 2 dijela i/ili:
- U 4 ili više izoliranih trenutaka lice izgleda prazno ili koncentrirano

#### Pojašnjenja / Primjeri

Izražajnost tijela:

- Kazna 0,30 nije za "izražajnost tijela prikazana s nekim dijelovima tijela": sutkinje bi trebale procijeniti koliko veliki dio vježbe se izvodi s potpuno razvijenim izrazom tijela
- Stoga, ako vježba nema dijelova s potpuno razvijenim izrazom, bit će kažnjena s 0,60 čak i ako izražajnost izgleda djelomično razvijena (izolirani segmenti koji se pokušavaju izraziti) u nekoliko dijelova ili u cijeloj vježbi

Izraz lica:

- Za razliku od izražajnosti tijela, ne može se očekivati da će izraz lica biti potpuno razvijen u svakom trenutku i Pravilnik ne traži "maksimalni" izraz lica.
- Ne postoji specifična kazna za pretjerane izraze lica, grimase, mimiku, pomicanje usana i slično. Međutim, ove se tehnike ne ocjenjuju kao "izraz lica" i stoga pretjerana uporaba ovih tehnika povećava rizik od nedovoljnog izraza lica

#### Pregled sustava kazni za izražajnost

Pojašnjenje	Tijelo	Lice
Potpuna razvijenost u većini vježbe Nijedan dio vježbe ne izgleda kruto/prazno/koncentrirano	Nema kazne	Nema kazne
Potpuna razvijenost u minimalno 2 dijela vježbe Manje od 4 trenutka izgleda ukočeno/prazno/koncentrirano	0.30	Nema kazne
Potpuna razvijenost u manje od 2 dijela vježbe 4 ili više trenutaka izgledaju kruto/prazno/koncentrirano	0.60	0.30



## 5. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA

### 5.1. Definicija

- 5.1.1.** Kombinacija plesnih koraka je specifičan slijed pokreta tijelom i rekvizitom, posvećena izražavanju stilske interpretacije glazbe. Stoga **kombinacija plesnih** koraka mora imati definiran karakter u pokretu. Koreografirana je prema **karakteru, ritmu, tempu i akcentima glazbe**.
- 5.1.2.** Stilizirane pokrete segmenata tijela, tempo, brzinu i intenzitet pokreta, te izbor modaliteta kretanja treba pažljivo odabrati za specifičnu glazbu na koju se izvode
- 5.1.3.** Konstrukcija pokreta ima za cilj uključiti sve segmente tijela, kako bi odgovarali specifičnoj glazbi, uključujući glavu, vrat, ramena, šake, ruke, trup, bokove, noge, stopala.

### 5.2. Zahtjevi

- 5.2.1.** Najmanje **8 sekundi** s rekvizitom u kretanju: počevši s inicijalnim plesnim pokretom, svi koraci moraju biti jasni i vidljivi za vrijeme svih 8 sekundi trajanja.
- 5.2.2.** Pokreti u **skladu s ritmom** tijekom 8 sekundi.
- 5.2.3. Definirani karakter** kroz 8 sekundi:
- 5.2.3.1. Definirani karakter pokreta zahtijeva korake koji odražavaju stil ili temu pokreta, kao što su, ali ne ograničavajući se na:
- Svaki klasični plesni korak
  - Svaki plesni korak iz standardnih plesova
  - Svaki folklorni plesni korak
  - Svaki suvremeni plesni korak
  - Itd.
- 5.2.3.2. Opći pokreti/modaliteti (kao što su **hodanje, koračanje, jednostavno trčanje**) po podu nemaju definiran karakter pokreta i **ne mogu se koristiti**.
- 5.2.3.3. Kombinacija plesnih koraka trebala bi uključivati raznolikost pokreta koji su specifično namijenjeni koreografskim ciljevima i postizanju karaktera. **DB** kao što je skok "cabriole", ravnoteža "passé" i sl. koji imaju svoju osnovu u tradicionalnom plesu i vrijednost 0.10, mogu biti uključeni.

#### Pojašnjenja / Primjeri

*Ako je karakter prekinut, na primjer na 1-2 sekunde tijekom izvođenja elemenata rekvizitom s koracima u kojima nema karaktera, kombinacija plesnih koraka nije važeća*

- 5.2.4. S raznolikošću i s kretanjem:** modaliteti kretanja (način na koji se gimnastičarka kreće po prostoru za vježbu) trebaju biti raznoliki i različiti, u skladu sa specifičnim stilom glazbe.
- Moraju se koristiti najmanje 2 različite vrste koraka (ne smije se ponavljati isti korak kroz cijeli S).
  - Dio S mora biti izveden s kretanjem (ne cijeli S na istom mjestu na podu).
  - Dio S mora se izvesti u stojećem položaju (S ne može u cijelosti biti ležeći, klečeći, sjedeći itd.).
- 5.2.5.** Poluakrobatski elementi, velika bacanja, DA, DB s vrijednošću 0.20 ili više, **nisu dozvoljeni**.



### 5.3. Ocjenjivanje

- 5.3.1.** Kompozicija s manje od 2 važće kombinacije plesnih koraka bit će kažnjena s 0,30 za svaku koja nedostaje.
- 5.3.2.** Kombinacija plesnih koraka neće biti važća ako se prekrši bilo koji dio #2.7.4 (tj. Gubitak ravnoteže s osloncem ili padom, gubitak rekvizita, 5 ili više sekundi bez kontakta s rekvizitom, statični rekvizit).
- 5.3.3.** Kombinacija plesnih koraka mora biti izvedena sa svim zahtjevima iz #5.2 kako bi bila važća; nepostojanje bilo kojeg zahtjeva poništiti će kombinaciju plesnih koraka (tj. 8 sekundi, u ritmu, s karakterom, s raznolikošću i pomakom, bez zabranjenih elemenata).

Pojašnjenja / Primjeri	
Što se događa ako gimnastičarka pleše 8 sekundi ispunjavajući sve zahtjeve iz #5.2, i nakon 8 sekundi, dok još uvijek pleše, izgubi rekvizit?	Gimnastičarka je ispunila sve zahtjeve prema definiciji i kombinacija plesnih koraka je prepoznata. Izvođenje će primijeniti kaznu za gubitak rekvizita.
Što ako gimnastičarka izvodi plesne korake 16 sekundi neprekidno?	Ako postoje 2 kombinacije od 8 sekundi, i svaka ispunjava sve zahtjeve iz #5.2, 2 kombinacije plesnih koraka bit će priznate. Ako neki od zahtjeva nedostaje u bilo kojem dijelu, ali su svi zahtjevi ispunjeni unutar 16 sekundi, ovo je kombinacija 1 plesnog koraka.

## 6. DINAMIČKE PROMJENE: KREIRANJE KONTRASTA – I EFEKTI S MUZIKOM

### 6.1. Dinamičke promjene: Definicija

- 6.1.1.** Kompozicija strukturirana oko određenog glazbenog djela koristi promjene u **tempu** i **intenzitetu** kako bi izgradila ideju vodilju i stvorila vizualne efekte koji će gledatelji prepoznati.
- 6.1.1.1. *Tempo* je također poznat kao *ritam* - vremenska frekvencija otkucaja ili puls glazbe.
- 6.1.2.** Tempo i intenzitet pokreta gimnastičarke, kao i kretanje rekvizita, trebaju odražavati promjene u **tempu** i **intenzitetu** glazbe, kako bi se kreirale dinamičke promjene.
- 6.1.3.** Nedostatak kontrasta u tempu i intenzitetu pokreta može stvoriti monotoniju i gubitak interesa kod gledatelja
- 6.1.4.** Dinamičke promjene mogu stvoriti kontraste na različite načine, u skladu sa strukturom glazbe:
- 6.1.4.1. Kontrasti u tempu ili intenzitetu pokreta koji se pojavljuju **trenutno**, od jednog dijela vježbe do sljedećeg dijela.
- 6.1.4.2. **Postupno povećanje ili smanjenje** tempa ili intenziteta pokreta unutar dijela vježbe.
- 6.1.4.3. Stvaranje kontrasta kroz pokret(e) koji namjerno demonstriraju tempo/intenzitet koji je **suprotan** općem tempu/intenzitetu. Primjeri uključuju izvođenje nekoliko glazbenih taktova/fraza iznimno sporo ili iznimno brzo.
- 6.1.5.** Postoje mnoge druge metode modificiranja tempa i intenziteta, npr. kratka zaustavljanja/stanke/poze ili pojedinačni pokreti s kontinuiranom promjenom tempa/intenziteta unutar pokreta. **Samo 3 metode** definirane u #6.1.4 priznaju se kao obavezna komponenta za procjenu Umjetništva. **Druge metode** modificiranja tempa i intenziteta mogu doprinijeti ideji vodilji, izražaju i/ili mogu stvoriti efekte



- 6.1.6.** Čak i ako sama glazba nema jasne dinamičke promjene, gimnastičarka može proizvesti dinamičke promjene kroz pokrete. Takve promjene moraju biti vrlo jasno izvedene, kako bi se prepoznale kao kontrast u tempu ili intenzitetu.

## 6.2. Efekti s muzikom: Definicija

- 6.2.1.** Strateško postavljanje **specifičnih pokreta tijela i/ili rekvizita**, koreografiranih za **isticanje značajnih glazbenih trenutaka**, stvarajući jedinstvenu vezu koja privlači pozornost publike, prepoznaje se kao „**Efekt s glazbom**“. Efekt promiče izvorni odnos između specifične glazbe i specifičnih pokreta koje je razvila gimnastičarka (tj. jedinstvena kompozicija, koja se razlikuje od svih ostalih).

- 6.2.2. Glazbeni moment** može biti jak akcent, dugačak ton, kratki niz akcenata itd. Glazbeni moment mora biti značajan – mora se jasno isticati od akcenata ili tonova prije i poslije – svojim intenzitetom ili svojom kvalitetom/karakterom. Takvi glazbeni trenuci dostupni su u svim vrstama glazbenih kompozicija i nema potrebe za dodavanjem "zvučnih efekata" na izvorne glazbene kompozicije.

- 6.2.3. I jednostavni i složeni pokreti** mogu stvoriti efekt kada se izvode s jasnom namjerom, a to je naglasiti određeni trenutak u glazbi.

6.2.3.1. Primjeri složenih pokreta:

- DB s nekoliko pokreta s akcentom
- DB s trajanjem, npr. rotacija
- Jedinstveni, inovativni ili teški tehnički element s rekvizitom

6.2.3.2. Primjeri jednostavnih pokreta:

- Fiksiranje DB
- Zauzimanje poze (isključujući početnu pozu i završnu pozu vježbe)
- Snažan udarac
- Jednostavni tehnički element s rekvizitom povezan s pokretom tijela

6.2.3.3. Primjeri pokreta koji su premali ili previše općeniti da bi se prepoznali kao Efekt:

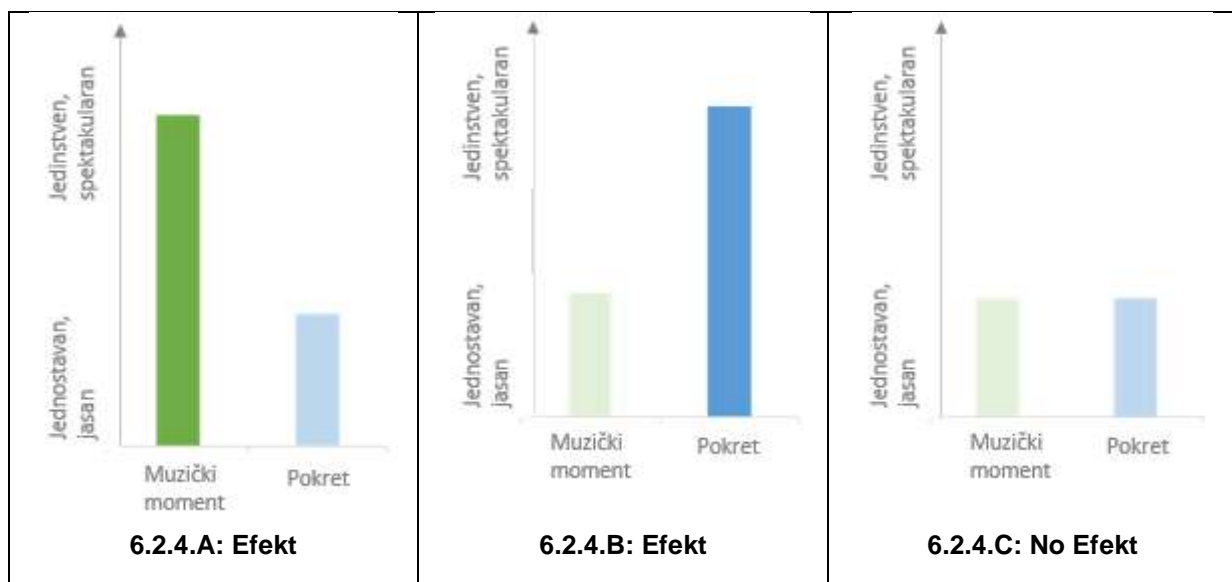
- „Chassé“
- Osnovno bacanje s rukom(ama)
- Poza kreirana samo s rukom(ama/ glavom)

### Pojašnjenja / Primjeri

*Priroda kombinacije plesnih koraka je davanje prioriteta harmoniji između modaliteta kretanja i glazbe (ritam i akcenti). Stoga se sami modaliteti neće prepoznati kao efekt. Ako kombinacija plesnih koraka sadrži dodatnu povezanost specifičnih pokreta koji naglašavaju specifične naglaske, uz modalitete, to se može prepoznati kao efekt.*

- 6.2.4.** Efekt je stvoren jedinstvenim spojem pokreta i glazbe. Zajedno, pokret i glazba moraju imati dovoljan utjecaj da ostave dojam.
- Ako je **glazbeni trenutak** vrlo poseban – **ističe se** od svih drugih dijelova glazbe – spoj se može ispuniti strateški koreografiranim „jednostavnim“ ili „standardnim“ pokretom. (Slika 6.2.4.A).
  - Ako je **tijelo i/ili element rekvizitom** vrlo poseban – **iznenađujući, inovativan, spektakularan** – spajanje se može ispuniti kroz savršenu usklađenost (tajming) s glazbenim trenutkom koji je snažan i jasan, ali nije jedinstven u intenzitetu, kvaliteti ili karakteru (Slika 6.2.4.B).
  - Ako glazbeni trenutak nije jedinstven u intenzitetu, kvaliteti ili karakteru, a pokret je jednostavan ili standardan, njihovo spajanje – iako ispravno sinkronizirano – obično nema dovoljan utjecaj za stvaranje Efekta (Slika 6.2.4.C).





### 6.3. Zahtjevi

- 6.3.1. Najmanje 2 dinamičke promjene (kako su definirane u #6.1.4) ili efekti s muzikom (definiranim u #6.2). Primjeri: 2 dinamičke promjene + 0 efekta, 1 dinamička promjena + 1 efekt, ili 0 dinamičke promjene + 2 efekta.
- 6.3.2. #6.2).
- 6.3.3. Kompozicije s **manje od 2** dinamičke promjene bit će kažnjene s 0.30 za svaku koja nedostaje.

### 6.4. Dinamičke promjene: Ocjenjivanje

- 6.4.1. Dinamičke promjene mogu se nalaziti u bilo kojem dijelu vježbe, uključujući kombinacije plesnih koraka.
- 6.4.2. Težine i potpuni valovi tijelom koji uključuju jasnu promjenu tempa ili intenziteta, npr. brzi „Fouetté“ okret, niz skokova izvedenih sa širokim, ekstenzivnim kretanjem, vrlo sporim valom tijela ili vrlo brzim rotacijama u R, prepoznaju se kao dinamičke promjene samo kada su popraćene jasnom promjenom u glazbi i izvedene kao jasan kontrast u tempu/intenzitetu u usporedbi s elementima prije/poslije.
- 6.4.3. Ako glazba ima jasnu dinamičku promjenu koju gimnastičarka ne uspije naglasiti kroz pokrete, ne kažnjava se automatski kao dinamička promjena koja nedostaje: u vježbi mogu postojati 2 druge dinamičke promjene/efekti. Međutim, zbog nemogućnosti odražavanja jasne promjene u tempu/intenzitetu u glazbi, kazna se uzima za ritam (vidi #8.2.2).

### 6.5. Efekti s muzikom: Ocjenjivanje

- 6.5.1. Efekt mora biti izveden sa savršenim vremenskim usklađivanjem s glazbom da bi bio prepoznat. Pokušaj stvaranja efekta, izveden malo prije ili nakon pravog trenutka u glazbi, neće biti prepoznat i ne priznaje se.

## 7. VEZE

### 7.1. Definicija

- 7.1.1.** Veza je „poveznica“ između pokreta ili između težina. Dobro razvijene veze i/ili povezujući koraci su neophodni za stvaranje harmonije i fluidnosti u izvedbi.
- 7.1.2.** Svi pokreti/kretanja i tijela i rekvizita moraju imati logičnu, namjernu međusobnu vezu, u kojem jedan pokret/element prelazi u sljedeći iz jasnog i uočljivog razloga.
- 7.1.3.** Veze između pokreta također pružaju priliku za jačanje karaktera kompozicije
- 7.1.4.** Elementi trebaju biti povezani glatko i logično, bez dugih priprema ili nepotrebnih zaustavljanja. Prihvaćaju se zaustavljanja koja su namjerna, podržavaju karakter skladbe ili stvaraju strateške stanke.
- 7.1.5.** 10.5. Elementi koji su poredani bez jasne svrhe i nisu logični, postaju niz nepovezanih radnji. Takve veze onemogućuju potpuni razvoj priče, kao i jedinstveni identitet kompozicije. Primjeri nelogičnih veza: su:
- Prijelazi iz jednog pokreta/težine tijela ili rekvizita na drugi koji su nagli ili nelogični
  - Nagli prelazak između stojećeg položaja i spuštanja na pod, bez jasne svrhe i logike
  - Naglo okretanje u drugom smjeru, bez jasne svrhe i logike
  - Naglo mijenjanje smjera kretanja, bez jasne svrhe i logike
  - Nagla promjena ravnine ili smjera kretanja rekvizita, bez glatkog prijelaza
  - Prijelazi s jednog pokreta na drugi koji su produljeni, npr. uzimanje dodatnog vremena za pripremu za sljedeći element
- 7.1.6.** Nelogične veze mogu biti rezultat pogrešaka u kompoziciji, nedovoljno razvijene tehnike ili prilagodbi tijekom izvedbe (npr. uzimanje prečaca/preskakanje elemenata).

### 7.2. Ocjenjivanje

- 7.2.1.** Kompozicija koja sadrži niz nepovezanih elemenata bit će kažnjena
- 7.2.2. Nelogične veze kažnjavaju se 0.10 svaki put, do najviše 2.00 boda**
- 7.2.3.** Nema kazne za vezu ako gimnastičarka zastane/pauzira izvođenje kompozicije zbog velikih grešaka poput gubitka rekvizita, gubitka ravnoteže s osloncem ili pada, trčanja zbog bacanja s nepreciznom putanjom ili zaustavljanja radi otpetljavanja čvorova/raspetljavanja.

## 8. RITAM I ZAVRŠETAK S GLAZBOM

### 8.1. Definicija

- 8.1.1.** Pokreti tijela kao i rekvizita moraju biti u preciznoj korelaciji s glazbenim naglascima i glazbenim frazama.
- 8.1.2.** I pokreti tijela i pokreti rekvizita trebali bi naglasiti tempo glazbe.
- 8.1.3.** Kraj vježbe mora biti u korelaciji i točno sa završetkom muzike.

### 8.2. Ocjenjivanje

- 8.2.1.** Pokreti koji su izvedeni odvojeno od akcenta ili promjene fraze, ili nisu vezani za tempo definiran glazbom kažnjavaju se s **0.10 svaki put, do najviše 2.00 boda.**



### 8.2.2. Primjeri situacija koje za koje se penalizira „ritam“:

- Kad je neki pokret vidljivo naglašen prije ili poslije akcenta u glazbi
- Kada se zanemaruje jasan akcent u glazbi - nije naglašen pokretom
- Kada gimnastičarka kreira veliki naglasak na pokretu za vrijeme dok glazba nema odgovarajući akcent
- Kada pokreti nenamjerno započinju ispred ili iza glazbene fraze
- Kada se tempo mijenja, a gimnastičarka ne odražava promjenu tempa
- Kada se intenzitet mijenja, a gimnastičarka ne odražava promjenu intenziteta
- Kada glazba završi postepenim stišavanjem, a gimnastičarka se nastavi brzo kretati, stvarajući veliki naglasak(e) pokreta prilikom stišavanja

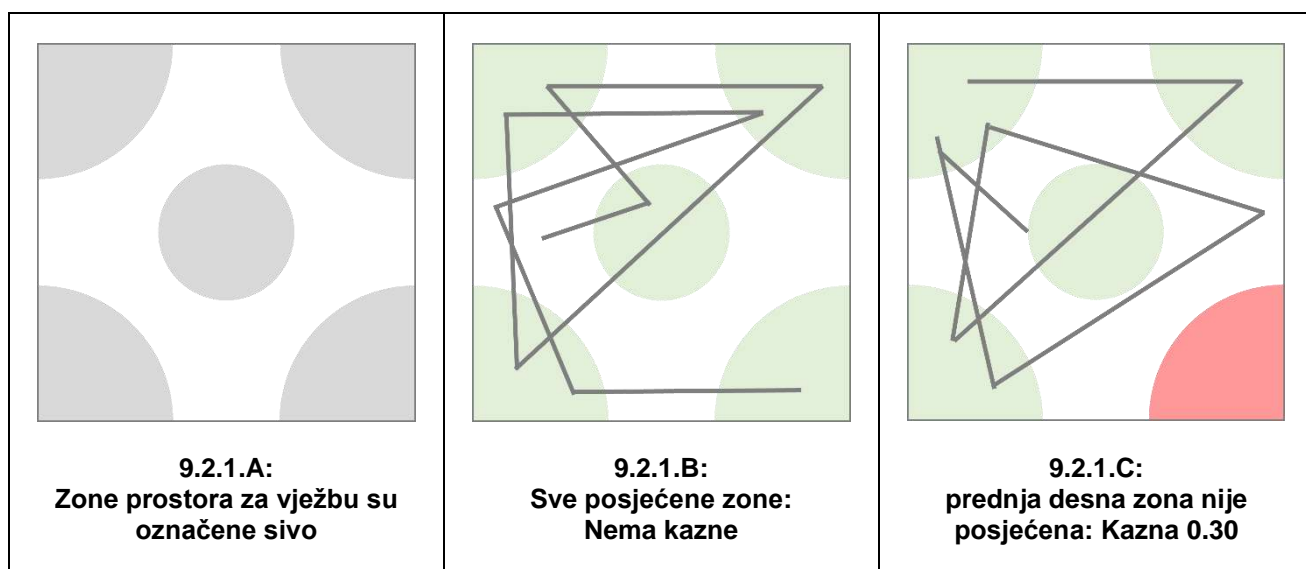
8.2.3. Kada gimnastičarka zauzme završnu pozu **prije kraja** muzike ili **nakon završetka** muzike, ili ne napravi jasan kraj prije nego napusti prostor za vježbu, primjenjuje se kazna za nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe.

## 9. KORIŠTENJE PROSTORA

9.1. Svaka kompozicija treba sadržavati odgovarajuću raznolikost u korištenju prostora, pokrivanjem svih dijelova površine prostora za vježbu, kontinuiranim razvojem kretanja po prostoru, te korištenjem različitih linija, različitih putanja i različitih smjerova po površini prostora.

9.2. Kretanje je široko i sveobuhvatno po površini prostora za vježbu, ako je cijela površina prostora pokrivena kretanjem gimnastičarke. Kretanje preko površine prostora je zadovoljavajuće kada je gimnastičarka posjetila sve zone površine prostora, kako je definirano u #9.2.1. Nije nužno da se dotaknu svaki od fizičkih kutova.

9.2.1. Kazna 0.30 primjenjuje se za nedovoljnu iskorištenost površine prostora (bez prolaska kroz sve zone prostora).



9.3. **Smjerovi** u kojima se gimnastičarka kreće po površini prostora trebaju biti različiti. Gimnastičarka se kreće od jednog do drugog pokreta okrenuta u različitim smjerovima (naprijed, natrag, u stranu) s jasnom namjerom, koristeći različite **putanje** (linije, krivulje, krugovi itd.), a **modaliteti kretanja** variraju ovisno o potrebnoj udaljenosti, tempu i stilu određene glazbe, itd. Ova raznolikost u načinu kretanja izbjegava monotonost u kretanju i može pridonijeti razvoju ideje vodilje.

**9.4.** Kretanje po površini prostora i između različitih razina trebalo bi biti u stalnom razvoju, bez **dugog zadržavanja** na bilo kojem mjestu na površini prostora.

**9.4.1. Kazna 0.30 p. svaki put** kada se isti položaj na površini prostora zadrži za vrijeme 3 ili više težina u nizu.

#### Pojašnjenja / Primjeri

*U svrhu brojanja broja težina s istim položajem na površini prostora:*

- Kada se DB i DA izvode u istom trenutku, računa se kao 1 težina
- DA "visoko bacanje" i naknadno DA "hvatanje iz visokog bacanja" su 2 težine.
- Težina koja počinje na jednom položaju, ali uključuje kretanje (npr. R, skokovi) ne ubraja se u broj težina s istim položajem.

## 10. PREKID U KONTINUITETU

**10.1.** Cilj stvaranja skladnog odnosa svih umjetničkih komponenti zajedno, stvaranje je jedinstvene ideje. Kontinuitet pokreta s izražajnošću tijela od početka do kraja vježbe, uspostavlja sklad i jedinstvo

**10.2. Velika tehnička greška** koja narušava jedinstvo kompozicije prisiljavajući gimnastičarku da zaustavi/pauzira izvođenje kompozicije ili prestane prikazivati umjetničku sliku na 4 ili više sekundi, kažnjava se 0.60, jednom kao ukupna kazna na kraju vježbe. Primjeri situacija koje mogu izazvati prekid u kontinuitetu:

- Gubitak rekvizita s velikim kretanjem
- Zamjena izgubljenog, slomljenog ili neupotreblijivog rekvizita
- Otpetljavanje čvorova na vijači ili traci
- Otpetljavanje iz nehotičnog zapetljavanja u rekvizit
- Gimnastičarka zastaje, uzimajući vremena da smisli gdje će nastaviti s izvođenjem

**10.3.** Tijekom prekida od 4 ili više sekundi **ne ocjenjuju se druge komponente umjetništva**: nema dodatne kazne za ritam, itd. Nadalje, sutkinje za izvođenje kažnjavaju samo početnu tehničku pogrešku, ne uzimajući dodatne kazne tijekom prekida (statični rekvizit, traka na podu, itd. (vidi Izvođenje, #2.2.3 i #2.4.1).

**10.4.** Kada tehnička(e) greška(e) prekida(ju) kontinuitet **kraće od 4 sekunde** (jednom ili više puta tijekom vježbe), ne postoji kazna za "Prekid kontinuiteta", a ritam se tijekom takvih prekida ocjenjuje

#### Pojašnjenja / Primjeri

*Kazna za prekid kontinuiteta uzima se u svakom slučaju ako je rekvizit izgubljen na 4 ili više sekundi, čak i ako gimnastičarka nastavlja plesati: Ako se rekvizit nekontrolirano kreće i/ili mirno leži 4 ili više sekundi, ovo je prekid kontinuiteta vježbe s rekvizitom.*

*Ako gimnastičarka uspije zakamufirati da je rekvizit izgubljen, tako da uopće ne izgleda kao gubitak, već izgleda poput izvođenja vježbe s rekvizitom (npr. lopta se polako kotrlja i gimnastičarka pleše pored nje), nema kazne za prekid kontinuiteta.*



## 11. INDIVIDUALNE GREŠKE UMJETNIŠTVA

Ova se tabela mora čitati imajući na umu potpuna objašnjenja u tekstualnim paragrafima (#2-10).

U kućicama s više točaka, sve točke moraju biti zadovoljene kako bi se kućica primijenila, osim ako se u tekstu ne navodi „ili”.

Kazne	0.30	0.60	1.00
<b>VODEĆA IDEJA i KARAKTER POKRETA</b>	<b>Prisutnost u većini vježbe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prisutna ideja vodilja</li> <li>• Većina vježbe ima karakter</li> <li>• Dobra raznolikost u korištenju dijelova tijela</li> <li>• Dobra raznolikost u vrstama pokreta</li> </ul>	<b>Prisutnost u dijelovima vježbe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jasno jedinstvo između detalja i glazbe</li> <li>• Najmanje 4 dijela imaju karakter</li> <li>• Sa ili bez raznolikosti (bez zahtjeva)</li> </ul>	<b>Nije prioritzirano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje od 4 dijela imaju karakter</li> </ul>
<b>IZRAŽAJNOST TIJELA</b>	<b>Potpuno razvijeno u dijelovima vježbe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puno sudjelovanje u minimalno 2 dijela</li> <li>• Manje od 4 trenutka s nepostojećim sudjelovanjem</li> </ul>	<b>Trenutno razvijeno ili nerazvijeno u vježbi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puno sudjelovanje u manje od 2 dijela <i>ili</i></li> <li>• 4 ili više trenutaka s nepostojećim sudjelovanjem</li> </ul> <p><i>Može postojati djelomično sudjelovanje tijekom bilo kojeg dijela za vrijeme trajanja vježbe.</i></p>	
<b>IZRAŽAJNOST LICA</b>	<b>Trenutno razvijeno ili nerazvijeno u vježbi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potpuno prioritzirano u manje od 2 dijela <i>ili</i></li> <li>• 4 ili više trenutaka s praznim ili koncentriranim izrazom lica</li> </ul>		
<b>PLESNI KORACI</b> (zahtjev: 2)	<b>Za svaku kombinaciju plesnih koraka s ritmom i karakterom koja nedostaje</b>		
<b>DINAMIČKE PROMJENE i EFEKTI</b> (zahtjev: ukupno 2)	<b>Za svaku dinamičku promjenu / efekt koja nedostaje</b>		



VEZE	Kazne									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITAM	Kazne									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Kazne	0.30			0.60			1.00			
KORIŠTENJE PROSTORA ZA VJEŽBU	Nedovoljno korištenje cijelog prostora za vježbu									
	Isti položaj na površini prostora zadržan je za vrijeme 3 ili više težina u nizu (kazna za svaki takav niz težina)									
PREKID KONTINUITETA				Kontinuitet kompozicije je prekinut na 4 ili više sekundi zbog ozbiljnog tehničkog prekida (kazna jednom po vježbi)						
MUZIČKI UVOD	Glazbeni uvod dulji je od 4 ili više sekundi									
NORME ZA MUZIKU	Glazba nije u skladu s pravilima									
Muzika-pokret NA KRAJU VJEŽBE	Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe									



**1. OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA IZVOĐENJE**

- 1.1. Komisija za izvođenje (E – Execution) zahtijeva izvođenje elemenata s estetskom i tehničkom savršenosti.
- 1.2. Od gimnastičarke se očekuje uključivanje u vježbu samo onih elemenata koje može izvesti s potpunom sigurnošću te s visokim stupnjem tehničkog majstorstva. Sva odstupanja od tog očekivanja biti će kažnjena odbitkom od strane E-sutkinja.
- 1.3. E- sutkinje ne zanimaju težine izvedene u vježbi. Komisija je dužna jednako primijeniti kaznu za bilo koju pogrešku iste veličine, bez obzira na težinu samog elementa ili veze.
- 1.4. Sutkinje E-komisije moraju ostati u tijeku sa suvremenom ritmičkom gimnastikom, moraju u svakom trenutku znati što su najnovija očekivanja za izvođenje elemenata i mora znati kako se sa razvojem sporta mijenjaju standardi. U tom kontekstu također moraju znati što je moguće, što je razumno očekivati, što je iznimka, a što je posebno.
- 1.5. Sva odstupanja od ispravne izvedbe smatraju se tehničkim pogreškama i sutkinje ih moraju odgovarajuće ocijeniti. Visina kazne (male, srednje ili velike greške) određen je razinom odstupanja od pravilnog izvođenja. Sljedeće kazne će se primijeniti za svako vidljivo tehničko odstupanje od očekivanog idealnog izvođenja
- **Mala pogreška 0.10:** svako manje ili neznatno odstupanje od idealnog izvođenja
  - **Srednja pogreška 0.30:** svako jasno ili značajno odstupanje od idealnog izvođenja
  - **Velika pogreška 0.50 ili više:** svako veće ili ozbiljno odstupanje od idealnog izvođenja
- 1.6. Greške u izvođenju moraju se kažnjavati svaki put i za svaki element s greškom.
- 1.7. **Konačna E ocjena:** Suma odbitaka za tehničke greške oduzima se od **10.00 bodova**.

**Pojašnjenja / Primjeri**

*Zeleni okviri u tablicama kazni pokazuju da se samo 1 kazna – najveća primjenjiva kazna – iz ove linije može primijeniti za svaku tehničku pogrešku.*

**2. POJAŠNJENJA ZA TEHNIČKE POGREŠKE****2.1. Pojašnjenja kazni za izvođenje u elementima tijelom**

2.1.1. Za „nepravilno držanje segmenta tijela tijekom pokreta tijela” uzima se po 1 kazna „za svaki neispravan segment”, a kazna se uzima „svaki put”. To znači:

2.1.1.1. Isti segment na obje strane tijela:

- Oba koljena pogrčena u isto vrijeme: jednom 0.10 za “koljena”
- Oba stopala nisu ispružena u isto vrijeme: jednom 0.10 za “stopala”

2.1.1.2. Skokovi, s pripremom:

- 1 „široki/plovni” skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena: 0.10 za koljena i 0.10 za stopala = 0.20
- „Chassé” s neispravnim koljenima i stopalima + „široki/plovni” skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena: 0.10 za koljena i 0.10 za stopala u „chassé“-u + 0.10 za koljena i 0.10 p. za stopala u skoku = 0.40



- „Chassé“ s neispravnim koljenima i stopalima + „široki/plovni“ skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena + široki/plovni skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena: 0.10 za koljena i 0.10 za stopala u „chassé“-u + 0.10 za koljena i 0.10 p. za stopala u 1. skoku + 0.10 za koljena i 0.10 p. za stopala u 2. skoku = 0.60

#### 2.1.1.3. Elementi rotacije:

- Serija **vertikalnih rotacija** npr., „3 „chainés“, svaki s pogrčenim koljenima: jednom 0.10 p. za koljena = 0.10
- Serija **polukrobatskih elemenata**, npr., 3 kotača, svaki s pogrčenim koljenima: 0.10 za koljena za svaki poluakrobatski element = 0.30
- R s kotačem + 3 „chainé“-a + 2. kotač, sve s pogrčenim koljenima: 0.10 za 1. kotač, 0.10 za „chainé“-e, 0.10 za 2. kotač = 0.30


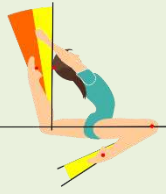
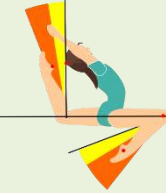
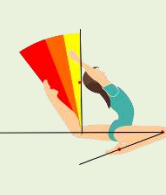
#### 2.1.1.4. Različite vrste kretanja:

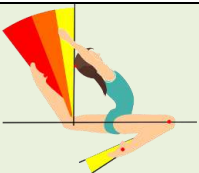
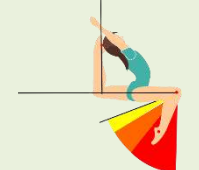
- 6 „običnih“ koraka, izvedenih s neispravno držanim stopalima = 1 način = jednom 0.10
- 4 „marširajućih“ koraka, izvedenih s neispravno držanim stopalima = 1 način = jednom 0.10
- 1 kombinacija plesnih koraka s 3 različita načina kretanja, izvedena s neispravno držanim stopalima = kazna za svaki od načina = 0.30

**2.1.2. Simetričan položaj** ramena i trupa tijekom težina tijelom bitan je aspekt tehnike rada tijelom, posebno za zdravlje gimnastičarke. Asimetrični položaji bit će kažnjeni kao „**nepravilno držanje segmenta**“

#### 2.1.3. Odstupanja u težinama tijelom:

- Svaka kazna će se primijeniti odvojeno za svaku pogrešku. Ako težina tijelom ima nekoliko neispravnih segmenata, kazna se uzima za svako odstupanje od ispravnog oblika.

Pojašnjenja / Primjeri		
Izvedba	Opis	Kazna izvođenja
	<i>Srednje odstupanje od špage Srednje odstupanje kod trupa</i>	<i>0.30 p. + 0.30 p.</i>
	<i>Srednje odstupanje kod prstena Malo odstupanje od jelenjeg položaja</i>	<i>0.30 p. + 0.10 p.</i>
	<i>Srednje odstupanje kod prstena Srednje odstupanje od jelenjeg položaja</i>	<i>0.30 p. + 0.30 p.</i>
	<i>Veliko odstupanje kod prstena Bez odstupanja od jelenjeg položaja</i>	<i>0.50 p.</i>

	Veliko odstupanje kod prstena Malo odstupanje od jelenjeg položaja	0.50 p. + 0.10 p.
	Bez odstupanja kod prstena Veliko odstupanje od jelenjeg položaja	0.50 p.

#### 2.1.4. Odstupanja i neispravni segmenti u „Fouetté“ ravnotežama:

- „Fouetté“ ravnoteža je **1 DB**: samo **najslabiji oblik** DB bit će kažnjen za odstupanje. Međutim, svaki oblik može imati nekoliko kazni za odstupanje, npr. špaga + trup.
- Svaki **segment tijela** kažnjava se samo jednom za vrijeme **DB** (noga oslonca najviše jednom, koljeno podignute noge najviše jednom, itd.).

#### 2.1.5. Skokovi s tehnikom s promjenom nogu: Skokovi imaju 3 faze. Odras, fazu leta i doskok.

Gimnastičarka treba razviti puni potencijal skoka (potrebni oblik), tijekom najviše faze leta, umjesto 2 različita oblika. Ako ovaj zahtjev nije ispunjen, mora se primijeniti **kazna za „kip“ tehniku („klackalica“)**

#### 2.1.6. Ako se za vrijeme težine ravnoteže dogode sljedeće greške: Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu i gubitak osi s dodatnim korakom:

- Kazna je 0.30 + 0.30

#### 2.1.7. U težinama rotacije, **klizanje, poskakivanje i gubitak ravnoteže** mogu se dogoditi u kombinaciji:

- „Klizanje“ se odnosi na lagano, glatko pomicanje tijekom rotacije, koje proizlazi iz pomaka osi gimnastičarke na različite dijelove noge oslonca/prednjeg dijela stopala
- „Poskakivanje“ je gubitak ravnoteže s pomicanjem, s naglim i značajnim pomakom tijekom rotacije. „Poskakivanje“ ne znači nužno da gimnastičarka gubi fizički kontakt s podom. Poskok je rezultat toga što os gimnastičarke više nije iznad stopala noge oslonca /prednjeg dijela stopala, što zahtijeva iznenadnu korekciju kako bi se vratila kontrola
- U istoj težini s rotacijom, gimnastičarka se kažnjava samo jednom za klizanje ili jednom za gubitak ravnoteže, čak i ako postoje različite tehničke pogreške u različitim trenucima težine: sklizanje blizu početka, gubitak ravnoteže sa skokom blizu sredine i gubitak osi s dodatnim korakom na kraju= ukupno 0.30

## 2.2. Pojašnjenja kazni za izvođenje za tehniku za sve tipove rekvizita

**2.2.1.** Ako se na traci formira mali **čvor** i nakon nekoliko pokreta postane srednji/veliki čvor, uzima se samo 1 kazna za čvor (veća kazna za srednji/veliki čvor).

**2.2.2. Stajanje trake na podu** kažnjava se kada tkanina mirno leži na podu. Nema kazne kada se tkanina pomiče po podu.

**2.2.3.** Kazna za „traka nenamjerno ostaje na tlu“ ne primjenjuje se za vrijeme dok je gimnastičarka zaustavila/pauzirala vježbu zbog druge pogreške (čvor, umatanje, gubitak rekvizita, itd.).

## 2.3. Pojašnjenja kazni za izvođenje za tehniku za sve rekvizite

- 2.3.1.** Kazna za „**Jednostavno koračanje (tapkanje) na mjestu za vrijeme leta rekvizita**” primjenjuje se kada se putanja rekvizita čini odgovarajućom, ali gimnastičarka - namjerno ili nenamjerno - izvodi male, jednostavne korake u mjestu, bez jasnog pomaka u određenom smjeru radi spašavanja rekvizita, i bez očigledne povezanosti s specifičnim ritmom i karakterom glazbe.
- 2.3.2.** Kazna za **nepreciznu putanju** primjenjuje se ako je tehnička greška, zbog nepreciznog bacanja, vidljiva. Na primjer, ako gimnastičarka mora trčati ili promijeniti namjeravani smjer kako bi spasila rekvizit od gubitka.
- 2.3.3.** Za jednostavno tapkanje u mjestu/nepreciznu putanju (ista linija u tabeli kazni), primjenjuje se **samo najveća primjenjiva kazna**. Primjer:
- Odmah nakon bacanja, gimnastičarka izvodi 4 jednostavna koraka u mjestu. Nakon toga gimnastičarka shvaća kako je putanja neprecizna i trči 3 koraka prema rekvizitu koji je uhvaćen u letu. Ukupna kazna je 0,30 za nepreciznu putanju s 3 koraka za hvatanje rekvizita.
- 2.3.4.** Kazna za **nepreciznu putanju** primjenjuje se samo kada je rekvizit **uhvaćen u letu**: Ako neprecizna putanja završi gubitkom rekvizita, kažnjava se samo gubitak rekvizita, prema ukupnom broju poduzetih koraka: Koraci dok je rekvizit u letu + koraci nakon što je rekvizit pao na pod.
- 2.3.5.** Za sve vrste **hvatanja trake**, rekvizit se obično treba uhvatiti **za kraj štapa**. Dopušteno je namjerno uhvatiti traku za njen materijal unutar zone od približno 50 cm od spoja sa štapom, pod uvjetom da je to hvatanje opravdano za sljedeći pokret ili završnu pozu. Ako se traka nenamjerno uhvati za tkaninu (greškom), ili se uhvati za štap, ali ne za kraj, primjenjuje se kazna za "nepravilno hvatanje".
- 2.3.6.** Svi rekviziti moraju biti uhvaćeni bez nenamjerne **pomoći druge ruke**. Iznimke u kojima se druga ruka može koristiti za hvatanje:
- Vijača: Hvatanje otvorene vijače
  - Obruč: Kada se obruč okreće oko horizontalne osi
  - Lopta: Pri hvatanju izvan vidnog polja
  - Čunjevi: Pri hvatanju spojenih čunjeva
  - Traka: Kod namjernog hvatanja za materijal
- 2.3.7.** Kazna za **nepravilno hvatanje** primjenjuje se kada je planirano hvatanje prekinuto dodatnim pokretom gimnastičarke, kako bi spasila rekvizit od pada i/ili nastavila sa sljedećim pokretom.
- 2.3.8.** Ako tijekom hvatanja rekvizit **dotakne pod u isto vrijeme** kada gimnastičarka dodirne rekvizit, a gimnastičarka odmah preuzme kontrolu nad rekvizitom, to nije gubitak rekvizita. Ovisno o vrsti hvatanja, može se primijeniti kazna za izvođenje za nekorektno hvatanje. Primjeri:
- Obruč je uhvaćen rukom u isto vrijeme dok donji dio obruča dodiruje tlo: kazna za nepravilno hvatanje.
  - Obruč paralelan s tlom kod hvatanja blokiran je na tlu pomoću nogu u isto vrijeme dok donji dio obruča dodiruje pod: Točno hvatanje, bez kazne.
  - Štap trake blokiran je između koljena u isto vrijeme kada vrh štapa dotakne pod: Točno hvatanje, bez kazne.



## 2.4. Pojašnjenja za kombinacije kazni

- 2.4.1. Kada postoji **prekid kontinuiteta izvedbe** (vidi Umjetništvo, #11), npr. gimnastičarka stoji mirno kako bi odvezala čvor, ne primjenjuje se kazna za statičnu gimnastičarku.
- 2.4.2. Kada gimnastičarka(e) napravi(e) nekoliko grešaka u izvođenju s rekvizitom tijekom istog DB-a, svaka kućica u tablici kazni primjenjuje se jednom. Primjer: „Fouetté“ okret s promjenom lika (spirale) + promjenom lika (zmije) + nehотиčno omatanje oko tijela. Kazna 0,10 p. za promjenu lika + kazna 0,30 za omatanje = 0,40.
- 2.4.3. Dok se gimnastičarka koja je **izgubila rekvizit** kreće po rekvizit kako bi ga vratila, i eventualno kada se vraća na prostor za vježbu, te se na kraju vrati na prostor (prije nego što nastavi s izvedbom):
- **Za to vrijeme ne primjenjuju se dodatne kazne** za segmente tijela i rukovanje rekvizitom.
  - Za to vrijeme, **kazne se uzimaju samo za gubitak ravnoteže** (sa ili bez oslonca ili pada) i za dodatne gubitke rekvizita.



### 3. ELEMENTI TIJELOM




#### 3.1. Tabela kazni za izvođenje elemenata tijelom

Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Općenito</b>	Nepotpun pokret ili nedovoljna amplituda u obliku <u>potpunog vala tijelom</u>		
	Nepotpun pokret ili nedostatak amplitude u obliku <u>poluakrobatskih elemenata</u>		
	Namještanje položaja tijela (Primjer: tijekom pripreme, pomicanje položaja ruku po podu bez gubitka ravnoteže, itd.)		
		Statika gimnastičarke (4 ili više sekundi)	
<b>Osnovna tehnika</b> <i>Tijekom bilo kojih povezujućih pokreta, elemenata rotacije, svih vrsti težina itd.</i>	Nepravilno držanje segmenta tijela za vrijeme pokreta: <b>1 kazna za svaki nepravilan segment, uzima se svaki put:</b> uključujući neispravan položaj stopala, koljena, „relevé“, položaj kuka, pogrčen lakat, nekontrolirani položaj ruku, podignuta ili asimetrična ramena, asimetričan položaj trupa, itd.)		
	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret <u>bez pomaka</u> (npr. poskok bez pomicanja, drhtanje stopala/noge oslonca, nenamjerni kompenzacijski pokret, itd.)	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret <u>s pomakom</u> (npr. dodatni koraci, poskakivanje na nozi oslonca, gubitak osi s dodatnim korakom, itd.)	Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit Potpuni gubitak ravnoteže s padom: <b>0.70</b>
<b>Skokovi</b>	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
	Skok s tehnikom zamaha („kip“ pokret, „klackalica“)		
	Tvrđi doskok	Nekorektan doskok: jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka	
<b>Ravnoteže</b>	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
		Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu	
<b>Rotacije</b> <i>Svaka kazna primjenjuje se jednom po DB rotaciji</i>	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
	Nenamjerno spuštanje na petu za vrijeme okreta		
	„Klizanje“ („sliding“)		
<b>Poluakrobatski elementi i elementi iz grupa vertikalnih rotacija</b>	Tvrđi doskok	Nedozvoljena tehnika poluakrobatskog elementa	
		Hodanje u položaju na rukama (2 ili više promjene oslonca)	




#### 4. TEHNIKA ZA SVAKU VRSTU REKVIZITA

##### 4.1. Tabela kazni za izvođenje za tehniku za svaku grupu elemenata tijelom

Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Obruč</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: promjena u radnoj ravnini, vibracije, nepravilna rotacija oko vertikalne osi	Rukovanje s nenamjernim kontaktom s tijelom (Primjer: blokiranje obruča tijelom za vrijeme/nakon kotrljanja, rotacije oko osi obruča, itd.)	
	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom	
	Nenamjerno, nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Skliznuće sa šake na ruku za vrijeme vrtnji		
		Prolazak kroz obruč: stopala „uhvaćena“ u obruč	
<b>Lopta</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu ili vidljivo stisnuta prstima („zgrabljena“)	Rukovanje s nenamjernim kontaktom s tijelom (Primjer: blokiranje lopte tijelom za vrijeme/nakon kotrljanja, nakon odbijanja, itd.)	
	Nenamjerno, nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Hvatanje lopte s dvije ruke (iznimka: hvatanje van vidnog polja)		
<b>Čunjevi</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: nepravilni pokreti, ruke previše razmaknute za vrijeme mlina, prekid u kretanju tijekom malih krugova, itd.		
	Promjena sinkronizacije u rotaciji 2 čunja za vrijeme bacanja i hvatanja		
	Nedostatak preciznosti u radnoj ravnini čunjeva za vrijeme asimetričnih pokreta		



Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Traka</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: neprecizni prelasci ili prehvat, nenamjerno držanje štapa za sredinu, nepravilna povezanost između likova, pucketanje trake		
	Promjene u liku trake: Zmije, spirale nedovoljno uske, nisu iste amplitude, visine itd.		
	Nenamjerni kontakt s tijelom	Nenamjerna omatanja oko tijela ili dijela tijela ili oko štapa bez prekida u vježbi	Nenamjerna omatanja oko tijela ili dijela tijela ili oko štapa s prekidom u vježbi
	Mali čvor s minimalnim utjecajem na rukovanje trakom		Srednji/veliki čvor: utjecaj na rukovanje
	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „echappé“-a itd. (do 1 metra)	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „echappé“-a itd. (više od 1 metra)	

## 5. TEHNIKA ZA SVE REKVIZITE









### 5.1. Tabela kazni za izvođenje za tehniku za svaku vrstu rekvizita

Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Tehnika</b>		Statika rekvizita (vidi Težine, #3.5)	
<b>Putanje i hvatanja</b>	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka <b>s podešavanjem položaja ili nakon 1-2 koraka</b> zbog spašavanja od gubitka rekvizita <i>ili</i> Jednostavno koračanje (tapkanje) na mjestu za vrijeme leta rekvizita	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka <b>nakon 3-4 koraka</b> zbog spašavanja od gubitka rekvizita	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka <b>nakon 5 ili više koraka</b> zbog spašavanja od gubitka rekvizita
	Neppravilno hvatanje: Primjer: Hvatanje uz nenamjernu pomoć druge ruke kako bi se spasio rekvizit, nehotično hvatanje za tkaninu trake, itd. (Vidi također loptu, iznimka za 2 ruke)	Neppravilno hvatanje s nenamjernim kontaktom rekvizita s tijelom	
<b>Gubitak rekvizita</b>  <i>Za gubitak 2 čunja istovremeno: jedna kazna prema ukupnom broju napravljenih koraka do udaljenijeg rekvizita</i>			Gubitak rekvizita i dohvat bez pomaka
			Gubitak rekvizita i dohvat nakon 1-2 koraka: <b>0,70</b>
			Gubitak rekvizita i dohvat nakon 3 ili više koraka: <b>1,00</b>
			Gubitak rekvizita van prostora (bez obzira na udaljenost): <b>1,00</b>
			Gubitak rekvizita koji nije izašao van prostora i upotreba rezervnog rekvizita: <b>1.00</b>
		Gubitak rekvizita, bez kontakta s rekvizitom na kraju vježbe: <b>1.00</b>	











1. PROGRAM REKVIZITA





SENIORKE: 4 vježbe

2025-2028				
2029-2032				

JUNIORKE: 4 vježbe




2025-2028				
2029-2032				

## 2. TEHNIČKI PROGRAM ZA JUNIORKE – INDIVIDUALNE VJEŽBE

- 2.1. **Općenito:** Sve „Općenite” norme za individualne seniorke važeće su za individualne juniorke.
- 2.2. Program za individualne gimnastičarke: Program za juniorske individualne gimnastičarke uobičajeno se sastoji od 4 vježbe: (vidi *FIG Program rekvizita* za seniorke i juniorke u *E. Dodatak*):
- Obruč 
  - Lopta 
  - Čunjevi 
  - Traka 
- 2.2.1. Vijaču je moguće koristiti u individualnim vježbama na lokalnim međunarodnim i nacionalnim natjecanjima
- 2.3. Trajanje svake vježbe je od 1'15" do 1'30".
- 2.4. Norme i karakteristike za svaki rekvizit specificirane su u *FIG Apparatus Norms*
- 2.4.1. Juniorske gimnastičarke smiju se natjecati sa seniorskim rekvizitima.
- 2.5. Svaki rekvizit koji koristi svaka gimnastičarka mora imati logo proizvođača i logo odobren od FIG na određenim mjestima za svaki rekvizit (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka). Niti jedna gimnastičarka nije ovlaštena natjecati se s neodobrenim rekvizitima. Ako gimnastičarka nastupi s neodobrenim rekvizitom, vježba neće biti ocijenjena (0,00 bodova)
- 2.6. Na zahtjev Vrhovne sudačke komisije, svaki rekvizit može biti kontroliran prije ulaska gimnastičarke u dvoranu za natjecanje ili nakon završetka vježbe i/ili se može provesti slučajno izvlačenje za kontrolu rekvizita.

### 3. PREGLED TEŽINA ZA JUNIORSKE INDIVIDUALNE VJEŽBE

- 3.1. Gimnastičarka treba uključiti samo elemente koje može izvesti na siguran način i uz visok stupanj estetske i tehničke vještine
- 3.2. Za **težine** razlikujemo **dvije komponente**:
- Težine tijelom (**DB**), uključujući **R**
  - Težine rekvizitom (**DA**)
- 3.3. **Zahtjevi za težine**

Komponente težina	
<b>Težine tijelom (DB)</b> 6 težina s najvećom vrijednosti	<b>Težine rekvizitom (DA)</b> Najviše 12 (prema redoslijedu izvođenja)
<b>Dinamički elementi s rotacijom (R)</b> Najviše 3 (prema redoslijedu izvođenja)	
<b>Posebni zahtjevi</b>	
<b>D Grupe težina tijelom:</b> Skokovi  Najmanje 1 Ravnoteže  Najmanje 1 Rotacije  Najmanje 1	

- 3.4. Sutkinje za težine prepoznaju i bilježe težine prema redoslijedu izvođenja bez obzira jesu li važeće ili ne:
- Prva podgrupa **D-sutkinja (DB)**: ocjenjuju broj i vrijednost težina tijelom (**DB**), te broj i tehničku vrijednost dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**). Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole.
  - Druga podgrupa **D-sutkinja (DA)**: ocjenjuju broj i tehničku vrijednost težina rekvizitom (**DA**). Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole.
  -
- 3.5. Redoslijed izvođenja težina je slobodan; međutim, težine trebaju poštovati komponente Umjetništva (vidi poglavlje Umjetništvo).

### 4. TEŽINE TIJELOM (DB)

- 4.1. **Zahtjevi:** Računaju se 6 težina s najvećim vrijednostima.
- 4.2. Sve općenite norme za seniorske individualne **DB** važeće su također za individualne juniorke (bez ikakvog ograničenja vrijednosti svake DB), s iznimkom od sljedećeg:
- 4.2.1 Moguće je izvesti samo jednu „slow turn“ težinu na punom stopalu ili na prstima. Druga „slow turn“ neće se ocjenjivati.







## 5. TEHNIČKI ELEMENTI REKVIZITOM

5.1. Sve općenite norme za seniorske pojedinačne tehničke elemente vrijede i za individualne juniorke, s iznimkom od sljedećeg:






5.1.1 Traka: Spirale najmanje 3 petlje, „mačevalac“ najmanje 3 petlje, zmije najmanje 3 vala.

### 5.2. Zbirna tablica tehničkih grupa rekvizitom specifičnih za vijaču ∩

Tehničke grupe rekvizitom	
 Puštanje i hvatanje jednog kraja vijače sa ili bez rotacije (npr., „Echappé“)  Rotacije sa slobodnim krajem vijače, vijača držana za jedan kraj (npr. spirale)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrtanja (min. 1) cijele vijače, presavijene na 2:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 čvora u 1 ruci</li> <li>- 1 čvor u svakoj ruci</li> <li>- 2 čvora u 1 ruci i sredina vijače u drugoj ruci</li> </ul> </li> </ul>
 Hvatanje otvorene vijače za oba kraja, svaki kraj u jednoj ruci (šaci) bez pomoći drugim dijelom tijela, iz visokog bacanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrtnje (min.3) cijele vijače presavijene na 3 ili 4</li> <li>• Slobodna rotacija (min. 1) oko dijela tijela</li> <li>• Rotacija (min. 1) cijele, ispružene, otvorene vijače, držane za sredinu ili za kraj</li> <li>• Mlinovi (vijača otvorena, držana za sredinu, presavijena na dva ili više puta) (Vidi Težine, #3.3.3)</li> </ul>
 Prolazak cijelim tijelom ili dijelom tijela kroz otvorenu vijaču s kretanjem naprijed, natrag ili bočno; također s: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vijača presavijena 2 ili više puta</li> <li>• S dvostrukom rotacijom vijače</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omotavanje ili odmotavanje oko dijela tijela</li> <li>• Spirale s presavijenom vijačom na 2 dijela</li> </ul>
 Serije (min. 3) poskoka kroz vijaču: Kretanje vijače naprijed, natrag ili bočno	



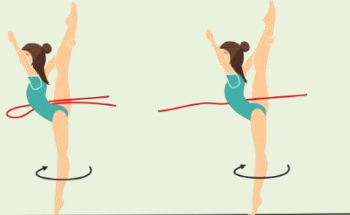
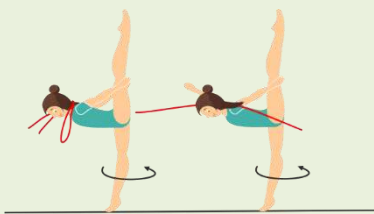





## Pojašnjenja / Primjeri

<p>Vijača se može držati otvorena, presavijena na 2, 3 ili 4 puta (s 1 ili 2 ruke), ali osnovna tehnika je otvorena vijača držana s obje ruke za oba kraja vijače za vrijeme skokova i poskoka koji moraju biti izvedeni u svim smjerovima: naprijed, natrag, s rotacijama itd.</p>	
<p>Elementi kao što su omotavanja, odbijanja i mlinovi, kao i elementi s presavijenom ili zavezanom vijačom, nisu tipični za ovaj rekvizit; iz tog razloga ne smiju prevladavati kompozicijom</p>	
	<p>Najmanje 2 velika segmenta tijela (npr.: glava/vrat + trup; ruke +trup; trup + noge, itd.) moraju proći kroz vijaču Prolazak može biti: cijelo tijelo unutra i van, ili ulazak bez izlaska ili obrnuto</p>
	<p>„Echappé“ je pokret s 2 akcije:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ispuštanje jednog kraja vijače</li> <li>• Hvatanje kraja vijače rukom ili drugim dijelom tijela nakon pola rotacije vijače</li> <li>• <b>DB</b> je važeća ako je ili ispuštanje ili hvatanje kraja (nije potrebno oboje) izvedeno za vrijeme <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Hvatanje vijače za oba kraja iz visokog bacanja mora biti izvedeno sa svakim krajem u jednoj ruci (šaci) bez pomoći stopala, koljena ili drugog dijela tijela.</p>
	<p>Varijacije spirala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ispuštanje kao što je “echappé” koje slijedi višestruka (2 ili više) rotacija (spirala) jednog kraja vijače i hvatanje kraja vijače rukom ili drugim dijelom tijela</li> <li>• Otvorena i ispružena vijača držana za jedan kraj od prethodnog elementa (kretanja otvorene vijače, hvatanje, od tla itd.) s prelaskom u spiralne rotacije (2 ili više) jednog kraja vijače, hvatanje s rukom ili nekim drugim dijelom tijela</li> <li>• <b>DB</b> je važeća ako su ili ispuštanje ili hvatanje kraja ili višestruke rotacije vijače (2 ili više) izvedene za vrijeme <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Omatanja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moguće je „omotavanje“ ili „odmotavanje“ za vrijeme <b>DB</b>; ove akcije smatraju se različitim rukovanjem rekvizitom</li> </ul>

### 5.3. Nestabilni položaj

#### 5.3.1 Nestabilni položaji s vijačom smatraju se istim:

Pojašnjenja / Primjeri	
 	<p>Vijača oslonjena iza leđa ili obješena/visi na dijelu tijela tijekom DB s rotacijom, vijača otvorena ili presavijena u 2, smatraju se <u>istim</u> položajima nestabilne ravnoteže</p> <p><b>Primjer 1: Isti tehnički element rekvizitom</b></p>  <p><b>Primjer 2: Isti tehnički element rekvizitom</b></p> 
	<p><i>Nevažeće nestabilne pozicije:</i></p>  <p>Vijača obješena na vratu tijekom ravnoteže</p>  <p>Otvorena vijača je stavljena na leđa</p>

## 6. DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)

6.1. **Zahtjevi: Najviše 3 R** u vježbi biti će ocijenjeno **prema redoslijedu izvođenja**.

6.2. Sve općenite norme za **R** za individualne seniorke važeće su također za individualne juniorke (bez ograničenja na vrijednost svakog R).

6.3. Najviše **2 R** kronološkim redom mogu se izvesti **s 2 kraja vezana zajedno**; dodatni R s vezanim krajevima više nisu važeći

6.4. **Specifični kriteriji tijekom bacanja i hvatanja vijače:**


















Simbol	Specifični kriteriji za bacanja + 0.10 svaki put	Simbol	Specifični kriteriji za hvatanja + 0.10 svaki put
	<b>Prolazak kroz vijaču cijelim tijelom ili dijelom tijela za vrijeme bacanja.</b> Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz vijaču Primjeri: glava + trup; ruke + trup; trup + noge, itd.		
	<b>Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za jedan kraj</b>		<b>Hvatanje vijače za oba kraja, svaki kraj u jednoj ruci</b>
	<b>Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za sredinu</b>		




## 7. TEŽINE REKVIZITOM (DA)

7.1. **Zahtjevi: Najviše 12 DA** elementa biti će ocijenjena **prema redoslijedu izvođenja**.

7.2. Sve općenite norme za DA za individualne seniorke važeće su također za individualne juniorke. Dodatno, za Vijača je dostupna za juniorke:

### 7.3. TABELA DA BAZA I KRITERIJA

Baza	Baza simbol	Vrijednost	Kriteriji							Specifični kriteriji		
				$\neq$	$\neq$		=	w	DB		$\leftarrow$	$\times$
Prolazak kroz vijaču cijelim tijelom ili dijelom tijela (2 velika segmenta tijela)		<b>0.3</b>	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Prolazak kroz vijaču sa serijom poskoka (min 3)		<b>0.3</b>	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Hvatanje vijače za oba kraja, svaki kraj u jednoj ruci bez pomoći drugim dijelom tijela		<b>0.3</b>	v	N/A	v	v	v	v	v			
Echappé i hvatanje		<b>0.3</b>	v	v	N/A	v	v	v	v			
Spirale: Rotacije sa slobodnim krajem vijače, vijača držana za jedan kraj		<b>0.3</b>	v	v	N/A	v	v	v	v			
Slobodna rotacija (min. 1) oko dijela tijela		<b>0.2</b>	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Rotacija (min. 1) otvorene vijače, držane za kraj ili za sredinu		<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Mlinovi s otvorenom vijačom		<b>0.2</b>	v	N/A	v	v	v	v	v			
Prehvat rekvizita <b>bez pomoći ruku (šaka)</b> s najmanje 2 različita dijela tijela (bez šaka)		<b>0.2</b>	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Malo bacanje/hvatanje (uključujući slobodni pad)	$\rightarrow$	<b>0.2</b>	v	v	v	v	N/A	v	v			
Potiskivanje, odguravanje, odbijanje: koristeći različite dijelove tijela osim ruku/šaka	$\rightarrow$	<b>0.2</b>	v	v	v	v	N/A	v	N/A			
Visoko bacanje		<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za sredinu		<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za jedan kraj		<b>0.2</b>	v	v	v	v	v	v	v			
Hvatanje nakon visokog bacanja	$\downarrow$	<b>0.3</b>	v	v	v	v	v	v	v			




Simbol	Pojašnjenja / Primjeri
	<p><i>Dvostruka (ili više) rotacija rekvizita za vrijeme skokova ili poskoka</i></p>
	<p><i>Vrtnja vijače unatrag</i></p>
	<p><i>Križanje ruku tijekom skokova ili poskoka. U seriji skokova/poskoka moguće je izvesti križanje ruku s naizmjenice prekriženim i neprekriženim rukama ili sve s prekriženim rukama</i></p>



## 8. OCJENA ZA TEŽINE (D)

8.1. D-sutkinje ocjenjuju težine dodjeljuju djelomičnu ocjenu i oduzimaju moguće kazne, odnosno:

### 8.2. Prva podgrupa D-sutkinja (DB)

Težina	Najmanje/najviše	Kazna 0.30 p.
Težine tijelom (DB)	Najmanje 1 iz svake grupe težina tijelom  Najviše 6	<ul style="list-style-type: none"><li>•  nema pokušaja</li><li>•  nema pokušaja</li><li>•  nema pokušaja</li></ul>
“Slow turn” ravnoteža	Najviše 1: na prstima Ili na punom stopalu	Više od 1 “Slow turn” ravnoteža
Dinamički elementi s rotacijom (R)	Najviše 3	Nema kazne


### 8.3. Druga podgrupa D-sutkinja (DA)

Težina	Najmanje/najviše	Kazna 0.30 p.
Težine rekvizitom (DA)	Najviše 12	Nema kazne
Uzastopne DA u položaju na tlu	Najviše 3 uzastopne	Za svaki komplet od 4 uzastopne

## 9. UMJETNIŠTVO I IZVOĐENJE

9.1. Sve norme za Umjetništvo i za Izvođenje za seniorke za pojedinačne vježbe vrijede i za pojedinačne vježbe za juniorke.

### 9.2. Tabela kazni za izvođenje za tehniku za vijaču

Kazne	Mala 0.10	Srednja 0.30	Velika 0.50 ili više
<b>Vijača</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: Amplituda, oblik, radna ravnina, ili se vijača ne drži za oba kraja		
	Vijača nenamjerno dodiruje tijelo ili pod	Nenamjerno omatanje oko tijela ili dijela tijela bez prekida u vježbi	Nenamjerno omatanje oko tijela ili dijela tijela s prekidom u vježbi
	Čvor na vijači bez prekida u vježbi		Čvor na vijači s prekidom u vježbi
		Gubitak jednog kraja vijače	
		Stopala „uhvaćena“ u vijaču za vrijeme skokova ili poskoka	



# 2. DIO: GRUPNE VJEŽBE



## 2. DIO – GRUPNE VJEŽBE

### A. OPĆENITO

### GRUPNE VJEŽBE

#### 1. NATJECANJA I PROGRAMI

##### 1.1. Službena prvenstva i natjecateljski programi u ritmičkoj gimnastici

Individualna, Grupna i ekipna natjecanja

1.1.1. Osnovni program za **seniorske grupe** sastoji od 2 vježbe (vidi *FIG Program rekvizita* za seniorske Grupe dodatak *E. Annex*):

- Vježba s jednim tipom rekvizita (5)
- Vježba s dva tipa rekvizita (3+2)

1.1.2. Osnovni program za **juniorske grupe** sastoji se od 2 vježbe, svaka s jednim tipom rekvizita: *FIG Apparatus Program* za tekuću godinu opisuje rekvizite potrebne za svaku vježbu (vidi *FIG Apparatus Program* za juniorske grupe u Dodatku *E.*)

##### 1.1.3. Struktura natjecanja za grupne vježbe

1.1.4.1. Opće natjecanje i kvalifikacije za finale grupnih vježbi, ekipno natjecanje: 2 vježbe:

- Vježba s jednim tipom rekvizita (5)
- Vježba s dva tipa rekvizita (3+2)

1.1.4.2. Ekipni poredak određuje se zbrajanjem 8 najboljih ocjena za individualne gimnastičarke iz ekipe i 2 ocjene grupnih vježbi

1.1.4.3. Finale grupnih vježbi:

- Vježba s jednim tipom rekvizita (5)
- Vježba s dva tipa rekvizita (3+2)

Za više detalja vezanih uz FIG službena natjecanja pogledajte FIG Tehnička pravila, vidi *Technical Regulations* (Sec. 1 i Sec. 3).

1.1.4. Trajanje svake grupne vježbe je od 2'15" do 2'30".

#### 2. BROJ GIMNASTIČARKI

2.1. **Službena prvenstva u ritmičkoj gimnastici u grupnim vježbama**: Svaki nacionalni savez može prijaviti 5 ili 6 gimnastičarki za ukupni program grupnih vježbi. U slučaju 6 gimnastičarki, svih 6 gimnastičarki mora sudjelovati u barem jednoj vježbi (vidi *FIG Technical Regulations* (Sec.1 i Sec.3)).

2.2. U svakoj grupnoj vježbi sudjeluju 5 gimnastičarki, dok preostala gimnastičarka smije biti u prostoru za natjecanje za vrijeme izvođenja vježbe (u slučaju nezgode jedne od partnerica).

2.2.1. Ako **gimnastičarka napusti grupu** zbog ozljede ili nepredviđenih okolnosti tijekom vježbe, gimnastičarka može biti zamijenjena **rezervnom gimnastičarkom**



**Kazna linijske sutkinje 0.30 p. ako gimnastičarka napušta prostor za vrijeme vježbe**



**2.2.2.** Ako se ne koristi rezervna gimnastičarka i grupa **zaustavi vježbu**, vježba će se ocijeniti kao prekinuta vježba (vidi #10).

**2.2.3.** Ako se ne koristi rezervna gimnastičarka i grupa nastavi vježbu s 4 gimnastičarke, vježba se neće ocijeniti (0.00 p.).

### **3. VRIJEME**

- 3.1.** Vrijeme se mjeri od trenutka prvog pokreta prve gimnastičarke u grupi i zaustavlja se u momentu kada je posljednja gimnastičarka potpuno nepomična.
- 3.2.** Kratki muzički uvod – do 4 sekunde – bez pokreta tijela i/ili rekvizita (vidi Umjetništvo #2.5).
- 3.3.** Mjerenje vremena za sve vježbe (priprema za početak vježbe, trajanje grupne vježbe) bit će mjereno u intervalima od 1 (pune) sekunde.



**Kazna sutkinje za vrijeme:** 0.05 bodova za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu, mjereći u intervalima od 1 (pune) sekunde. Primjer: 2'30"99=nema kazne; 2'31"=kazna -0.05

### **4. SASTAV KOMISIJA: SLUŽBENA PRVENSTVA I OSTALA NATJECANJA**

#### **4.1. Vrhovni žiri**

Vidi *FIG Technical Regulations* (Sec. 1 i Sec. 3).

#### **4.2. Sastav sudačkih komisija za grupne vježbe**

- 4.2.1.** Za službena FIG natjecanja, Svjetska prvenstva i Olimpijske igre, svaka **komisija** sastojat će se od 3 **grupe** sutkinja: D-komisija (Težine), A-komisija (Umjetništvo) i E-komisija (Izvođenje).
- 4.2.2.** Sutkinje za Težine, Umjetništvo i Izvođenje izvlači i imenuje Tehnički odbor FIG RG u skladu s Tehničkim pravilima, Općim i specifičnim sudačkim pravilnicima (*Technical Regulations, General Judges' Rules, and Specific Judges' Rules*).
- 4.2.3.** Tijekom natjecanja, za sudačkim stolom, sucima će biti zabranjeno korištenje bilo kojeg elektroničkog uređaja za razgovor, prijenos ili primanje poruka ili informacija (mobilni telefoni, mini prijenosna računala, računala, povezani satovi, itd.), te korištenje bilo koje kamere ili video zapisa uređaj (vidi Tehnička pravila *Technical Regulations*, Section 1, Art. 5.4).

#### **4.3. Sastav sudačkih komisija**

- 4.3.1. Sutkinje za težine, komisija (D):** 4 sutkinje, podijeljene u 2 podgrupe:
  - Podgrupa 1 (D): 2 sutkinje (**DB1, DB2**) ocjenjuju samostalno, te poslije zajednički utvrđuju **zajedničku DB** ocjenu.
  - Podgrupa 2 (D): 2 sutkinje (**DA1, DA2**) ocjenjuju samostalno, te poslije zajednički utvrđuju **zajedničku DA** ocjenu.
- 4.3.2. Komisija za Umjetništvo (A):** 4 sutkinje (**A1, A2, A3, A4**)
- 4.3.3. Komisija za Izvođenje (E):** 4 sutkinje (**E1, E2, E3, E4**)
- 4.3.4.** Minimalni standardi za sudačku komisiju za različite skupine FIG registriranih natjecanja: Vidi *General Judges Rules*, Art. 11.



#### 4.4. Funkcija D-komisije

- 4.4.1. **Prva podgrupa D sutkinja (DB)** zapisuje sadržaj vježbe bilježenjem simbola, ocjenjuje broj i tehničku vrijednost težina tijelom (**DB-body difficulty**), broj i tehničku vrijednost težina s razmjenama (**DE – Difficulties with Exchanges**), te broj i tehničku vrijednost Dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**).
- 4.4.2. Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu neovisno jedna o drugoj, podnose vlastitu ocjenu (u svrhu ocjenjivanja sutkinja) bez konzultacija s drugom sutkinjom, te nakon toga podnose zajedničku **DB ocjenu** \* (vidi #4.8).
- 4.4.3. **Druga podgrupa D sutkinja (DA)** zapisuje sadržaj vježbe bilježenjem simbola, ocjenjuje broj i vrijednost težina suradnji (**DC**), te zahtijevani najmanji broj vrsti suradnji.
- 4.4.4. Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu neovisno jedna o drugoj, podnose vlastitu ocjenu (u svrhu ocjenjivanja sutkinja) bez konzultacija s drugom sutkinjom, te nakon toga podnose zajedničku **DA ocjenu** \* (vidi #4.8).
- 4.4.5. **Konačna D ocjena:** suma zajedničkih **DB** i **DA** ocjena.

#### 4.5. Funkcija A-komisije

- 4.5.1. 4 sutkinje (**A1, A2, A3, A4**) ocjenjuju Umjetništvo oduzimanjem pogrešaka/kazni. Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu samostalno i podnose svoj pojedinačni ukupni odbitak \* (vidi #4.8) bez konzultacija s ostalim sutkinjama.
- 4.5.2. Kada Izvođenje ocjenjuju **4 sutkinje**, najveći i najniži odbitak se odbacuju, a prosječni odbitak od preostala **2 srednja odbitka određuje konačni A-odbitak**
- 4.5.3. Kada Izvođenje ocjenjuju **2-3 sutkinje**, **svi odbici** ulaze u prosjek kako bi se izračunao **konačni A-odbitak**.
- 4.5.4. **Konačna A ocjena:** suma odbitaka/kazni umjetništva oduzima se od **10.00 bodova**.

#### 4.6. Funkcija E-komisije

- 4.6.1. 4 sutkinje (**E1, E2, E3, E4**) ocjenjuju tehničke pogreške oduzimanjem. Ove sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu samostalno i podnose svoj pojedinačni ukupni odbitak \* (vidi #4.8) bez konzultacija s ostalim sutkinjama.
- 4.6.2. Kada Izvođenje ocjenjuju **4 sutkinje**, najveći i najniži odbitak se odbacuju, a prosječni odbitak od preostala **2 srednja odbitka određuje konačni E-odbitak**.
- 4.6.3. Kada Izvođenje ocjenjuju **2-3 sutkinje**, **svi odbici** ulaze u prosjek kako bi se izračunao **konačni E-odbitak**.
- 4.6.4. **Konačna E ocjena:** suma odbitaka/kazni za izvođenje oduzima se od **10.00 bodova 10.00 p**.

#### 4.7. Zapisi sutkinja

Tijekom natjecanja, na kraju rotacije i/ili na kraju natjecanja, predsjednik/ca Vrhovnog žirija može zatražiti sudačke zapise označene brojem, imenom gimnastičarke, nacionalnim savezom i rekvizitom, koji pokazuju evaluaciju svake vježbe.



#### 4.8. Mogućnost tehnološkog unapređenja sustava bodovanja (\*)

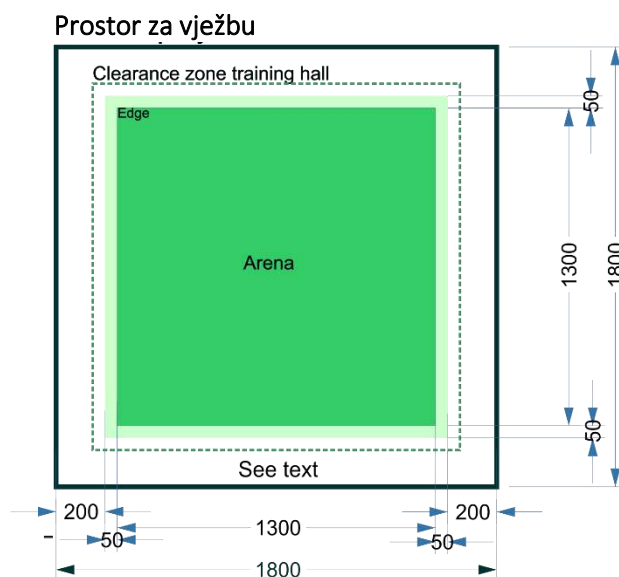
Moguće je kako će tehnološki napredak tijekom ciklusa omogućiti podnošenje odbitaka, vrijednosti i/ili rezultata u različitim formatima, s različitim raščlambama. U to slučaju, odlomci koji opisuju podnošenje bodova/kazni, označeni su (\*) i mogu se prilagoditi u skladu s navedenim.

#### 4.9. Funkcija sutkinja za vrijeme i linijskih sutkinja

##### 4.9.1. Odgovornost sutkinja za vrijeme (1 ili 2):

- Provjeravati vrijeme trajanja vježbe.
- Provjeravati prekršaje u trajanju vježbe te zapisati točan broj sekundi iznad ili ispod limita ako ne postoji automatski unos u računalu.
- Predati zapis s odgovarajućom kaznom ili odbitkom glavnoj sutkinji.
- Ako bilo koja gimnastičarka(e) izgubi(e) rekvizit na kraju vježbe i **ne zauzme(u) finalnu pozu ili se ne vrati(e)** na prostor za vježbu jer je muzika završila, sutkinja za vrijeme računa kao posljednji pokret trenutak kada posljednja gimnastičarka dohvati svoj rekvizit ili napusti zonu slobodnog prostora **kao posljednji pokret**

Ilustracija **slobodnog prostora** na prostoru za vježbu (vidi *Apparatus Norms*):

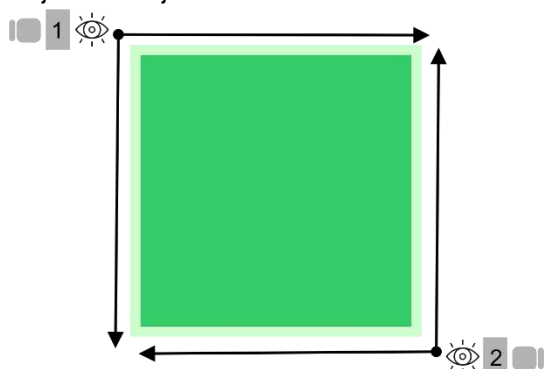


##### 4.9.2. Odgovornost linijskih sutkinja (2):

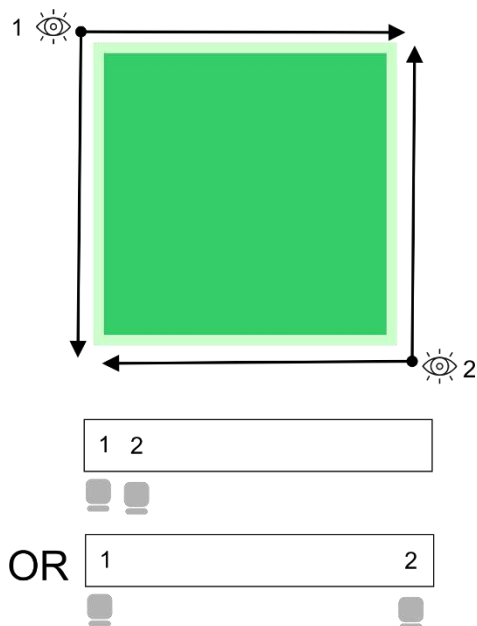
- Utvrditi **prelazak** granice prostora za vježbu s rekvizitom, jednim ili oba stopala ili bilo kojim drugim dijelom tijela, kao i kao i rekviziti koji **napuštaju** prostor za vježbu
- Podići zastavicu za prelazak rekvizita i/ili tijela preko granice prostora za vježbu ili napuštanje prostora za vježbu
- Predati odgovarajući zapis glavnoj sutkinji
- Linijska sutkinja mora pratiti i kazniti svako prelaženje linije **do zadnjeg pokreta** posljednje gimnastičarke u grupi: Niti jedna kazna se ne primjenjuje nakon zadnjeg pokreta, čak i ako glazba još uvijek svira

#### 4.9.3. Pozicija Linijskih sutkinja:

**Primjer 1:** Linijske sutkinje sjede na suprotnim kutovima i odgovorne su za 2 linije i kut s njihove desne strane.



**Primjer 2:** Linijske sutkinje sjede za sudačkim stolom i promatraju linije i kutove na monitoru pomoću video kamere.



**4.9.4. Zahtjev za pregled kazni za liniju/vrijeme:** Ako trener sumnja u kaznu za vrijeme i/ili liniju, trener mora podnijeti usmeni protest za pregled službeniku za proteste, unutar istih vremenskih ograničenja kao i za sve ostale proteste (vidi *Technical Regulations*, Section 1, Art. 8.5).

#### 4.10. Uloga tajnice

Tajnice moraju poznavati Pravilnik i računalo; obično ih imenuje Organizacijski odbor. Pod nadzorom predsjednice Vrhovne sudačke komisije, one su odgovorne za točnost svih unosa u računala, poštivanje ispravnog redoslijeda grupi, upravljanje zelenim i crvenim svjetlima i ispravno objavljivanje konačne ocjene

#### 4.11. Uloga odgovorne sutkinje

**DA1 sutkinja** odgovorna je za sve kazne. Odgovorne sutkinje u suradnji s predsjednicom Vrhovnog žirija. Sve kazne odgovorne sutkinje navedene u tablici (#16) na službenom obrascu podnosi DA1 sutkinja, a ovjerava predsjednica Vrhovnog žirija.

**4.12. Za bilo koje druge pojedinosti** o žirijima, njihovoj strukturi ili funkcijama, pogledajte *Technical Regulations* (Section 1, Art. 7, Section 3), *General Judges' Rules*, i *Specific Judges' Rules*.



## 5. SUDAČKI SASTANAK / INSTRUKCIJE

- Prije bilo kojeg službenog FIG natjecanja, Tehnički odbor će organizirati sastanak kako bi obavijestio sutkinje koje učestvuju u natjecanju o organizaciji suđenja.
- Prije svih ostalih natjecanja (prvenstava ili turnira), Organizacijski odbor dužan je održati sličan sastanak
- Sve sutkinje obavezne su prisustvovati sudačkom sastanku i/ili instrukcijama, prisustvovati natjecanju za cijelo vrijeme trajanja, te ceremoniji proglašenja na kraju svakog natjecanja.
- Upute/instrukcije sudaca/sutkinja organizirane su osobno ili virtualno. Sve registrirane sutkinje/suci moraju proučiti sve obrazovne materijale navedene od strane FIG-a, na relevantnim online platformama. Upisom u Registar sudaca/sutkinja, sudac/sutkinja suglasan si da će se njegovo/njezino sudjelovanje u obrazovnom programu pratiti, te da nesudjelovanje može dovesti do razrješenja iz suđenja

## 6. IZRAČUN KONAČNE OCJENE

- 6.1. Pravila koja uređuju određivanje **Konačne ocjene** identična su za sve dijelove natjecanja (opće natjecanje, finale grupa).
- 6.2. **Konačna ocjena** vježbe utvrđuje se zbrajanjem D ocjena, A ocjene i E ocjene. Oduzimanje **kazni** ako postoje, odbijaju se od konačnog rezultata

## 7. PROTESTI NA OCJENE

Vidi *Technical Regulations*, Section 1, Art. 8.5.

## 8. ULAZAK

- 8.1. Grupe moraju ući u službeni prostor za vježbu brzim kretanjem bez glazbene pratnje i odmah uspostaviti startnu poziciju



**Kazna: 0.50 boda za nepoštivanje ovog pravila**

## 9. PROSTOR ZA VJEŽBU

- 9.1. 7.1. Prostor za vježbu 13 x 13 m (vanjski dio linije) je obavezan. Radna površina mora odgovarati FIG pravilima (vidi *Technical Regulations*, Section 1).
- 9.2. Svaki dio tijela ili rekvizita koji **dotakne** tlo izvan granica prostora za vježbu bit će kažnjen:



**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda svaki put, za svaku gimnastičarku i svaki rekvizit**

- 9.3. Gimnastičarka ili rekvizit koji **napuste** prostor za vježbu ili **završe** vježbu izvan prostora, bit će kažnjeni:



**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda svaki put, za svaku gimnastičarku i svaki rekvizit**

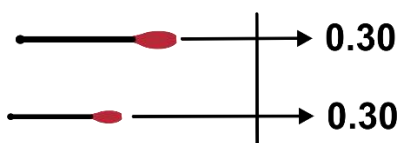


#### 9.4. Nekoliko rekvizita van prostora za vježbu:

##### 9.4.1. Uzastopni gubitak oba čunja (jedan iza drugog) izvan prostora:



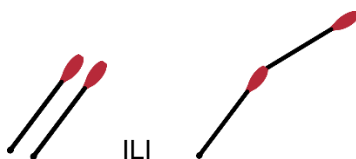
**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda za 1. čunj + 0.30 boda za 2. čunj**



##### 9.4.2. Istovremeni gubitak oba čunja (razdvojeni ili spojeni) istovremeno izvan iste linije od strane iste gimnastičarke



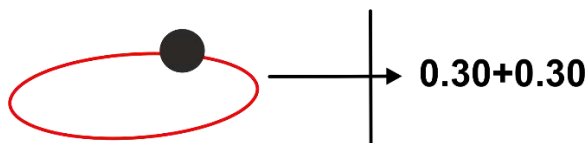
**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda, kao 1 rekvizit**



##### 9.4.3. Istovremeni gubitak 2 ili više rekvizita (iste ili različite vrste) u isto vrijeme izvan različitih linija ili od strane različitih gimnastičarki



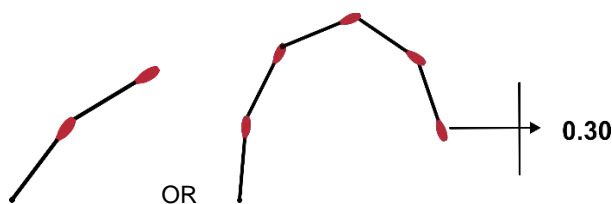
**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda za svaki izgubljeni rekvizit**



##### 9.4.4. Istovremeni gubitak dva ili više spojenih rekvizita (isti ili različiti rekviziti) izvan prostora za vježbu



**Kazna linijske sutkinje: 0.30 boda jednom, kao 1 rekvizit**



#### 9.5. Nema kazne od linijske sutkinje za dolje navedene slučajeve:

- Rekvizit i/ili gimnastičarka dodiruju liniju
- Rekvizit prelazi granice prostora za vježbu, ali pri tom ne dodirne tlo
- Neupotrebljiv rekvizit je uklonjen van prostora za vježbu
- Slomljeni rekvizit je uklonjen van prostora za vježbu
- Drugi čunj se dobrovoljno uklanja izvan terena kako bi se koristio zamjenski čunj u paru
- Rekvizit koji je zamijenjen (više se ne koristi) uklanja se izvan prostora za vježbu
- Rekvizit ostaje na stropnoj konstrukciji dvorane (grede, rasvjeta, semafor, itd.)
- Linijska sutkinja mora pratiti i kazniti svako prelaženje linije do posljednjeg pokreta posljednje gimnastičarke: Nijedna kazna za liniju ne primjenjuje se nakon zadnjeg pokreta, čak i ako glazba još uvijek svira

U svim ostalim slučajevima, primjenjuju se kazne kako je navedeno u #9.2-9.4.



**9.6.** Svaka vježba mora biti izvedena **u cijelosti na prostoru za vježbu**:

- 9.6.1.** Bilo koja težina ili komponenta umjetništva **započeta van prostora** za vježbu neće se ocjenjivati.
- 9.6.2.** Ako su težina ili komponenta umjetništva **započete unutar prostora**, težina ili komponenta umjetništva će se ocijeniti.
- 9.6.3.** Kazne za izvođenje i umjetništvo općenito se **primjenjuju** za cijelo vrijeme trajanja vježbanje, uključujući pokrete koji se izvode izvan prostora za vježbu.

## **10. PREKINUTA VJEŽBA**

**10.1.** Ako grupa prekine vježbu zbog slomljenog rekvizita (#11.4.2) ili rekvizit ostane zaglavljen na stropnoj konstrukciji (#11.4.4), zbog problema s glazbom koji ne može biti odobren (#13.4), zbog ozljede ili bilo koje druge nepredviđene situacije (#2.2.2), vježba će se ocijeniti na sljedeći način:

- Težine koje su već izvedene na ispravan način će se računati, primjenjujući sve relevantne kazne za komponente težina koje nedostaju
- Umjetništvo će se kazniti s 10.00 bodova
- Izvođenje će se kazniti s 10.00 bodova
- Kazna za vrijeme primjenjuje se u skladu s izvedenim trajanjem
- Nema linijske kazne za napuštanje terena kada je vježba prekinuta

## **11. REKVIZITI**

### **11.1. Norme i provjere**

**11.1.1.** Norme i karakteristike za svaki rekvizit specificirane su u *FIG Apparatus Norms*.

**11.1.2.** Svaki rekvizit korišten od svake gimnastičarke u grupi mora imati logo proizvođača i „*FIG approved logo*“ na definiranom mjestu za svaki rekvizit. Nijednoj grupi nije dozvoljeno natjecati se s neautoriziranim rekvizitima. Ako grupa nastupi s neautoriziranim rekvizitom, vježba neće biti ocijenjena (0.00 p.).

**11.1.3.** Rekviziti koji se koriste u grupnoj vježbi moraju biti identični (težina, dimenzija i oblik); samo boja rekvizita može biti različita

**11.1.4.** Na zahtjev predsjednice Vrhovnog žirija, svaki rekvizit može biti kontroliran prije ulaska grupe u dvoranu za natjecanje ili nakon završetka vježbe i/ili se može provesti slučajno izvlačenje za kontrolu rekvizita

### **11.2. Zamjenski rekvizit**

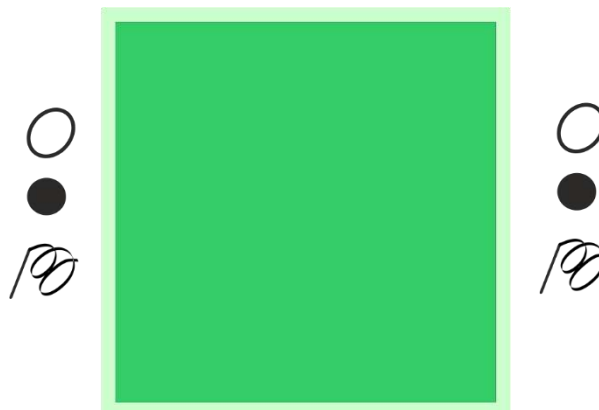
**11.2.1.** Zamjenski rekviziti - kompletan set rekvizita koji se koriste za natjecanje – oko prostora za vježbu su obavezni.

**11.2.2.** Organizator je dužan postaviti 2 kompleta identičnih rekvizita (komplet rekvizita za natjecanje grupa) uz dvije od četiri linije za korištenje bilo kojoj grupi



11.2.3. Linija neposredno ispred sutkinja i linija na kojoj gimnastičarka ulazi ostaju slobodne. Rekviziti se moraju postaviti zasebno

Primjer:



11.2.4. Ako za vrijeme vježbe rekvizit padne i **napusti prostor za vježbu** (linijska kazna, vidi #9.3), upotreba rezervnog rekvizita je **dozvoljena** (bez kazne).

11.2.5. Grupa smije upotrijebiti samo onaj rekvizit koji je postavljen prije početka vježbe. Međutim, grupi je dopušteno ponovno uzeti svoj rekvizit nakon korištenja zamjenskog rekvizita



**Kazna: 0.50 p. boda za korištenje bilo kojeg rekvizita koji nije postavljen prije početka vježbe**

11.2.6. Grupa smije upotrijebiti maksimalni broj zamjenskih rekvizita postavljenih oko prostora za vježbu, sa svim pripadajućim kaznama. Primjer: Organizacijski odbor postavlja dva obruča prema gornjoj slici: Grupa može koristiti oba ako je potrebno u istoj vježbi.

11.2.7. Ako rekvizit padne za vrijeme vježbe, ali **ne napusti prostor za vježbu**, upotreba zamjenskog rekvizita **nije dozvoljena**: grupa mora uzeti vlastiti rekvizit iz prostora. Ako grupa koristi zamjenski rekvizit kada njihov rekvizit nije izašao van prostora za vježbu:



**Kazna: 0.50 boda za neovlaštenu upotrebu rezervnog rekvizita**

11.2.8. Ako rekvizit padne za vrijeme vježbe i napusti prostor za vježbu (linijska kazna, vidi #9.3), te se **sam vrati u prostor za vježbu**, upotreba zamjenskog rekvizita je **dozvoljena** (nema kazne).

11.2.9. Ako grupa iz bilo kojeg razloga odluči promijeniti rekvizit, rekvizit koji se više ne koristi mora se u potpunosti ukloniti s prostora za vježbu (bez kazne) prije završetka vježbe. Ako zamijenjen rekvizit ili bilo koji njezin dio ostane na prostoru za vježbu do kraja vježbe



**Kazna: 0.30 boda za ne uklanjanje zamijenjenog rekvizita**

11.2.10. Ako rekvizit padne za vrijeme vježbe i napusti prostor za vježbu, a vrati ga trener ili neka druga osoba:



**Kazna: 0.50 p. boda za neovlaštenu dohvata rekvizita**

## Pojašnjenja / Primjeri

Situacija	Evaluacija
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena,</li> <li>Gimnastičarka uzima zamjenski rekvizit</li> <li>Izgubljeni rekvizit se dokotrlja natrag na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka <b>ne uklanja</b> vraćeni rekvizit s prostora za vježbu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 b. 1x za gubitak rekvizita</li> <li>Linijaska sutkinja: 0.30 p. za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: 0.30 p. za ne uklanjanje vlastitog rekvizita koji se vratio na prostor.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena,</li> <li>Gimnastičarka uzima zamjenski rekvizit</li> <li>Izgubljeni rekvizit se dokotrlja natrag na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka <b>uklanja vraćeni rekvizit</b> s prostora za vježbu i nastavlja sa zamjenskim rekvizitom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 b. 1x za gubitak rekvizita.</li> <li>Linijaska sutkinja: 0.30 p za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: bez kazne.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena,</li> <li>Gimnastičarka uzima zamjenski rekvizit</li> <li>Izgubljeni rekvizit se dokotrlja natrag na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka uzima svoj rekvizit i <b>uklanja zamjenski rekvizit</b> s prostora za vježbu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 b. 1x za gubitak rekvizita.</li> <li>Linijaska sutkinja: 0.30 p. za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: bez kazne.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnastičarka gubi svoj rekvizit i on se otkotrlja izvan terena,</li> <li>Izgubljeni rekvizit se <b>dokotrlja natrag</b> na prostor za vježbu</li> <li>Gimnastičarka <b>uzima zamjenski rekvizit</b></li> <li>Gimnastičarka uklanja vraćeni rekvizit s prostora za vježbu i nastavlja sa zamjenskim rekvizitom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sutkinja za izvođenje: 1.00 b. . 1x za gubitak rekvizita.</li> <li>Linijaska sutkinja: 0.30 b. za rekvizit koji napusti prostor</li> <li>Odgovorna sutkinja: bez kazne</li> </ul>

### 11.3. Neupotrebljiv rekvizit

**11.3.1.** Ako **prije početka vježbe** gimnastičarka u grupi odluči kako je njen rekvizit neupotrebljiv (npr. čvor na traci), **dozvoljeno je uzeti zamjenski rekvizit** (nema kazne).

**11.3.2. Sutkinja za vrijeme** će pokrenuti štopericu kada se svaka grupa počne pripremati početnu pozu, kako bi kontrolirala trajanje eventualne odgode.

**11.3.3.** Ako grupa **odgodi natjecanje** više od 30 sekundi, npr. pokušavajući otpetljati čvor prije nego što odluči uzeti zamjenski rekvizit:



**Kazna sutkinje za vrijeme:** 0.50 boda zbog duge pripreme za vježbu koja odgađa natjecanje

**11.3.4.** Ako **tijekom vježbe** rekvizit postane **neupotrebljiv** (npr. tkanina trake se zaglavi za štap, čvor(ovi) se ne mogu odvezati), **dopuštena je uporaba zamjenskog rekvizita** (bez kazne). Nema kazne niti za izvođenje niti za dobrovoljno uklanjanje neupotrebljivog rekvizita s prostora za vježbu

### 11.4. Slomljeni rekvizit ili rekvizit ostaje na stropnoj konstrukciji dvorane

**11.4.1.** Grupa neće biti kažnjena za **slomljeni rekvizit**, već će biti kažnjena samo za posljedice (različite tehničke pogreške).

**11.4.2.** Ako se rekvizit slomi za vrijeme vježbe, grupi neće biti dozvoljeno ponavljanje vježbe. U tom slučaju, grupa može:

- Slomljeni rekvizit ukloniti s prostora za vježbu (bez linijske kazne i bez kazne za izvođenje) i nastaviti vježbu s rezervnim rekvizitom (bez kazne)
- Zaustaviti vježbu (vidi #10, Prekinuta vježba)



- 11.4.3.** Grupa neće biti kažnjena za **rekvizit zaglavljen na stropnoj konstrukciji**, već će biti kažnjena samo za posljedice (različite tehničke pogreške).
- 11.4.4.** Ako se za vrijeme vježbe rekvizit zaglavi na stropnoj konstrukciji, grupi neće biti dozvoljeno ponavljanje vježbe. U tom slučaju, gimnastičarka može:
- Nastaviti vježbu s rezervnim rekvizitom (bez kazne)
  - Zaustaviti vježbu (vidi #10, Prekinuta vježba)
- 11.4.5.** Ako grupa **zaustavi** vježbu zbog slomljenog rekvizita ili rekvizit ostane na stropnoj konstrukciji **na kraju vježbe (u posljednjem trenutku)** vježba će se ocijeniti na sljedeći način:
- Težine koje su izvedene na ispravan način, biti će važeće
  - Umjetništvo će oduzeti sve relevantne kazne
  - Izvođenje će oduzeti sve kazne izvedene tijekom vježbe, uključujući "gubitak rekvizita na kraju vježbe (bez vraćanja)".
- 11.4.6.** Ako se **zamjenski rekvizit slomi** tijekom vježbe: Grupa mora uzeti drugi zamjenski rekvizit i nastaviti do kraja vježbe. Nakon završetka vježbe, predsjednica Vrhovnog žirija će objaviti hoće li grupi biti dozvoljeno ponavljanje vježbe na kraju rotacije (ili po potrebi, u trenutku kada odluči predsjednica). Ako grupi nije dopušteno ponoviti vježbu, primjenjuje se ocjena izvedene vježbe.

## 12. DRES GIMNASTIČARKI

### 12.1. Zahtjevi za gimnastički dres

#### 12.1.1. Group Specifičnosti za grupe

- Dresovi grupnih gimnastičarki moraju biti identični (od istog materijala, stila, dizajna i boje). Ako je dres izrađen od materijala s uzorkom, dopuštene su male razlike u kroju.
- Gimnastičke papuče (polovinke) grupnih gimnastičarki moraju biti iste boje

#### 12.1.2. Kroj i materijal

- Korektan gimnastički dres mora biti napravljen od neprozirnih **materijala** od prsa do prepona. Stoga će dresovi koji imaju takve dijelove od prozirnog materijala morati biti podstavljeni.
- Svi dijelovi dresa moraju biti **usko pripijeni uz tijelo**, kako bi sutkinje mogle ocijeniti pravilan položaj svakog dijela tijela.
- **Izrez oko vrata** prednjeg i stražnjeg dijela dresa ne smije biti niže od polovice prsne kosti i donje linije lopatica.
- Rez trikoa na **gornjem dijelu nogavica** ne smije prijeći pregib prepona niti biti niže od donjeg dijela prepona.
- Područje **zdjelice/prepone** i stražnjice, do gornje točke kosti kuka s prednje strane (za referencu: anterior superior iliac spine), treba biti pokriven neprozirnim materijalom koji nije u boji kože.
  - **Mala** prozirna površina (ili u boji kože) za vezu/ukras tolerira se sa strane, ako se poštuje sljedeće:
    - Potreban je čvrst spoj u boji između prednje i stražnje strane dresa.
    - Spoj može biti od tkanine ili aplikacija, ali mora ostavljati dojam cjelovitog materijala (ne zasebnih dijelova).
    - Spoj se mora pojaviti na razini kostiju kuka.
    - Tehnički odbor preporučuje da cijelo područje zdjelice/prepone bude prekriveno neprozirnim materijalom koji nema boju kože.



### 12.1.3. Rukavi

- Dresovi mogu biti s rukavima svih duljina ili bez rukava. Uske naramenice su također dozvoljene.
- Rukavi mogu biti od prozirnog materijala.
- Svi dijelovi rukava moraju biti usko pripijeni

### 12.1.4. Nogavice

- Dozvoljeno je nošenje dugih tajica preko dresa ili ispod dresa, dres od jednog dijela s nogavicama u punoj dužini (kombinezon) ili dres golih nogu.
- Kratke hlače, poluduge tajice i slično nisu dopuštene
- Nogavice moraju imati sličan izgled: Boja(e) tkanine koja pokriva noge i duljina moraju biti identične na obje noge. Samo stil (mali detalji ili ukrasi) mogu biti različiti

### 12.1.5. Suknjica

- Dopuštena je suknjica koja ne pada dulje od područja zdjelice: preko dresa, tajica ili kombinezona.
- Kroj suknjice (stil ili ukrasi) je slobodan, ali je zabranjen izgled baletne haljinice ("tutu").
- Suknjica mora biti čvrsto pričvršćena za struk trikoa (ne može biti zaseban komad).

### 12.1.6. Uzorak

- Dizajni koji predstavljaju riječi ili simbole dopušteni su ako dizajn poštuje Pravila oglašavanja FIG-ove odjeće za natjecanje (*FIG Advertising Rules Competition Clothing*) i Pravilnik #12.
- Ukrasne aplikacije ili detalji na natjecateljskom dresu dopušteni su:
  - Dekorativni detalji ne smiju ugroziti sigurnost gimnastičarke
  - Nije dopušteno ukrašavanje svjetlećim diodama (LED).
  - Sve aplikacije moraju ostati blizu osnove(ležati ravno na tkanini) kada je dres nepomičan; ne smiju pretjerano stršati na odjeći

### 12.1.7. Accessories Dodaci

- **Donje rublje** ispod dresa ne trebalo biti vidljivo izvan šavova samog dresa
- Osim eventualnih tajica, dres mora biti iz **jednog dijela**. Gimnastičarki nije dozvoljeno nositi dres i zasebno dodatne "čarape", "rukavice", ukrasne grijače za noge, remen itd.

### 12.1.8. Provjera natjecateljskog dresa

- Svaki natjecateljski dres biti će kontroliran prije ulaska u dvoranu za natjecanje
- Dodatno, mogu se provoditi nasumične dodatne provjere



**Kazna: 0.30 boda ako natjecateljski dres 1 ili više gimnastičarki nije u skladu s pravilima**

**12.2.** Gimnastičarke vježbu mogu izvoditi **bose ili u gimnastičkim papučicama (polovinkama)**. Odgovorna sutkinja ne primjenjuje kaznu ako gimnastička papučica (polovinka) nehotice spadne s noge tijekom izvođenja vježbe

**12.3.** Zabranjeno je nošenje velikog/visećeg nakita ili velikih/visećih piercinga koji mogu ugroziti sigurnost gimnastičarke. Dozvoljen je samo mali, uski nakit i mali, uski piercinzi



**Kazna: 0.30 boda jednom za nepoštivanje ovog pravila**

**12.4.** **Frizura** mora biti uredna i kompaktna. Dekorativni detalji su dopušteni ali ne smiju biti glomazni i/ili ugrožavati sigurnost gimnastičarke. Ukrasi za kosu moraju biti blizu punđe, kompaktni uz kosu i ne smiju prelaziti iz kose na bilo koji dio kože. Nije dozvoljeno dobrovoljno prilagođavanje frizure tijekom vježbe



**Kazna: 0.30 boda jednom za grupu za nepoštivanje ovog pravila**



**12.5. Šminka (make-up)** treba biti čista i lagana. Kazališne maske nisu dopuštene. Nije dozvoljeno prilagođavanje šminke tijekom vježbe.



**Kazna:** 0.30 30 boda jednom za grupu za nepoštivanje ovog pravila

**12.6. Nacionalni grb ili reklama** moraju odgovarati službenim normama natjecanja.



**Kazna:** 0.30 30 boda jednom za grupu za nepoštivanje ovog pravila

**12.7. Zavoji**, steznici i slična pomagala moraju biti neutralne boje (boje kože) i ne mogu biti u ostalim bojama.



**Kazna:** 0.30 30 boda jednom za grupu za nepoštivanje ovog pravila

### 13. ZAHTJEVI ZA MUZIČKU PRATNJU

**13.1.** Svaka RG vježba, u cijelosti, mora se izvoditi uz glazbu. Ako glazba prestane iz bilo kojeg razloga, grupa mora prekinuti vježbu (vidi #13.4). Vježba u kojoj glazba nestane (tehnički problemi), u bilo kojem dijelu, ne može se ocijeniti.

**13.2.** Zvučni signal na početku snimke je dozvoljen.

**13.3.** Muzika za svaku vježbu mora biti snimljena na zasebnom USB-u ili učitana putem interneta u skladu sa smjericama i radnim planom službenih prvenstava i FIG natjecanja. Ako lokalni organizacijski odbor zatraži učitavanje muzika, zemlje sudionice zadržavaju pravo korištenja USB -a za natjecanje.

Sljedeće informacije moraju biti navedene na svakom zvučnom zapisu/datoteci:

- Nacionalni Savez (3 velika slova kojima u FIG-u označavaju državu grupe)
- Naziv rekvizita

**13.4.** U slučaju **pogrešne muzike**: Čim grupa shvati da je glazba pogrešna, odgovornost je na gimnastičarke da prekine vježbu: **Prosvjed** koji se odnosi na glazbu nakon završetka vježbe neće biti prihvaćen.

**13.4.1.** Ako je puštena **pogrešna muzika** ili grupa **nije mogla čuti početak** muzike:

- Grupa se može **zaustaviti na prostoru** na vježbu, vratiti se u početni položaj i odmah izvesti vježbu uz ispravnu muziku.
- Ako ispravna muzika nije odmah dostupna, spiker će zamoliti grupu da napusti teren i gimnastičarka će biti ponovno najavljena kada muzika bude dostupna

**13.4.2.** Ako se nakon nekog vremena izvođenja pojavi problem s muzikom i **muzika potpuno nestane**:

- Grupa **mora prekinuti vježbu i izaći s terena**.
- Ako grupa nastavi vježbu bez muzike, predsjednica Vrhovnog žirija dati će znak za prekid vježbe.
- Nakon odobrenja predsjednice Vrhovnog žirija, grupa će biti ponovno prozvana i odmah će ponovno izvesti vježbu.
- Ako predsjednica Vrhovnog žirija ne odobri ponavljanje, vježba će se ocijeniti kao prekinuta vježba (vidi #10).



**13.4.3.** Ako se nakon nekog vremena izvođenja pojavi **privremeni problem s muzikom** (izobličenje, kratki prekidi itd.):

- Grupa **može odlučiti završiti vježbu** izvodeći uz distorziranu muziku i biti ocijenjena u skladu s tim, ILL
- Grupa može odlučiti prekinuti vježbu i izaći s terena
- Nakon odobrenja predsjednice Vrhovnog žirija, grupa će biti ponovno prozvana i odmah će ponovno izvesti vježbu
- Ako predsjednica Vrhovnog žirija ne odobri ponavljanje, vježba će se ocijeniti kao prekinuta vježba (vidi #10).

## **14. DISCIPLINA GIMNASTIČARKI**

**14.1.** Grupa smije biti u prostoru za natjecanje samo kada ju je najavio spiker putem mikrofona, ili nakon zelenog svjetla na semaforu. U slučaju kašnjenja, predsjednica Vrhovnog žirija utvrđuje razloge kašnjenja (zbog organizacijskih grešaka ili discipline gimnastičarki)



**Kazna:** 0.50 boda za prerani nastup (prije nego je prozvana) ili za kašnjenje na nastup (disciplina gimnastičarki)

**14.2.** Zabranjeno je zagrijavanje **u dvorani za natjecanje** i grupa/ gimnastičarka(e) ne smiju ostati ili se vratiti na prostor za vježbu nakon završetka vježbe



**Kazna:** 0.50 p. if this rule is not met

**14.3.** U slučaju **pogrešnog rekvizita** u odnosu na redoslijed nastupa, slijedi sljedeće: Od grupe će se tražiti napuštanje prostora za vježbu, te će se s natjecati na svom kasnijem mjestu u startnom redoslijedu za pravilan/drugi rekvizit. Za propušteni rekvizit izvest će vježbu na kraju rotacije



**Kazna:** 0.50 boda (oduzeta kazna primjenjuje se na vježbu koja je inicijalno propuštena)

**14.4.** Grupa može **ponoviti vježbu** samo u slučaju „više sile“ ili velike greške Organizatora i uz odobrenje predsjednice vrhovnog žirija. Primjer: isključenje struje, greška na razglasu, itd.

**14.5.** Za vrijeme izvođenja grupne vježbe gimnastičarke ne smiju međusobno **verbalno komunicirati**



**Kazna:** 0.50 boda za nepoštivanje ovog pravila

## **15. DISCIPLINA TRENERA**

**15.1.** Za vrijeme izvođenja vježbe trener grupe (ili bilo koji drugi član delegacije) ne smiju verbalno komunicirati s gimnastičarkama iz grupe, muzičarem, ili sa sutkinjama na bilo koji način. Trener(i) koji prati(e) grupu do prostora za vježbu mora(ju) ostati u području koje je odredio organizator.



**Kazna:** 0.50 boda za nepoštivanje ovog pravila



## 16. KAZNE OD SUTKINJA ZA VRIJEME, LINIJSKIH SUTKINJA I ODOGVORNE SUTKINJE




Suma ovih kazni biti će oduzeta od konačne ocjene:

Kazna koju primjenjuje sutkinja za vrijeme		
1	Za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu (računajući u intervalima od 1 sekunde) za vrijeme trajanja vježbe	0.05
2	Za pretjerano kašnjenje u rutinskoj pripremi koja usporava natjecanje (više od 30 sekundi)	0.50
Kazne koju primjenjuju Linijske sutkinje		
1	Za bilo koji dio tijela ili rekvizita koji dodiruju pod izvan granice prostora za vježbu	0.30
2	Za svaki izlazak granice prostora za vježbu gimnastičarke ili rekvizita	0.30
3	Ako gimnastičarka završi vježbu izvan prostora za vježbu	0.30
Kazne koje primjenjuje Odgovorna sutkinja		
1	Za korištenje bilo kojeg rekvizita koji nije postavljen prije početka vježbe (ne kažnjava se ako ponovno koristi svoj izgubljeni rekvizit)	0.50
2	Za neovlaštenu upotrebu rezervnog rekvizita (originalni rekvizit nije napustio prostor za vježbu)	0.50
3	Zamijenjeni rekvizit ili bilo koji njezin dio ostaje na prostoru za vježbu do kraja vježbe	0.30
4	Za neovlašteni dohvat rekvizita	0.50
5	Dres gimnastičarke ne odgovara pravilima (jednom)	0.30
6	Nedozvoljeni nakit ili nedozvoljeni piercing (jednom)	0.30
7	Stil frizure ne odgovara službenim normama (jednom)	0.30
8	Šminka (make-up) ne odgovara službenim normama (jednom)	0.30
9	Grb ili reklama ne odgovara službenim normama (jednom)	0.30
10	Steznici i slična pomagala ne odgovaraju pravilima (jednom)	0.30
11	Prerani ili prekasni izlazak grupe	0.50
12	Gimnastičarka(e) se zagrijevaju u dvorani za natjecanje	0.50
13	Pogrešan rekvizit u odnosu na redoslijed nastupa (kazna se oduzima od vježbe koja je inicijalno propuštena)	0.50
14	Ulazak grupe(a) na prostor za vježbu ne poštuje pravila	0.50
15	Gimnastičarke u grupi međusobno verbalno komuniciraju tijekom vježbe	0.50
16	Za grupne gimnastičarke koje napuste prostor tijekom vježbe	0.30
17	Disciplina trenera	0.50



## 1. TEŽINE – PREGLED


- 1.1. Gimnastičarka treba uključiti samo elemente koje može izvesti na siguran način i uz visok stupanj estetske i tehničke vještine.
- 1.2. Vrlo loše izvedeni elementi neće biti priznati od strane komisije za Težine (D) i komisija za Izvođenje (E) će oduzeti kazne.
- 1.3. Element koji D-komisija ne može prepoznati neće dobiti vrijednost.
- 1.4. Za Težine grupa razlikujemo **dvije komponente**:
  - Težine tijelom (**DB**) sastoje se od:
    - Težine tijelom bez razmjene (**DB**)
    - Težine s razmjenom (**DE**)
    - Dinamički elementi s rotacijom (**R**)
  - Težine rekvizitom (**DA**) sastoje se od
    - Težine sa suradnjom (**DC**)
- 1.5. Komponente težina specifične za grupne vježbe:
  - **Razmjene (DE)** rekvizita između gimnastičarki
  - **Suradnje (DC)** između gimnastičarki i rekvizita
- 1.6. **Zahtjevi za težine:**

Komponente težina			
<b>Težine tijelom (DB)</b> Najviše 9 DB/DE (1 po izboru) (prema redoslijedu izvođenja)	<b>Težine rekvizitom (DA)</b>		
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"> <b>Težine bez razmjene (DB)</b>                      Najmanje 4                      Najviše 5                 </td> <td style="text-align: center;"> <b>Težine s razmjenom (DE)</b>                      Najmanje 4                      Najviše 5                 </td> </tr> </table>	<b>Težine bez razmjene (DB)</b> Najmanje 4 Najviše 5	<b>Težine s razmjenom (DE)</b> Najmanje 4 Najviše 5	<b>Težine suradnje (DC)</b> Najmanje 9 Najviše 14 (prema redoslijedu izvođenja)
<b>Težine bez razmjene (DB)</b> Najmanje 4 Najviše 5	<b>Težine s razmjenom (DE)</b> Najmanje 4 Najviše 5		
<b>Dinamički elementi s rotacijom (R)</b> Najviše 1			
<b>Posebni zahtjevi</b>	<b>Posebni zahtjevi</b>		
<b>Grupe težina tijelom:</b> Skokovi  Najmanje 1 Ravnoteže  Najmanje 1 Rotacije  Najmanje 1	<b>Suradnje:</b> CC: Najmanje 3 CR: Najmanje 3 S bacanjem/hvatanjem više rekvizita: Najmanje 3		

- 1.7. Sutkinje za težine prepoznaju i bilježe težine prema redoslijedu izvođenja bez obzira jesu li važeće ili ne:
- Prva podgrupa **D**-sutkinja (**DB**): ocjenjuju broj i vrijednost težina tijelom (**DB**), broj i vrijednost težina razmjenom (**DE**), te broj i tehničku vrijednost dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**). Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole
  - Druga podgrupa **D**-sutkinja (**DA**): ocjenjuju broj i tehničku vrijednost težina sa suradnjom (**DC**) i zahtijevani najmanji broj tipova suradnji . Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole
- 1.8. Redoslijed izvođenja težina je slobodan; međutim, težine trebaju poštovati komponente Umjetništva (vidi poglavlje Umjetništvo).

## 2. TEŽINE TIJELOM (DB)

### 2.1. Definicija

2.1.1. **DB** elementi su skokovi, ravnoteže i rotacije iz tabela težina, #9, #11, #13) ovog pravilnika (  ).

2.1.2. Svi **DB** elementi navedeni za individualne vježbe vrijede i za grupne vježbe

2.1.3. U slučaju razlike između tekstualnog opisa težine i slike iz tabele težina, **važeći je tekst** (tabele i pojašnjenja).

### 2.2. Procedura za novu DB

Vidi RGI težine, #2.2.

### 2.3. Zahtjevi

2.3.1. **Najmanje 4, najviše 5 DB** bit će ocijenjeno se **prema redoslijedu izvođenja**. Ovaj broj uključuje bilo koju DB s vrijednosti 0,10 korištenu u **S**, bilo koju DB s vrijednosti 0,20 ili više koja se koristi u **R**, i bilo koju DB koji se koristi u **DE**.

2.3.2. Ako grupa izvede **više od 5 DB**, ocjenjuje se samo prvih 5 prema redoslijedu izvođenja. Sodatne **DB** preko limita, neće se računati (Nema kazne)

2.3.3. Ako grupa izvede **manje od 4 DB** (uopće nema pokušaja, ili je nije izvelo svih 5 gimnastičarki (osim kada pogreške u izvođenju uzrokuju nesudjelovanje 1-2 gimnastičarke)):



**Kazna: 0.30 boda za manje od 4 DB**

2.3.4. **DB** mora biti izvedena od svih 5 gimnastičarki kako bi bila važeća. Težina neće biti važeća ako nije izvedena od svih 5 gimnastičarki iz bilo kojeg razloga – greške kompozicije ili bilo koje tehničke greške jedne ili više gimnastičarki

2.3.5. . U grupnoj vježbi, **1-2 gimnastičarke** mogu izvesti jednu ili više DB u svrhu poboljšanja koreografije ili kako bi poduprle umjetničku strukturu kompozicije (npr. za vrijeme suradnje, za vrijeme veza između elemenata). Takva težina se ne registrira i ne ocjenjuje kao DB. DB izvedena od **3 ili više** gimnastičarki računa se kao pokušaj DB.



2.3.6. DB može biti izvedena:

- Istovremeno ili u vrlo brzom slijedu
- Sa svih 5 gimnastičarki zajedno ili u podgrupama
- S istim ili različitim tipovima i vrijednostima težine za svih 5 gimnastičarki

2.3.7. Najmanje 1 element iz svake grupe težina tijelom mora biti prisutan u vježbi i izveden istovremeno od svih 5 gimnastičarki

- Skokovi 
- Ravnoteže 
- Rotacije 

2.3.7.1. Ove zahtijevane težine (najmanje 1 iz svake grupe) moraju biti izolirane (ne u R ili DE).

2.3.7.2. Za svaku „Grupu težina tijelom” koja nije uopće pokušana, nije izvedena izolirano, ili nije izvedena istovremeno od strane svih 5 gimnastičarki (osim kada greške u izvedbi uzrokuju da 1-2 gimnastičarke ne učestvuju): Težina može biti važeća ako je izvedena od strane svih 5 gimnastičarki prema njenoj definiciji, ali uz kaznu:



**Kazna: 0.30 boda** za svaku „Grupu težina tijelom” koja nedostaje

2.3.8. DB koji se ne koriste za ispunjavanje zahtjeva za „Grupu težina tijelom” mogu biti izvedene:

- Istovremeno
- u brzom slijedu
- u podgrupama
- u R
- u DE

Pojašnjenja / Primjeri	
Ako grupna vježba sadrži 3 DB i 6 DE (ukupno: 9 težina), postoji li kazna za manje od 4 izvedene DB i koje težine se ocjenjuju?	Da, primjenjuje se kazna 0.30 boda za manje od 4 DB. Također postoji mogućnost kazne 0.30 p. ako „Grupa težina tijelom” nije prisutna (#2.3.7.2). Samo 5 DE najviše prema redoslijedu izvođenja biti će ocijenjeno.
Ako je DB izvedena u brzom slijedu ili u podgrupama, primjenjuje li se kazna?	#2.3.7. definira najmanje 1 element iz svake grupe težina tijelom koji bi trebao biti prisutan i izveden istovremeno od strane svih 5 gimnastičarki; one se ne smiju izvoditi u podgrupama. <b>Kazna 0,30</b> ako ovaj uvjet nije ispunjen. Ako je svaka „Grupa težina s tijelom” izvedena izolirano u drugim dijelovima vježbe, neće biti kazne za DB u brzom slijedu ili podgrupama.

2.3.9. Istovremeno izvođenje 3 ili više različitih DB nije dozvoljeno. U ovom slučaju, ova DB se računa kao pokušaj DB i neće biti važeća

Pojašnjenja / Primjeri
3 različite DB izvedene istovremeno nisu dozvoljene; <b>Primjer:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 gimnastičarke široki skok „tanjur“</li><li>• 1 gimnastičarka „kozački“ skok</li><li>• 1 gimnastičarka „attitude“ okret</li></ul>



## 2.4. Iste i različite težine


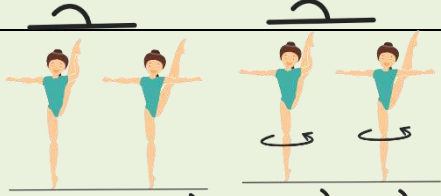
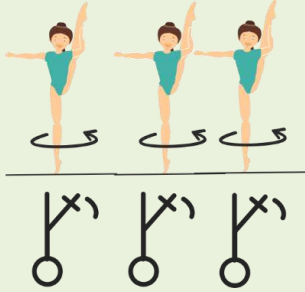

2.4.1. Svaka „kućica“ u tablicama (vidi RGI Težine, #9, #11, #13) predstavlja različitu DB. Svaki crtež unutar **iste „kućice“** smatra se **istom DB**.

2.4.2. Svaka DB (ista „kućica“) računa se samo jednom. Ako je ista DB (ista „kućica“) **ponovljena**, ponovljena težina **nije važeća** (nema kazne) i računa se kao pokušaj DB.

Pojašnjenja / Primjeri	
Što ako gimnastičarka pokuša zauzeti DB formu, ali izgubi ravnotežu i spusti nogu, ili pokuša uhvatiti nogu, ali ne uspije zadržati nogu, i pokuša drugi put?	Ako gimnastičarka napravi tehničku pogrešku u pripremi i odmah nastavi s pripremom (ili ponovi pripremu), ovakav pokušaj se ne smatra ponavljanje, i 2. pokušaj se ocjenjuje

2.4.3. Moguće je izvesti 2 ili više identičnih (istog oblika) skokova ili identičnih okreta **u seriji**. “Ista težina” znači ista „kućica“ u tabelama (#9, #11, #13).

- Svaki skok ili okret u seriji ocjenjuje se zasebno
- Svaki skok ili okret u seriji računa se kao jedna težina skokom ili okretom

Pojašnjenja / Primjeri	
Iste DB: Ova grupa crteža može se koristiti samo jednom u istoj vježbi (izolirano ili u seriji) Različite DB: Svaki od ovih crteža može se koristiti u istoj vježbi	
Izolirane DB	
	Iste DB (iste „kućice“)
	Različite DB (različite „kućice“)
Serija DB	
	Ista „kućica“: Serija je važeća
	Ista „kućica“: Serija je važeća

## 2.5. Vrijednost

2.5.1. DB su **važeće** ako su u skladu s **tehničkim zahtjevima** navedenim u tabelama težina (Individualne vježbe #9, #11, #13).

2.5.2. Najmanja vrijednost **DB** izvedene od pojedine gimnastičarke odrediti će vrijednost (**DB**) za grupu.

2.5.3. Vrijednost DB određena je prikazanim oblikom: kako bi bila važeća, svaka DB mora biti izvedena s **fiksним i definiranim oblikom**, što znači: *trup, noge i svi odgovarajući segmenti tijela* nalaze se u ispravnim položajima za prepoznavanje ispravnog oblika DB

### Primjeri:

- 180° položaj špage
- Kontakt s bilo kojim dijelom noge za težine sa zaklonom trupa
- Zatvorena pozicija prsten
- „jelenji“ pozicija
- itd.

2.5.4. Kada je oblik prepoznatljiv **sa srednjim odstupanjem** od 11-20°, jednog ili više segmenata tijela, **DB** je važeća s kaznom za izvođenje (vidi Izvođenje, #2.1.3):



**Kazna:** 0.10 boda za malo odstupanje za svaki neispravan segment tijela

2.5.5. Kada je oblik prepoznatljiv **sa srednjim odstupanjem** od 11-20°, jednog ili više segmenata tijela, **DB** je važeća s kaznom za izvođenje (vidi Izvođenje, #2.1.3):



**Kazna:** 0.30 boda za srednje odstupanje za svaki neispravan segment tijela

2.5.6. Kada je oblik prepoznatljiv **s velikim odstupanjem** od 20° ili više, jednog ili više segmenata tijela, **DB** je važeća s kaznom za izvođenje (vidi Izvođenje, #2.1.3):



**Kazna:** 0.50 bodova za veliko odstupanje za svaki neispravan segment tijela

2.5.7. **Iznimka:** Kriterij “zaklon trupa” izveden s velikim odstupanjem dobit će kaznu izvođenja, ali osnovna vrijednost težine može biti važeća ako je težina dostupna u tabeli težina kao težina bez zaklona i izvedena je u skladu s osnovnim karakteristikama.

2.5.8. Ako je **DB** izvelo **svih 5 gimnastičarki s malim ili srednjim odstupanjem** svake gimnastičarke, vrijednost težine se dodjeljuje. Međutim, ako **DB** nije dovoljno prepoznatljiva **s velikim odstupanjem** (1 ili više gimnastičarki), težina **nije važeća**

### Pojašnjenja / Primjeri

*Kako suci mogu razumjeti razliku između odstupanja od 10° i odstupanja od 11°?*

*Kutovi su samo smjernica. Sutkinje će naučiti razmišljati u smislu malih, srednjih i velikih odbitaka*

## 2.6. Zahtjevi za rukovanje rekvizitom

2.6.1. Svaka **DB** mora biti izvedena s najmanje **jednim tehničkim elementom s rekvizitom** izvedenim u skladu s definicijom (vidi #3.3-#3.4).



**2.6.2. DB je povezana s tehničkim elementom s rekvizitom ako je tehnički element rekvizitom izveden na početku, za vrijeme ili na kraju težine DB.**

Pojašnjenja / Primjeri	
Što je "početak" a što je "na kraju" skoka?	<p><b>Skok</b> počinje kada gimnastičarka izgubi kontakt s tlom. "Na kraju" je posljednji dio faze leta.</p> <p>Kada gimnastičarka ponovno uspostavi kontakt s tlom, težina je završila.</p>
Što je "početak" a što je "na kraju" ravnoteže?	<p><b>Ravnoteža</b> (osim dinamičkih ravnoteža) počinje onog trenutka kada gimnastičarka postigne željenu formu. "Na kraju" je posljednji trenutak u kojem je gimnastičarka još uvijek u zahtijevanoj formi, i još uvijek na prstima („relevé“-u) (ako se ravnoteža izvodi na prstima („relevé“-u)).</p> <p>Kada gimnastičarka napusti formu ili se spusti na puno stopalo (ako se ravnoteža izvodi na prstima („relevé“-u), težina je završila.</p> <p><b>Dinamička ravnoteža</b> počinje s početkom prvog pokreta i završava završetkom posljednjeg pokreta.</p> <p>Kada se gimnastičarka spusti na 2 noge ili leži ravno na tlu, dinamička ravnoteža je završila.</p>
Što je "početak" a što je "na kraju" rotacije?	<p><b>Rotacija u fiksnom obliku</b> počinje onog trenutka kada gimnastičarka postigne traženi oblik. "Na kraju" je zadnji trenutak u kojem je gimnastičarka još uvijek u zahtijevanoj formi, i još uvijek na prstima („relevé“-u) (ako je rotacija na prstima („relevé“-u)).</p> <p>Kada gimnastičarka napusti formu ili se spusti na puno stopalo (ako je rotacija na prstima („relevé“-u), težina je završila.</p> <p><b>Druge vrste rotacija</b> započinju s inicijacijom 1. kretnje, a završavaju sa završetkom posljednje kretnje.</p> <p>Kada se gimnastičarka prestane okretati ili se vrati na 2 stopala, težina je gotova.</p>

**2.6.3. Izolirana DB izvedena za vrijeme leta** rekvizita kod visokog bacanja ili „bumerang“ bacanja, važeća je ako je u skladu sa sljedećim:

- Izolirana DB izvedena za vrijeme leta rekvizita kod visokog bacanja ili „bumerang“ bacanja, važeća je sve dok je izvedena u skladu s osnovnim karakteristikama zahtijevanim za tu težinu
- Izolirana DB izvedena za vrijeme leta kod **malog bacanja** nije važeća
- Izolirana DB „za vrijeme leta“ je vrsta rukovanja rekvizitom; stoga se može izvesti samo **jednom u svakoj vježbi** bez obzira na vrstu bacanja/bumeranga.
- Ako se izolirana DB izvodi za vrijeme leta rekvizita, nije moguće izvesti **još jednu DB bilo koje vrijednosti** s takvim bacanjem i/ili hvatanjem, Samo će se prva od ovih DB ocijeniti.
- Ako dođe do **gubitka rekvizita** nakon **DB** izvedene za vrijeme leta, **DB nije važeća**

**2.6.4. Serije DB skokova** (sa ili bez rotacije) s jednom težinom **za vrijeme leta** rekvizita:

- Bacanje rekvizita za vrijeme prve DB, druga DB za vrijeme leta rekvizita, hvatanje za vrijeme treće DB može se izvesti samo **jednom u svakoj vježbi** bez obzira na vrstu bacanja.
- Ako se rekvizit **izgubi za vrijeme treće DB**, niti DB za vrijeme leta niti DB tijekom hvatanja ne vrijede. Važeća je samo DB izvedena tijekom bacanja rekvizita.

- Ako je rekvizit **uhvaćen prije ili nakon treće DB**, niti DB ispod leta niti DB tijekom hvatanja nisu važeće. Važeća je samo DB izvedena tijekom bacanja rekvizita.
- Ova serija je moguća uz izoliranu DB izvedenu za vrijeme leta (to nije ponavljanje tehničkog elementa rekvizitom "DB za vrijeme leta").
- Svaka druga konstrukcija, npr. s dvije DB za vrijeme leta, ili bez ispravne serije, nije moguća: "Za vrijeme leta" neće vrijediti kao tehnički element rekvizitom; ocjenjivat će se samo DB-ovi tijekom bacanja i hvatanja.

**2.6.5.** Sve dok **svaka gimnastičarka** izvede **1 tehnički element rekvizitom** tijekom DB-a, ovaj element rekvizitom, ili bilo koje dodatno rukovanje rekvizitom može se izvoditi uz **predaju/dodavanje/razmjenu** rekvizita između gimnastičarki. Ovo načelo vrijedi samo za DB koja se izvodi sinkronizirano ili u zasebnim podgrupama; ne može se koristiti uzastopno za stvaranje CC suradnje.

Pojašnjenja / Primjeri	
Za vrijeme DB ravnoteže, sve gimnastičarke kotrljaju svoju loptu po podu, a 1 od gimnastičarki izvodi ovo kotrljanje prema partnerici	<u>DB važeća:</u> Sve gimnastičarke izvode tehnički element „kotrljanje po podu“ (ovaj tehnički element ne zahtijeva vraćanje)
Za vrijeme DB ravnoteže, sve gimnastičarke, odbijaju loptu prema partnerici. Nakon ravnoteže, 1 gimnastičarka nikada ne prima nijednu loptu jer druga gimnastičarka prima 2 lopte.	<u>DB nije važeća:</u> Tehnički element "odbijanje i hvatanje" nije završila 1 gimnastičarka
Za vrijeme DB skoka, sve gimnastičarke izvode visoko bacanje obruča partnerici.	<u>DB važeća:</u> Sve gimnastičarke izvode tehnički element "visoko bacanje" DE važeća (vidi #4.3)
Za vrijeme DB skokom, sve gimnastičarke sukcesivno izvode odbijanje prema partnerici.	<u>DB nije važeća:</u> DB s razmjenom rekvizita između gimnastičarki dopušten je samo ako je sinkroniziran ili u zasebnim podgrupama. <u>CC nije važeća s DB</u> (vidi #6.6.2)
Za vrijeme DB okreta, sve gimnastičarke izvode spirale i nakon toga 3 gimnastičarke sukcesivno izvode „échappé“ s partnericom	<u>DB važeća:</u> Spirale validiraju težinu tijelom. <u>CC nije važeća s DB</u> (vidi #6.6.2)


## 2.7. DB neće biti važeća u sljedećim slučajevima:

- **Nije izvedena od svih 5 gimnastičarki**
- Znatne promjene osnovnih karakteristika specifičnih za svaku od grupa tjelesnih težina DB
- Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom za vrijeme izvođenja **DB**
- Gubitak rekvizita za vrijeme DB
- Tehnički element rekvizitom nije izveden prema definiciji ili se ponavlja istovjetno (vidi #3.6)
- Doskok na koljeno(a)
- Težina započeta van prostora za vježbu
- Bilo koji dio težine izveden nakon završetak muzike



### **3. TEHNIČKE GRUPE REKVIZITOM**

#### **3.1. Definicija**

3.1.1. Svaki rekvizit () Svaka grupa je navedena u vlastitoj kućici u tabelama #3.3-3.4.

#### **3.2. Ocjenjivanje**

3.2.1. Tehnički elementi rekvizitom koji zahtijevaju 2 ili više radnji kako bi bili važeći (puštanje u bilo kojem obliku i hvatanje) mogu validirati samo **1 DB** i **1 DA**; takvi elementi uključuju:








- Odbijanje loptom
- Malo bacanje/hvatanje bilo kojeg rekvizita (i sve varijacije, vidi #3.4.2)
- Odbijanje bilo kojeg rekvizita (osim lopte) od tla
- „Echappe“ trakom i vijačom
- Bumerang trakom





3.2.2. „Visoko bacanje“ i „hvatanje iz visokog bacanja“ su dvije različite grupe rekvizitom/baze. Ako je „visoko bacanje“ ispravno izvedeno za DB ili DA element, ali kasnije "hvatanje iz visokog bacanja" rezultira gubitkom rekvizita, osnovno "visoko bacanje" je važeće, dok osnovno "hvatanje iz visokog bacanja" nije važeće.



### 3.3. Zbirne tablice tehničkih grupa rekvizitom specifičnih za svaki rekvizit

#### 3.3.1. OBRUČ









Tehničke grupe rekvizitom	
 Dugo kotrljanje obruča po najmanje 2 velika segmenta tijela	 Kotrljanje obruča po tlu
 Rotacija obruča oko svoje osi: Oko prstiju ili oko ili na dijelu tijela (min. 1)	 Rotacija (min.1) na tlu oko osi obruča
 Vrtnja obruča oko šake ili oko dijela tijela (min. 1)	 „Klizanje“ obruča po najmanje 2 velika segmenta tijela
 Prolazak kroz obruč cijelim tijelom ili dijelom tijela (2 velika segmenta tijela)	

Pojašnjenja / Primjeri	
Tehnički elementi obručem (sa ili bez bacanja) moraju biti izvedeni u različitim ravninama, smjerovima i s različitom osi.	
	Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz obruč: Primjer: glava/vrat + trup; ruke + trup; trup + noge, itd. Prolazak kroz obruč može biti: cijelo tijelo s ulaskom i izlaskom, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto.
	Dugo kotrljanje: Obruč mora prijeći najmanje 2 velika segmenta tijela bez prekida. Primjer: s desne na lijevu ruku preko tijela; trup + noge ; ruke + leđa, itd. <b>Napomena za dugo kotrljanje u ravnoteži DB (osim za dinamičke ravnoteže):</b> Impuls za kotrljanje može biti izveden u isto vrijeme kao i impuls za DB. Nakon početnog impulsa, očekuje se da će DB ravnoteža biti fiksirana za vrijeme trajanja kotrljanja. Ako nije, kriterij DB nije važeći za DA s dugim kotrljanjem, i dugo kotrljanje nije važeći tehnički element rekvizit za DB ravnotežu.
	Tijekom rotacije obruča na tlu, šaka/prsti gimnastičarke mogu biti u kontaktu s obručem ili to može biti "slobodna" rotacija obruča. DB može biti izvedena s davanjem impulsa, ili s prelaskom preko obruča, ili s primanjem obruča za vrijeme rotacije (ne s obručem koji slobodno rotira pored gimnastičarke koji izvodi DB).
	Kotrljanje može biti kratko ili dugo. DB može biti izvedena s davanjem impulsa, ili s prelaskom preko obruča, ili s primanjem obruča za vrijeme rotacije (ne s obručem koji slobodno rotira pored gimnastičarke koji izvodi DB).



### 3.3.2. LOPTA









Tehničke grupe rekvizitom	
 Dugo kotrljanje lopte po najmanje 2 velika segmenta tijela	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Kotrljanje lopte po tlu (min. 1)</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Serije od 3 mala kotrljanja: kombinacija malih kotrljanja po tijelu</li> <li>Serije (min. 3) potpomognutih malih kotrljanja po tijelu</li> </ul>
 „Osmice“ s loptom s kružnim pokretima ruke/u	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Prebacivanje lopte (“Flip-over”) (min. 1)</li> <li>Rotacija/e <b>šake/šaka</b> oko lopte (min. 2)</li> <li>Slobodna rotacija(e) <b>lopte</b> na dijelu tijela, uključujući slobodnu rotaciju lopte na vrhu prsta (min. 1)</li> </ul>
 Hvatanje lopte jednom rukom	 Odbijanje od tla nakon visokog bacanja i izravno hvatanje pomoću različitih dijelova tijela (bez šaka )
 Odbijanja: <ul style="list-style-type: none"> <li>Serije (min. 3) malih odbijanja od tla (ispod razine koljena)</li> <li>Jedan visoki odbijanje od tlo (u visini koljena i više)</li> </ul>	



## Pojašnjenja / Primjeri

Rukovanje loptom držanom s obje šake nije tipično za ovaj rekvizit; iz tog razloga ne smije prevladavati kompozicijom.

Izvođenje tehničkih grupa s loptom s osloncem na dlanu ispravno je samo ako je lopta naslonjena na prste na prirodan način i lopta ne dodiruje podlakticu.

	Malo kotrljanje	Dugo kotrljanje
	<p>Lopta mora proći najmanje 1 segment tijela</p> <p>Primjeri segmenta tijela: od šake do ramena; od ramena do ramena; stopalo do koljena, itd.</p> <p><b>Napomena:</b> mala kotrljanja važeća su samo u serijama od 3</p>	<p>Lopta mora proći najmanje 2 velika segmenta tijela bez prekida</p> <p>Primjeri: S desne na lijevu ruku preko tijela; ; trup + noge ; ruke + leđa, itd.</p> <p><b>Napomena za dugo kotrljanje u ravnoteži DB (osim za dinamičke ravnoteže):</b></p> <p>Impuls za kotrljanje može biti izveden u isto vrijeme kao i impuls za DB. Nakon početnog impulsa, očekuje se da će DB ravnoteža biti fiksirana za vrijeme trajanja kotrljanja. Ako nije, kriterij DB nije važeći za DA s dugim kotrljanjem, i dugo kotrljanje nije važeći tehnički element rekvizit za DB ravnotežu.</p>
	<p>Osmica loptom s kružnim pokretima ruke(u): dva uzastopna kruga moraju biti potpuna/dovršena.</p>	
	<p>Mora biti izvedeno nakon visokog bacanja (<u>ne</u> nakon malog bacanje ili nakon potiskivanja/odguravanja) <b>bez dodatne potpore tijela, uključujući i drugu ruku (šaku).</b></p>	
	<p><b>Aktivna odbijanja</b> sastoji se od aktivnog puštanja lopte (gimnastičarka gura loptu prema tlu) i vraćanja/odbijanja lopte. Elementi u kojima lopta pasivno pada na tlo ne pripadaju niti ijednoj tehničkoj grupi rekvizitom.</p> <p>DB može biti izvedena tijekom davanja impulsa za odbijanje, za vrijeme kontakta s podom ili tijekom primanja lopte.</p>	
	<p>“Flip-over” (prebacivanja) pokreti loptom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotacijski pokret jedne ruke oko lopte ili rotacija lopte oko jedne ruke.</li> <li>• Lopta je u stalnom kontaktu s rukom (nema faze leta)</li> <li>• Najmanje 1 rotacija</li> </ul> <p>Rotacija/e šake/šaka oko lopte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotacijski pokret ruke oko lopte, s prstima šake spojenim na prirodan način.</li> <li>• Lopta je u stalnom kontaktu s rukama (nema faze leta).</li> <li>• Rotacije se moraju izvoditi cijelom <b>šakom/dlanom (ne samo vrhovima prstiju)</b></li> <li>• Najmanje 2 rotacije</li> </ul> <p>Slobodna rotacija(e) lopte na dijelu tijela:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Najmanje 1 rotacija</li> </ul>	
	<p>Kotrljanje može biti kratko ili dugo.</p> <p>DB može biti izvedena prilikom davanja impulsa ili prilikom primanja lopte (ne s prelaskom preko lopte koja se kotrlja i ne s loptom koja se slobodno kotrlja pored gimnastičarke koja izvodi DB).</p>	



### 3.3.3. ČUNJEVI



Tehničke grupe rekvizitom	
Mlin(ovi): jedan mlin sastoji se od najmanje 4-6 mala kruga s vremenskim odmakom i izmjenom prekrivenih i neprekrivenih zapešća/ruku svaki put, držeći čunjeve za kraj (mala glavica)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Slobodna rotacija(e) 1 ili 2 čunja (razdvojena ili spojena) na ili oko dijela tijela ili oko drugog čunja</li> <li>Udaranje čunjevima jedan o drugi (min. 1 udarac) ili lupkanje o tlo (min. 2 udarca)</li> <li>Klizanje čunja preko najmanje 2 velika segmenta tijela</li> </ul>
Mala bacanja oba čunja (razdvojena) s rotacijom najmanje 360° i hvatanjem: zajedno istovremeno ili naizmjenično	Malo bacanje 2 spojena čunja
Asimetrični pokreti 2 čunja	Dugo kotrljanje jednog ili oba čunja po najmanje 2 velika segmenta tijela  Kotrljanje jednog ili oba čunja po dijelu tijela ili po tlu
Mali krugovi (min. 1) s oba čunja, istovremeno ili naizmjenično, jedan čunj u svakoj ruci, držeći čunjeve za kraj (mala glavica)	Serija (min. 3) malih krugova s 1 čunjem, držeći čunj za kraj (mala glavica)

### Pojašnjenja / Primjeri

Tipična tehnička karakteristika je rukovanje s oba čunja istovremeno, svaki čunj u jednoj ruci, s malom glavicom čunja u dlanu. Ovakav rad rekvizitom treba prevladavati kompozicijom.










Bilo koji drugi oblik držanja čunjeva ne smije prevladavati kompozicijom, kao što je držanje čunjeva za vrat ili oba čunja spojena zajedno.





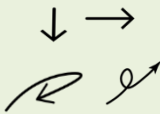
Udarci/tapkanje, kotrljanja, rotacije, odbijanja ili klizanja također ne smiju prevladati nad kompozicijom.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>„Mlin“ se sastoji od najmanje 4 mala kruga (npr. 2 sa svake strane) s vremenskim odmakom i izmjenom prekrivenih i neprekrivenih zapešća/šaka svaki put. Šake bi trebale biti zajedno, što je moguće bliže.</li> <li>Mlinovi mogu biti u vertikalnoj ili horizontalnoj ravnini:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Vertikalni mlinovi – impuls kruženja može biti naprijed ili natrag, u smjeru kazaljke na satu ili suprotno od njega</li> <li>Horizontalni mlinovi – impuls kruženja može biti lijevo ili desno.</li> </ul> </li> <li>Mlinovi mogu biti dvostruki ili trostruki:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Dvostruki mlinovi – min. 4 izmjenjujuća mala kruga čunjevima (2 sa svake strane). Zapešća/šake prekrivena, zatim neprekrivena.</li> <li>Trostruki (trojni) mlinovi – min 6 izmjenjujuća mala kruga čunjevima (3 sa svake strane s križanjem ruku svaki put)</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moraju biti izvedeni s različitim pokretima svakog čunja u obliku ili amplitudi i u radnoj ravnini ili smjeru oba čunja</li> <li>Male vrtnje s vremenskim odmakom ili izvedene u različitim smjerovima ne smatraju se asimetričnim pokretima jer imaju isti oblik i istu amplitudu</li> <li>Udarci čunjeva nemaju jasnu radnu ravninu/smjer i ne mogu biti dio asimetričnih pokreta</li> <li><b>Svaki čunj mora biti u jednoj ruci (bez bacanja, bez asimetričnih bacanja, bez kaskadnih bacanja).</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udarci 2 čunja jedan o drugi: Minimalno 1 lupkanje.</li> <li>Lupkanje 1 ili 2 čunja o pod: Minimalno 2 uzastopna udaranja (2 čunja u isto vrijeme nisu dovoljna)</li> </ul>



### 3.3.4. TRAKA

Tehničke grupe rekvizitom	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Spirale (min. 4-5 petlje), uske i iste visine i amplitude u zraku ili po tlu</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Vrtanje štapa trake oko ruke (šake)</li> <li>Namatanja (odmatanja)</li> </ul> <p>Držanje štapa bez ruku (npr. vrat, koljeno, lakat) tijekom pokreta ili težine s rotacijom (ne "slow turn"), stvarajući uzorak punog kruga oko tijela</p>
 <p><b>I/ILI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Mačevalac" (min. 4 petlje)</li> </ul>	
 <p>Zmije (min. 4 vala), uske i iste visine i amplitude u zraku ili po tlu</p>	
 <p>"Bumerang": Puštanje, povlačenje štapa trake držeći kraj trake i hvatanje štapa</p>	 <p>Dugo kotrljanje štapa trake po najmanje dva velika segmenta tijela</p>
 <p>"Echappé": Rotacija štapa trake tijekom leta i hvatanje štapa</p>	 <p>Kotrljanje štapa trake po dijelu tijela</p>
	 <p>Prolazak s cijelim tijelom ili dijelom tijela kroz ili preko lika trake</p>

Pojašnjenja / Primjeri	
<p>Elementi koji nisu specifični za tehniku rada s trakom ne smiju prevladavati kompozicijom. (Primjeri: namatanja/odmatanja, „klizeći“ elementi štapom trake, „odguravanje“ štapa).</p>	
	<p>"Mačevalac": cijeli štap, zajedno s rukom, prolazi u spiralni uzorak koji formira traka (štap trake je kao "mač"); izlaz štapa trake iz spiralnog uzorka nije obavezan: moguće je izvlačenje ruke/štapa ili malo bacanje/"echappé".</p>
	<p>"Bumerang" se sastoji od 3 dijela:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Puštanje</b> (bacanje) štapa u zrak ili po tlu <ul style="list-style-type: none"> <li>Nema ograničenja u pogledu tkanine trake: kraj se može držati, tkanina može kliziti preko tijela/kroz ruku, ili traka može biti potpuno slobodna bilo koje vrijeme, sve dok se kraj primi prije nego što štap trake dodirne tlo ili se zaustavlja duž tla</li> </ul> </li> <li><b>Povlačenje natrag</b> prilikom držanja kraja tkanine (maksimalno 50 cm od kraja) izvodi se dok je tkanina ispužena u zraku (sa ili bez štapa koja dodiruje pod) ili je ispužena duž tla <ul style="list-style-type: none"> <li>Povlačenje je izvršeno <ul style="list-style-type: none"> <li>Za vrijeme leta,</li> <li>Odmah na kraju leta</li> <li>za ispuštanje duž poda: moguće je nakon kratkog razdoblja dok je traka ispužena duž poda</li> </ul> </li> <li>Bumerang se može izvesti s 1 ili više povlačenja prije hvatanja štapa trake. Sve radnje između početnog puštanja i hvatanja štapa pripadaju istom pojedinačnom tehničkom elementu rekvizita (a ne 2 ili više odvojenih bumeranga).</li> </ul> </li> <li><b>Hvatanje štapa.</b> Element koji uključuje samo povlačenje i hvatanje trake (bez puštanja), ne zadovoljava definiciju „bumeranga“</li> </ol>
	<p>Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz lik trake. (Primjer: glava/vrat + trup; ruke + trup; trup + noge, itd.)</p> <p>Prolazak kroz ili preko lika trake može biti: cijelo tijelo s ulaskom i izlaskom, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto.</p>
	<p>„Echappé“ je vrsta malog bacanja koje uključuje rotaciju štapa za vrijeme leta i hvatanje štapa. Tehnika rotacije štapa uza vrijeme leta moguća je i za visoko bacanje i ocjenjivat će se kao visoko bacanje (ne "Echappé") ovisno o njegovoj visini.</p>
	<p>Za sve vrste hvatanja trake, rekvizit se obično treba <b>uhvatiti za kraj štapa</b>. Dopusšteno je namjerno uhvatiti traku za njen materijal unutar zone od približno 50 cm od spoja štapa i trake, pod uvjetom da je to hvatanje opravdano za sljedeći pokret ili završnu pozu. Ako je traka <b>nenamjerno uhvaćena za tkaninu</b> (greškom), tehnički element nije važeći i ne može validirati niti jednu težinu.</p>

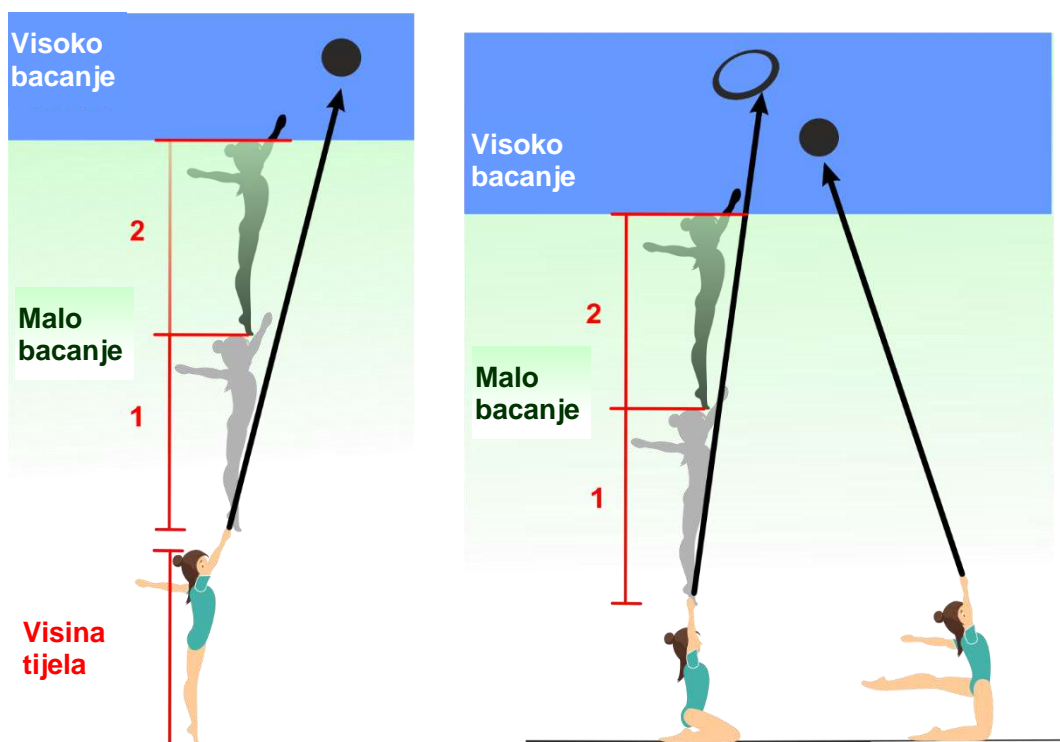
### 3.4. Zbirne tablice tehničkih grupa važećih za sve rekvizite

#### 3.4.1. Velika bacanja i hvatanja rekvizita

↗	Visoko bacanje rekvizita: više od dvije visine gimnastičarke u stojećem položaju
↗↗	Visoko bacanje 2 razdvojena čunja: više od dvije visine gimnastičarke u stojećem položaju. Za asimetrična i kaskadna bacanja, dovoljno je da 1 čunj ispunjava uvjete visine bacanja
↓	Hvatanje rekvizita iz leta nakon visokog bacanja
↓↓	Istovremeno hvatanje 2 razdvojena čunja iz leta nakon visokog bacanja. Oba čunja moraju ispunjavati uvjete visine bacanja.

Pojašnjenja / Primjeri	
Što znači uhvatiti iz „leta“?	Nakon što je rekvizit izbačen, rekvizit je u slobodnom letu. <u>Uхватiti</u> ga znači dohvatiti rekvizit iz ovog leta. Ako umjesto toga gimnastičarka namjernoпусти rekvizit da se odbije od tla prije hvatanja, ne smatra se hvatanjem već <u>odbijanjem</u> .
Možete li pojasniti visinu bacanja: od koje se točke mjeri visina bacanja?	Visina bacanja mjeri se od točke na kojoj je rekvizit izbačen.
Je li hvatanje ispravno/važeće ako rekvizit dotakne pod?	Ako gimnastičarka kontrolirano uhvati rekvizit u isto vrijeme dok dio rekvizita dolazi u kontakt s podom, hvatanje je važeće, ali se može primijeniti kazna za Izvođenje (vidi Izvođenje, #2.3.9).  Ako rekvizit dotakne pod prije nego što gimnastičarka uzme rekvizit na kontrolirani način, to nije važeće hvatanje i Izvođenje će kazniti gubitak rekvizita.  Vidi također Pojašnjenja / Primjeri za Hvatanje trake (Izvođenje, #3.3.4).
Što sutkinja treba učiniti kada su gimnastičarke u grupi različite visine?	Procjena visine je procjena, a ne točna mjera. Sutkinja treba ocjenjivati prema prosječnoj visini unutar grupe.

#### Primjeri 1: Visoko bacanje



### 3.4.2. Mala bacanja i hvatanja rekvizita



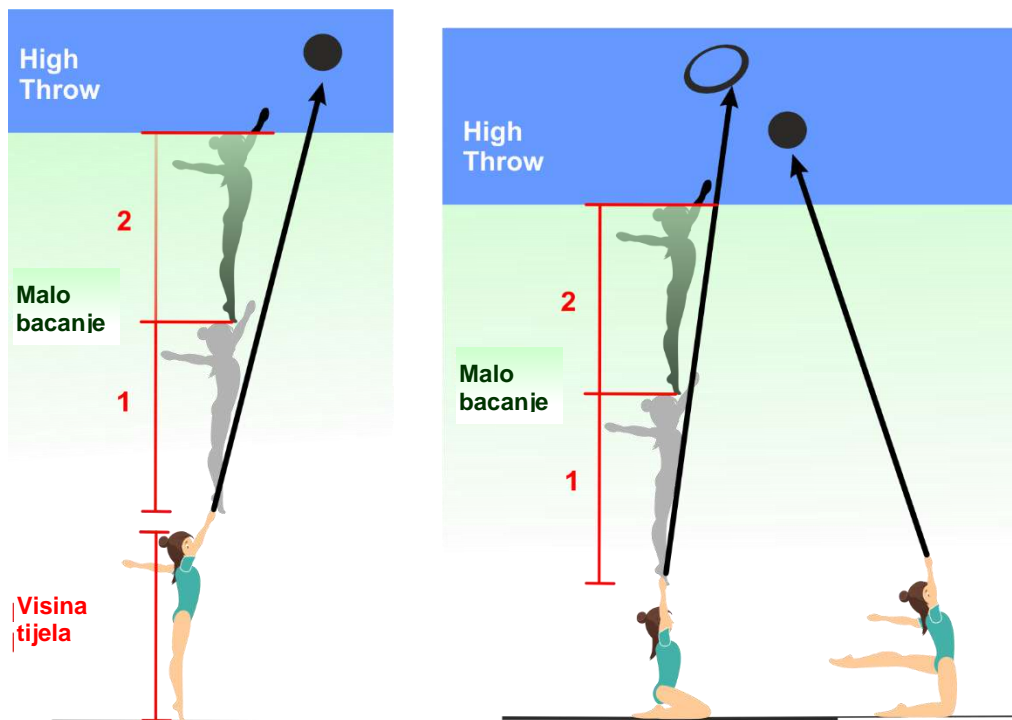
#### Malo bacanje i hvatanje rekvizita iz leta:

blizu tijela, ne više od 2 visine gimnastičarke u stojećem, s najmanje **jednom jasno vidljivom fazom leta**:

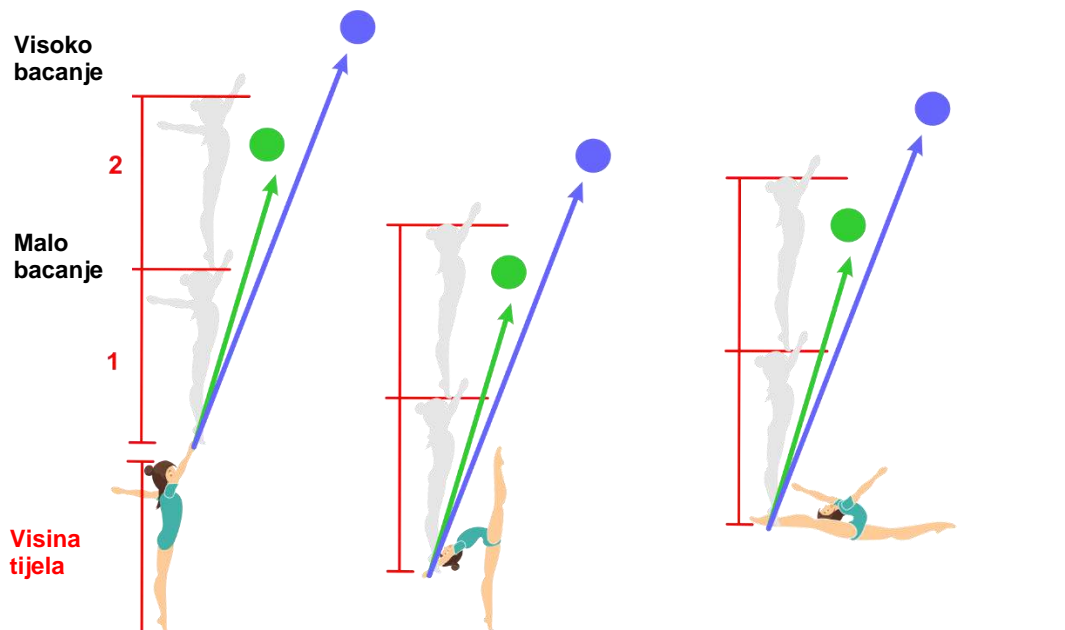
- S bacanjem/potiskivanjem/odguravanjem u zrak
- S om od tijela
- S rekvizitom ispuštenim s visine (slobodni pad)
- Za bacanje jednog čunja: sa ili bez rotacije od 360°

**Napomena:** Malo bacanje oba čunja bez rotacije oba čunja za 360° nije važeći tehnički element rekvizitom

Primjer 2: Malo bacanje



Primjer 3: Visine bacanja: visoka prema malim bacanjima kada se tijelo kreće tijekom bacanja

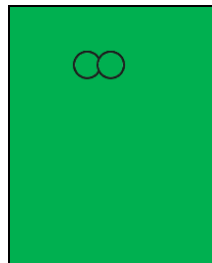


### 3.4.3. DB za vrijeme leta rekvizita ili bacanja „bumerang“



DB izvedena **za vrijeme leta rekvizita** iz visokog bacanja ili bacanja „bumerang“ (izolirana; #2.6.3, u seriji; #2.6.4)

### 3.4.4. Rukovanje rekvizitom



- Veliki krug(ovi)
  - Za traku: Krug(ovi) mogu biti srednji ili veliki; obje veličine smatraju se istim tehničkim elementom rekvizitom (svi ostali aspekti su isti)
- Osmice (ne za loptu)
- **Prehvat rekvizita oko** bilo kojeg dijela tijela ili **ispod** noge/nogu (sa ili bez pomoći ruku/šaka)
- **Prehvat bez pomoći** ruku s najmanje dva različita dijela tijela (bez ruku/šaka)
- **Prelazak preko** rekvizita cijelim tijelom ili dijelom tijela **bez prehvata** rekvizita iz ruke (šake) ili drugog dijela tijela u ruku (šaku) ili drugi dio tijela

#### Pojašnjenja / Primjeri

	<i>Srednji ili veliki krug: rekvizit mora završiti <b>puni krug od 360°</b></i>
	<i>Osmice: dva uzastopna kruga moraju biti dovršena</i>

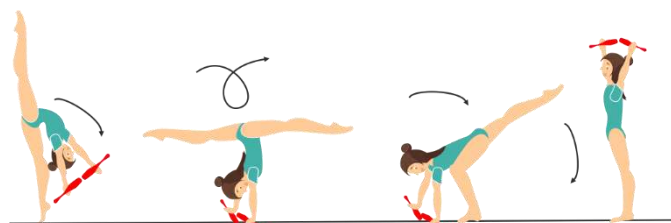
- 3.4.5. Nestabilan položaj:** Težak odnos tijelo-rekvizit s rizikom od gubitka rekvizita:  
Vidi RGI Težine, #3.4.5.



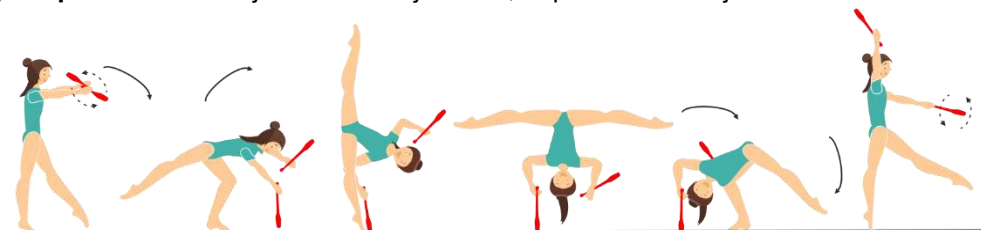
### 3.5. Statika rekvizita

- 3.5.1. Rekvizit mora biti u pokretu ili u nestabilnom položaju, ne samo jednostavno držan/stisnut **duže vrijeme**.
- 3.5.2. Statični rekvizit je rekvizit koji je držan/stisnut:
- „*Rekvizit držan*“ znači da se rekvizit čvrsto drži u jednoj ili obje ruke i/ili s jednim ili više segmenata tijela (nije u nestabilnom položaju).
  - Rekvizit držan „*duže vrijeme*“ smatra se ako je **duže od 4 sekunde**
- 3.5.3. Kada **1 čunj radi** ili je u letu, prihvatljivo je da drugi čunj nije u kretanju (bez kazne za statični rekvizit).
- 3.5.4. **Kada gimnastičarka ima nekoliko rekvizita** (npr. 2 lopte ili par čunjeva i obruč), niti jedan od ovih rekvizita ne smije biti statičan. Ako je 1 ili više rekvizita statično, primjenjuje se kazna za izvođenje.
- 3.5.5. Statički **oslonac na rekvizit** (greška kompozicije ili prilikom izvođenja) nije dopušten. Međutim, dopušteno je izvoditi poluakrobatske elemente s rekvizitima koji se u polegnutom položaju vrlo kratko nalaze između ruke i tla (ne duže 4 sekunde).

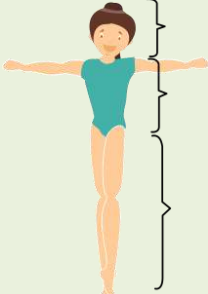
**Primjer:** „Kotač“ nazad s osloncem na obje ruke, svaki čunj je u jednoj ruci u polegnutom položaju između šaka i tla (poluakrobatski element se također može izvesti s osloncem na jednoj ruci s istim položajem čunja).



- 3.5.6. Poluakrobatski element izveden **u cijelosti uz oslonac na rekvizit**, bez kontakta bilo kojeg dijela tijela s tlom **nije dopušten**. Izvođenje će biti kažnjeno s 0,30 p. za nedozvoljenu tehniku.



### 3.6. Tehnički elementi rekvizitom moraju biti različiti tijekom DB

Pojašnjenja / Primjeri	
<p><b>Elementi rekvizitom su različiti ako su izvedeni:</b></p>	<p><b>U različitim ravninama</b></p> <p>Ravnine se ocjenjuju u odnosu na prostor: horizontalne, frontalne, sagitalne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kriterij "ravnina" ne vrijedi za spirale. Spirale moraju imati različite smjerove (vidi dolje) i/ili različite razine.</li> </ul>
	<p><b>„Različiti smjerovi“ ocjenjuju se na sljedeći način:</b></p> <p><u>Prolazak kroz rekvizit:</u> Ulazak u rekvizit – izlazak iz rekvizita – potpuni prolaz naprijed – potpuni prolaz nazad – potpuni prolaz u stranu – razlikuju se.</p> <p>Tehnički elementi koji se izvode <u>u različitim smjerovima u odnosu na tijelo</u>, različiti su. Npr.: spirale s rukom ispred tijela, spirale s rukom u stranu, spirale s rukom iza tijela.</p> <p>Svaki tehnički element može se <u>ponoviti s trupom u 2 različita smjera</u>, svi ostali aspekti su isti. Npr.: trup uspravno + bočno, trup naprijed + nazad, trup bočno + pregib leđa, itd.</p> <p>Sve druge varijacije smjera smatraju se <u>istim tehničkim elementom rekvizitom</u>, npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isti mlin naprijed i mlin unazad</li> <li>• Isti mali krugovi s 2 čunja prema unutra i mali krugovi s 1 čunjem prema unutra + 1 čunjem prema van</li> <li>• Iste spirale prema unutra i spirale prema van</li> <li>• Isti veliki krug prema unutra i veliki krug prema van</li> <li>• Isto veliko kotrljanje s lijeva na desno i s desna na lijevo</li> </ul>
	<p><b>Na različitim razinama</b></p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">Razina 1: glava-ramena</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">Razina 2: od prsa do struka</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;">Razina 3: ispod struka- do stopala</div> </div> </div>
	<p><b>Tehnički element izveden s različitim dijelovima tijela, npr.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>S</u> različitim dijelovima tijela, npr. odbijanje s rukom, odbijanje s koljenom</li> <li>• <u>Na</u> različitim dijelovima tijela</li> <li>• <u>Kotrljanja</u> i <u>klizeći elementi</u> <u>po</u> različitim dijelovima tijela</li> <li>• Za odbijanje, jednom <u>ispod noge</u> i jednom u kojem nije ispod noge razlikuju se</li> <li>• Različiti dijelovi tijela koji <u>prolaze kroz</u> rekvizit, npr. ruke i trup, noge i trup, cijelo tijelo</li> </ul>
<p><b>Različitim tehnikama bacanja</b></p>	



### 3.6.1. Identični elementi rekvizitom

- 3.6.1.1. Ako se tehnički element rekvizitom **izvodi identično** tijekom 2 različite DB, druga DB kronološkim redoslijedom nije važeća (nema kazne).
- 3.6.1.2. Svaka DB mora biti izvedena s najmanje 1 novim (koji nije izveden niti u jednoj prethodnoj DB u vježbi) tehničkim elementom rekvizitom kako bi bio važeći; dodatni tehnički elementi rekvizitom mogu biti ponovljeni.
- 3.6.1.3. Identični tehnički elementi rekvizitom izvedeni u **2 različite DB** (iz iste ili različite grupe težina tijelom) **ne smatraju se "različitim"** tehničkim elementima rekvizitom.
- 3.6.1.4. Identični tehnički elementi izvedeni **desnom rukom i nakon toga lijevom rukom ne smatraju se "različitim"** tehničkim elementima rekvizitom.
- 3.6.1.5. Za „**Fouetté**” **ravnoteže**, potreban je 1 tehnički element rekvizitom u bilo kojoj fazi ravnoteže za validaciju DB. Ovaj tehnički element **ne smije biti ponovljen prema #3.6**. Dok je ovaj uvjet ispunjen, moguće je izvesti dodatne tehničke elemente rekvizitom.

Pojašnjenja / Primjeri
<i>Ako grupa izvede isti odbijanje lopte tijekom skoka, a zatim tijekom ravnoteže, ravnoteža neće biti važeća</i>
<i>Ako grupa izvede spiralu trakom za vrijeme okreta, a zatim u drugom dijelu vježbe izvodi drugi okret s istom spiralom, drugi okret (prema redoslijedu izvođenja) neće biti važeći</i>
<i>Ako grupa izvede skok s rotacijom za vrijeme leta rekvizita, a zatim u drugom dijelu vježbe izvede okret za vrijeme leta rekvizita, okret neće biti važeći.</i>
<i>Ako grupa izvodi spirale + veliki krug iznad glave u „Fouetté“ ravnoteži, a zatim u drugom dijelu vježbe izvodi još jedan okret s istim velikim krugom iznad glave, okret neće biti važeći</i>

- 3.6.1.6. **Serije** skokova/skokova ili okreta mogu se izvoditi s **identičnim ili različitim tehničkim elementima** rekvizita za svaku DB. Eventualni identični tehnički elementi rekvizitom može se izvoditi uzastopno ili odvojeno. Također je dopušteno kombiniranje visokog bacanja i hvatanja (vidi #2.6.4) s drugim tehničkim elementima.

Pojašnjenja / Primjeri	
Težine	Pojašnjenje
	<p><b>Unutar serije</b> dopušteni su različiti tehnički elementi rekvizitom (veliki krug, spirale) i identični tehnički elementi rekvizitom (2 puta iste spirale).</p> <p>4. skok nije iz iste kućice (nije isti) i nije dio serije; ponavljanje identičnih spirala nije dopušteno.</p> <p><b>3 skoka imaju važeće tehničke elemente, 4. skok nema važeći tehnički element</b></p>
	<p>Identične spirale u 2 DB unutar serije, ponovljene razdvojeno, dopuštene su, također u kombinaciji s visokim bacanjem i hvatanjem:</p> <p><b>Svih 5 DB imaju važeće tehničke elemente rekvizitom.</b></p>

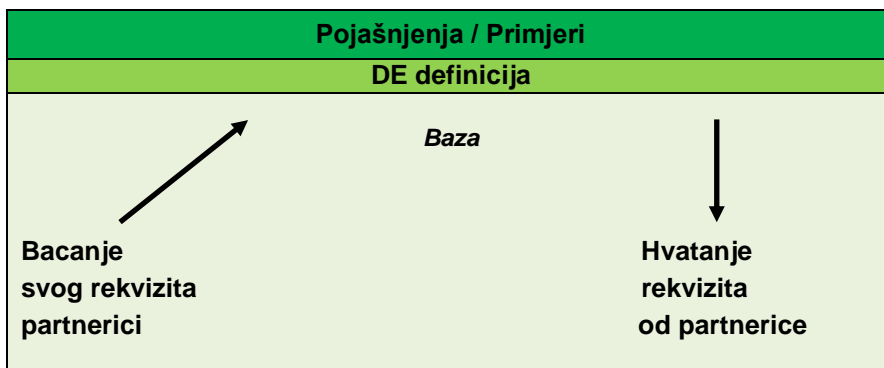


## 4. TEŽINE S RAZMJENOM (DE)

### 4.1. Definicija

4.1.1. Razmjena rekvizita visokim i/ili dugim bacanjem u kojoj **svih 5 gimnastičarki** moraju sudjelovati u **dvije akcije**

- **Bacanje** rekvizita partnerici
- **Hvatanje** rekvizita partnerice, hvatanjem iz leta



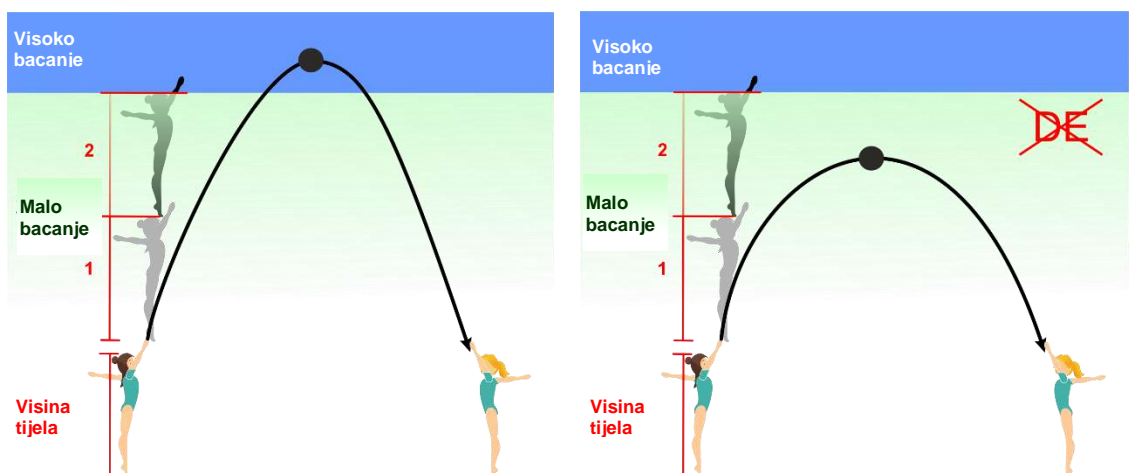
4.1.2. DE su važeće samo kada se razmjene rekvizita između gimnastičarki **izvode visokim ili dugim bacanjima (ne "bumerang")**. Razmjena koja nije niti s visokim niti s dugim bacanjem nije važeća

4.1.3. Svaka gimnastičarka mora **uhvatiti** rekvizit koji je dobila od partnerice kako bi DE bila važeća. DE s izravnim **ponovljenim bacanjem partnerici, odbijanjem prema partnerici ili kotrljanjem partnerici nije važeći**.

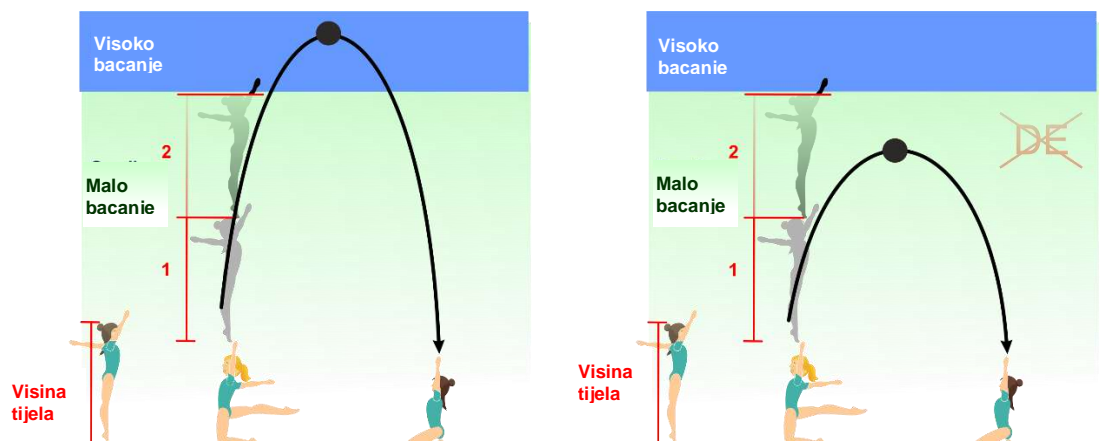
4.1.4. **Vrste bacanja:** visina/udaljenost mjeri se od točke na kojoj je rekvizit ispušten

4.1.4.1. **Visoka bacanja** određuju se prema zahtijevanoj visini: **više od dvije visine gimnastičarke u stojećem položaju**

**Primjer: Visoko bacanje:  
DE s visokim bacanjem u stojećem položaju  
(više od dvije visine gimnastičarke)**

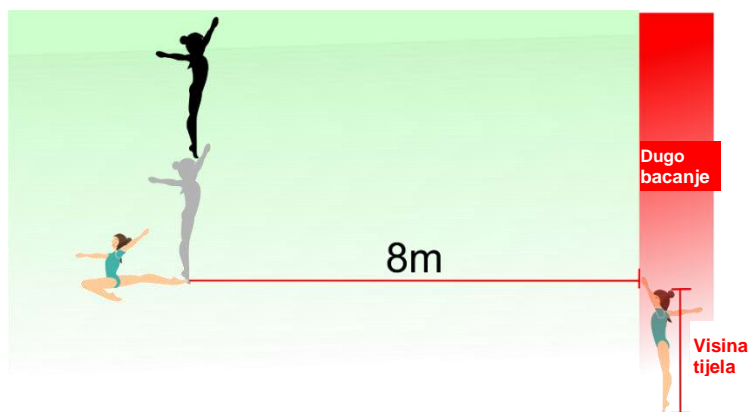


**Primjer: Visoko bacanje:  
DE s visokim bacanjem u klečećem položaju  
(više od dvije visine gimnastičarke)**

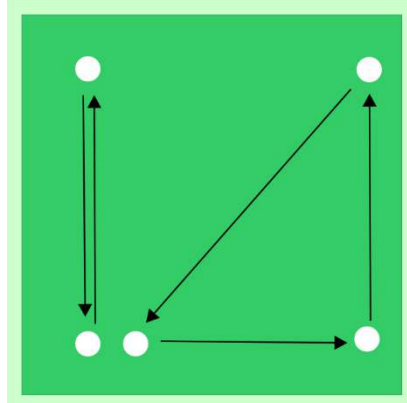
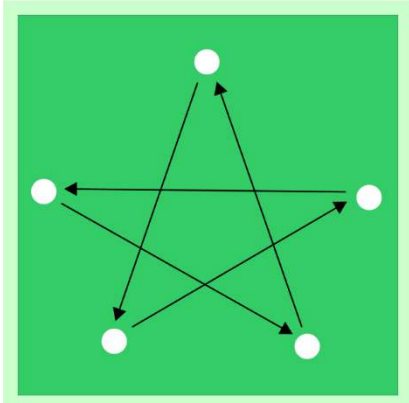
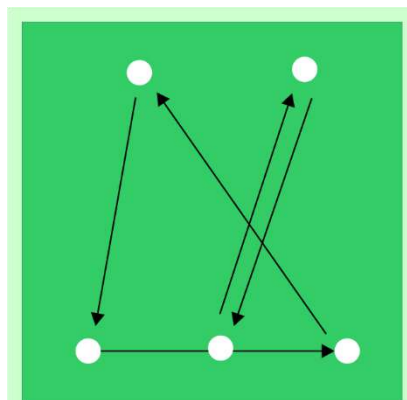
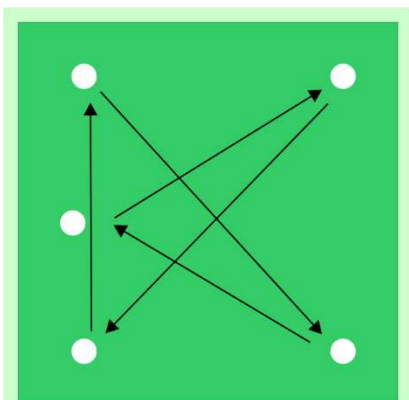


- 4.1.4.2. **Duga bacanja** određena su s udaljenosti od **najmanje 8 metara** između gimnastičarki. Udaljenost od 8 metara mora biti između gimnastičarki koje međusobno razmjenjuju rekvizit u trenutku bacanja i/ili u trenutku hvatanja.

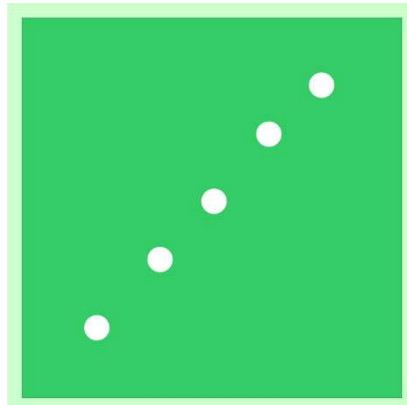
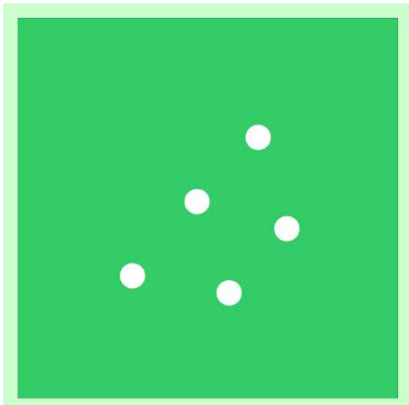
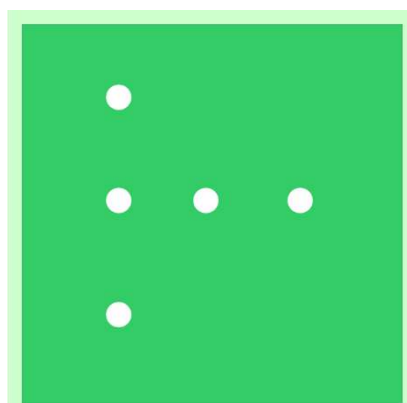
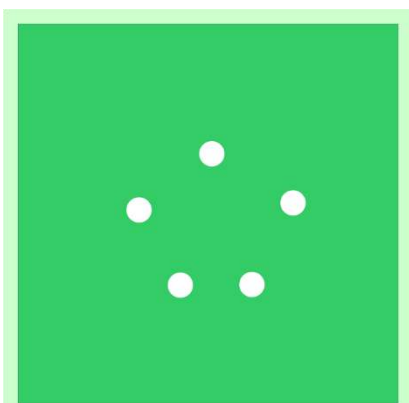
**Primjer: Dugo bacanje  
DE s dugim bacanjem rekvizita  
(najmanje 8 metara)**



Primjeri formacija s udaljenosti od 8 metara (bez obzira na visinu)



Primjeri formacija bez udaljenosti od 8 metara



Pojašnjenja / Primjeri	
Kada 5 gimnastičarki pokuša baciti rekvizit s udaljenosti od 8 metara i male visine (manje od 2 visine stojeće gimnastičarke), ali 2 gimnastičarke u podgrupi imaju manje od 8 metara: Je li DE važeći?	<b>Ne, DE nije važeći.</b>  Ako bacanje nije visoko, svih 5 gimnastičarki moraju izvesti bacanje s udaljenosti od najmanje 8 metara.





**4.1.5.** Težina s razmjenom **s 1 vrstom rekvizita**: može izvoditi 5 gimnastičarki zajedno (bacanje u istom trenutku) ili u podgrupama (bacanje u različitom trenutku):

- S istim ili različitim visinama bacanja rekvizita
- S gimnastičarkama na mjestu ili u kretanju
- S **DE** izvedenom u **podgrupama**: kako bi bila važeća, prva podgrupa mora uhvatiti rekvizit prije nego što druga podgrupa baci rekvizit

**4.1.6.** Težina s razmjenom **s 2 vrste rekvizita**: može izvoditi 5 gimnastičarki zajedno (bacanje u istom trenutku) ili u podgrupama (bacanje u različitom trenutku):

- S istim ili različitim visinama bacanja rekvizita
- S gimnastičarkama na mjestu ili u kretanju
- S **DE** izvedenom u **podgrupama**: kako bi bila važeća, prva podgrupa mora **uhvatiti** rekvizit **prije** nego što druga podgrupa izbaci rekvizit
- S **DE** izvedenom u **podgrupama**: kako bi bila važeća, svaka podgrupa mora imati **isti rekvizit** (npr. podgrupa 1: 3 lopte; podgrupa 2: 2 obruča)

Pojašnjenja / Primjeri	
5 gimnastičarki bacaju rekvizit u podgrupama: prva podgrupa: 2 gimnastičarke s udaljenosti od 8 metara i niskom visinom (manje od dvije visine gimnastičarke) i nakon toga, druga podgrupa: 3 gimnastičarke izvode razmjenu visokim bacanjima <b>Je li DE važeća?</b>	<b>Da, DE je važeća..</b>  Moguće je izvesti razmjenu s različitim visinama bacanja rekvizita kada ih izvodi 5 gimnastičarki zajedno ili u podgrupama koje bacaju u različitim momentima.

Pojašnjenja / Primjeri	
Razmjena rekvizita između gimnastičarki	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kada je lopta uhvaćena u dvije ruke (bez obzira na broj gimnastičarki), težina s razmjenom je važeća s greškom izvođenja (svaki put).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• razmjena s bacanjem jednog čunja važeća ja isto kao i razmjena s bacanjem dva čunja</li> <li>• Bacanje dva zaključana (spojena) čunja smatra se bacanjem jednog čunja</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razmjena bacanjem trake važeća je samo ako je rekvizit potpuno slobodan u prostoru u bilo kojem trenutku (ne "Bumerang" ).</li> <li>• Kod razmjene traka, gimnastičarke u pravilu trebaju hvatati rekvizit za kraj štapa. Međutim, dozvoljeno je namjerno hvatanje za materijal trake, ako je hvatanje u zoni od približno 50 cm od spoja štapa i trake, te ako je hvatanje opravdano sljedećim elementom ili završnom pozom. Ukoliko se traka <b>nenamjerno uhvati za tkaninu</b> (greškom), tehnički element ne vrijedi, i razmjena nije važeća.</li> </ul>

## 4.2. Zahtjevi

### 4.2.1. Najmanje 4, najviše DE bit će ocijenjene prema redoslijedu izvođenja.



**Kazna:** 0.30 boda za manje od 4 izvedene DE

4.2.2. Ako grupa izvede **više od 5 DE**, ocjenjivat će se samo prvih 5 kronološkim redom. Dodatni DE preko limita neće se ocijeniti (nema kazne).

## 4.3. DB izvedene za vrijeme DE

4.3.1. **Izolirana težina tijelom (DB)** s bilo kojom vrijednosti može biti izvedena ili za vrijeme bacanja, ili za vrijeme leta rekvizita, ili za vrijeme hvatanja u DE. **Obje**, i DB i DE, **će se računati** i obje će se računati za ukupan broj **DB** i **DE**.

Pojašnjenja / Primjeri	
<b>DB</b> bilo koje vrijednosti	Težina tijelom (DB) može biti izvedena <u>jednom</u> za vrijeme DE: <u>Za vrijeme bacanja</u> ILI <u>za vrijeme leta</u> ILI <u>za vrijeme hvatanja</u> 

4.3.2. DB izvedena u DE je važeća samo kada **istu DB izvodi svih 5 gimnastičarki**. Ako su izvedene različite DB, DB nije važeća, ali se registrira kao pokušaj DB. DE se ocjenjuje.

4.3.3. Svaka DB (svaka kućica) računa se samo jednom. Ako je ista DB (ista „kućica“) **ponovljena**, ponovljena težina **nije važeća** (nema kazne) i računa se kao pokušaj DB. DB izvedena kako težina tijelom bez razmjene **ne može se ponoviti u DE**. DE se ocjenjuje.

4.3.4. Svaka DB zahtjeva **važeći tehnički element**:

- Izolirana **DB za vrijeme leta** visokog bacanja može se izvesti samo jednom u svakoj vježbi.
- Ako se DB izvodi s **bacanjem ili hvatanjem** koje se identično ponavlja, DB nije važeća.

4.3.5. Ako **DE** nije važeća, **DB** može biti važeća ako je izvedena u skladu s definicijom i s valjanim tehničkim elementom rekvizitom.

4.3.6. DB koja je **definirana rotacijom ili pozicijom na podu** može se računati samo kao DB, ne kao dodatni kriterij.

4.3.7. Ako se tijekom razmjene izvede **više od jedne DB**, samo se prva DB ocjenjuje DB i samo se prva DB računa u ukupni broj DB. DE se ocjenjuje.



## 4.4. Vrijednost DE

### 4.4.1. Osnovna vrijednost i simbol težine s razmjenom: 0.20 boda. ↗↓

4.4.2. Vrijednost **DE** može biti uvećana s **dodatnim kriterijima**: Dodatni kriteriji važeći su samo kada ih svih 5 gimnastičarki izvede **identično** i na sljedeći način:

- Kada se izvodi s **istim rekvizitom** (npr. 5 lopti): identično izvođenje (tj. 5 lopti se hvata identično „bez pomoći ruku“)
- Kada se izvodi s **različitim rekvizitima** (npr. 3 obruča i 2 para čunjeva):
  - Identični kriteriji izvedeni su sa svakim od rekvizita. npr. 3 obruča hvataju se identično „van vidnog polja“ i 2 para čunjeva hvataju se identično „bez pomoći ruku“.
  - Isti broj kriterija mora biti izveden za svaku vrstu rekvizita na bacanju i/ili hvatanju
- **Rotacija** za vrijeme bacanja i/ili za vrijeme leta rekvizita: svaka rotacija mora biti izvedena identično od svih 5 gimnastičarki (iz iste grupe i izvedena s istom varijacijom).

4.4.3. Kriteriji izvedeni neposredno **prije bacanja** rekvizita ili neposredno **nakon hvatanja**, ne uzimaju se u obzir za vrijednost DE.

4.4.4. **Identično ponavljanje** istih kriterija nije moguće: ponavljanje istih kriterija ne ocjenjuje se (Nema kazne). Razmjena može još uvijek biti važeća.

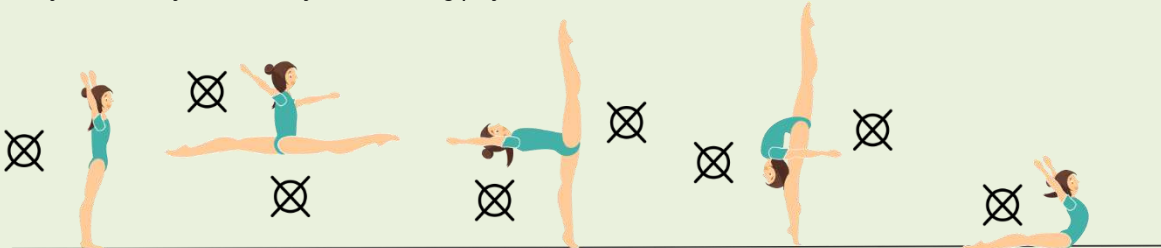
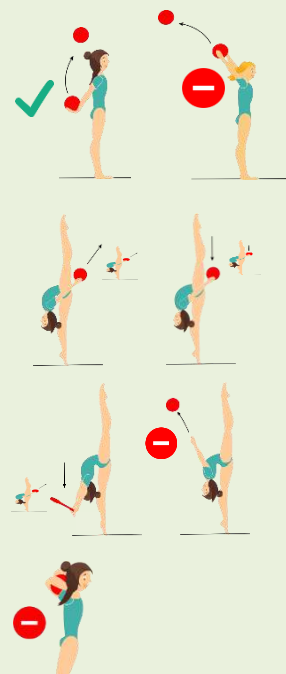
4.4.5. Razmjene za svih 5 gimnastičarki mogu biti iste vrijednosti ili različitih vrijednosti: **najmanja vrijednost** razmjene izvedene od neke od gimnastičarki određuje težinu razmjene DE za grupu.

## 4.5. Sažetak tabele općih dodatnih kriterija za DE: Za vrijeme bacanja, za vrijeme leta i za vrijeme hvatanja rekvizita

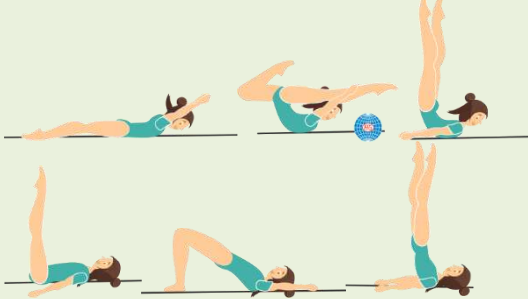

Simbol	Opći kriteriji za sve rekvizite
⊗	Van vidnog polja
≠	Bez pomoći ruku (šaka)
○	Rotacija
=	Pozicija na tlu



## Pojašnjenja / Primjeri

Simbol	Vrijednost	Opći kriteriji za DE
⊗	0.10	<p><b>Van vidnog polja</b>                      Primjeri zona koje se smatraju „van vidnog polja“:</p>  <p>- Za sve vrste bacanja/hvatanja van vidnog polja:                      • Bacanja/hvatanja izvedena ispred ili sa strane tijela nisu van vidnog polja čak i ako je trup u zaklonu</p> <p>Za kriterij "van vidnog polja" kod bacanja/odbijanja, nije dovoljno da rekvizit putuje unatrag: <u>ruka koja izvodi bacanje ili drugi dio tijela koje izvodi bacanje/odbijanje mora biti u zoni definiranoj "izvan vidnog polja"</u>.</p> <p>- Za bacanja/hvatanja izvedena s pomoći ruku (šaka):                      • "Van vidnog polja" <u>općenito</u> se daje samo za tehnike u kojima je ruka za izbacivanje <u>dolje/nazad</u>, a ne za tehnike u kojima je ruka za izbacivanje <u>gore/straga</u> (blizu glave), osim u sljedeće 2 točke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kada je trup u zaklonu ispod horizontale, „van vidnog polja“ se dodjeljuje <u>za bacanja i hvatanja</u> bilo gdje iza tijela/sa stražnje strani trupa</li> <li>○ Kada je trup u zaklonu ispod horizontale, "van vidnog polja" se dodjeljuje za <u>hvatanje</u> ispred trupa//prednoj strani tijela, uhvaćen u <u>razini prsa ili niže</u></li> </ul> <p>„Van vidnog polja“ nije važeće za loptu uhvaćenu s obje ruke pogrčene i iza vrata</p> 
≠	0.10	<p><b>Bez pomoći ruku (šaka)</b></p> <p>Nije važeće za:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• direktno hvatanje s rotacijom na ispruženu ruku (podlakticu/nadlakticu) (○)</li> <li>• bacanje/ hvatanje rekvizita sa/na nadlanicu(e)</li> <li>• hvatanje čunja s unutarnje strane šake/podlaktice, koristeći drugi čunj</li> </ul>



<p>○</p>	<p>0.10</p>	<p><b>Rotacija</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tijekom bacanja i/ili za vrijeme leta</b> rekvizita <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Svaka rotacija mora biti <b>najmanje 360°</b></li> <li>○ Svaka rotacija u svakoj DE mora biti <b>različita</b> (iz različite grupe poluakrobatskih elemenata ili vertikalnih rotacija)</li> <li>○ Svaka rotacija mora biti <b>izvedena identično</b> od svih 5 gimnastičarki (iz iste grupe i izvedena s istom). Oslonac može biti izveden na 1 ili 2 ruke, ovisno o rekvizitu: oslonac na 1 ruku i oslonac na 2 ruke smatraju se identičnim</li> </ul> </li> <li>• Ovaj je kriterij dostupan za poluakrobatske elemente (vidi RGI Težine, #4.5.1) i vertikalne rotacije (vidi RGI Težine, #4.6.1).</li> <li>• Kada je poluakrobatski element povezan s DB ili ga svih 5 gimnastičarki koristi za koreografiju, tada se ta grupa poluakrobatskih elemenata ne može ponoviti u DE.</li> <li>• Ovaj kriterij nije važeći za DB koja uključuje rotaciju</li> <li>• Ovaj se kriterij može kombinirati s "pozicijom na tlu" ako se rotacija od 360° izvodi uz zadržavanje položaja na tlu od početka do kraja rotacije</li> </ul>
<p>=</p>	<p>0.10</p>	<p><b>Pozicija na tlu</b></p> <p>Bacanje i/ili hvatanje izvodi se u položaju na podu, od početka do kraja elementa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na podu, oslonac na bilo kojem dijelu trbuha i/ili prsa</li> <li>• Na podu, oslonac na bilo kojem dijelu leđa i/ili vrata</li> <li>• Ležeći potpuno na boku</li> </ul> <p>Pozicija noge je slobodna.</p> <p><b>Primjeri VAŽEĆIH pozicija za "poziciju na tlu":</b></p>  <p><b>Primjeri NEVAŽEĆIH pozicija za "poziciju na tlu":</b></p> 

#### 4.6. Sažetak specifičnih kriterija za DE: Tijekom bacanja i hvatanja rekvizita

Simbol	Specifični kriteriji za bacanja + 0.10 svaki put	Simbol	Specifični kriteriji za hvatanja + 0.10 svaki put
			<b>Prolazak kroz obroč</b> (○) s cijelim tijelom ili dijelom tijela za vrijeme hvatanja. Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz obroč Primjer: glava + trup; ruke + trup; trup + noge, itd.
↙	<b>Bacanje nakon kotrljanja po tlu:</b> ○ Važeće samo ako je izvedeno zajedno s kriterijem ≠	↙	<b>Izravni odbijanje od tijela bez ikakvog zaustavljanja, bez ruke(u) ili šake(a):</b> ○ ● <b>Napomena:</b> odbijanja od ruke(u) ili šake(a) nisu važeći kao ↙, ali kriterij ≠ dodjeljuje se za odbijanje na ruku(e) (ne šake) ili drugim dijelovima tijela
			<b>Izravno hvatanje s kotrljanjem rekvizita po minimum 2 velika dijela tijela</b> <b>Nije važeće:</b> Dodatni kriterij ≠ ne dodjeljuje se bez obzira na ruku/šaku, neovisno o položaju dlana <b>Važeće:</b> Dodatni kriterij ⊗ važeći je ako je bilo koji dio tijela van vidnog polja
↗	<b>Bacanje 2 razdvojena čunja</b> (↓↑) <ul style="list-style-type: none"> <li>Istovremeno</li> <li>Asimetrično</li> <li>Kaskade</li> </ul> <p><i>Asimetrična bacanja mogu se izvoditi s 1 ili 2 ruke u isto vrijeme. Kretanja 2 čunja tijekom leta moraju biti različite amplitude (jedan čunj viši od drugog), i u drugoj ravnini ili smjeru</i></p> <p><b>Kaskadna bacanja</b></p>	↓	<b>Istovremeno hvatanje 2 razdvojena čunja</b> (↓↑)
		↓	<b>Hvatanje lopte</b> (●) jednom rukom Bez dodatnog oslonca na tijelo ili uključivanjem druge ruke
		Ⓐ	<b>Direktno hvatanje obruča</b> (○) s rotacijom oko dijela tijela, bez ruku <b>Nije važeće:</b> Dodatni kriterij ≠ ne dodjeljuje se za rotaciju na pruženoj ruci

#### Pojašnjenja / Primjeri


##### Ocjenjivanje kaskadnih bacanja

Kaskadno bacanje je bacanje dva čunja, jedan za drugim, u kojem su u jednom trenutku oba u letu.

Kriterij za kaskadno bacanje, te bilo koji drugi kriteriji, dodjeljuju se samo za čunj(eve) koji se razmjenjuju između partnerica, a ne za čunj koji je bacila i uhvatila ista gimnastičarka.

#### 4.6.1. Izravni odbijanje bez ikakvog zaustavljanja (↙):

- Odbijanje je dio glavne akcije za DE (dio inicijalnog bacanja za DE); obavezno je **hvatanje nakon odbijanja** kako bi DE bila važeća.
- Kriteriji izvedeni za vrijeme odbijanja** važeći su: Svaki kriterij dodjeljuje se najviše jednom, zajedno za hvatanje i odbijanje. Kriteriji tijekom hvatanja nakon odbijanja ne ocjenjuju se kao dio DE
- Kriteriji za vrijeme hvatanja** nakon odbijanja ne ocjenjuju se kao dio DE.

- 4.6.2. Ponovljeno bacanje** na kraju DE ili neposredno nakon DE pripada DE, ali ne daje dodatne kriterije (ne postoji kriterij za „ponovljeno bacanje“, a drugi kriteriji nisu navedeni, npr. nije bacanje „bez pomoći ruku“).
- 4.6.3. Bacanje dva razdvojena čunja:** Ovaj se kriterij dodjeljuje samo jednom, bilo da se bacanje izvodi istovremeno, asimetrično ili kaskadno. Kriteriji se dodjeljuju samo za čunj(eve) koji se razmjenjuju s partnericom
- 4.6.4. „Direktno hvatanje obruča s rotacijom oko drugog dijela tijela“ (  ):** Ako je izvedeno korištenjem lakta, vrata, noge, itd. (ne na pruženu ruku), kriterij će vrijediti u DE, kao i dodatni kriterij „bez pomoći ruku“

#### 4.7. DE neće biti važeća u sljedećim slučajevima:

- Svih 5 gimnastičarki ne sudjeluje u akcijama bacanja i hvatanja
- Potrebna visina ili udaljenost bacanja nije zadovoljena
- DE izvedena u podgrupama; druga podgrupa baca prije nego što je prva podgrupa uhvatila rekvizit
- DE izvedena u brzom slijedu
- Gubitak rekvizita za vrijeme **DE**
- Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom gimnastičarke tijekom DE
- Sudar između gimnastičarki
- Sudar između rekvizita koje utječe na putanju rekvizita
- Hvatanje s odbijanjem od tla (ne iz leta)
- S ponovljenim bacanjem prema partnerici, odbijanjem partnerici, ili s kotrljanjem prema partnerici
- S „bumerang“ bacanjem
- Hvatanje trake za tkaninu (greškom)
- Težina je započeta van prostora za vježbu
- Hvatanje rekvizita nakon završetka muzike

Pojašnjenja / Primjeri	
U slučaju <b>DE</b> s <b>nepreciznom putanjom</b> s kaznom za 0.30 ili 0.50, <b>je li DE važeća?</b>	Da, <b>DE</b> je važeća (vidi #4.7 6 kada DE nije važeća)
Ako gimnastičarka ima <b>čvor</b> tijekom težine s razmjenom, <b>je li DE važeća?</b>	Da, <b>DE</b> je važeća (vidi #6 kada DE nije važeća)



## 5. DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)

### 5.1. Definicija

5.1.1. Definicija R za RGG identična je kao za RGI (vidi RGI Težine, #4.1).

### 5.2. Zahtjevi

5.2.1. **Najviše 1 R** u vježbi biti će ocijenjeno.

5.2.2. Ako je izveden više od 1 R, **samo prvi R** se ocjenjuje (nema kazne).

5.2.3. **Sve rotacije u R moraju biti identične** od svih gimnastičarki u grupi ((iz iste grupe rotacija i izvršene s istom varijacijom). Oslonac može biti izveden na 1 ili 2 ruke, ovisno o rekvizitu: oslonac na jednu ruku i na obje ruke smatraju se identičnima.

5.2.3.1. R koji uključuje **neidentične rotacije** izvedene od 5 gimnastičarki **unutar baze** nije važeći (bez kazne).

5.2.3.2. R koji uključuje **neidentične rotacije** izvedene od 5 gimnastičarki **nakon baze** može biti važeći, bez vrijednosti za bilo koje neidentične rotacije.

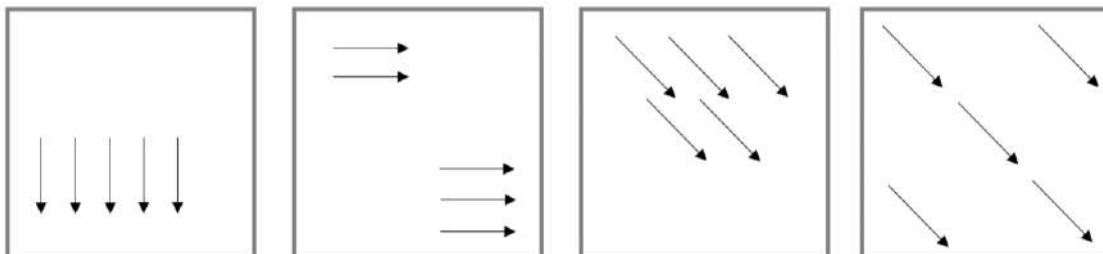
Pojašnjenja / Primjeri	
3 gimnastičarke izvode „chainé“ + kolut naprijed 2 gimnastičarke izvode „chainé“ + chainé	R nije važeći: Neidentične rotacije u bazi
4 gimnastičarke izvode „chainé“ + „chainé“ + zvijezdu na podlakticama 3 gimnastičarke izvode „chainé“ + „chainé“ + zvijezdu na dlanovima	R2 je važeći (0.20 boda): Baza ispravno izvedena s identičnim rotacijama.  3. rotacija nije važeća: Nije izvedena s istom varijacijom.

5.2.4. R može biti izveden od gimnastičarki u grupi:

- istovremeno
- u vrlo brzom slijedu
- u podgrupama

5.2.4.1. Ako je R izveden **istovremeno** ili u **brzom slijedu**, svih 5 gimnastičarki moraju izvesti R u **istom smjeru**

**Primjer 1: Isti smjer**



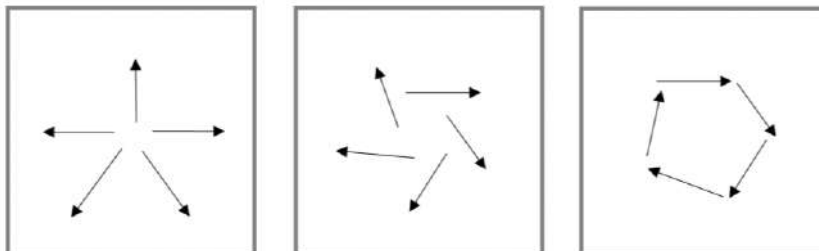
### Pojašnjenja / Primjeri

Što ako jedna gimnastičarka baci pogrešno i njezina putanja odstupa od planiranog smjera?

Ako je R iniciran u istom smjeru (koreografska namjera), ali neprecizna putanja (tehnička greška) utječe na putanju gimnastičarke, ovaj R je važeci s kaznama za izvođenje za putanju i svim drugim posljedicama (formacija, itd.)

5.2.4.2. Ako gimnastičarke izvode **kružne formacije** istovremeno ili u brzom slijedu, sve gimnastičarke imaju različite smjerove kretanja i R nije važeci

#### Primjer 2: Različiti smjerovi

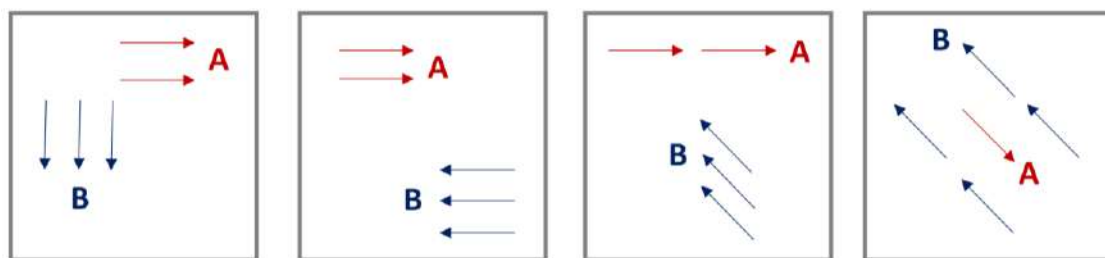


5.2.4.3. Ako je R izveden s gimnastičarkama **u podgrupama**, svaka podgrupa mora imati **istu vrstu rekvizita**, i svaka podgrupa **može koristiti različit smjer**. Sve gimnastičarke u jednoj podgrupi moraju se kretati u istom smjeru. Samo kada gimnastičarke u podgrupi A završe R\*, gimnastičarke u podgrupi B mogu započeti R\*\*. Ako ovi zahtjevi nisu ispunjeni, R nije važeci.

\* Završetkom R smatra se što god se zadnje dogodi: Hvatanje, završetak posljednje rotacije ili eventualni kriteriji (npr. hvatanje nakon ponovljenog bacanja)

\*\* Početak R smatra se što god se prvo dogodi: bacanje, početak prve rotacije ili eventualni kriteriji za bacanje (npr. kotrljanje na podu).

#### Primjer 3: R izveden u podgrupama



### 5.3. Izbor elemenata rotacije

5.3.1. Izbor elemenata rotacije identičan je kao za RGI. Vidi RGI Težine, #4.4.

5.3.2. Ista grupa poluakrobatskih elemenata i/ili ista grupa vertikalnih rotacija **može se koristiti** u oboje, i u R i u DE.

5.3.3. Kada je **poluakrobatski element** povezan s **DB** ili ga svih 5 gimnastičarki koristi **za koreografiju**, tada se ta grupa poluakrobatskih elemenata ne može ponoviti u R.

**5.3.4.** Svaka DB (ista kućica) računa se samo jednom: Ako je ista DB (ista kućica) **ponovljena**, ponavljanje **nije važeće** (nema kazne) i računa se kao pokušaj DB. **Ponovljena DB** (0.20 ili više)s **nije važeća kao element rotacije** u R.

## 5.4. Vrijednost R

**5.4.1.** Kriteriji i računanje vrijednosti za R identičan je kao za RGI. Vidi RGI Težine, #4.2.

**5.4.2.** Vrijednost R određena je **najmanjim brojem izvedenih rotacija i brojem kriterija izvedenih od svih 5 gimnastičarki:**

5.4.2.1. Svaka **rotacija** mora biti identična (iz iste grupe rotacija i s istom varijacijom) za svih 5 gimnastičarki kako bi se ocijenila

5.4.2.2. **Kriteriji** se moraju izvesti **identično za svaku vrstu rekvizita** kako bi se ocijenili

5.4.2.3. Ocjenjuje se **najmanji broj kriterija** koje je izvelo svih 5 gimnastičarki za vrijeme **bacanja**.

5.4.2.4. Ocjenjuje se **najmanji broj kriterija** koje je izvelo svih 5 gimnastičarki za vrijeme **hvatanja**.

## 5.5. R neće biti važeći u sljedećim slučajevima:

- Bez visokog bacanja rekvizita
- Nedostatak dvije potpune osnovne rotacije za vrijeme leta rekvizita
- 1 ili obje rotacije nisu potpune 360°
- Prekid između dvije osnovne rotacije
- **Osnovne rotacije izvedene od svake gimnastičarke u grupi nisu identične**
- **Uvjeti za smjerove za svih 5 gimnastičarki/podgrupa nisu poštovani**
- **R izveden u zasebnim podgrupama, s različitim rekvizitima unutar podgrupe**
- **R izveden u zasebnim podgrupama; druga podgrupa počinje prije nego što prva podgrupa završi**
- Gubitak rekvizita
- Hvatanje s odbijanjem od tla
- Hvatanje trake za tkaninu (umjesto za štap trake)
- Izveden s bumerangom u bilo kojoj fazi
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom gimnastičarke
- R izveden s DB bez rotacije ili s DB definiranom s 180°, uključujući zadnju rotaciju u R koja je pripremni element za DB
- R izveden s 2 DB s vrijednošću 0.20 ili više, 1 izvedena za vrijeme leta i 1 kod hvatanja (osim u serijama skokova s rotacijom)
- DB s vrijednošću 0.20 ili više izvedena za vrijeme leta rekvizita (dozvoljeno samo za serije skokova s rotacijom)
- R sa serijom skokova s rotacijom: prekid između bilo kojih rotacija
- R sa serijom skokova s rotacijom: nepreciznost u vremenu prilikom bacanja/hvatanja (timing):
  - Bacanje prije/nakon 1. skoka s rotacijom
  - Hvatanje prije/nakon 3. skoka s rotacijom
- Težina je započeta van prostora za vježbu
- Hvatanje rekvizita nakon završetka muzike



## 6. TEŽINE SA SURADNJAMA (DC)

### 6.1. Definicija

- 6.1.1. Grupna vježba treba biti definirana **zajedničkim radom** (suradnja) u kojem svaka gimnastičarka uspostavlja odnos s 1 ili više rekvizita i 1 ili više partnerica.
- 6.1.2. Težina sa suradnjom zahtjeva savršenu koordinaciju između gimnastičarki i izvedena je:
- Sa svih 5 gimnastičarki zajedno ili u podgrupama (par, trio, itd.)
  - S različitim kretanjem, smjerovima i formacijama
  - Sa ili bez izravnog kontakta s partnericama (tijelom ili rekvizitom)
  - Sa ili bez elemenata rotacije
  - S mogućim podizanjem (najviše jedne gimnastičarke)
  - S mogućim osloncem na rekvizit ili gimnastičarku(e)

### 6.2. Vrste suradnji

- 6.2.1. Postoje sljedeće različite vrste suradnji:

6.2.1.1. Suradnja bez visokih/dugih bacanja rekvizita (**CC**)

6.2.1.2. Suradnja s visokim/dugim bacanjem i dinamičkim elementima s rotacijom(ama) za vrijeme leta rekvizita (**CR**)

6.2.1.3. Suradnja s bacanjem više rekvizita ( **C ↗** )

6.2.1.4. Suradnja s hvatanjem više rekvizita ( **C ↓↓** )

### 6.3. Zahtjevi

- 6.3.1. **Najmanje 9** (vidi #6.3.3), **najviše 14 DC** u vježbi bit će ocijenjeno **prema redoslijedu izvođenja**.
- 6.3.2. Ako grupa izvede **više od 14 DC**, dodatna DC preko limita neće se računati (nema kazne).
- 6.3.3. Grupa može odrediti koje vrste suradnje će izvesti u vježbi, uz uvjet da se sljedeće vrste izvode među prvih 14 DC prema redoslijedu izvođenja:
- Najmanje 3 CC (#6.2.1.1)
  - Najmanje 3 CR (#6.2.1.2)
  - Najmanje 3 **C ↗** / **C ↓↓** (#6.2.1.3 / #6.2.1.4)



**Kazna: 0.30 boda za svaku nedostajuću potrebnu suradnju prema #6.3.3**

### 6.4. Opće ocjenjivanje suradnji

- 6.4.1. **Suradnja je važeća kada je uspješno završi svih 5 gimnastičarki.** Završetak suradnje je kada je završena zadnja zahtijevana akcija, npr.:
- Kada gimnastičarka(e) koja(e) izvodi glavnu(e) radnju(e) konačno uhvati svoj rekvizit
  - Kada je posljednje bacanje ili hvatanje iz ponovljenog bacanja je uhvaćeno
  - Kada je zadnja akcija u CC završena



**6.4.2.** Gimnastičarke mogu imati **različite uloge**: izvođenje glavne radnje – povezanost s glavnom radnjom gimnastičarke(i) – stvaranje prepreke – povezanost s preprekom. Kroz ove uloge, svaka od 5 gimnastičarki mora sudjelovati u akciji(ama) suradnje – biti uključene u neku od radnji – kako bi suradnja bila važeća:

- S direktnim kontaktom,
- Prelaskom preko, ispod i kroz gimnastičarku bez kontakta
- S pomoći rekvizita

**6.4.3.** **Nova suradnja** može početi tek kada je prethodna težina suradnje **dovršena kako je opisano**. Ako se 2 suradnje vremenski preklapaju, druga suradnja nije važeća.

**6.4.4.** Različite vrste suradnje **ne mogu se kombinirati**. Ako se 2 suradnje izvode u isto vrijeme, npr. CR s višestrukim bacanjem, takva suradnja se računa kao pokušaj DC i **nije važeća**.

#### **6.4.5. Sudjelovanje u podgrupama**

6.4.5.1. Podgrupe moraju izvoditi **istvu vrstu suradnje** (vidi #6.2). Najniža vrijednost suradnje, koju izvodi neka od podgrupa, odredit će vrijednost suradnje za grupu.

6.4.5.2. Dvije podgrupe moraju biti **povezane zajedno** kako bi formirale "jedinstvenu" važeću suradnju; veza može biti uspostavljena bacanjem, kotrljanjem, klizanjem rekvizita između dvije podgrupe.

6.4.5.3. Moguće je izvesti jednu suradnju podijeljenu u dvije 2 podgrupe **s identičnim tipom pokreta** (rotacija, prolazak itd.) koje zajedno ispunjavaju definiciju glavne suradnje. U takvom slučaju (identični pokreti), povezanost nije potrebna.

6.4.5.4. Ako ne postoji takav odnos među podgrupama, suradnja nije važeća.

6.4.5.5. Ako podgrupe izvode **različite vrste suradnji** (npr. 3 gimnastičarke izvode CC, dok 2 gimnastičarke izvode višestruko bacanje), takva suradnja se računa kao pokušaj DC i **nije važeća**.

### **6.5. Izbor elemenata rotacije**

**6.5.1. Elementi rotacije** za suradnju mogu biti bilo koja verzija sljedećih grupa elemenata rotacije s potpunih 360°, navedenih u odgovarajućim tablicama za:

- Poluakrobatske elemente (vidi RGI Težine, #4.5)
- Vertikalne rotacije (uključujući DB s rotacijom od 360° ili više s vrijednošću od 0,10) (vidi RGI Težine, #4.6)
- DB s rotacijom od 360° ili više s vrijednošću 0,20 ili više (vidi RGI Težine, tabele #9, #13)

#### **6.5.2. Poluakrobatski elementi**

6.5.2.1. Sve grupe dopuštenih poluakrobatskih elemenata mogu biti uključene u vježbu pod uvjetom da se izvode **bez faze leta ili zaustavljanja u poziciji stoja na rukama** osim **kratke stanke** (ne duže od 1 sekunde) u slučaju hvatanja rekvizita tijekom elementa.

6.5.2.2. **Let ili zaustavljanje u poziciji stoja na rukama** (više od 1 sekunde) smatra se **nedozvoljenom** tehnikom za poluakrobatske elemente. U ovom slučaju poluakrobatski element nije važeći za težinu, ali će izvođenje primijeniti kaznu **0.30 za nedozvoljenu tehniku**.



- 6.5.2.3. Poluakrobatski elementi izvedeni „s osloncem **na partnericu**” i „s osloncem **na tlo**” smatraju se **istom grupom**, i ako su sve ostale mogućnosti varijacije izvedene identično, ove rotacije se smatraju **identičnima** (izvedene s istom varijantom).
- 6.5.2.4. Kada se od gimnastičarki u grupi zahtijeva izvođenje identičnih rotacija (iz iste grupe i izvedenih s istom varijacijom), oslonac može biti **na 1 ili 2 ruke**, ovisno o rekvizitu: oslonac na 1 ruku i oslonac na 2 ruke smatraju se identičnima
- 6.5.2.5. **Ista grupa** poluakrobatskih elemenata može se koristiti:
- **Jednom** u CC, i
  - **Jednom** u CR **ILI** kod bacanja više rekvizita, **ILI** kod hvatanja više rekvizita
- 6.5.2.6. **Unutar CR-a**, ista grupa poluakrobatskih elemenata može se koristiti izolirano, u seriji ili ponavljati unutar CR-a bilo kojim redoslijedom.
- 6.5.2.7. Ako se grupa poluakrobatskih elemenata **ponavlja u drugoj suradnji**, bez obzira na drugačiju varijaciju, ova suradnja neće biti važeća.
- 6.5.2.8. Kada je poluakrobatski element **povezan s DB** ili ga svih 5 gimnastičarki koristi **za koreografiju**, tada se ta grupa poluakrobatskih elemenata **ne može ponoviti** u suradnji.

### 6.5.3. Vertikalne rotacije i DB s rotacijom

- 6.5.3.1. Nema ograničenja u korištenju grupa vertikalnih rotacija i DB s rotacijama u suradnjama; svaka grupa može se slobodno ponavljati.

## 6.6. Suradnje bez visokih/dugih bacanja rekvizita (CC)

### 6.6.1. Postoje 2 vrste CC:

- 6.6.1.1. CC s identičnim radnjama izvedenim uzastopno (#6.6.4)  
6.6.1.2. CC s konstrukcijom (#6.6.5)

### 6.6.2. CC nije važeća s visokim ili dugim bacanjem i nije važeća za vrijeme DB.

### 6.6.3. Osnovna vrijednost CC: 0.20 boda.

### 6.6.4. CC s identičnim radnjama izvedenim uzastopno

- 6.6.4.1. Svih 5 gimnastičarki Grupe stvaraju odnos s uzastopnim radnjama s rekvizitom.
- 6.6.4.2. Ovaj tip CC zahtijeva **najmanje 3 identične radnje povezane s rekvizitom, izvedene uzastopno**, s jednakim intervalima između svake radnje:
- 1 gimnastičarka izvodi identičnu radnju najmanje 3 puta (najmanje 3 akcije) uzastopno, **ili**
  - 2 ili više gimnastičarki izvode identičnu akciju uzastopno s najmanje 3 akcije ukupno
- 6.6.4.3. Važeće **akcije** se mogu izvesti malim bacanjima, kotrljanjima po tijelu, kotrljanjima po tlu, odbijanjima, odguravanjima, klizanjem, itd.:
- Distribucijom rekvizita partnerici(ama)
  - Predajom rekvizita partnerici(ama)
  - Vraćanjem/prosljeđivanjem rekvizita partnerici(ama)
  - Dajući impuls partneričinom rekvizitu, koji može preuzeti različita partnerica



6.6.4.4. Za sve vrste radnji, rekvizit mora završiti u posjedu gimnastičarke: rekvizit ne može biti ostavljen nepomičan na podu, te nije dopušteno da se zaustavi na podu kako bi je druga gimnastičarka uzela (CC nije važeća).

6.6.4.5. Veza(e) u CC mogu biti izvedene zajedno ili u podgrupama.



6.6.4.6. Svaka radnja mora započeti odmah nakon završetka prethodne ili brže.

6.6.4.7. Ako se CC izvodi uzastopno, ali s nejednakim razmacima između svake radnje: CC je važeća s kaznom za izvođenje.

Pojašnjenja / Primjeri	
Intervali u CC	
Akcije	Ocjenjivanje
1 --- 2 --- 3	Jednaki intervali CC je važeća Nema kazne za izvođenje
1 ----- 2 ----- 3	Jednaki intervali CC je važeća Nema kazne za izvođenje
1 -- 2 ----- 3	Nejednaki intervali CC je važeća Kazna za izvođenje 0.10
1&2 ----- 3	Akcija 1 i 2 su istovremeni, ne uzastopni Nejednaki intervali CC nije važeća, računa se kao pokušaj DC Kazna za izvođenje 0.10
1 -- 2 -- 3 ----- 4	Ako su sve 4 radnje potrebne kako bi svih 5 gimnastičarki sudjelovale u CC: Nejednaki intervali CC je važeća Kazna za izvođenje 0.10

6.6.4.8. Vrijednost ove vrste CC može se povećati korištenjem dodatnih kriterija kada ih gimnastičarka(e) koje izvodi(e) glavnu(e) radnju(e), izvede(u) na identičan način u skladu s #6.6.4.3. Svaki kriterij +0.10 , jednom po CC.

6.6.4.9. Dodatni kriteriji dodjeljuju se za glavnu radnju – za gimnastičarku(e) koje daju impuls za radnju. Dodatni kriteriji ne daju se za gimnastičarke koje pomažu glavnoj radnji i/ili imaju pasivnu ulogu. Primjer: Gimnastičarka odbija svoju loptu (glavna radnja) na leđima partnerica koje stoje nepomično (pasivna uloga). Glavna radnja se izvodi bez kriterija

Simbol	Svaki kriterij +0.10, 1 po CC
	Van vidnog polja
	Bez pomoći ruku (šaka)

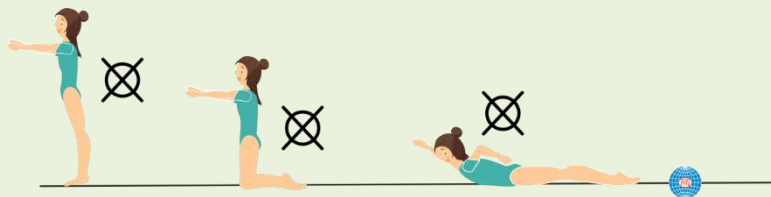
## Pojašnjenja / Primjeri

### Dodatni kriteriji za CC suradnje



#### Van vidnog polja

Primjeri zona koje se smatraju „van vidnog polja“:



#### - Za sve vrste elemenata rekvizitom:

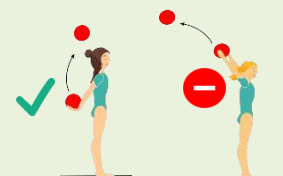
- Kriterij "van vidnog polja" ocjenjuje se za položaj ruke ili dijela tijela koji izvodi element(e) rekvizitom, prema gore navedenim zonama
- Elementi izvedeni ispred tijela ili bočno, nisu van vidnog polja čak i ako je trup u zaklonu.
- „Van vidnog polja” ocjenjuje za moment interakcije između gimnastičarki ili impuls za interakciju između gimnastičarki (npr. kotrljanje obruča ili odbijanje lopte partnerici iniciranjem kotrljanja/odbijanja van vidnog polja).

#### - Za CC izveden s bacanjem/odbijanjem/ponovljenim bacanjem:

- Nije dovoljno da se rekvizit kreće unatrag: ruka koja baca ili drugi dio tijela koji izvodi bacanje/odbijanje/ponovno bacanje mora biti u zoni definiranoj kao "van vidnog polja"

#### - Za CC izvedene s pomoći ruku (šaka):

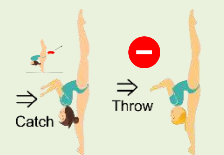
- „Van vidnog polja” općenito se dodjeljuje samo za tehnike u kojima je radna ruka dolje/nazad, ne za tehnike u kojima je radna ruka gore/nazad (blizu glave), osim za sljedeće 2 točke:



- Kada je trup u zaklonu ispod horizontale "van vidnog polja" dodjeljuje se za baze izvedene bilo gdje iza tijela/sa stražnje strane trupa.



- Kada je trup u zaklonu ispod horizontale, "van vidnog polja" se dodjeljuje za baze koje se izvode na trupu/prednjoj strani tijela u razini prsa ili niže. Ova se točka ne odnosi na bilo koju vrstu akcije bacanja, već za hvatanja nakon malih bacanja, itd.



- Kada gimnastičarka leži na tlu s licem prema gore; baze izvedene uz pomoć šaka, s rukama iznad glave, nisu "van vidnog polja"



#### Bez pomoći ruku (šaka)

Rekvizit mora imati potpuno samostalan tehnički pokret bez pomoći ruku (šaka) koji može biti iniciran:

- Impulsom s nekim drugim dijelom tijela
- Inicijalni impuls može biti s rukama (šakama), ali nakon toga rekvizit mora imati potpuno samostalni pokret (kretanje) bez pomoći ruku (šaka)

#### Nije važeće za:

- Direktno hvatanje u rotaciju na pruženu ruku (podlakticu/nadlakticu (O))
- bacanje/hvatanje rekvizita s/na nadlanicu(e)
- hvatanje čunja s unutarnje strane šake/podlaktice, koristeći drugi čunj



## 6.6.5. CC s konstrukcijom

- 6.6.5.1. Stvaranje konstrukcije s međusobno povezanim rekvizitima koji stvaraju sliku sa **svih pet rekvizita** jasno fiksiranu **na 1 sekundu**.
- 6.6.5.2. Za ovu vrstu CC potrebna je 1 slika **sa svih 5 rekvizita i svih 5 gimnastičarki** (ne najmanje 3).
- 6.6.5.3. Svaki od 5 rekvizita mora biti fizički povezan s drugim rekvizitima, a svaka od 5 gimnastičarki mora biti fizički povezana sa slikom, bilo preko rekvizita ili preko partnerice(a).
- 6.6.5.4. Gimnastičarke mogu biti u pokretu sve dok je prikazana slika rekvizitima fiksna.
- 6.6.5.5. Početna i završna poza vježbe ne mogu se koristiti kao ova vrsta CC,
- 6.6.5.6. Vrijednost ove vrste CC ne može biti uvećana dodatnim kriterijima.

## 6.7. Suradnja s visokim/dugim bacanjima rekvizita i dinamičkim elementima s rotacijom tijekom leta rekvizita (CR)

### 6.7.1. Zahtjevi ta bacanja i hvatanja u CR:

- 6.7.1.1. **Visoko bacanje** = više od dvije visine gimnastičarke.
- 6.7.1.2. **Dugo bacanje**: = udaljenost od 8 metara.

### 6.7.2. Definicija CR: 1 ili više gimnastičarki izvode sljedeći niz elemenata, koji se nazivaju „glavna radnja“:

- 6.7.2.1. Visoko/dugo bacanje vlastitog rekvizita, *koje slijedi*
- 6.7.2.2. Dinamički element rotacije tijela za vrijeme leta rekvizita, s gubitkom vizualne kontrole nad rekvizitom, *koje odmah slijedi*
- 6.7.2.3. Hvatanje vlastitog rekvizita ili rekvizita partnerice, odmah nakon dinamičkog elementa rotacije tijela koji je izveden tijekom leta rekvizita uz gubitak vizualne kontrole nad rekvizitom.

### 6.7.3. Kraj suradnje je kada gimnastičarka(e) koja izvodi glavnu(e) radnju(e) konačno uhvati svoj rekvizit: kada je posljednje bacanje, ili hvatanje iz ponovljenog bacanja, ili hvatanje iz odbijanja uhvaćeno.

### 6.7.4. Bacanje rekvizita u CR

- 6.7.4.1. **Bacanje** vlastitog rekvizita gimnastičarke **označava početak CR**.
- 6.7.4.2. Bacanje rekvizita može biti direktno prema partnerici ili samoj sebi.
- 6.7.4.3. Bacanje se može izvoditi tijekom rotacije u svrhu postizanja dodatnih kriterija na bacanju; međutim, osnovna definicija iz #6.7.2.2 mora biti zadovoljena (**rotacija za vrijeme leta**), a sama rotacija pri bacanju nema dodatnu vrijednost.



### 6.7.5. Hvatanje rekvizita u CR

- 6.7.5.1. **Hvatanje** vlastitog rekvizita ili rekvizita partnerice izvodi se **neposredno nakon** dinamičkog elementa rotacije.
- 6.7.5.2. Za hvatanje **rekvizita partnerice** neposredno nakon dinamičkog elementa rotacije: **rekvizit mora biti u letu** iz **visokog/dugog** bacanja za vrijeme kojeg gimnastičarka izvodi rotaciju, i ne može biti izbačen nakon što je završila svoju rotaciju. Ako je bacanje prekasno ili nije visoko/dugo, suradnja nije važeća.
- 6.7.5.3. Rotacija se može uključiti kao dio hvatanja u svrhu postizanja dodatnih kriterija prilikom hvatanja; međutim, osnovna definicija iz #6.7.2.2 must be met (**a rotation under the flight**), mora biti zadovoljena (rotacija za vrijeme leta), a sama rotacija pri hvatanju nema dodatnu vrijednost.
- 6.7.5.4. **Hvatanje** rekvizita od strane gimnastičarke(i) koja izvodi glavnu akciju označava **kraj CR**. Nova suradnja bilo koje vrste neće se ocjenjivati prije završetka prethodne suradnje.
- 6.7.5.5. **Ponovljeno bacanje ili odbijanje** rekvizita od tijela može biti "hvatanje" rekvizita (u svrhu postizanja dodatnih kriterija za hvatanje) sve dok je hvatanje iz ponovljenog bacanja ili odbijanja **uhvatila bilo koja gimnastičarka**; Suradnja završava kada je hvatanje iz ponovljenog bacanja ili odbijanja završeno. CR s hvatanjem s izravnim kotrljanjem po podu prema partnerici nije važeći,
- 6.7.5.6. Hvatanje **s odbijanjem od poda** nije opcija za CR. CR vrijedi samo za hvatanje rekvizita iz leta.

### 6.7.6. Osnovna vrijednost CR: 0.20 boda.

- 6.7.6.1. Osnovna **vrijednost CR** može se uvećati **dodatnim kriterijima**.
- 6.7.6.2. Dodatne kriterije mora izvesti gimnastičarka(e) koja izvodi **glavnu radnju** kako bi bili važeći. Dodatni kriteriji dodjeljuju se jednom po suradnji (samo za bacanje ili samo za hvatanje), prema redoslijedu izvođenja. Eventualni kriteriji moraju biti izvedeni identično od strane svih gimnastičarki koje izvode rotaciju kako bi bili važeći.
- Kada su izvedeni s **istim rekvizitom** (npr.: 2 lopte):  
Identično izvođenje (npr.: 2 lopte su uhvaćene identično „bez pomoći ruku (šaka)“)
  - Kada su izvedeni s **različitim rekvizitima** (npr.: 1 lopta i 1 obruč):  
Isti kriteriji, izvedeni s različitim rekvizitom (npr.: i lopta i obruč su uhvaćeni „bez pomoći ruku („šaka)“)

Pojašnjenja / Primjeri	
CR2 s dodatnim kriterijima	
1 gimnastičarka hvata loptu bez ruku 1 gimnastičarka hvata traku van vidnog polja	Nema važećeg kriterija (za različite rekvizite potrebni su isti kriteriji).
1 gimnastičarka hvata loptu između gležnjeva 1 gimnastičarka hvata loptu s laktovima	Nema važećeg kriterija (za iste rekvizite potrebno je identično izvođenje).
1 gimnastičarka hvata loptu s velikim kotrljanjem van vidnog polja u stojećem položaju 1 gimnastičarka hvata traku bez ruku van vidnog polja ležeći na podu	„Van vidnog polja“ je važeći kriterij (identična izvedba nije potrebna za različite rekvizite).




### 6.7.7. Tabela dodatnih kriterija za CR

Simbol	Kriterij za svaku gimnastičarku koja izvodi glavnu radnju: +0.10, jednom po CR
CR2 ili CR3	<b>+0.10 za svaku dodatnu gimnastičarku (najviše 2 dodatno) koja izvodi glavnu radnju</b>
Napomena	Gimnastičarke koje izvode glavnu radnju moraju izvoditi identičnu* rotaciju(e), istovremeno ili u brzom slijedu, kako bi kriteriji bio važeći. <b>Napomena*:</b> „Identičan“ znači da su poluakrobatski elementi iz iste grupe i izvedeni s istom varijacijom. Svaka gimnastičarka koja izvodi glavnu radnju mora uhvatiti po jedan rekvizit.

Simbol	Kriterij za gimnastičarku(e) koja izvodi glavnu radnju: +0.20, 2 puta po vježbi
S	Serija od 2 ili više 2 ili više 2 ili više 2 identičnih, neprekinutih poluakrobatskih elemenata (vidi RGI Težine, #4.5.1) <b>za vrijeme leta:</b> Bacanje prije prve rotacije i hvatanje nakon druge rotacije. <b>Napomena*:</b> „Identičan“ znači da su poluakrobatski elementi iz iste grupe i izvedeni s istom varijacijom. Gimnastičarka(e) koja izvodi glavnu akciju mora(ju) baciti i uhvatiti svoj rekvizit za ovaj kriterij. +0,20 jednom unutar CR, najviše 2 puta po vježbi. Serije se ocjenjuju redoslijedom izvođenja: 3. pokušaj prema kriteriju „serije“ se ne ocjenjuje, ali CR može biti važeća.


Simbol	Opći kriteriji tijekom bacanja ili hvatanja rekvizita: +0,10, jednom po CR
⊗	Van vidnog polja za gimnastičarku(e) koja izvodi glavnu radnju suradnje
≠	Bez pomoći ruku (šaka) za gimnastičarku(e) koja izvodi glavnu radnju suradnje
Napomena	Kada gimnastičarka koja izvodi glavnu radnju ima podršku partnerice za vrijeme dok izvodi bacanje ili hvatanje s kriterijima, obje gimnastičarke moraju izvesti kriterij kako bi bio važeći.

#### Pojašnjenja / Primjeri

Simbol	Vrijednost	Opći kriteriji tijekom bacanja i hvatanja za CR
⊗	0.10	<p><b>Van vidnog polja</b> Primjeri zona koje se smatraju „van vidnog polja“:</p>  <p>- Za <u>sve vrste</u> bacanja/hvatanja van vidnog polja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacanja/hvatanja izvedena ispred ili sa strane tijela nisu van vidnog polja čak i ako je trup u zaklonu</li> <li>Za kriterij "van vidnog polja" kod bacanja/odbiva, nije dovoljno da rekvizit putuje unatrag: <u>ruka koja izvodi bacanje ili drugi dio tijela koje izvodi bacanje/odbiv mora biti u zoni definiranoj "izvan vidnog polja"</u>.</li> </ul>

		<p>- Za bacanja/hvatanja izvedena s pomoći ruku (šaka):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Van vidnog polja" <u>općenito</u> se daje samo za tehnike u kojima je ruka za izbacivanje <u>dolje/nazad</u>, a ne za tehnike u kojima je ruka za izbacivanje <u>gore/straga</u> (blizu glave), osim u sljedeće 2 točke: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kada je trup u zaklonu ispod horizontale, „van vidnog polja“ se dodjeljuje <u>za bacanja i hvatanja</u> bilo gdje iza tijela/sa stražnje strani trupa</li> <li>○ Kada je trup u zaklonu ispod horizontale, "van vidnog polja" se dodjeljuje <u>za hvatanje</u> ispred trupa//prednjoj strani tijela, uhvaćen u <u>razini prsa ili niže</u></li> </ul> </li> </ul> <p>„Van vidnog polja“ nije važeće za loptu uhvaćenu s obje ruke pogrčene i iza vrata.</p>	
≠	0.10	<p><b>Bez pomoći ruku (šaka)</b> Nije važeće za:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• direktno hvatanje s rotacijom na ispruženu ruku (podlakticu/nadlakticu (O))</li> <li>• bacanje/ hvatanje rekvizita sa/na nadlanicu(e)</li> <li>• hvatanje čunja s unutarnje strane šake/podlaktice, koristeći drugi čunj</li> </ul>	

Pojašnjenja / Primjeri	
Jednom po CR	
⊗ CR2	0.40
≠ ⊗ CR2	0.50
CR2 ≠ ⊗	0.50
≠ CR2 <del>⊗</del>	0.40
≠ CR2 <del>⊗ ≠</del>	0.40

<b>Simbol</b>	<b>Opći kriterij za vrijeme leta rekvizita: +0,10, jednom po CR</b>
	<u>Prolazak kroz</u> : kroz rekvizit, kroz gimnastičarku, ili kroz zatvorenu konstrukciju od rekvizita i/ili gimnastičarki

<b>Pojašnjenja / Primjeri</b>	
<b>Kriteriji za vrijeme leta rekvizita</b>	
<i>Ako gimnastičarka koja izvodi glavnu radnju koristi vrstu prolaska koja nije važeća za +0,10, sudjelovanje u suradnji je i dalje važeće. Iznimka: prolazak ispod leta rekvizita nije sudjelovanje (CR nije važeći).</i>	
<i>Prolazak moraju izvesti sve gimnastičarke koje izvode glavnu akciju kako bi se povećala vrijednost, a mogu biti različitih vrsta.</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- CR2: 1 gimnastičarka prolazi kroz obruč + 1 gimnastičarka prelazi preko partnerice = nema važećeg kriterija</li> <li>- CR2: 1 gimnastičarka prolazi kroz obruč u letu + 1 gimnastičarka prolazi kroz zatvorenu konstrukciju partnerica = važeći prolazak +0.10</li> </ul>	
<i>Prolazak se mora izvršiti za vrijeme leta rekvizita kako bi se dodala vrijednost:</i>	
<i>Gimnastičarka koja će izvoditi glavnu radnju baca svoj rekvizit – njen rekvizit hvata partnerica – zatim gimnastičarka prolazi kroz konstrukciju – partnerica baca rekvizit kako bi je uhvatila gimnastičarka koja izvodi glavnu radnju – rotacije za vrijeme leta drugog rekvizita – hvatanje gimnastičarke koja izvodi glavnu radnju: CR je važeći, ali prolazak nije važeći.</i>	

<b>Pojašnjenja / Primjeri</b>	
<b>Osnovna definicija za CR2/CR3</b>	
<i>Svaka suradnja se ocjenjuje prema broju gimnastičarki koje su uspješno izvele osnovnu definiciju (visoko bacanje, rotacija, hvatanje). Primjeri:</i>	
<i>2 gimnastičarke pokušavaju izvesti glavnu akciju, ali 1 gimnastičarka baca prenisko. Osnovnu definiciju izvodi 1 gimnastičarka:</i>	<i>Ocjenjuje se kao CR1</i>
<i>2 gimnastičarke pokušavaju izvesti glavnu akciju, ali zajedno hvataju samo jedan rekvizit. Osnovnu definiciju izvodi 1 gimnastičarka:</i>	<i>Ocjenjuje se kao CR1</i>
<i>3 gimnastičarke uspješno izvode glavnu radnju. 2 gimnastičarke izvedu 3 kriterija, 1 gimnastičarka ne izvede niti jedan kriterij. Osnovnu definiciju izvode 3 gimnastičarke:</i>	<i>Ocjenjuje se kao CR3 bez kriterija</i>
<i>2 gimnastičarke pokušavaju izvesti glavnu akciju, ali 1 gimnastičarka gubi rekvizit:</i>	<i>Suradnja nije važeća u slučaju gubitka rekvizita (#6.11)</i>

## 6.8. Suradnja s višestrukim bacanjem: Istovremeno visoko/dugo bacanje više rekvizita (C<sup>2</sup>)

**6.8.1. Definicija:** Istovremeno **visoko bacanje** (više od 2 visine gimnastičarke) ili **dugo bacanje** (min. 8 m) **dva ili više rekvizita** od strane iste gimnastičarke (glavna radnja) koji moraju biti uhvaćeni od strane njenih partnerica (nije glavna radnja), a ne ona sama, izvedeno na jedan od sljedećih načina:

6.8.1.1. Kada se bacaju **2 rekvizita**, oni moraju biti odvojeni (ne mogu biti spojena konstrukcija)

6.8.1.2. Kada se bacaju **3 ili više rekvizita**, oni mogu biti odvojeni

6.8.1.3. Kada se bacaju **3 ili više rekvizita**, oni mogu biti u jednoj ili više spojenih konstrukcija.

**6.8.2.** Svaki rekvizit i svaka spojena konstrukcija moraju biti **uhvaćeni** iz leta.

**6.8.3.** Svaki rekvizit i svaka spojena konstrukcija moraju biti uhvaćeni od **različitih partnerica**: Suradnja nije važeća ako glavna gimnastičarka uhvati neki od rekvizita ili ako ista partnerica uhvati više rekvizita ili konstrukcija.

**6.8.4.** Svaki rekvizit i svaka spojena konstrukcija mogu biti uhvaćeni od jedne gimnastičarke ili od nekoliko gimnastičarki zajedno.



**6.8.5. Višestruka bacanja koja uključuju samo čunjeve** moraju biti izvedene na sljedeći način:

- 6.8.5.1. Bacanje **razdvojenih čunjeva**: najmanje 3 zasebna čunja, svaki bačen različitim partnericama
- 6.8.5.2. Bacanje **spojenih čunjeva**: najmanje 2 razdvojena komada, svaki bačen različitim partnericama (2 spojena čunja + 1 odvojeni čunj, ili 2 spojena čunja + 2 spojena čunja, itd.)
- 6.8.5.3. Bacanje **jedne spojene konstrukcije**: najmanje 5 spojenih čunjeva



Pojašnjenja / Primjeri	
1+1 = nije OK	2 spojena + 1 zasebni = OK
1+1+1 = OK	2 spojena + 2 spojena = OK
1+1+1+1 = OK	3 spojena = nije OK
1+1+1+1+1 = OK	4 spojena = nije OK
	5 spojena = OK

**6.8.6. Višestruka bacanja koja uključuju čunjeve + drugi rekvizit** moraju biti izvedene na sljedeći način:

- 6.8.6.1. Bacanje **razdvojenih rekvizita**: najmanje 1 zaseban čunj i 1 dodatni rekvizit
- 6.8.6.2. Bacanje 3 ili više rekvizita: Može biti izvedeno kao **zasebni** rekviziti, npr. 1 obruč i 2 odvojena čunja, svaki bačen prema različitim partnericama
- 6.8.6.3. Bacanje 3 ili više rekvizita: Može biti **spojena konstrukcija**, npr. 1 čunj i 2 obruča

**6.8.7. Osnovna vrijednost za višestruka bacanja: 0.20 boda**

- 6.8.7.1. Vrijednost se dodjeljuje jednom, bez obzira na broj gimnastičarki koje izvode bacanje(a).
- 6.8.7.2. Vrijednost se dodjeljuje kada su **svih 5 gimnastičarki uključene** u višestruko bacanje, uključujući: pomaganje glavnoj gimnastičarki(ama) pri bacanju, stvaranje prepreke za glavnu gimnastičarku(e) tijekom bacanja, interakciju s glavnom gimnastičarkom(ama) tijekom leta, hvatanje rekvizita, pomaganje partnerici u hvatanju rekvizita, itd.
- 6.8.7.3. Vrijednost suradnje s višestrukim bacanjem  $C^{\curvearrowright}$  može se povećati korištenjem **dodatnih kriterija**; za primjere vidi Opće kriterije tijekom bacanja i hvatanja za CR (kod #6.7.7):

Simbol	Dodatni kriteriji za $C^{\curvearrowright}$ : +0.10 p.
	Bacanje jednog ili više rekvizita van vidnog polja
	Bacanje jednog ili više rekvizita bez pomoći ruku (šaka)

Pojašnjenja / Primjeri
<p>Ako gimnastičarka baci više rekvizita nego što je potrebno, dodatni rekvizit (npr. 4. rekvizit) ne treba baciti visoko/dugo. Međutim:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kriteriji se ne dodjeljuju za rekvizit koji se ne baca ni visoko ni dugo</li><li>- Gimnastičarka koja baca ne može sama uhvatiti niti jedan rekvizit koji je bacila (suradnja nije važeća)</li></ul>

**6.8.8. Kako bi bila prepoznata** kao suradnja s bacanjem više rekvizita, sve gimnastičarke moraju sudjelovati. Ako sve gimnastičarke sudjeluju, ali bacanje(a) nije visoko/dugo, suradnja se računa kao pokušaj DC i nije važeća. Ako bacanja nisu istovremena, ne računaju se u pokušaj DC.



## 6.9. Suradnja s višestrukim hvatom: Istovremeno hvatanje više rekvizita nakon visokog/dugog bacanja (C↓↓)

### 6.9.1. Definicija:

- **Hvatanje 2 ili više rekvizita** od strane iste gimnastičarke (glavna akcija).
- Hvatanje mora biti istovremeno ili u vrlo brzom slijedu (unutar 1 sekunde).
- Hvatanje mora biti izvedeno bez ponovljenog bacanja ili odbijanja rekvizita.
- Rekvizit koji se hvata mora biti iz visokog (više od 2 visine gimnastičarke) ili dugog bacanja (najmanje 8 m).
- Rekvizit mora biti primljen od različitih partnerica (bacanje nije glavna radnja), a ne od nje same.

6.9.1.1. Nije moguće iste rekvizite koji su izbačen zajedno u C↗ hvatati i za C↓↓.

6.9.1.2. Ako su rekviziti uhvaćeni u brzom slijedu, gimnastičarka mora imati najmanje 2 rekvizita u isto vrijeme, prije nego što može distribuirati rekvizite.

6.9.1.3. Gimnastičarka mora uhvatiti **2 odvojene jedinice**, a ne 1 konstrukciju od više rekvizita. Dvije jedinice mogu biti dva pojedinačna rekvizita, dva odvojena kompleta povezanih čunjeva, dvije odvojene konstrukcije ili bilo koja kombinacija navedenog.

### 6.9.2. Istovremeno hvatanje koje uključuje čunjeve:

6.9.2.1. Najmanji potreban broj rekvizita koje treba uhvatiti je:

- Razdvojeni čunjevi: najmanje 3 čunja
- Spojeni čunjevi: najmanje 2 odvojene jedinice komada (npr., 2 spojena čunja + 1 odvojeni čunj)
- čunjevi + drugi rekviziti: najmanje 2 odvojene jedinice (npr. 1 čunj + 1 obruč)

### 6.9.3. Osnovna vrijednost za višestruki hvat: 0.20 boda.

6.9.3.1. Vrijednost se dodjeljuje jednom, bez obzira na broj gimnastičarki koje izvode hvatanja.

6.9.3.2. Vrijednost se dodjeljuje kada su svih **5 gimnastičarki uključene** u hvatanje rekvizita, uključujući radnje bacanje rekvizita, stvaranje prepreke za glavnu gimnastičarku(e), pomaganje glavnoj gimnastičarki(ama) pri hvatanju, itd.

6.9.3.3. Vrijednost suradnje s hvatanjem više rekvizita (C↓↓) može se povećati korištenjem **dodatnih kriterija**; za primjere vidi Opće kriterije tijekom bacanja i hvatanja za CR (pod #6.7.7):

Simbol	Dodatni kriteriji za C↓↓: +0.10
⊗	Hvatanje jednog ili više rekvizita van vidnog polja
≠	Hvatanje jednog ili više rekvizita bez pomoći ruku (šaka)

6.9.4. **Kako bi bila prepoznata** kao suradnja s hvatanjem više rekvizita, sve gimnastičarke moraju sudjelovati. Ako sve gimnastičarke sudjeluju, ali bacanje(a) nisu visoka/duga, suradnja se računa kao pokušaj i nije važeća. Ako hvatanja nisu unutar 1 sekunde ili ako je hvatanje jedne spojene konstrukcije, ne računaju se kao pokušaj DC.

## 6.10. Zabranjeni elementi sa suradnjama

- Akcije ili pozicije koje održavaju položaj jedne ili nekoliko partnerica bez kontakta s tlom **dulje od 4 sekunde**
- Nošenje ili povlačenje gimnastičarke po tlu **dulje od 4 sekunde**
- Hodanje – s više od dva oslonca – po jednoj ili nekoliko gimnastičarki grupiranih zajedno
- Oslonac na jednoj ili dvije ruke ili na podlakticama bez kontakta ostalih dijelova tijela s podom, bez premeta i sa zastojem u vertikali
- Nedopuštene konstrukcije tijelom/položaj s (vidi Umjetništvo, #12)

## 6.11. DC neće biti važeća u sljedećim slučajevima:

- Težina suradnje nije izvedena u skladu s definicijom
- Svih 5 gimnastičarki ne sudjeluje u nekoj od radnji unutar suradnje
- Suradnja se preklapa s prethodnom suradnjom
- Kombinacija različitih vrsta suradnji
- Ponavljanje poluakrobatskog elementa od strane gimnastičarke koja izvodi glavnu radnju.
- Zabranjeni elementi
- Gubitak rekvizita
- Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom gimnastičarke
- Sudar gimnastičarki
- Sudar rekvizita koji utječe na putanju rekvizita
- Statika gimnastičarke ili rekvizita (vidi Izvođenje, #3.1, i Težine, #3.5)
- Gimnastičarka bez rekvizita za cijelo vrijeme trajanja suradnje
- Traka nenamjerno uhvaćena za tkaninu (greškom)
- Težina je započeta izvan terena
- Bilo koji dio težine izveden nakon završetka muzike

Pojašnjenja / Primjeri	
<i>Je li težina suradnje važeća s čvorom na traci?</i>	<i>Vidi #6.11. Težina suradnje bit će važeća ako su zahtjevi za težinu ispunjeni. Primjenjuje se kazna za izvođenje.</i>
<i>Je li težina suradnje važeća kada je lopta uhvaćena u dvije ruke tijekom glavne akcije?</i>	
<i>Je li težina suradnje važeća kada je obruč nepravilno uhvaćen uz nenamjerni kontakt s tijelom?</i>	
<i>Je li težina suradnje važeća ako - nakon glavne radnje - gimnastičarka uhvati rekvizit u letu s 2 ili više koraka?</i>	
<i>Ako gimnastičarke imaju razmak od 8 metara kada se pripremaju za višestruko bacanje, ali bacanje <u>nije visoko</u>, <u>prekratko</u> je i gimnastičarke moraju trčati bliže da bi ga uhvatile, je li suradnja važeća?</i>	<i>Ne: Težina suradnje nije izvedena u skladu s definicijom: Za <u>suradnje</u>, duljina leta rekvizita mora biti najmanje 8 metara: udaljenost između pozicije gimnastičarke koja baca i pozicije gimnastičarke koja hvata.</i>



## 7. OCJENA ZA TEŽINE (D)

7.1. D-sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju djelomičnu ocjenu i oduzimaju moguće kazne, odnosno:

### 7.2. Prva podgrupa D-sutkinja (DB)

Težine	Najmanje	Kazna 0.30
Težine bez razmjena (DB), prema redosljedu izvođenja	Najmanje 4/ Najviše 5  1 iz svake grupe težina tijelom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manje od 4 DB izvedene</li><li>• <math>\wedge</math> nema pokušaja / nije istovremeno / nije izveden izvan DE ili R</li><li>• nema pokušaja / nije istovremeno / nije izveden izvan DE ili R</li><li>• <math>\circ</math> nema pokušaja / nije istovremeno / nije izveden izvan DE ili R</li></ul>
“Slow turn” ravnoteža	Najviše 1 na prstima Najviše 1 na punom stopalu	Više od 1 na prstima Više od 1 na punom stopalu
Težine razmjenom (DE), prema redosljedu izvođenja	Najmanje 4/ Najviše 5	Manje od 4 DE izvedene
Dinamički elementi s rotacijom (R)	Najviše 1	Nema kazne

### 7.3. Druga podgrupa D-sutkinja (DA)

Težine	Najmanje/najviše	Kazna 0.30
Suradnje CC	Najmanje 3	za svaku CC koja nedostaje
Suradnje CR	Najmanje 3	za svaku CR koja nedostaje
Suradnje $C^{\nearrow} / C^{\searrow}$	Najmanje 3	za svaku $C^{\nearrow} / C^{\searrow}$ koja nedostaje
	Najviše 14	



**1. OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA UMJETNIŠTVO**

- 1.1.** Komisija za umjetništvo (A) ocjenjuje kompoziciju i umjetničku izvedbu prema standardu estetske savršenosti.
- 1.2.** A- sutkinje ne zanimaju težine izvedene u vježbi. Komisija je dužna jednako primijeniti kaznu za bilo koju pogrešku iste veličine, bez obzira na težinu samog elementa ili veze.
- 1.3.** Sutkinje A-komisije moraju ostati u tijeku sa suvremenom ritmičkom gimnastikom, moraju u svakom trenutku znati što su najnovija očekivanja za kompoziciju vježbe i moraju znati kako se sa razvojem sporta mijenjaju standardi. U tom kontekstu također moraju znati što je moguće, što je razumno očekivati, što je iznimka, a što je posebno.
- 1.4. Konačna A-ocjena:** suma kazni za umjetništvo oduzima se od **10.00 bodova**.

**2. UMJETNIČKA STRUKTURA I IZVOĐENJE: CILJEVI KOMPOZICIJE**

- 2.1.** Ritmička gimnastika definirana je **jedinstvenom koreografijom**, kreativno izgrađena povezivanjem tehničkih i umjetničkih pokreta oko specifičnog odabira glazbe. Odabrana glazba usmjerava izbor svih pokreta. Sve komponente kompozicije kreirane su u skladnom međusobnom odnosu.
- 2.2. Glazba** inspirira **koreografiju** uspostavljajući strukturu kompozicije i tempo/brzinu. Glazba doprinosi stvaranju ideje vodilje (priče ili teme kompozicije) i uspostavlja emocije. Glazba se ne smije smatrati pozadinom za elemente tijelom i rekvizitom.
- 2.3.** Prilikom **odabira muzike** treba uzeti u obzir sljedeće:
- Glazba treba biti odabrana u skladu s godinama, tehničkom razinom i umjetničkim kvalitetama gimnastičarki, kao i etičkim normama.
    - Muzika koja ne poštuje **etičke norme** bit će kažnjena s 0.30 za „muziku koja nije u skladu s propisima“. Kazna se izriče za eksplicitne riječi, te za neetičke teme bez eksplicitnih riječi. Neetičke teme uključuju, ali nisu ograničene na psovke, prljave priče, nasilje, diskriminaciju itd.
    - Sutkinje za umjetništvo imaju različite jezične vještine. Svaka sutkinja koja prepozna neetičke tekstove treba ih odmah prijaviti odgovornoj sutkinji, koja će voditi eventualnu primjenu kazne komisije za umjetništvo
  - Muzika treba omogućiti gimnastičarkama nastup u svom najboljem izdanju.
  - Muzika treba podržati najbolju moguću izvedbu.
- 2.4.** Zabranjeni su zvukovi **netipičnog glazbenog karaktera** za ritmičku gimnastiku (sirene, zvuk motora itd.) i biti će kažnjeni s 0.30 za „muziku koja nije u skladu s propisima“. **Izgovorene riječi** bez melodijske pozadine (instrumentata) i koje se ne mogu jasno identificirati kao bilo koji žanr „**a capella**“ pjesme (npr. rap je žanr pjesme), smatraju se "netipičnim glazbenim karakterom" i bit će kažnjene.
- 2.5.** Prije prvog pokreta gimnastičarke dopušten je **glazbeni uvod** do najviše 4 sekunde; glazbeni uvod bez pokreta 4 ili više sekundi kažnjava se sa 0.30 za „glazbeni uvod 4 ili više sekundi“.



**2.6. Umjetnička izvrsnost** postiže se kada struktura kompozicije i umjetnička **izvedba** jasno i potpuno razviju sljedeće komponente kako bi se stvorila misao vodilja – „priča“ u vježbi – od početka do kraja vježbe:

- Karakter i ujedinjujući stil pokreta prisutni su kroz cijelu vježbu: u kombinacijama plesnih koraka, u pokretima koji povezuju težine ili za vrijeme samih težina.
- Izraz tijela i izraz lica su očigledni.
- Dinamičke promjene: Kontrasti u tempu/brzini i intenzitetu pokreta, kako s rekvizitom, tako i s tijelom, koji odražavaju kontraste u glazbi.
- Efekt(i): Strateško postavljanje specifičnih pokreta tijela i/ili rekvizita za isticanje značajnih glazbenih trenutaka
- Veze između pokreta ili težina koje su namjerno i planski koreografirane kako bi povezale jedan pokret s drugim na fluidan, skladan način
- Ritam: Pokreti tijela i rekvizita precizno koreliraju s glazbenim naglascima i glazbenim frazama; tijelo i rekvizit trebaju biti vođeni strukturom glazbe i tempom/brzinom glazbe.
- Raznolikost i amplituda u korištenju prostora: Kretanje po podu je široko i sveobuhvatno, u stalnom razvoju koristeći razne putanje, smjerove i modalitete.
- Raznolikost u odnosima tijela i rekvizita kreiranih između 5 gimnastičarki kroz njihove formacije, organizaciju rada u grupi i vrste ostvarenih suradnji.

## 2.7. Opća ocjena

- 2.7.1. Za svaku komponentu umjetništva, **nema kazne** kada je komponenta u potpunosti razvijena i realizirana tijekom cijele vježbe od početka do kraja.
- 2.7.2. Komponente umjetništva koje nisu razvijene, nedovoljno razvijene ili razvijene samo u nekim fazama vježbe bit će **kažnjene**. Sustav kazna odnosi se na sljedeće vrste *faza*:
- *Dio* se definira kao kratki dio vježbe, npr. niz od 2-4 težine i veze između njih ili kombinacija plesnih koraka.
  - *Većina* vježbe definira se kao više od 50% trajanja vježbe (prikazano kontinuirano ili u nekoliko odvojenih dijelova).
  - *Cijela vježba* definira se kao svaki dio, od početka do kraja.
- 2.7.3. **Nelogične veze** i nedostaci u odnosu između **pokreta i ritma** bit će kažnjene svaki put
- 2.7.4. Kako bi bila važeća, svaka **obavezna komponenta** (kombinacije plesnih koraka #5, dinamičke promjene i efekti uz muziku #6, Rad u grupi #7) mora biti izvedena bez sljedećih kompozicijskih ili tehničkih grešaka:
- Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
  - Potpuni gubitak ravnoteže s padom gimnastičarke
  - **Statika gimnastičarke (vidi Izvođenje, #3.1)**
  - **Sudar gimnastičarki ili rekvizita**
  - Gubitak rekvizita
  - Gimnastičarka bez kontakta s rekvizitom 5 ili više sekundi
  - Statični rekvizit
  - Umjetnička komponenta započela je izvan prostora za vježbu
  - **Zabranjeni element (vidi Težine, #6.10)**



### 3. VODEĆA IDEJA I KARAKTER

#### 3.1. Definicija

- 3.1.1. Vodeća ideja, koja daje izvedbi jedinstveni identitet, postiže se kroz ujedineni, prepoznatljiv i jasno definirani stil kretanja, naglašavajući jedinstvenu interpretaciju grupe u skladu s karakterom glazbe.
- 3.1.2. Vodeća ideja može sadržavati razvoj (priču), npr., promjene u karakteru glazbe odražavaju se promjenama u karakteru pokreta, ili može biti stalna (fiksna tema), npr., s istom definicijom karaktera od početka do kraja
- 3.1.3. Stil ili karakter pokreta razvija se korištenjem različitih pristupa, na različite načine, potpuno je razvijen i realiziran kroz cijelu vježbu, od početka do kraja:
- S raznolikošću uključenih **dijelova tijela** (glava, vrat, ramena, ruke, trup, bokovi, noge, stopala.
  - S raznolikošću u vrstama **pokreta i elementima** koji prikazuju karakter, npr.:
    - Korištenjem rekvizita kao i tijela
    - Kombinacijama plesnih koraka
    - Pripremnim pokretima prije težina
    - Prijelaznim pokretima između težina
    - Tijekom DB i/ili izlaska iz DB
    - Tijekom **CC**
    - Valovima tijelom
    - **Stiliziranim, povezanim koracima koji povezuju DB, DE, R, DC**
    - Tijekom bacanja/tijekom leta aparata
    - Tijekom hvatanja
    - Tijekom elemenata rotacija
    - Promjenama nivoa
    - Povezivanjem elemenata rekvizitom koji naglašavaju ritam i karakter
    - **Organizacija s različitim vrstama grupnog rada: sve gimnastičarke sinkronizirano, gimnastičarke u pojedinačnim ulogama, kroz zajedničke akcije itd.**

#### 3.2. Ocjenjivanje

- 3.2.1. Karakter se ocjenjuje kroz cijelu vježbu, u svim pokretima od početka do kraja.
- 3.2.2. **Nema kazne** za izvedbu u kojoj su vodeća ideja i karakter u **potpunosti razvijene i realizirane** kroz cijelu vježbu, od početka do kraja:
- Prepoznatljiva vodeća ideja objedinjuje sve dijelove izvedbe, čineći je jedinstveno drugačijom od ostalih izvedbi.
  - "Potpuno razvijeno i realizirano" ne znači da svaki pojedinačni pokret ima detalje karaktera, to znači da ne postoji dio gdje se čini da nedostaje karakter.
  - Postoji velika raznolikost u korištenju različitih dijelova tijela.
  - Postoji velika raznolikost u vrstama pokreta i elementima koji predstavljaju karakter
  - **Postoji velika raznolikost u organizaciji karaktera u različitim vrstama grupnog rada.**



3.2.3. **Kazna 0,30** primjenjuje se za izvedbu u kojoj su vodeća ideja i karakter prioritet **u najvećem dijelu vježbe**:

- Prisutna je vodeća ideja.
- Većina vježbe predstavljena je s karakterom.
- Postoji velika raznolikost u korištenju različitih dijelova tijela.
- Postoji velika raznolikost u vrstama pokreta i elementima koji predstavljaju karakter.
- Može nedostajati raznolikost u organizaciji karaktera u različitim vrstama grupnog rada.

3.2.4. **Kazna 0,60** primjenjuje se za izvedbu u kojoj se daje prednost vodećoj ideji i karakteru **u dijelovima vježbe**:

- Postoji jasno jedinstvo između različitih detalja pokreta i glazbe – jedinstvena slika.
- Minimalno 5 dijelova su predstavljena s karakterom.
- Raznolikost u korištenju različitih dijelova tijela i rekvizita može nedostajati.
- Raznolikost u vrstama pokreta i elementima koji predstavljaju karakter može nedostajati.
- Može nedostajati raznolikost u organizaciji karaktera u različitim vrstama grupnog rada.

3.2.5. **Kazna 1,00** primjenjuje se za izvedbu koja je shvaćena kao predstava u kojoj vodeća ideja i karakter **nisu prioritet**:

- **Manje od 5 dijelova** predstavljena su s karakterom, i/ili ne postoji jasna jedinstvenost između različitih karakterističnih detalja.

#### Pojašnjenja / Primjeri

- *Kvaliteta, složenost, jedinstvenost i trajanje svakog detalja s karakterom utječe na ukupnu ocjenu. Stoga Pravilnik ne definira određeni broj detalja za različite kazne (bez kazne prema 0.30 prema 0.60 prema 1.00:*
- *Na primjer, izvedba s 5 dijelova s vrlo jedinstvenim detaljima s karakterom koji uključuju sve dijelove tijela i rekvizit može dobiti nižu kaznu od izvedbe s 20 izoliranih detalja koji uglavnom uključuju šake/ruke.*

## 4. IZRAŽAJNOST

### 4.1. Definicija

4.1.1. Gimnastičarka pretvara strukturiranu vježbu u umjetničku izvedbu temeljenu na izražajnosti tijela i izrazu lica.

4.1.2. **Izražajnost tijela** je spoj snage i moći s ljepotom, plastičnošću i elegancijom u pokretima. Govor tijela koristi se za izražavanje fizičke i emocionalne snage, samopouzdanja i potpune kontrole izvedbom.

- Izražajnost tijela postiže se širokim sudjelovanjem različitih segmenata tijela, tj. glave, vrata, ramena, ruku, šaka, trupa, grudnog koša, bokova, nogu, stopala.
- Izražajnost tijela vidi se i u kvaliteti prirodnih pokreta gimnastičarki i u kvaliteti i intenzitetu prezentacije koreografskih karakterističnih detalja.
- Izražajnost tijela može se poboljšati moduliranjem tempa/intenziteta unutar pokreta (npr., brzi-spори-brzi pokreti ruku, kontrakcija-opuštanje, „viseći-padajući“, pokret-predah, itd.)
- Bez obzira na fizičku veličinu ili visinu gimnastičarki, pokreti dijelova tijela izvode se s maksimalnim opsegom, širinom i ekstenzijom.



- 4.1.3. **Izraz lica** je način prenošenja osjećaja publici:
- Osjećaji se temelje na emocionalnom odgovoru gimnastičarki na glazbu i odabranoj vodećoj ideji.
  - Osjećaji se komuniciraju bez pretjerivanja, pravljenja grimasa, oponašanja ili micanja usana.
  - Oči se koriste za izražavanje emocija i priče/teme te za usmjeravanje pažnje publike.
  - Intenzitet izraza lica varira u različitim dijelovima izvedbe: od dijelova koji u potpunosti daju prednost ekspresivnosti do tehničkih dijelova gdje lice prirodno manje izražava, bez potpuno praznog pogleda i bez koncentriranog pogleda.
- 4.1.4. Gimnastičarke imaju ekspresivnu, energičnu povezanost s glazbom, koja publiku uključuje u izvedbu.
- 4.1.5. Moguće je uključiti rekvizit u razvoj ekspresije tijela i ekspresije lica.

## 4.2. Ocjenjivanje izražajnosti tijela

- 4.2.1. **Nema kazne** kada je izražajnost tijela **u potpunosti razvijena u većini vježbe**, od strane **svih gimnastičarki** u grupi u isto vrijeme:
- Većina vježbe izvodi se uz puno sudjelovanje segmenata tijela.
  - U vježbi nema dijelova u kojima uključenost segmenata tijela izgleda kruto ili ne postoji, npr. s ukočenim rukama ili trupom. (Ograničena sposobnost izražavanja interpretacije glazbe).
- 4.2.2. **Kazna 0.30** primjenjuje se kada je izražajnost tijela **u potpunosti razvijena u dijelovima vježbe**, od strane **svih gimnastičarki** u grupi u isto vrijeme:
- **Najmanje 2 dijela** su izvedena uz puno sudjelovanje segmenata tijela.
  - U **manje od 4 izolirana trenutka** uključivanje dijelova tijela djeluje kruto ili nepostojeće, npr. s ukočenim rukama ili trupom. (Ograničena sposobnost izražavanja interpretacije glazbe.)
- 4.2.3. **Kazna 0.60** primjenjuje se kada izražajnost tijela niti mu jednom trenutku nije u potpunosti razvijena ili je samo **trenutno razvijena**, kod **1 ili više gimnastičarki**:
- Potpuno sudjelovanje segmenata tijela demonstrira se u manje od 2 dijela, i/ili:
  - U **4 ili više izoliranih trenutaka** uključivanje dijelova tijela djeluje kruto ili nepostojeće, npr. s ukočenim rukama ili trupom. (Ograničena sposobnost izražavanja interpretacije glazbe).

## 4.3. Ocjenjivanje izraza lica

- 4.3.1. **Nema kazne** kada izraz lica postoji tijekom cijele vježbe i potpuno je razvijen u **dijelovima vježbe**, od strane **svih gimnastičarki** u grupi u isto vrijeme:
- **Najmanje 2 dijela** izvedena su s potpunim prioritetom u izrazu.
  - Lice je također uključeno u ostatku vježbe – manji intenzitet u izrazu lica se prihvaća.
  - U **manje od 4 izolirana trenutka** lice djeluje prazno ili koncentrirano.
- 4.3.2. **Kazna 0.30** primjenjuje se kada izraz lica nikada nije u potpunosti razvijen ili je **razvijen samo trenutno**, kod **1 ili više gimnastičarki**:
- Izraz lica ima potpuni prioritet u manje od 2 dijela i/ili:
  - U 4 ili više izoliranih trenutaka lice izgleda prazno ili koncentrirano



## Pojašnjenja / Primjeri

### Izražajnost tijela:

- Kazna 0,30 nije za "izražajnost tijela prikazana s nekim dijelovima tijela": sutkinje bi trebale procijeniti koliko veliki dio vježbe se izvodi s potpuno razvijenim izrazom tijela
  - Stoga, ako vježba nema dijelova s potpuno razvijenim izrazom, bit će kažnjena s 0,60 čak i ako izražajnost izgleda djelomično razvijena (izolirani segmenti koji se pokušavaju izraziti) u nekoliko dijelova ili u cijeloj vježbi
- Izraz lica:
- Za razliku od izražajnosti tijela, ne može se očekivati da će izraz lica biti potpuno razvijen u svakom trenutku i Pravidnik ne traži "maksimalni" izraz lica.
  - Ne postoji specifična kazna za pretjerane izraze lica, grimase, mimiku, pomicanje usana i slično. Međutim, ove se tehnike ne ocjenjuju kao "izraz lica" i stoga pretjerana uporaba ovih tehnika povećava rizik od nedovoljnog izraza lica

### Pregled sustava kazni za izražajnost

Pojašnjenje	Tijelo	Lice
Potpuna razvijenost u većini vježbe Nijedan dio vježbe ne izgleda kruto/prazno/koncentrirano	Nema kazne	Nema kazne
Potpuna razvijenost u minimalno 2 dijela vježbe Manje od 4 trenutka izgleda ukočeno/prazno/koncentrirano	0.30	Nema kazne
Potpuna razvijenost u manje od 2 dijela vježbe 4 ili više trenutaka izgledaju kruto/prazno/koncentrirano	0.60	0.30
Primjeri kazni za grupu		
4 gimnastičarke imaju potpuno razvijen izražaj tijela i izražaj lica tijekom većine vježbe. 1 gimnastičarka ima potpuno razvijen izražaj tijela u 2 dijela vježbe, a lice je koncentrirano tijekom većine vježbe	0.30	0.30
4 gimnastičarke imaju potpuno razvijen izražaj tijela i izražaj lica tijekom većine vježbe. 1 gimnastičarka ima ukočene ruke i trup tijekom većine vježbe, a lice se pojavljuje koncentrirano 2 puta.	0.60 p.	Nema kazne

## 5. KOMBINACIJE PLESNIH KORAKA (S)

### 5.1. Definicija

- 5.1.1.** Kombinacija plesnih koraka je specifičan slijed pokreta tijelom i rekvizitom, posvećena izražavanju stilske interpretacije glazbe. Stoga **kombinacija plesnih** koraka mora imati definiran karakter u pokretu. Koreografirana je prema **karakteru, ritmu, tempu i akcentima glazbe**.
- 5.1.2.** Stilizirane pokrete segmenata tijela, tempo, brzinu i intenzitet pokreta, te izbor modaliteta kretanja treba pažljivo odabrati za specifičnu glazbu na koju se izvode.
- 5.1.3.** Konstrukcija pokreta ima za cilj uključiti sve segmente tijela, kako bi odgovarali specifičnoj glazbi, uključujući glavu, vrat, ramena, šake, ruke, trup, bokove, noge, stopala.

### 5.2. Zahtjevi

- 5.2.1.** Unutar kombinacije plesnih koraka, odabir koraka, smjerova, nivoa itd., može varirati među gimnastičarkama unutar grupe. U svakom slučaju, **svaka od 5 gimnastičarki** mora ispuniti svih sljedećih 5 zahtjeva:
- 5.2.2.** Najmanje **8 sekundi** s rekvizitom u kretanju: počevši s inicijalnim plesnim pokretom, svi koraci moraju biti jasni i vidljivi za vrijeme svih 8 sekundi trajanja.
- 5.2.3.** Pokreti u **skladu s ritmom** tijekom 8 sekundi.



#### 5.2.4. Definirani karakter kroz 8 sekundi:

- 5.2.4.1. Definirani karakter pokreta zahtijeva korake koji odražavaju stil ili temu pokreta, kao što su, ali ne ograničavajući se na:
- Svaki klasični plesni korak
  - Svaki plesni korak iz standardnih plesova
  - Svaki folklorni plesni korak
  - Svaki suvremeni plesni korak
  - Itd.
- 5.2.4.2. Opći pokreti/modaliteti (kao što su **hodanje, koračanje, jednostavno trčanje**) po prostoru nemaju definiran karakter pokreta i **ne mogu se koristiti**.
- 5.2.4.3. Kombinacija plesnih koraka trebala bi uključivati raznolikost pokreta koji su specifično namijenjeni koreografskim ciljevima i postizanju karaktera. **DB** kao što je skok "cabriole", ravnoteža "passé" i sl. koji imaju svoju osnovu u tradicionalnom plesu i vrijednost 0.10, mogu biti uključeni.

#### Pojašnjenja / Primjeri

*Ako je karakter prekinut, na primjer na 1-2 sekunde tijekom izvođenja elemenata rekvizitom s koracima u kojima nema karaktera, kombinacija plesnih koraka nije važeća.*

- 5.2.5. **S raznolikošću i s kretanjem:** modaliteti kretanja (način na koji se gimnastičarke kreću po prostoru za vježbu) trebaju biti raznoliki i različiti, u skladu sa specifičnim stilom glazbe.
- Najmanje 2 različite vrste koraka moraju se koristiti (ne smije se ponavljati isti korak kroz cijeli S).
  - Dio S mora biti izveden s kretanjem (ne cijeli S na istom mjestu na prostoru).
  - Dio S mora se izvesti u stojećem položaju (S ne može u cijelosti biti ležeći, klečeći, sjedeći itd.).
- 5.2.6. Poluakrobatski elementi, **visoka bacanja, duga bacanja, CC, DB** s vrijednošću 0.20 ili više, **nisu dozvoljeni**.

### 5.3. Ocjenjivanje

- 5.3.1. Kompozicija s manje **od 2 važeće kombinacije plesnih koraka** bit će kažnjena s 0,30 za svaku koja nedostaje.
- 5.3.2. Kombinacija plesnih koraka **neće biti važeća ako se prekrši bilo koji dio #2.7.4** (npr.. Gubitak ravnoteže s osloncem ili padom, gubitak rekvizita, 5 ili više sekundi bez kontakta s rekvizitom, statični rekvizit, statična gimnastičarka, sudar, zabranjeni element).
- 5.3.3. Kombinacija plesnih koraka **mora biti izvedena sa svim zahtjevima iz #5.2;** nepostojanje bilo kojeg zahtjeva poništiti će kombinaciju plesnih koraka (npr. 8 sekundi, u ritmu, s karakterom, s raznolikošću i pomakom, bez zabranjenih elemenata).

#### Pojašnjenja / Primjeri

*Što se događa ako gimnastičarka iz grupe pleše 8 sekundi ispunjavajući sve zahtjeve iz #5.2, i nakon 8 sekundi, dok još uvijek pleše, izgubi rekvizit?*

*Grupa je ispunila sve zahtjeve prema definiciji i kombinacija plesnih koraka je prepoznata. Izvođenje će primijeniti kaznu za gubitak rekvizita.*

*Što ako grupa izvodi plesne korake 16 sekundi neprekidno?*

*Ako postoje 2 kombinacije od 8 sekundi, i svaka ispunjava sve zahtjeve iz #5.2, 2 kombinacije plesnih koraka bit će priznate. Ako neki od zahtjeva nedostaje u bilo kojem dijelu, ali su svi zahtjevi ispunjeni unutar 16 sekundi, ovo je kombinacija 1 plesnog koraka.*



## 6. DINAMIČKE PROMJENE: KREIRANJE KONTRASTA – I EFEKTI S MUZIKOM

### 6.1. Dinamičke promjene: Definicija

- 6.1.1.** Kompozicija strukturirana oko određenog glazbenog djela koristi promjene u **tempu i intenzitetu** kako bi izgradila ideju vodilju i stvorila vizualne efekte koji će gledatelji prepoznati.
- 6.1.1.1. *Tempo* je također poznat kao *ritam* - vremenska frekvencija otkucaja ili puls glazbe.
- 6.1.2.** Tempo i intenzitet pokreta gimnastičarki, kao i kretanje njihovih rekvizita, trebaju odražavati promjene u **tempu i intenzitetu** glazbe, kako bi se kreirale dinamičke promjene.
- 6.1.3.** Nedostatak kontrasta u tempu i intenzitetu pokreta može stvoriti monotoniju i gubitak interesa kod gledatelja.
- 6.1.4.** Dinamičke promjene mogu stvoriti kontraste na različite načine, u skladu sa strukturom glazbe:
- 6.1.4.1. Kontrasti u tempu ili intenzitetu pokreta koji se pojavljuju **trenutno**, od jednog dijela vježbe do sljedećeg dijela.
- 6.1.4.2. **Postupno povećanje ili smanjenje** tempa ili intenziteta pokreta unutar dijela vježbe.
- 6.1.4.3. Stvaranje kontrasta kroz pokret(e) koji namjerno demonstriraju tempo/intenzitet koji je **suprotan** općem tempu/intenzitetu. Primjeri uključuju izvođenje nekoliko glazbenih taktova/fraza iznimno sporo ili iznimno brzo.
- 6.1.5.** Postoje mnoge druge metode modificiranja tempa i intenziteta, npr. kratka zaustavljanja/stanke/poze ili pojedinačni pokreti s kontinuiranom promjenom tempa/intenziteta unutar pokreta. **Samo 3 metode** definirane u #6.1.4 priznaju se kao obavezna komponenta za procjenu Umjetništva. **Druge metode** modificiranja tempa i intenziteta mogu doprinijeti ideji vodilji, izražaju i/ili mogu stvoriti efekte.
- 6.1.6.** Čak i ako sama glazba nema jasne dinamičke promjene, gimnastičarke mogu proizvesti dinamičke promjene kroz pokrete. Takve promjene moraju biti vrlo jasno izvedene, kako bi se prepoznale kao kontrast u tempu ili intenzitetu.
- 6.1.7.** Kako bi bila prepoznata kao **obavezna komponenta za ocjenu Umjetništva**, dinamička promjena mora uključivati **svih 5 gimnastičarki**. Gimnastičarke mogu imati različite uloge.

### 6.2. Efekti s muzikom: Definicija

- 6.2.1.** Strateško postavljanje **specifičnih pokreta tijela i/ili rekvizita**, koreografiranih za **isticanje značajnih glazbenih trenutaka**, stvarajući jedinstvenu vezu koja privlači pozornost publike, prepoznaje se kao „**Efekt s glazbom**“. Efekt promiče izvorni odnos između specifične glazbe i specifičnih pokreta koje je razvila grupa (tj. jedinstvena kompozicija, koja se razlikuje od svih ostalih).
- 6.2.2.** **Glazbeni moment** može biti jak akcent, dugačak ton, kratki niz akcenata itd. Glazbeni moment mora biti značajan – mora se jasno isticati od akcenata ili tonova prije i poslije – svojim intenzitetom ili svojom kvalitetom/karakterom . Takvi glazbeni trenuci dostupni su u svim vrstama glazbenih kompozicija i nema potrebe za dodavanjem "zvučnih efekata" na izvorne glazbene kompozicije.



**6.2.3.** I **jednostavni i složeni pokreti** mogu stvoriti efekt kada se izvode s jasnom namjerom, a to je naglasiti određeni trenutak u glazbi.

6.2.3.1. Primjeri složenih pokreta:

- DB s nekoliko pokreta s akcentom
- DB s trajanjem, npr. rotacija
- **CC**
- **Grupni rad s izvođenjem u brzom slijedu ili „kanon“**
- Jedinствeni, inovativni ili teški tehnički element s rekvizitom

6.2.3.2. Primjeri jednostavnih pokreta:

- Fiksiranje DB
- Zauzimanje poze (isključujući početnu pozu i završnu pozu vježbe)
- Snažan udarac
- **Akcija bacanja za DE**
- Jednostavni tehnički element s rekvizitom povezan s pokretom tijela

6.2.3.3. Primjeri pokreta koji su premali ili previše općeniti da bi se prepoznali kao Efekt:

- „Chassé“
- Osnovno bacanje s rukom(ama)
- Poza kreirana samo s rukom(ama/ glavom)

**6.2.4.** Efekt može biti stvoren od strane grupe kao cjeline, ili od strane gimnastičarke/gimnastičarki koje izvode "glavnu radnju". Sve gimnastičarke ne moraju izvoditi sam efekt; međutim, njihovi pokreti trebaju podržavati/naglasiti glavnu radnju, a ne odvratiti pažnju od nje. Nijedan pokret ne smije biti u suprotnosti/ignorirati glazbeni trenutak.

#### Pojašnjenja / Primjeri

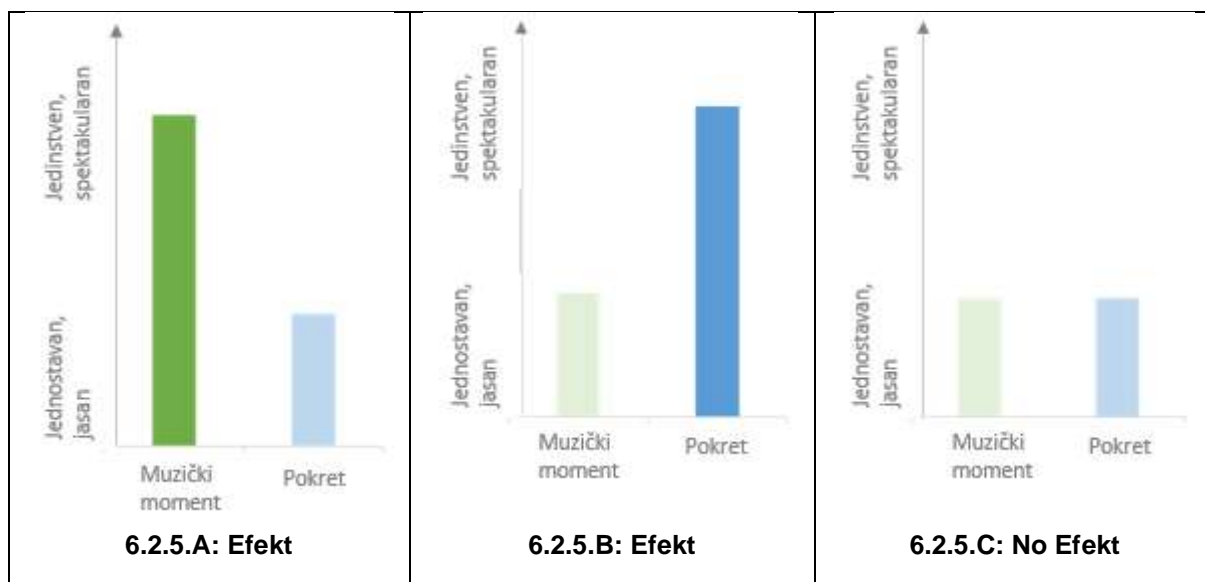
*Priroda kombinacije plesnih koraka je prioritetiziranje sklada između modaliteta kretanja i glazbe (ritma i akcenata). Stoga, sami modaliteti neće biti prepoznati kao Efekt. Ako kombinacija plesnih koraka sadrži dodatnu povezanost specifičnih pokreta koji naglašavaju određene akcente, uz modalitete, oni mogu biti prepoznati kao Efekt.*

*Stvaranje vizualne slike/improvizacije, postignuto kombiniranjem nekoliko gimnastičarki i/ili rekvizita (primjeri: zvijezda, slova, okvir za sliku, bicikl, kolijevka, itd.) samo po sebi nije Efekt. Čak i složeni pokreti poput ovih primjera moraju biti izvedeni s namjerom da naglase značajan trenutak u glazbi, kako bi postali Efekti (vidi #6.2.2).*

**6.2.5.** Efekt je stvoren **jedinstvenim spojem** pokreta i glazbe. Zajedno, pokret i glazba moraju imati dovoljan utjecaj da ostave dojam.

- Ako je **glazbeni trenutak** vrlo poseban – **ističe se** od svih drugih dijelova glazbe – spoj se može ispuniti strateški koreografiranim „jednostavnim“ ili „standardnim“ pokretom. (Slika 6.2.5.A).
- Ako je **tijelo i/ili element rekvizitom** vrlo poseban – **iznenađujući, inovativan, spektakularan** – spajanje se može ispuniti kroz savršenu usklađenost (tajming) s glazbenim trenutkom koji je snažan i jasan, ali nije jedinstven u intenzitetu, kvaliteti ili karakteru (Slika 6.2.5.B).
- Ako glazbeni trenutak nije jedinstven u intenzitetu, kvaliteti ili karakteru, a pokret je jednostavan ili standardan, njihovo spajanje – iako ispravno sinkronizirano – obično nema dovoljan utjecaj za stvaranje Efekta (Figure 6.2.5.C).





### 6.3. Zahtjevi

- 6.3.1.** Najmanje 4 dinamičke promjene koje uključuju 5 gimnastičarki (kako je definirano u #6.1.4) ili efekt muzikom (kako je definirano u #6.2). Primjeri: 4 dinamičke promjene + 0 efekata, 3 dinamičke promjene + 1 efekt, dinamičke promjene + 2 efekta, itd.
- 6.3.2.** Kompozicije s **manje od 4** dinamičke promjene bit će kažnjene s 0.30 za svaku koja nedostaje.

### 6.4. Dinamičke promjene: Ocjenjivanje

- 6.4.1.** Dinamičke promjene mogu se nalaziti u bilo kojem dijelu vježbe, uključujući kombinacije plesnih koraka.
- 6.4.2.** Težine i potpuni valovi tijelom koji uključuju jasnu promjenu tempa ili intenziteta, npr. brzi „Fouetté“ okret, niz skokova izvedenih sa širokim, ekstenzivnim kretanjem, vrlo sporim valom tijela ili vrlo brzim rotacijama u R, prepoznaju se kao dinamičke promjene samo kada su popraćene jasnom promjenom u glazbi i izvedene kao jasan kontrast u tempu/intenzitetu u usporedbi s elementima prije/poslije.
- 6.4.3.** Ako glazba ima jasnu dinamičku promjenu koju grupa ne uspije naglasiti kroz pokrete, ne kažnjava se automatski kao dinamička promjena koja nedostaje: u vježbi mogu postojati 2 druge dinamičke promjene/efekti. Međutim, zbog nemogućnosti odražavanja jasne promjene u tempu/intenzitetu u glazbi, kazna se uzima za ritam (vidi #9.2.2).

### 6.5. Efekti s muzikom: Ocjenjivanje

- 6.5.1.** Efekt mora biti izveden sa savršenim vremenskim usklađivanjem s glazbom da bi bio prepoznat. Pokušaj stvaranja efekta, izveden malo prije ili nakon pravog trenutka u glazbi, neće biti prepoznat i ne priznaje se.

## 7. RAD U GRUPI

### 7.1. Definicija

#### 7.1.1. Uvod

- 7.1.1.1. Tipični karakter grupne vježbe je sudjelovanje svake gimnastičarke u homogenom radu grupe u duhu suradnje.
- 7.1.1.2. Kolektivni rad znači da gimnastičarke rade zajedno kako bi **prikazale međusobnu povezanost**, prvenstveno kroz **vlastite vrste pokreta i vremensku usklađenost**, a ne prvenstveno kroz fizičku međuzavisnost (akcije suradnje).
- 7.1.1.3. Svaka vježba treba sadržavati različite vrste organizacije rada u grupi.
- 7.1.1.4. Kao **opći principi koreografije (izvan ocjenjivanja Umjetništva)**, mogu se koristiti 4 vrste rada u grupi (#7.1.2-7.1.5), i to u bilo kojem dijelu koreografije, uključujući, ali ne ograničavajući se na:
- U težinama ili izvan težina
  - Od strane svih 5 gimnastičarki ili podgrupe
  - Bilo kojeg trajanja
  - Kombiniranjem različitih vrsta rada u grupi (npr. „Koral“ s podgrupom koja izvodi kontrast)
  - Itd.
- 7.1.1.5. Kako bi bila prepoznata kao **obavezna komponenta za ocjenu Umjetništva**, svaka od 4 vrste rada u grupi (#7.1.2-7.1.5) mora biti prikazana izvan komponenti Težine (DB, DE, R, DC) i mora u cijelosti ispuniti definicije navedene u nastavku:

#### 7.1.2. Sinhronizirano izvođenje

- 7.1.2.1. **Istovremeno izvođenje istog pokreta** (s istom amplitudom, brzinom, dinamikom, itd.)
- 7.1.2.2. Svih **5 gimnastičarki** moraju izvoditi sinkronizirane pokrete.
- 7.1.2.3. Minimalno trajanje za prepoznavanje kao komponente umjetništva: najmanje **2 sekunde** u sinkronizaciji.

#### 7.1.3. Izvođenje u „koralu“ („Zbornu“ izvođenje)

- 7.1.3.1. Gimnastičarke predstavljaju različite glasove zbora, pjevajući zajedno: **Simultano izvođenje različitih pokreta** koji zajedno čine koreografsku cjelinu.
- 7.1.3.2. Svaka od 5 gimnastičarki mora igrati različitu ulogu, za ukupno **5 različitih uloga**. Svaka uloga mora se sastojati od pokreta, a ne samo fiksne poze
- 7.1.3.3. **„Koreografska cjelina“** oblikuje se uspostavljanjem odnosa između gimnastičarki; nije dovoljno izvođenje kao 5 odvojenih, neovisnih pojedinki.
- 7.1.3.4. Primjeri načina uspostavljanja odnosa:
- Varijacije u oblicima
  - Varijacije istog rada rekvizitom
  - Rad u uskoj/bliskoj formaciji
  - Zajednički smjer kretanja
  - Naglašavanje istih akcenata
  - Zajednički pogled
- 7.1.3.5. Minimalno trajanje za prepoznavanje kao komponente umjetništva: **najmanje 2 sekunde** sa svih 5 gimnastičarki koje kontinuirano obavljaju različite uloge. Uloge se mogu razvijati tijekom trajanja (npr. promjena razine ili modaliteta), sve dok niti jedna gimnastičarka ne izvodi iste pokrete u isto vrijeme.



#### 7.1.4. Izvođenje u brzom slijedu ili "kanon"

- 7.1.4.1. **Nesinkronizirana izvedba istih ili povezanih pokreta:** Pokret se ponavlja od strane različitih gimnastičarki ili podgrupa, svaka gimnastičarka/podgrupa nakon druge, s jednakim vremenskim intervalima
- 7.1.4.2. **U brzom slijedu** znači kako svaka gimnastičarka započinje sekvencu pokreta odmah nakon što ju je započela prethodna gimnastičarka. Prethodna gimnastičarka nije završila sekvencu pokreta kada sljedeća započinje; postoji vremenska preklapanja u izvedbi. Glazba diktira tempo, nema minimalnog ili maksimalnog intervala između radnji.
- 7.1.4.3. **Kanon** znači da svaka gimnastičarka/podgrupa započinje sekvencu pokreta kada prethodna gimnastičarka/podgrupa **završi** sekvencu pokreta; nema vremenskog preklapanja u izvedbi
- 7.1.4.4. Svih 5 gimnastičarki mora biti izravno uključeno, moguća je različita organizacija i različite uloge. Primjeri:
- Gimnastičarka daje impuls svakoj od drugih gimnastičarki, impulsi se daju u brzom uzastopnom slijedu.
  - Parovi gimnastičarki podižu posljednju gimnastičarku u kanonu: Početni par podiže partnericu, koja izvodi pokrete u podignutom položaju. Nakon što završe svoju radnju, sljedeći par podiže partnericu, ponavljajući iste pokrete.
- 7.1.4.5. Minimalno trajanje za prepoznavanje kao komponente umjetništva: najmanje **2 sekunde** od trenutka kada početna gimnastičarka ili podgrupa započne sekvencu pokreta, do trenutka kada posljednja gimnastičarka ili podgrupa završi sekvencu pokreta.

#### 7.1.5. „Kontrast“

- 7.1.5.1. **Simultano izvođenje 2 različite vrste pokreta**, koji stvaraju kontrast kroz jednu ili više od sljedećih opcija:
- Kontrast u brzini (sporo-brzo)
  - Kontrast u intenzitetu (sa snagom-nježno)
  - Kontrast nivoima (tijelo uspravno – tijelo na podu ili blizu poda / rekvizit visoko gore – rekvizit na podu ili blizu poda)
  - Kretanje s kontrastom: 2 grupe gimnastičarki kreću se u različitim smjerovima, križajući se; najmanje 1 od grupa mora promijeniti smjer
- 7.1.5.2. Svaka od **5 gimnastičarki** mora izvesti 1 od 2 kontrastne radnje: Simultano izvođenje 3 ili više različitih radnji se ne prepoznaje kao kontrast.
- 7.1.5.3. Pokreti ne bi smjeli biti samo "različiti", već i **kontrastni**. Primjeri: Spirale u razini koljena i spirale u razini struka su "različite", ali ne stvaraju jasan kontrast. Spirale blizu gležnjeva i spirale iznad glave su različite i također kontrastne.
- 7.1.5.4. Kada sve gimnastičarke istovremeno započnu element s kontrastom, a zatim mijenjaju uloge, to se prepoznaje kao kontrast, a ne kao brzi slijed/kanon.
- 7.1.5.5. Minimalno trajanje za prepoznavanje kao komponente umjetništva: najmanje **2 sekunde** kontinuiranog kontrasta. Uloge se mogu mijenjati, i vrste kontrasta mogu se mijenjati tijekom trajanja (npr. 3 spora + 2 brza → 3 brza + 2 spora → 1 u stojećem položaju + 4 blizu poda), sve dok svih 5 gimnastičarki ostaje u kontrastu tijekom cijelog trajanja.

## 7.2. Zahtjevi i ocjenjivanje

- 7.2.1. Svaki od 4 vrste rada u grupi** (#7.1.2-7.1.5) moraju biti prisutni **najmanje jednom** van komponenta težina (DB, DE, R, DC), i u cijelosti ispuniti definicije navedene iznad.
- 7.2.2.** Svaka vrsta rada u grupi bit će prepoznata s manjim pogreškama u izvođenju kod vremenske usklađenosti između gimnastičarki.
- 7.2.3. Kazna 0.30** za svaku vrstu rada u grupi koja nije prepoznata izvan komponenti težine ili nije izvedena u skladu s definicijom (#7.1.2-7.1.5).



## 8. VEZE

### 8.1. Definicija veza svake pojedine gimnastičarke

- 8.1.1.** Veza je „poveznica“ između pokreta ili između težina. Dobro razvijene veze i/ili povezujući koraci su neophodni za stvaranje harmonije i fluidnosti u izvedbi.
- 8.1.2.** Svi pokreti/kretanja i tijela i rekvizita moraju imati logičnu, namjernu međusobnu vezu, u kojem jedan pokret/element prelazi u sljedeći iz jasnog i uočljivog razloga.
- 8.1.3.** Ove veze između pokreta također pružaju priliku za jačanje karaktera kompozicije.
- 8.1.4.** Elementi trebaju biti povezani glatko i logično, bez dugih priprema ili nepotrebnih zaustavljanja. Prihvaćaju se zaustavljanja koja su namjerna, podržavaju karakter skladbe ili stvaraju strateške stanke.
- 8.1.5.** Elementi koji su poredani bez jasne svrhe i nisu logični, postaju niz nepovezanih radnji. Takve veze onemogućuju potpuni razvoj priče, kao i jedinstveni identitet kompozicije. Primjeri nelogičnih veza za svaku pojedinu gimnastičarku su:
- Prijelazi iz jednog pokreta/težine tijela ili rekvizita na drugi koji su nagli ili nelogični
  - Nagli prelazak između stojećeg položaja i spuštanja na pod, bez jasne svrhe i logike
  - Naglo okretanje u drugom smjeru, bez jasne svrhe i logike
  - Naglo mijenjanje smjera kretanja, bez jasne svrhe i logike
  - Nagla promjena ravnine ili smjera kretanja rekvizita, bez glatkog prijelaza
  - Prijelazi s jednog pokreta na drugi koji su produljeni, npr. uzimanje dodatnog vremena za pripremu za sljedeći element
- 8.1.6.** Nelogične veze mogu biti rezultat pogrešaka u kompoziciji, nedovoljno razvijene tehnike ili prilagodbi tijekom izvedbe (npr. uzimanje prečaca/preskakanje elemenata).

### 8.2. Definicija veza za grupni rad

- 8.2.1.** Od grupe se očekuje **rad i kretanje kao jedne cjeline** kroz cijelu koreografiju, s jasnom povezanošću među svim gimnastičarkama u svakom trenutku. Ovo očekivanje uključuje povezanost između elemenata, između formacija i pripreme za težine.
- 8.2.2.** Kod ovih veza, jedinstvo grupnog rada može se postići korištenjem različitih metoda, na primjer:
- Kretanje s postupnom promjenom iz jedne formacije u drugu, uz stalno održavanje jasne organizacije među gimnastičarkama, npr. održavanje linija, održavanje jednakih razmaka, itd.
  - Gimnastičarke koje se kreću u istom smjeru, ali s različitim udaljenostima kretanja.
  - Gimnastičarke koje se kreću u različitim smjerovima i udaljenostima, ali koriste isti skup pokreta.
  - Gimnastičarke koje se kreću u različitim smjerovima i udaljenostima, s različitim pokretima, ali jasno označavaju iste akcente.
  - Primjenjujući principe rada u grupi
- 8.2.3.** Kada su elementi povezani „razbijanjem“ grupnog rada tijekom elemenata veza – bez ikakve povezanosti među gimnastičarkama kroz formaciju, smjer, vrstu pokreta itd. – dodjeljuje se kazna za „nelogičnu povezanost“. Primjeri nelogičnih veza u radu grupe:
- Tranzicije u kojima gimnastičarka/gimnastičarke jednostavno hodaju/trče od jedne formacije do druge.
  - Tranzicije u kojima gimnastičarke mijenjaju poziciju na prostoru koristeći neuredne putanje, smjerove, udaljenosti, itd.
  - Tranzicije u kojima su neke gimnastičarke spremne za sljedeći element prije svojih partnerica, zaustavljajući se i čekajući partnerice.



### 8.3. Ocjenjivanje

- 8.3.1.** Kompozicija koja sadrži niz nepovezanih elemenata bit će kažnjena.
- 8.3.2. Nelogične veze kažnjavaju se 0.10 svaki put, do najviše 2.00 boda.**
- 8.3.3.** Kazna za nelogično povezivanje primjenjuje se **samo jednom po pokretu/vezi**, bez obzira na broj gimnastičarki ili rekvizita s greškom, te bez obzira na to da li su individualna veza i grupno povezivanje nelogične u isto vrijeme.
- 8.3.4.** Nema kazne za vezu ako gimnastičarka(e) zastane(u)/pauzira(ju) izvođenje kompozicije zbog **velikih grešaka** poput gubitka rekvizita, gubitka ravnoteže s osloncem ili pada, trčanja zbog bacanja s nepreciznom putanjom ili zaustavljanja radi otpetljavanja čvorova/raspetljavanja

## 9. RITAM I ZAVRŠETAK S GLAZBOM

### 9.1. Definicija

- 9.1.1.** Pokreti tijela kao i rekvizita moraju biti u preciznoj korelaciji s glazbenim naglascima i glazbenim frazama.
- 9.1.2.** I pokreti tijela i pokreti rekvizita trebali bi naglasiti tempo glazbe.
- 9.1.3.** Kraj vježbe mora biti u korelaciji i točno sa završetkom muzike.

### 9.2. Ocjenjivanje

- 9.2.1.** Pokreti koji su izvedeni odvojeno od akcenta ili promjene fraze, ili nisu vezani za tempo definiran glazbom kažnjavaju se s **0.10 svaki put, do najviše 2.00 boda.**
- 9.2.2.** Primjeri situacija koje za koje se penalizira „ritam“:
- Kad je neki pokret vidljivo naglašen prije ili poslije akcenta u glazbi
  - Kada se zanemaruje jasan akcent u glazbi - nije naglašen pokretom
  - Kada grupa kreira veliki naglasak na pokretu za vrijeme dok glazba nema odgovarajući akcent
  - Kada pokreti nenamjerno započinju ispred ili iza glazbene fraze
  - Kada se tempo mijenja, a grupa ne odražava promjenu tempa
  - Kada se intenzitet mijenja, a grupa ne odražava promjenu intenziteta
  - Kada glazba završi postepenim stišavanjem, a gimnastičarka se nastavi brzo kretati, stvarajući veliki naglasak(e) pokreta prilikom stišavanja
- 9.2.3.** Očekuje se da **cijela grupa** završi vježbu u skladu s muzikom, svih 5 gimnastičarki završava u istom trenutku. Ako **dio grupe** zauzme završni položaj **prije kraja** muzike ili **nakon što muzika završi**, ili ne napravi jasan kraj prije nego što napusti prostor, primjenjuje se kazna za nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe.

## 10. FORMACIJE

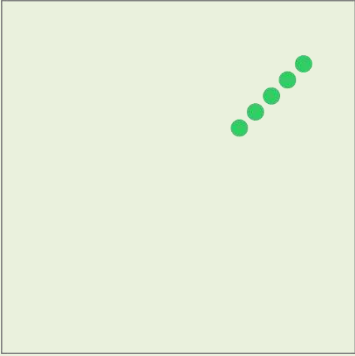
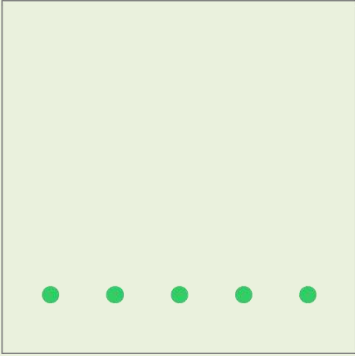
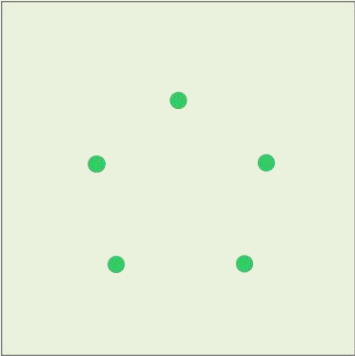
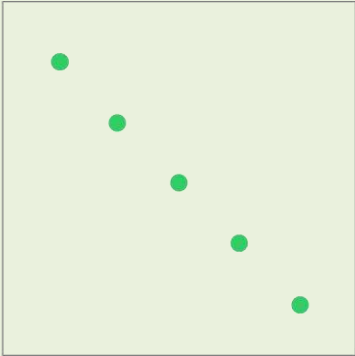
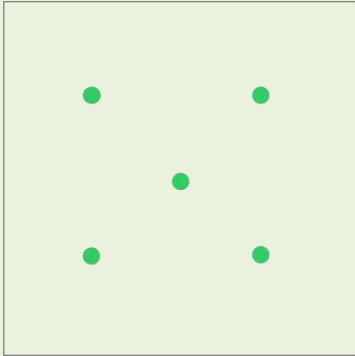
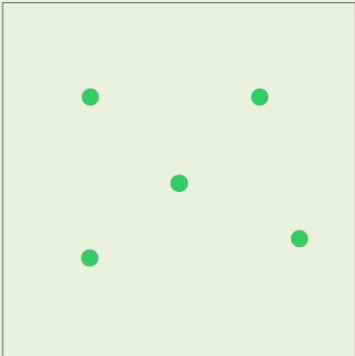
**10.1.** Formacije trebaju biti kreirane s raznolikošću u sljedećem:

- Smještene na različitim dijelovima prostora za vježbu: sredini, kutovima, po dijagonalama, linijama
- Dizajn: krugovi, linije u svim smjerovima, trokuti, itd.
- Amplitude: veličina/širina dizajna: široka, srednja i zatvorena

**10.1.1. Kazna 0.30** za nedostatak raznolikosti u **dizajnu formacija**: isti oblik se previše koristi u usporedbi s drugim mogućim oblicima.



**10.1.2. Kazna 0.30** za nedostatak raznolikosti u **amplitudi formacija**: ista veličina se previše koristi u usporedbi s drugim mogućim veličinama.

Pojašnjenja / Primjeri		
<b>Raznolikosti u amplitudi formacija – bez raznolikosti u amplitudi formacija:</b>		
		
<b>Raznolikosti u dizajnu formacija – bez raznolikosti u dizajnu formacija</b>		
		
<b>Raznolikosti u dizajnu i amplitudi formacija – neprecizne linije (Kazna za izvođenje):</b>		
		

**10.2.** Kretanje po prostoru i između različitih razina treba biti u kontinuiranom razvoju, bez **dugog zadržavanja** na bilo kojem mjestu u prostoru.

**10.2.1. Kazna 0.30 svaki put** kada ista formacija i isto postavljanje na prostoru ostaju nepromijenjeni za vrijeme 3 ili više težina u nizu.

Pojašnjenja / Primjeri
<p><i>U svrhu brojanja broja težina u istoj formaciji na istom mjestu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kada se DB i DE izvode u istom trenutku, to se računa kao 1 težina.</li> </ul>



## 11. PREKID U KONTINUITETU

11.1. Cilj stvaranja skladnog odnosa svih umjetničkih komponenti zajedno, stvaranje je jedinstvene ideje. Kontinuitet pokreta s izražajnošću tijela od početka do kraja vježbe, uspostavlja sklad i jedinstvo.

11.1. **Velika tehnička greška** koja narušava jedinstvo kompozicije prisiljavajući gimnastičarku(e) da zaustavi/pauzira izvođenje kompozicije ili prestane prikazivati umjetničku sliku na **4 ili više sekundi**, kažnjava se 0.60, jednom kao **ukupna kazna** na kraju vježbe. Primjeri situacija koje mogu izazvati prekid u kontinuitetu:

- Gubitak rekvizita s velikim kretanjem
- Zamjena izgubljenog, slomljenog ili neupotrebljivog rekvizita
- Otpetljavanje čvorova na vijači ili traci
- Otpetljavanje iz nehotičnog zapetljavanja u rekvizit
- Gimnastičarka(e) zastaje, uzimajući vremena da smisli gdje će nastaviti s izvođenjem

11.2. Tijekom prekida od 4 ili više sekundi **ne ocjenjuju se druge komponente umjetništva**: nema dodatne kazne za ritam, kontakt s rekvizitom, itd. Nadalje, sutkinje za izvođenje kažnjavaju samo početnu tehničku pogrešku, ne uzimajući dodatne kazne tijekom prekida (statični rekvizit, traka na podu, itd. (vidi Izvođenje, #2.2.3 i #2.4.1).

11.3. Kada tehnička(e) greška(e) prekida(ju) kontinuitet **kraće od 4 sekunde** (jednom ili više puta tijekom vježbe), ne postoji kazna za "Prekid kontinuiteta", a ritam se tijekom takvih prekida ocjenjuje.

### Pojašnjenja / Primjeri

*Kazna za prekid kontinuiteta uzima se u svakom slučaju ako je rekvizit izgubljen na 4 ili više sekundi, čak i ako gimnastičarke nastavljaju plesati: Ako se rekvizit nekontrolirano kreće i/ili mirno leži 4 ili više sekundi, ovo je prekid kontinuiteta vježbe s rekvizitom.*

*Ako gimnastičarke uspiju zakamufirati da je rekvizit izgubljen, tako da uopće ne izgleda kao gubitak, već izgleda poput izvođenja vježbe s rekvizitom (npr. lopta se polako kotrlja i gimnastičarke plešu pored nje), nema kazne za prekid kontinuiteta.*

## 12. KONSTRUKCIJE TIJELIMA/ ELEMENTI PODIZANJA

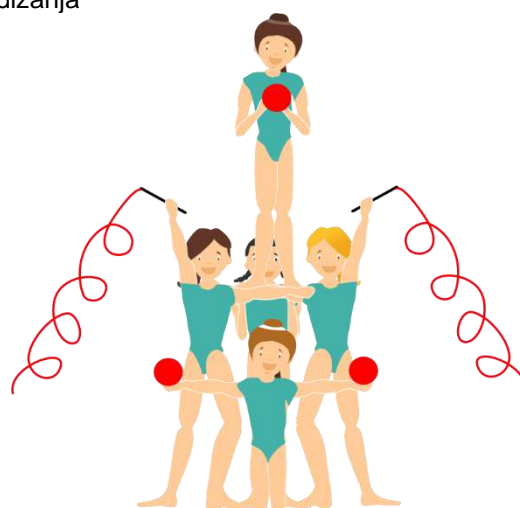
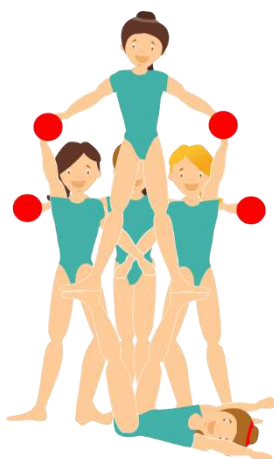
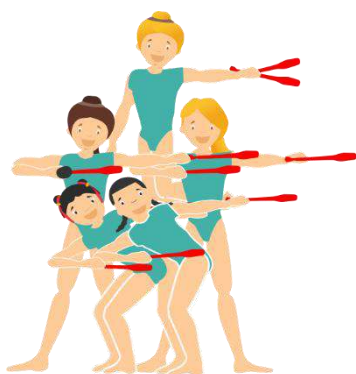
12.1. Na početku, za vrijeme i/ili na kraju vježbe, moguće je koristiti elemente ili poze u kojima je jedna gimnastičarka podignuta od poda, s osloncem na drugu gimnastičarku(e) i/ili rekvizit, pod uvjetom:

- **Najviše 1 gimnastičarka** u istom trenutku smije biti **podignuta** s tla
- Gimnastičarka je podignuta s tla **kraće od 4 sekunde**:
  - Početni položaj: kraće od 4 sekunde od prvog pokreta prve gimnastičarke do spuštanja podignute gimnastičarke na tlo
  - Završna pozicija: kraće od 4 sekunde nakon što gimnastičarka napusti podlogu do zadnjeg pokreta zadnje gimnastičarke
- Podignuta gimnastičarka može biti podignuta ili se može popeti u podignuti položaj, ali ne može se baciti u zrak, skočiti dolje ili pasti iz podignutog položaja.
- Podignuta gimnastičarka ne može izvesti nijednu varijantu stoja na rukama, stoja na laktovima ili vratu; osim navedenog, položaj ili kretanje je slobodno.
- Svaka gimnastičarka koja sudjeluje kao podrška, mora imati stopala, koljena ili leđa na tlu, te ne može biti u bilo kojoj varijanti mosta

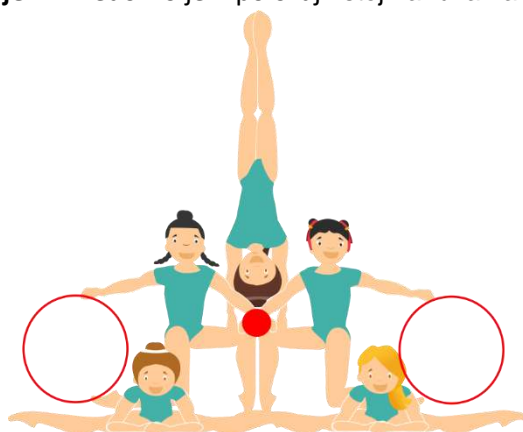
12.2. Konstrukcija ili položaji s podizanjem koji ne ispunjavaju gore navedene zahtjeve, npr., traje 4 ili više sekundi, **kažnjava se s 0.60 bodova**. Kazna se primjenjuje za svaki neautorizirani element.



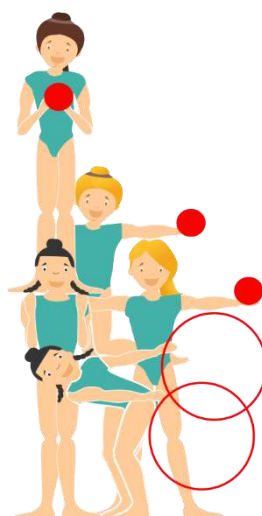
**Primjer 1: Dozvoljeni položaji podizanja**



**Primjer 2: Nedoželjeni položaji: stoj na rukama**



**Primjer 3: Nedoželjeni položaji: 2 podignute gimnastičarke**



### **13. KONTAKT IZMEĐU REKVIZITA I GIMNASTIČARKI**

- 13.1. Na početku vježbe** jedna ili više gimnastičarki smiju biti **bez rekvizita**. Takav fragment vježbe mora trajati kraće od **5 sekundi** od početnog pokreta početne gimnastičarke.
- 13.2.** Ako se rekvizit i gimnastičarke ne počnu pomicati istovremeno, različiti pokreti moraju slijediti brzo jedan za drugim unutar **najviše 4 sekunde** kako bi se izbjegla jedna ili više statičnih gimnastičarki/rekvizita.
- 13.3.** Za vrijeme izvođenja vježbe jedna ili više gimnastičarki ne smiju biti **bez rekvizita** duže od 5 sekundi.
- 13.4. Kazna 0.30** ako je jedna ili nekoliko gimnastičarki bez rekvizita dulje od 5 sekunde (kazna jednom po vježbi, bilo greškom u kompoziciji ili tehničkom greškom).
- 13.5. Na kraju vježbe** svaka gimnastičarka može držati ili biti u kontaktu s jednim ili više rekvizita. U tom slučaju jedna ili više gimnastičarki mogu biti **bez rekvizita** u završnoj poziciji.
- 13.6. Kazna 0.60:** ako je 1 ili više rekvizita slobodno leži na podu, bez kontakta s bilo kojom gimnastičarkom (niti izravno niti kroz drugi rekvizit) u početnom ili završnom položaju (zbog greške u kompoziciji). Primjeri:
- 10 čunjeva povezano je u veliki krug. Gimnastičarka je u izravnom kontaktu s 2 od tih čunjeva. Preostalih 8 čunjeva u kontaktu su kroz krug napravljen od čunjeva: Nema kazne.
  - 2 obruča slobodno leže na podu, u kontaktu jedan s drugim, ali niti jedan od tih obruča nije u kontaktu s bilo kojom gimnastičarkom. Kazna 0,60



## 14. GREŠKE UMJETNIŠTVA ZA GRUPE

Ova se tabela mora čitati imajući na umu potpuna objašnjenja u tekstualnim paragrafima (#2-13).

U kućicama s više točaka, sve točke moraju biti zadovoljene kako bi se kućica primijenila, osim ako se u tekstu ne navodi „ili”.

Kazne	0.30	0.60	1.00
<b>VODEĆA IDEJA i KARAKTER POKRETA</b>	<b>Prisutnost u većini vježbe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prisutna ideja vodilja</li> <li>• Većina vježbe ima karakter</li> <li>• Dobra raznolikost u korištenju dijelova tijela</li> <li>• Dobra raznolikost u vrstama pokreta</li> <li>• Sa ili bez raznolikosti u organizaciji rada u grupi (bez zahtjeva)</li> </ul>	<b>Prisutnost u dijelovima vježbe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jasno jedinstvo između detalja i glazbe</li> <li>• Najmanje 5 dijela imaju karakter</li> <li>• Sa ili bez raznolikosti (bez zahtjeva)</li> </ul>	<b>Nije prioritzirano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manje od 5 dijela imaju karakter</li> </ul>
<b>IZRAŽAJNOST TIJELA</b>	<b>Potpuno razvijeno u dijelovima vježbe:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puno sudjelovanje u minimalno 2 dijela</li> <li>• Manje od 4 trenutka s nepostojećim sudjelovanjem</li> </ul>	<b>Trenutno razvijeno ili nerazvijeno u vježbi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puno sudjelovanje u manje od 2 dijela <i>ili</i></li> <li>• 4 ili više trenutaka s nepostojećim sudjelovanjem</li> </ul> <p><i>Može postojati djelomično sudjelovanje tijekom bilo kojeg dijela za vrijeme trajanja vježbe.</i></p>	
<b>IZRAŽAJNOST LICA</b>	<b>Trenutno razvijeno ili nerazvijeno u vježbi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Potpuno prioritzirano u manje od 2 dijela <i>ili</i></li> <li>• 4 ili više trenutaka s praznim ili koncentriranim izrazom lica</li> </ul>		
<b>PLESNI KORACI</b> (zahtjev: 2)	<b>Za svaku kombinaciju plesnih koraka s ritmom i karakterom koja nedostaje</b>		
<b>DINAMIČKE PROMJENE i EFEKTI</b> (zahtjev: ukupno 4)	<b>Za svaku dinamičku promjenu / efekt koja nedostaje</b>		
<b>ORGANIZACIJA RADA U GRUPI</b> (zahtjev: 4 vrste)	<b>Za svaku od 4 vrsta organizacije rada u grupi koja nedostaje</b> (sinkronizacija, kanon, kontrast, koral)		



CONNECTIONS	Kazne									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RHYTHM	Kazne									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Kazne	0.30			0.60			1.00			
FORMACIJE	Nedostatak raznolikosti u dizajnu formacija									
	Nedostatak raznolikosti u amplitudi formacija									
	Ista formacija zadržana je na istom mjestu za vrijeme 3 ili više težina u nizu (kazna za svaki takav niz težina)									
PREKID KONTINUITETA				Kontinuitet kompozicije je prekinut na 4 ili više sekundi zbog ozbiljnog tehničkog prekida (kazna jednom po vježbi)						
KONSTRUKCIJE TIJELIMA/ ELEMENTI PODIZANJA				Nedozvoljena konstrukcija, ili dulje od 4 sekunde u elementima podizanja (kazna za svaki element)						
CONTACT BETWEEN APPARATUS AND GYMNASTS	Jedna ili nekoliko gimnastičarki je bez rekvizita dulje od 5 sekundi (kazna jednom po vježbi)			Ako jedan ili više rekvizita nije u kontaktu niti s jednom gimnastičarkom u početnoj ili završnoj pozi (greška kompozicije)						
MUZIČKI UVOD	Glazbeni uvod dulji je od 4 ili više sekundi									
NORME ZA MUZIKU	Glazba nije u skladu s pravilima									
Muzika-pokret NA KRAJU VJEŽBE	Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe									



## 1. OCJENJIVANJE KOMISIJE ZA IZVOĐENJE

- 1.1. Sutkinje komisije za izvođenje (E – Execution) zahtijevaju izvođenje elemenata s estetskom i tehničkom savršenosti.
- 1.2. Od gimnastičarki u grupi očekuje se uključivanje u vježbu samo onih elemenata koje mogu izvesti s potpunom sigurnošću te s visokim stupnjem tehničkog majstorstva. Sva odstupanja od tog očekivanja biti će kažnjena odbitkom od strane E-sutkinja.
- 1.3. E- sutkinje ne zanimaju težine izvedene u vježbi. Komisija je dužna jednako primijeniti kaznu za bilo koju pogrešku iste veličine, bez obzira na težinu samog elementa ili veze.
- 1.4. Sutkinje E-komisije moraju ostati u tijeku sa suvremenom ritmičkom gimnastikom, moraju u svakom trenutku znati što su najnovija očekivanja za izvođenje elemenata i moraju znati kako se sa razvojem sporta mijenjaju standardi. U tom kontekstu također moraju znati što je moguće, što je razumno očekivati, što je iznimka, a što je posebno.
- 1.5. Sva odstupanja od ispravne izvedbe smatraju se tehničkim pogreškama i sutkinje ih moraju odgovarajuće ocijeniti. Visina kazne (male, srednje ili velike greške) određen je razinom odstupanja od pravilnog izvođenja. Sljedeće kazne će se primijeniti za svako vidljivo tehničko odstupanje od očekivanog idealnog izvođenja:
- **Mala pogreška 0.10:** svako manje ili neznatno odstupanje od idealnog izvođenja
  - **Srednja pogreška 0.30:** svako jasno ili značajno odstupanje od idealnog izvođenja
  - **Velika pogreška 0.50 ili više:** svako veće ili ozbiljno odstupanje od idealnog izvođenja
- 1.6. Greške u izvođenju moraju se kažnjavati svaki put i za svaki element s greškom.
- 1.7. **Konačna E ocjena:** Suma odbitaka za tehničke greške oduzima se od **10.00 bodova**.

### Pojašnjenja / Primjeri

*Zeleni okviri u tablicama kazni pokazuju da se samo 1 kazna – najveća primjenjiva kazna – iz ove linije može primijeniti za svaku tehničku pogrešku.*

*Sve navedene kazne primjenjuju se svaki put, bez obzira na broj gimnastičarki koje su pogriješile (ukupne kazne), osim ako je masnim slovima navedeno da se kazne primjenjuju za **svaku gimnastičarku**.*

## 2. POJAŠNENJA ZA TEHNIČKE POGREŠKE

### 2.1. Pojašnjenja kazni za izvođenje u elementima tijelom

2.1.1. Za „nepravilno držanje segmenta tijela tijekom pokreta tijela” uzima se po 1 kazna „**za svaki neispravan segment**”, a kazna se uzima „**svaki put**”. To znači:

2.1.1.1. Isti segment na obje strane tijela:

- Oba koljena pogrčena u isto vrijeme: jednom 0.10 za “koljena”
- Oba stopala nisu ispružena u isto vrijeme: jednom 0.10 za “stopala”

2.1.1.2. Skokovi, s pripremom:

- 1 „široki/plovni“ skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena: 0.10 za koljena i 0.10 za stopala = 0.20
- „Chassé“ s neispravnim koljenima i stopalima + „široki/plovni“ skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena: 0.10 za koljena i 0.10 za stopala u „chassé“-u + 0.10 za koljena i 0.10 p. za stopala u skoku = 0.40
- „Chassé“ s neispravnim koljenima i stopalima + „široki/plovni“ skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena + široki/plovni“ skok s oba koljena pogrčena i oba stopala nisu pružena: 0.10 za koljena i 0.10 za stopala u „chassé“-u + 0.10 za koljena i 0.10 p. za stopala u 1. skoku + 0.10 za koljena i 0.10 p. za stopala u 2. skoku = 0.60

2.1.1.3. Elementi rotacije:

- Serija **vertikalnih rotacija** npr., „3 „chainés“, svaki s pogrčenim koljenima: jednom 0.10 p. za koljena = 0.10
- Serija **polukrobatskih elemenata**, npr., 3 kotača, svaki s pogrčenim koljenima: 0.10 za koljena za svaki poluakrobatski element = 0.30
- R s kotačem + 3 „chainé“-a + 2. kotač, sve s pogrčenim koljenima: 0.10 za 1. kotač, 0.10 za „chainé“-e, 0.10 za 2. kotač = 0.30

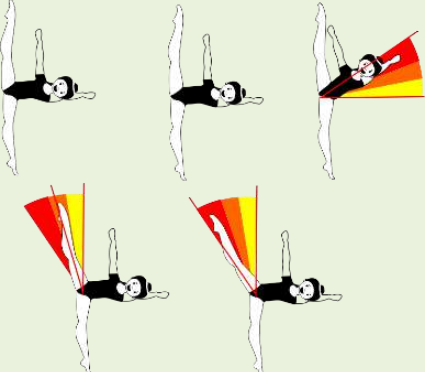
2.1.1.4. Različite vrste kretanja:

- 6 „običnih“ koraka, izvedenih s neispravno držanim stopalima = 1 način = jednom 0.10
- 4 „marširajućih“ koraka, izvedenih s neispravno držanim stopalima = 1 način = jednom 0.10
- 1 kombinacija plesnih koraka s 3 različita načina kretanja, izvedena s neispravno držanim stopalima = kazna za svaki od načina = 0.30

2.1.2. **Simetričan položaj** ramena i trupa tijekom težina tijelom bitan je aspekt tehnike rada tijelom, posebno za zdravlje gimnastičarke. Asimetrični položaji bit će kažnjeni kao „**nepravilno držanje segmenta**“.

2.1.3. **Odstupanja u težinama tijelom:**

- Svaka kazna će se primijeniti odvojeno za svaku pogrešku. Ako težina tijelom ima nekoliko neispravnih segmenata, kazna se uzima za svako odstupanje od ispravnog oblika.

Pojašnjenja / Primjeri		
Performance	Description	Execution penalties
	<p><i>Špaga:</i> 1 gimnastičarka srednje odstupanje + 1 gimnastičarka veliko odstupanje</p> <p><i>Trup:</i> 1 gimnastičarka veliko odstupanje</p>	<p>0.50</p> <p>+</p> <p>0.50</p>

	<p style="text-align: center;"><i>Jelenji:</i> 2 gimnastičarke srednje odstupanje</p> <p style="text-align: center;"><i>Prsten:</i> 2 gimnastičarka srednje odstupanje</p>	<p style="text-align: center;">0.30</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p style="text-align: center;">0.30</p>
--	--	--

2.1.4. Odstupanja i neispravni segmenti u „Fouetté“ ravnotežama:

- Fouetté“ ravnoteža je **1 DB**: samo **najslabiji oblik** DB bit će kažnjen za odstupanje. Međutim, svaki oblik može imati nekoliko kazni za odstupanje, npr. špaga + trup.
- Svaki **segment tijela** kažnjava se samo jednom za vrijeme **DB** (noga oslonca najviše jednom, koljeno podignute noge najviše jednom, itd).

2.1.5. Skokovi **s tehnikom s promjenom nogu**: Skokovi imaju 3 faze. Odraz, fazu leta i doskok. Gimnastičarka treba razviti puni potencijal skoka (potrebni oblik), tijekom najviše faze leta, umjesto 2 različita oblika. Ako ovaj zahtjev nije ispunjen, mora se primijeniti kazna za „kip“ tehniku („klackalica“).

2.1.6. Ako se za vrijeme težine ravnoteže dogode sljedeće greške: Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu i gubitak osi s dodatnim korakom:

- Kazna je 0.30 + 0.30 (neovisno o broju gimnastičarki koje su pogriješile)

2.1.7. U težinama rotacije, **klizanje, poskakivanje i gubitak ravnoteže** mogu se dogoditi u kombinaciji:

- „Klizanje“ se odnosi na lagano, glatko pomicanje tijekom rotacije, koje proizlazi iz pomaka osi gimnastičarke na različite dijelove noge oslonca/prednjeg dijela stopala
- „Poskakivanje“ je gubitak ravnoteže s pomicanjem, s naglim i značajnim pomakom tijekom rotacije. „Poskakivanje“ ne znači nužno da gimnastičarka gubi fizički kontakt s podom. Poskok je rezultat toga što os gimnastičarke više nije iznad stopala noge oslonca /prednjeg dijela stopala, što zahtijeva iznenadnu korekciju kako bi se povratila kontrola
- U istoj težini s rotacijom, gimnastičarka se kažnjava samo jednom za klizanje I/II jednom za gubitak ravnoteže, čak i ako postoje različite tehničke pogreške u različitim trenucima težine: sklizanje blizu početka, gubitak ravnoteže sa skokom blizu sredine i gubitak osi s dodatnim korakom na kraju= ukupno 0.30

## 2.2. Pojašnjenja kazni za izvođenje za tehniku za sve tipove rekvizita

2.2.1. Ako se na traci formira mali **čvor** i nakon nekoliko pokreta postane srednji/veliki čvor, uzima se samo 1 kazna za čvor (veća kazna za srednji/veliki čvor).

2.2.2. **Stajanje trake na podu** kažnjava se kada tkanina mirno leži na podu. Nema kazne kada se tkanina pomiče po podu.

2.2.3. Kazna za „traka nenamjerno ostaje na tlu“ ne primjenjuje se za vrijeme dok je gimnastičarka zaustavila/pauzirala vježbu zbog druge pogreške (čvor, umatanje, gubitak rekvizita, itd.).

## 2.3. Pojašnjenja kazni za izvođenje za tehniku za sve rekvizite

- 2.3.1. Kazna za „**Jednostavno koračanje (tapkanje) na mjestu za vrijeme leta rekvizita**” primjenjuje se kada se putanja rekvizita čini odgovarajućom, ali gimnastičarka - namjerno ili nenamjerno - izvodi male, jednostavne korake u mjestu, bez jasnog pomaka u određenom smjeru radi spašavanja rekvizita, i bez očigledne povezanosti s specifičnim ritmom i karakterom glazbe.
- 2.3.2. Kazna za **nepreciznu putanju** primjenjuje se ako je tehnička greška, zbog nepreciznog bacanja, vidljiva. Na primjer, ako gimnastičarka mora trčati ili promijeniti namjeravani smjer kako bi spasila rekvizit od gubitka.
- 2.3.3. Za jednostavno tapkanje u mjestu/nepreciznu putanju (ista linija u tabeli kazni), primjenjuje se **samo najveća primjenjiva kazna**. Primjer:
- Odmah nakon bacanja, gimnastičarka izvodi 4 jednostavna koraka u mjestu. Nakon toga gimnastičarka shvaća kako je putanja neprecizna i trči 3 koraka prema rekvizitu koji je uhvaćen u letu. Ukupna kazna je 0,30 za nepreciznu putanju s 3 koraka za hvatanje rekvizita.
- 2.3.4. Kazna za **nepreciznu putanju** primjenjuje se samo kada je rekvizit **uhvaćen u letu**: Ako neprecizna putanja završi gubitkom rekvizita, kažnjava se samo gubitak rekvizita, prema ukupnom broju poduzetih koraka: Koraci dok je rekvizit u letu + koraci nakon što je rekvizit pao na pod.
- 2.3.5. Za **nepreciznu putanju 2 ili više gimnastičarki**: Sutkinja će kaznu primijeniti jednom prema najvećem broju poduzetih koraka i samo jednom za svaku težinu (bilo da se radi o istovremenoj pogrešci ili uzastopnim pogreškama unutar istog DB, R, DE, DC.)
- 2.3.6. Za sve vrste **hvatanja trake**, rekvizit se obično treba uhvatiti **za kraj štapa**. Dopušteno je namjerno uhvatiti traku za njen materijal unutar zone od približno 50 cm od spoja sa štapom, pod uvjetom da je to hvatanje opravdano za sljedeći pokret ili završnu pozu. Ako se traka nenamjerno uhvati za tkaninu (greškom), ili se uhvati za štap, ali ne za kraj, primjenjuje se kazna za "nepravilno hvatanje.
- 2.3.7. Svi rekviziti moraju biti uhvaćeni bez nenamjerne **pomoći druge ruke**. Iznimke u kojima se druga ruka može koristiti za hvatanje:
- Vijača: Hvatanje otvorene vijače
  - Obruč: Kada se obruč okreće oko horizontalne osi
  - Lopta: Pri hvatanju izvan vidnog polja
  - Čunjevi: Pri hvatanju spojenih čunjeva
  - Traka: Kod namjernog hvatanja za materijal
- 2.3.8. Kazna za **nepravilno hvatanje** primjenjuje se kada je planirano hvatanje prekinuto dodatnim pokretom gimnastičarke, kako bi spasila rekvizit od pada i/ili nastavila sa sljedećim pokretom.
- 2.3.9. Ako tijekom hvatanja rekvizit **dotakne pod u isto vrijeme** kada gimnastičarka dodirne rekvizit, a gimnastičarka odmah preuzme kontrolu nad rekvizitom, to nije gubitak rekvizita. Ovisno o vrsti hvatanja, može se primijeniti kazna za izvođenje za nekorektno hvatanje. Primjeri:
- Obruč je uhvaćen rukom u isto vrijeme dok donji dio obruča dodiruje tlo: kazna za nepravilno hvatanje.
  - Obruč paralelan s tlom kod hvatanja blokiran je na tlu pomoću nogu u isto vrijeme dok donji dio obruča dodiruje pod: Točno hvatanje, bez kazne.
  - Štap trake blokiran je između koljena u isto vrijeme kada vrh štapa dotakne pod: Točno hvatanje, bez kazne



- 2.3.10. **Gubitak više rekvizita:** Gubitak rekvizita kažnjava se za svaki rekvizit (iznimka: par čunjeva), a ne prema broju gimnastičarki koje su izgubile rekvizit ili broju gimnastičarki koje su uzele rekvizit. Izgubljena konstrukcija rekvizita, podignuta kao 1 jedinica, kažnjava se kao 1 rekvizit. Izgubljena konstrukcija koja se raspala, kažnjava se za svaku komponentu. Primjeri:
- 2 gimnastičarke izgube po 1 rekvizit. 1 gimnastičarka uzima oba rekvizita: prvi rekvizit nakon 3 koraka i drugi rekvizit nakon još 1 koraka. 2 odvojene kazne: 1,00 + 0,70
  - 1 gimnastičarka gubi 2 rekvizita (ne par čunjeva). Druga gimnastičarka uzima oba rekvizita: prvi rekvizit nakon 3 koraka i drugi rekvizit nakon još 1 koraka: 1,00 + 0,70
  - 1 gimnastičarka gubi konstrukciju od 3 obruča. Druga gimnastičarka preuzima konstrukciju kao 1 jedinicu, nakon 3 koraka. 1 Kazna: 1,00

## 2.4. Pojašnjenja za kombinacije kazni

- 2.4.1. Kada postoji **prekid kontinuiteta izvedbe** (vidi Umjetništvo, #11), npr. gimnastičarka stoji mirno kako bi odvezala čvor, ne primjenjuje se kazna za statičnu gimnastičarku.
- 2.4.2. Kada gimnastičarka(e) napravi(e) nekoliko grešaka u izvođenju s rekvizitom **tijekom istog DB-a**, svaka kućica u tablici kazni primjenjuje se jednom. Primjer: „Fouetté“ okret s promjenom lika (spirale) + promjenom lika (zmije) + nehotično omatanje oko tijela. Kazna 0,10 p. za promjenu lika + kazna 0,30 za omatanje = 0,40
- 2.4.3. Dok se gimnastičarka koja je **izgubila rekvizit** kreće po rekvizit kako bi ga vratila, i eventualno kada se vraća na prostor za vježbu, te se na kraju vrati na prostor (prije nego što nastavi s izvedbom):
- Za to vrijeme ne primjenjuju se **dodatne kazne** za segmente tijela i rukovanje rekvizitom.
  - Za to vrijeme, **kazne se uzimaju samo** za gubitak ravnoteže (sa ili bez oslonca ili pada) i za dodatne gubitke rekvizita.
- 2.4.4. Kada različite gimnastičarke u grupi hvataju rekvizit nepravilno, s različitim greškama kod hvatanja unutar iste težine, sutkinje moraju obratiti pozornost na vrste grešaka i primijeniti najvišu kaznu iz svake od linija u tabeli kazni. Primjer:
- 1 gimnastičarka hvata obruč s kontaktom s podlakticom
  - 1 gimnastičarka hvata obruč s kontaktom na podlakticu
  - 1 gimnastičarka hvata obruč s nenamjernom pomoći s drugom rukom
  - 1 gimnastičarka hvata obruč s nenamjernim kontaktom s tijelom
- Sutkinje uzimaju najvišu kaznu za hvatanje s kontaktom s podlakticom/rukom (0,30) + najveću kaznu za netočno hvatanje s nenamjernom pomoći/kontaktom (0,30) = ukupno 0,60.



### 3. RAD U GRUPI

#### 3.1. Tabela kazni za izvođenje za rad u grupi

Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Sinkronizacija</b>	Nedostatak sinkronizacije između pokreta pojedinke i grupe, ili CC izvedena u nejednakim intervalima		
<b>Formacije</b>	Nepravilna linija(e) unutar formacije		
<b>Sudar</b>	Sudar između gimnastičarki / rekvizita (+ sve posljedice)		

### 4. ELEMENTI TIJELOM

#### 4.1. Tabela kazni za izvođenje za elemente tijelom




Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Općenito</b>	Nepotpun pokret ili nedostatak amplitude u obliku <u>poluakrobatskih elemenata</u>		
	Namještanje položaja tijela (Primjer: tijekom pripreme, pomicanje položaja ruku po podu bez gubitka ravnoteže, itd.)		
		Statika gimnastičarke (4 ili više sekundi)	
<b>Osnovna tehnika</b> <i>Tijekom bilo kojih povezujućih pokreta, elemenata rotacije, svih vrsti težina itd.</i>	Nepravilno držanje segmenta tijela za vrijeme pokreta: <b>1 kazna za svaki nepravilan segment, uzima se svaki put:</b> uključujući neispravan položaj stopala, koljena, „relevé“, položaj kuka, pogrčen lakat, nekontrolirani položaj ruku, podignuta ili asimetrična ramena, asimetričan položaj trupa, itd.)		
	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret <u>bez pomaka</u> (npr. poskok bez pomicanja, drhtanje stopala/noge oslonca, nenamjerni kompenzacijski pokret, itd.)	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret <u>s pomakom</u> (npr. dodatni koraci, poskakivanje na nozi oslonca, gubitak osi s dodatnim korakom, itd.)	Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
			Potpuni gubitak ravnoteže s padom: <b>0.70 (za svaku gimnastičarku)</b>
<b>Skokovi</b>	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
	Skok s tehnikom zamaha („kip“ pokret, „klackalica“)		
	Tvrđi doskok	Nekorektan doskok: jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka	
<b>Ravnoteže</b>	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
		Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu	




<b>Rotacije</b> <i>Svaka kazna primjenjuje se jednom po DB rotaciji</i>	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
	Nenamjerno spuštanje na petu za vrijeme okreta		
	„Klizanje“ („sliding“)		
<b>Poluakrobatski elementi i elementi iz grupa vertikalnih rotacija</b>	Tvrđi doskok	Nedozvoljena tehnika poluakrobatskog elementa	
		Hodanje u položaju na rukama (2 ili više promjene oslonca)	

## 5. TEHNIKA ZA SVAKU VRSTU REKVIZITA

### 5.1. Tabela kazni za izvođenje za tehniku za svaku grupu elemenata tijelom

Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Obruč</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: promjena u radnoj ravnini, vibracije, nepravilna rotacija oko vertikalne osi	Rukovanje s nenamjernim kontaktom s tijelom (Primjer: blokiranje obruča tijelom za vrijeme/nakon kotrljanja, rotacije oko osi obruča, itd.)	
	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom	
	Nenamjerno, nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Skliznuće sa šake na ruku za vrijeme vrtnji		
		Prolazak kroz obruč: stopala „uhvaćena“ u obruč	
<b>Lopta</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu ili vidljivo stisnuta prstima („zgrabljena“)	Rukovanje s nenamjernim kontaktom s tijelom (Primjer: blokiranje lopte tijelom za vrijeme/nakon kotrljanja, nakon odbijanja, itd.)	
	Nenamjerno, nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Hvatanje lopte s dvije ruke (iznimka: hvatanje van vidnog polja)		
<b>Čunjevi</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Neppravilno rukovanje: nepravilni pokreti, ruke previše razmaknute za vrijeme mlina, prekid u kretanju tijekom malih krugova, itd.		
	Promjena sinkronizacije u rotaciji 2 čunja za vrijeme bacanja i hvatanja		
	Nedostatak preciznosti u radnoj ravnini čunjeva za vrijeme asimetričnih pokreta		



Traka 			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: neprecizni prelasci ili prehvati, nenamjerno držanje štapa za sredinu, nepravilna povezanost između likova, pucketanje trake		
	Promjene u liku trake: Zmije, spirale nedovoljno uske, nisu iste amplitude, visine itd.		
	Nenamjerni kontakt s tijelom	Nenamjerna omatanja oko tijela ili dijela tijela ili oko štapa bez prekida u vježbi	Nenamjerna omatanja oko tijela ili dijela tijela ili oko štapa s prekidom u vježbi
	Mali čvor s minimalnim utjecajem na rukovanje trakom		Srednji/veliki čvor: utjecaj na rukovanje
	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „échappé“-a itd. (do 1 metra)	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „échappé“-a itd. (više od 1 metra)	

## 6. TEHNIKA ZA SVE REKVIZITE








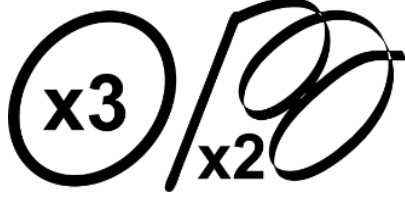
### 6.1. Tabela kazni za izvođenje za tehniku za svaku vrstu rekvizita

Kazne	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
<b>Tehnika</b>		Statika rekvizita (vidi Težine, #3.5)	
<b>Putanje i hvatanja</b>  <i>Za nepreciznu putanju 2 ili više gimnastičarke: Sutkinja će kazniti jednom na temelju najvećeg broja poduzetih koraka.</i>	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka <b>s podešavanjem položaja</b> ili <b>nakon 1-2 koraka</b> zbog spašavanja od gubitka rekvizita <i>ili</i> Jednostavno koračanje (tapkanje) na mjestu za vrijeme leta rekvizita	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka <b>nakon 3-4 koraka</b> zbog spašavanja od gubitka rekvizita	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka <b>nakon</b> <b>5 ili više koraka</b> zbog spašavanja od gubitka rekvizita
	Nepravilno hvatanje: Primjer: Hvatanje uz nenamjernu pomoć druge ruke kako bi se spasio rekvizit, nehotično hvatanje za tkaninu trake, itd. (Vidi također loptu, iznimka za 2 ruke)	Nepravilno hvatanje s nenamjernim kontaktom rekvizita s tijelom	
<b>Gubitak rekvizita</b>  <i>Za gubitak 2 čunja istovremeno: jedna kazna prema ukupnom broju napravljenih koraka do udaljenijeg rekvizita.</i>			Gubitak rekvizita i dohvat bez pomaka ( <b>za svaku gimnastičarku</b> )
			Gubitak rekvizita i dohvat nakon 1-2 koraka: <b>0,70 (za svaku gimnastičarku)</b>
			Gubitak rekvizita i dohvat nakon 3 ili više koraka: <b>1,00</b>
			Gubitak rekvizita van prostora (bez obzira na udaljenost): <b>1,00 (za svaku gimnastičarku)</b>
			Gubitak rekvizita koji nije izašao van prostora i upotreba rezervnog rekvizita: <b>1.00 (za svaku gimnastičarku)</b>
			Gubitak rekvizita, bez kontakta s rekvizitom na kraju vježbe: <b>1.00 (za svaku gimnastičarku)</b>











1. PROGRAM REKVIZITA

SENIORKE: 2 vježbe

2025		
2026-2028		
2029		
2030-2032		

JUNIORKE: 2 vježbe

2025		
2026-2027		
2028-2029		
2030-2031		



## **2. TEHNIČKI PROGRAM ZA JUNIORKE – GRUPNE VJEŽBE**




- 2.1. **Općenito:** Sve „Općenite” norme za seniorske grupne vježbe važeće su za juniorske grupne vježbe.
- 2.2. Program za juniorske grupe uobičajeno se sastoji od 2 vježbe s identičnim rekvizitima (vidi *FIG Program rekvizita* za seniorke i juniorke u *E. Dodatku*).
- 2.2.1. Program FIG natjecanja za juniorske grupe mogu uključivati vijaču.
- 2.3. Trajanje svake vježbe je od 2'15" do 2'30".
- 2.4. Norme i karakteristike za svaki rekvizit specificirane su u *FIG Apparatus Norms*.
- 2.4.1. Juniorske gimnastičarke smiju se natjecati sa seniorskim rekvizitima.
- 2.5. Svaki rekvizit koji koristi svaka gimnastičarka mora imati logo proizvođača i logo odobren od FIG na određenim mjestima za svaki rekvizit (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka). Niti jedna gimnastičarka nije ovlaštena natjecati se s neodobrenim rekvizitima. Ako gimnastičarka nastupi s neodobrenim rekvizitom, vježba neće biti ocijenjena (0,00 bodova).
- 2.6. Na zahtjev Vrhovne sudačke komisije, svaki rekvizit može biti kontroliran prije ulaska gimnastičarke u dvoranu za natjecanje ili nakon završetka vježbe i/ili se može provesti slučajno izvlačenje za kontrolu rekvizita.

## **3. PREGLED TEŽINA ZA JUNIORSKE GRUPNE VJEŽBE**

- 3.1. Gimnastičarka treba uključiti samo elemente koje može izvesti na siguran način i uz visok stupanj estetske i tehničke vještine.
- 3.2. Za **težine** grupnih vježbi razlikujemo **dvije komponente**:
- Težine tijelom (**DB**) sastoje se od:
    - Težine tijelom bez razmjene (**DB**)
    - Težine s razmjenom (**DE**)
    - Dinamički elementi s rotacijom (**R**)
  - Težine rekvizitom (**DA**) sastoje se od:
    - Težine sa suradnjom (**DC**)
- 3.3. Komponente težina specifične za grupne vježbe:
- **Razmjene (DE)** rekvizita između gimnastičarki
  - **Suradnje (DC)** između gimnastičarki i rekvizita



### 3.4. Zahtjevi za težine:

Komponente težina			
<b>Težine tijelom (DB)</b> Najviše 6 DB/DE (1 po izboru) (prema redoslijedu izvođenja)		<b>Težine rekvizitom (DA)</b>	
<b>Težine bez razmjene (DB)</b> 3	<b>Težine s razmjenom (DE)</b> 3	<b>Težine suradnje (DC)</b> Najmanje 6 Najviše 10 (prema redoslijedu izvođenja)	
<b>Dinamički elementi s rotacijom (R)</b> Najviše 1			
<b>Posebni zahtjevi</b>		<b>Posebni zahtjevi</b>	
<b>Grupe težina tijelom:</b> Skokovi  Najmanje 1 Ravnoteže  Najmanje 1 Rotacije  Najmanje 1		<b>Suradnje:</b> CC: Najmanje 2 CR: Najmanje 2 S bacanjem/hvatanjem više rekvizita: Najmanje 2	

- 3.5. Sutkinje za težine prepoznaju i bilježe težine prema redoslijedu izvođenja bez obzira jesu li važeće ili ne:
- Prva podgrupa D-sutkinja (**DB**): ocjenjuju broj i vrijednost težina bez razmjena (**DB**), broj i vrijednost težina razmjenom (**DE**), te broj i tehničku vrijednost dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**). Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole
  - Druga podgrupa D-sutkinja (**DA**): ocjenjuju broj i tehničku vrijednost težina sa suradnjom (**DC**) i zahtijevani najmanji broj tipova suradnji . Sutkinje zapisuju sve elemente koristeći simbole
- 3.6. Redoslijed izvođenja težina je slobodan; međutim, težine trebaju poštovati komponente Umjetništva (vidi poglavlje Umjetništvo).

## 4. DIFFICULTY OF BODY (DB)

- 4.1. **Zahtjevi:** Najmanje 3, najviše 3 DB bit će ocijenjeno uključujući bilo koju DB s vrijednosti 0,10 korištenu u S, bilo koju DB s vrijednosti 0,20 ili više koja se koristi u R, i bilo koju DB koji se koristi u DE.
- 4.2. Ako grupa izvede **više od 3 DB**, ocjenjuje se samo prvih 3 prema redoslijedu izvođenja. Dodatne **DB** preko limita, neće se računati (nema kazne).
- 4.3. Sve općenite norme za seniorske grupne **DB** važeće su također za individualne grupe (bez ikakvog ograničenja vrijednosti svake DB), s iznimkom od sljedećeg:
- 4.3.1 Moguće je izvesti samo jednu „slow turn“ težinu na punom stopalu ili na prstima. Druga „slow turn“ neće se ocjenjivati.









## 5. TEHNIČKI ELEMENTI REKVIZITOM






5.1. Sve općenite norme za tehničke elemente za seniorske grupe, vrijede i za juniorske grupe, s iznimkom od sljedećeg:

5.1.1 Traka: Spirale najmanje 3 petlje, „mačevalac“ najmanje 3 petlje, zmiје najmanje 3 vala.

5.2. **Zbirna tablica tehničkih grupa rekvizitom specifičnih za vijaču** 



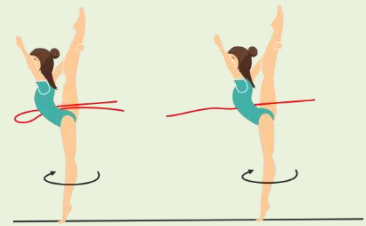
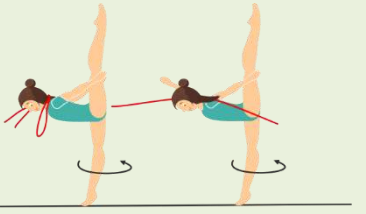



Tehničke grupe rekvizitom	
 Puštanje i hvatanje jednog kraja vijače sa ili bez rotacije (npr., „Echappé“)  Rotacije sa slobodnim krajem vijače, vijača držana za jedan kraj (npr. spirale)	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrtanja (min. 1) cijele vijače, presavijene na 2:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 čvora u 1 ruci</li> <li>- 1 čvor u svakoj ruci</li> <li>- 2 čvora u 1 ruci i sredina vijače u drugoj ruci</li> </ul> </li> </ul>
 Hvatanje otvorene vijače za oba kraja, svaki kraj u jednoj ruci (šaci) bez pomoći drugim dijelom tijela, iz visokog bacanja	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vrtnje (min.3) cijele vijače presavijene na 3 ili 4</li> <li>• Slobodna rotacija (min. 1) oko dijela tijela</li> <li>• Rotacija (min. 1) cijele, ispružene, otvorene vijače, držane za sredinu ili za kraj</li> <li>• Mlinovi (vijača otvorena, držana za sredinu, presavijena na dva ili više puta) (Vidi Težine, #3.3.3)</li> </ul>
 Prolazak cijelim tijelom ili dijelom tijela kroz otvorenu vijaču s kretanjem naprijed, natrag ili bočno; također s: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vijača presavijena 2 ili više puta</li> <li>• S dvostrukom rotacijom vijače</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omotavanje ili odmotavanje oko dijela tijela</li> <li>• Spirale s presavijenom vijačom na 2 dijela</li> </ul>
 Serije (min. 3) poskoka kroz vijaču: Kretanje vijače naprijed, natrag ili bočno	

## Pojašnjenja / Primjeri

<p>Vijača se može držati otvorena, presavijena na 2, 3 ili 4 puta (s 1 ili 2 ruke), ali osnovna tehnika je otvorena vijača držana s obje ruke za oba kraja vijače za vrijeme skokova i poskoka koji moraju biti izvedeni u svim smjerovima: naprijed, natrag, s rotacijama itd.</p>	
<p>Elementi kao što su omotavanja, odbijanja i mlinovi, kao i elementi s presavijenom ili zavezanom vijačom, nisu tipični za ovaj rekvizit; iz tog razloga ne smiju prevladavati kompozicijom</p>	
	<p>Najmanje 2 velika segmenta tijela (npr.: glava/vrat + trup; ruke +trup; trup + noge, itd.) moraju proći kroz vijaču Prolazak može biti: cijelo tijelo unutra i van, ili ulazak bez izlaska ili obrnuto</p>
	<p>„Echappé“ je pokret s 2 akcije:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ispuštanje jednog kraja vijače</li> <li>• Hvatanje kraja vijače rukom ili drugim dijelom tijela nakon pola rotacije vijače</li> <li>• <b>DB</b> je važeća ako je ili ispuštanje ili hvatanje kraja (nije potrebno oboje) izvedeno za vrijeme <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Hvatanje vijače za oba kraja iz visokog bacanja mora biti izvedeno sa svakim krajem u jednoj ruci (šaci) bez pomoći stopala, koljena ili drugog dijela tijela.</p>
	<p>Varijacije spirala:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ispuštanje kao što je “echappé” koje slijedi višestruka (2 ili više) rotacija (spirala) jednog kraja vijače i hvatanje kraja vijače rukom ili drugim dijelom tijela</li> <li>• Otvorena i ispružena vijača držana za jedan kraj od prethodnog elementa (kretanja otvorene vijače, hvatanje, od tla itd.) s prelaskom u spiralne rotacije (2 ili više) jednog kraja vijače, hvatanje s rukom ili nekim drugim dijelom tijela</li> <li>• <b>DB</b> je važeća ako su ili ispuštanje ili hvatanje kraja ili višestruke rotacije vijače (2 ili više) izvedene za vrijeme <b>DB</b></li> </ul>
	<p>Omatanja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moguće je „omotavanje“ ili „odmotavanje“ za vrijeme <b>DB</b>; ove akcije smatraju se različitim rukovanjem rekvizitom</li> </ul>

### 5.3. Nestabilni položaj

#### 5.3.1 Nestabilni položaji s vijačom smatraju se istim:





Pojašnjenja / Primjeri	
 	<p>Vijača oslonjena iza leđa ili obješena/visi na dijelu tijela tijekom DB s rotacijom, vijača otvorena ili presavijena u 2, smatraju se <u>istim</u> položajima nestabilne ravnoteže</p> <p><b>Primjer 1: Isti tehnički element rekvizitom</b></p>  <p><b>Primjer 2: Isti tehnički element rekvizitom</b></p> 
	<p>Nevažeće nestabilne pozicije:</p>  <p>Vijača obješena na vratu tijekom ravnoteže</p>  <p>Otvorena vijača je stavljena na leđa</p>

## 6. TEŽINE S RAZMJENOM (DE)

- 6.1. **Zahtjevi:** Najmanje 3, najviše 3 **DE** bit će ocijenjene.
- 6.2. Ako grupa izvede **više od 3 DE**, ocjenjivat će se samo prvih 5 kronološkim redom. Dodatni DE preko limita neće se ocijeniti (nema kazne).
- 6.3. Sve općenite norme za seniorske grupe za **DE** važeće su također za juniorske grupe (bez ikakvog ograničenja vrijednosti svake DE), s iznimkom od sljedećeg:

6.3.1 **Duga bacanja** određena su s udaljenosti od **najmanje 6 metara** između gimnastičarki

- 6.4. **Za vježbu s 5 vijača:** Najviše 2 **DE** prema redoslijedu izvođenja mogu se izvesti s 2 kraja vezana zajedno. Dodatne **DE** sa svezanim krajevima nisu važeće za **DE**.
- 6.5. **Sažetak tabele općih dodatnih kriterija za DE: Za vrijeme bacanja i za vrijeme hvatanja vijače**





Simbol	Specifični kriteriji za bacanja + 0.10 svaki put	Simbol	Specifični kriteriji za hvatanja + 0.10 svaki put
	<b>Prolazak kroz vijaču cijelim tijelom ili dijelom tijela za vrijeme bacanja.</b> Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz vijaču Primjeri: glava + trup; ruke + trup; trup + noge, itd.		
	<b>Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za jedan kraj</b>		<b>Hvatanje vijače za oba kraja, svaki kraj u jednoj ruci</b>
	<b>Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za sredinu</b>		

## 7. DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM (R)

7.1. **Zahtjevi:** Najviše 1 R u vježbi biti će ocijenjen prema redoslijedu izvođenja.

7.2. Sve općenite norme za R za seniorske grupe važeće su također za juniorske grupe (bez ograničenja na vrijednost R).

7.3. **Specifični kriteriji tijekom bacanja i hvatanja vijače**

Simbol	Specifični kriteriji za bacanja + 0.10 svaki put	Simbol	Specifični kriteriji za hvatanja + 0.10 svaki put
	<b>Prolazak kroz vijaču cijelim tijelom ili dijelom tijela za vrijeme bacanja.</b> Najmanje 2 velika segmenta tijela moraju proći kroz vijaču Primjeri: glava + trup; ruke + trup; trup + noge, itd.		
	<b>Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za jedan kraj</b>		<b>Hvatanje vijače za oba kraja, svaki kraj u jednoj ruci</b>
	<b>Visoko bacanje otvorene i ispružene vijače držane za sredinu</b>		

## 8. TEŽINE REKVIZITOM (DA)

8.1. **Zahtjevi:** Najmanje 6, najviše 10 DC bit će ocijenjeno.

8.2. Ako grupa izvede **više od 10 DC**, ocjenjivat će se samo prvih 10 redoslijedom izvođenja. Dodatni DE preko limita neće se ocijeniti (nema kazne).

8.3. Sve općenite norme za seniorske grupe za **DC** važeće su također za juniorske grupe, s iznimkom od sljedećeg:

8.3.1 **Duga bacanja** određena su s udaljenosti od **najmanje 6 metara** između gimnastičarki.

8.4. **Za vježbu s 5 vijača:** Najviše 3 DC prema redoslijedu izvođenja mogu se izvesti s **2 kraja vezana zajedno**. Dodatne DC sa svezanim krajevima računat će se kao pokušaj DC i neće biti važeće..

## 9. OCJENA ZA TEŽINE (D)

9.1. D-sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju djelomičnu ocjenu i oduzimaju moguće kazne, odnosno:

### 9.2. Prva podgrupa D-sutkinja (DB)

Težine	Najmanje/najviše	Kazna 0.30
Težine bez razmjena (DB), prema redoslijedu izvođenja	Najmanje/Najviše 3  1 iz svake grupe težina tijelom	<ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\wedge</math> nema pokušaja / nije istovremeno / nije izveden izvan DE ili R</li><li>• nema pokušaja / nije istovremeno / nije izveden izvan DE ili R</li><li>• <math>\circ</math> nema pokušaja / nije istovremeno / nije izveden izvan DE ili R</li></ul>
“Slow turn” ravnoteža	Najviše 1 na prstima Najviše 1 na punom stopalu	Više od 1 na prstima Više od 1 na punom stopalu
Težine razmjenom (DE), prema redoslijedu izvođenja	Najmanje/Najviše 3	Manje od 3 DE izvedene
Dinamički elementi s rotacijom (R)	Najviše 1	Nema kazne

### 9.3. Druga podgrupa D-sutkinja (DA)


Težine	Najmanje/najviše	Kazna 0.30
Suradnje CC Suradnje CR Suradnje $c \nearrow / c \searrow$	Najmanje 2 Najmanje 2 Najmanje 2  Najviše 10	za svaku CC koja nedostaje za svaku CR koja nedostaje za svaku $c \nearrow / c \searrow$ koja nedostaje



## 10. UMJETNIŠTVO I IZVOĐENJE

10.1. Sve norme za Umjetništvo i za Izvođenje za seniorske grupe vrijede i za juniorske grupe.

### 10.2. Tabela kazni za izvođenje za tehniku za vijaču

Kazne	Mala 0.10	Srednja 0.30	Velika 0.50 ili više
<b>Vijača</b> 			
<b>Osnovna tehnika</b>	Nepravilno rukovanje: Amplituda, oblik, radna ravnina, ili se vijača ne drži za oba kraja		
	Vijača nenamjerno dodiruje tijelo ili pod	Nenamjerno omatanje oko tijela ili dijela tijela bez prekida u vježbi	Nenamjerno omatanje oko tijela ili dijela tijela s prekidom u vježbi
	Čvor na vijači bez prekida u vježbi		Čvor na vijači s prekidom u vježbi
		Gubitak jednog kraja vijače	
		Stopala „uhvaćena“ u vijaču za vrijeme skokova ili poskoka	



## DIO 3 – POPIS PRILOGA

Sljedeći prilozi dostupni su kao zasebni dokumenti:

1. FIG Dodatak Pravilniku
2. Brošura svih trenutnih težina tijelom
3. Povijesni popis svih težina tijelom nazvanih po gimnastičarkama
4. Natjecateljski obrasci za suce D, A i E
5. Natjecateljski obrasci za odgovornog suca

Navedeni obrasci trenutno nisu dostupni na hrvatskom jeziku i nalaze se na web stranicama FIG-a.

