

GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE
KOPRSKA 29
1000 LJUBLJANA

SODNIŠKI PRAVILNIK ZA ŽENSKO ŠPORTNO GIMNASTIKO

Avtorji: Bernarda Mavrič, Katarina Bogataj, Vesna Stare Crnjac, Mitija Samardžija Pavletič, Andrej Mavrič

Kazalo

| | | |
|-------|---|----|
| A. | DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (1. – 5. STOPNJA)..... | 4 |
| 1. | SPLOŠNI DEL | 4 |
| 1.1 | PRAVILA ZA SODNICE | 4 |
| 1.2 | OCENJEVANJE..... | 4 |
| 1.3 | PRAVICE IN DOLŽNOSTI ZA TEKMOVALKE IN TRENERJE | 6 |
| 1.4 | NAPAKE IN ODBITKI | 8 |
| 1.5 | PREPOZNAVANJE PRVIN IN TEHNIKA RITMIČNIH PRVIN | 11 |
| 1.5.1 | Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180° | 12 |
| 1.5.2 | Mačji skok z/brez obrati | 13 |
| 1.5.3 | Skok skrčno z/brez obrati..... | 13 |
| 1.5.4 | Skok skrčno, prednožno z eno nogo ali skok prednožno z/brez obrati | 13 |
| 1.5.5 | Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180° z/brez obrati..... | 14 |
| 2. | PRVINE..... | 15 |
| 2.1 | PRESKOK..... | 15 |
| 2.1.1 | Preglednica posebnih odbitkov na preskoku | 15 |
| 2.1.2 | Preglednica elementov na preskoku | 17 |
| 2.2 | BRADLJA..... | 21 |
| 2.2.1 | Preglednica posebnih odbitkov na bradlji..... | 21 |
| 2.2.2 | Preglednica elementov na bradlji..... | 22 |
| 2.3 | GRED..... | 29 |
| 2.3.1 | Preglednica posebnih odbitkov na gredi | 29 |
| 2.3.2 | Preglednica elementov na gredi | 30 |
| 2.4 | PARTER..... | 37 |
| 2.4.1 | Preglednica posebnih odbitkov na parterju | 37 |
| 2.4.2 | Preglednica elementov na parterju | 38 |
| B. | DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (6., 7., nacionalna in mednarodna stopnja)..... | 46 |
| 1. | SPLOŠNI DEL | 46 |
| 1.1 | PRAVILA ZA TEKMOVALKE IN ZAHTEVE ZA TRENERJE TER ORODJE | 46 |
| 1.1.1 | Pravica tekmovalk | 46 |
| 1.1.2 | Odgovornost tekmovalk | 46 |

| | |
|--|----|
| <i>1.1.3 Pravice in dolžnosti trenerjev</i> | 47 |
| <i>1.1.4 Orodje</i> | 47 |
| <i>1.1.4 Ogrevanje</i> | 48 |
| <i>1.2 OCENJEVANJE</i> | 48 |
| <i>1.3 IZVEDBA</i> | 48 |
| <i>1.4 TEŽAVNOST</i> | 49 |
| <i>1.4.1 Vrednost prvin</i> | 49 |
| <i>1.4.2 Kompozicijske zahteve</i> | 49 |
| <i>1.4.3 Izračun D – ocene</i> | 50 |
| <i>1.4.4 E – ocena</i> | 51 |
| <i>1.4.5 Prekratka vaja</i> | 54 |
| <i>1.4.6 Izračun končne ocene</i> | 54 |
| <i>1.4.7 Trajanje sestav</i> | 55 |
| <i>1.4.8 Vsebina in sestava vaje</i> | 55 |
| C. PRILAGOJEN PRAVILNIK ZA DEKLICE IN KADETINJE | 57 |
| 1. PRESKOK | 57 |
| 2. BRADLJA | 58 |
| 3. VRTALICA | 60 |
| 4. GRED | 62 |
| 5. PARTER | 63 |

A. DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (1. – 5. STOPNJA)

1. SPLOŠNI DEL

1.1 PRAVILA ZA SODNICE

- Vse sodnice morajo poznati sodniški pravilnik 1. - 5. stopnje ŽŠG
- Uspešno morajo opraviti sodniški izpit
- Imeti morajo licenco za tekoče leto
- Pred tekmovanjem morajo biti pravočasno prisotne na vseh sodniških sestankih
- Pravočasno morajo biti na tekmovalnem prostoru
- Nositi morajo predpisano sodniško uniformo (temnomodro krilo ali hlače in belo bluzo)
- Slediti morajo navodilom odgovornih vodij
- Pred tekmovanjem morajo biti pripravljene za sojenje na vseh štirih orodjih
- Vsako sestavo morajo ovrednotiti natančno, dosledno, hitro, objektivno in etično.
- V primeru dvoma sodijo v korist tekmovalke.
- Vsaka sodnica mora ročno izpolniti tekmovalni listek, uporabljati liste za zapisovanje sestav s simboli in imeti svoje zapise ocen.
- Med tekmovanjem sodnica ne sme zapustiti svojega mesta razen s strinjanjem vodje sodniške komisije.
- Sodnica ne sme imeti stikov in ne sme razpravljati z drugimi osebami (trenerji, tekmovalkami...).

1.2 OCENJEVANJE

Za ocenjevanje skokov in sestav veljajo vsa načela ocenjevanj Mednarodnega pravilnika za ocenjevanje ženske športne gimnastike, ki niso v nasprotju s posebnimi zahtevami tega pravilnika.

Vrednost sestav na bradlji, gredi in parterju

Najvišja vrednost sestave je določena s predpisanim številom prvin in vnaprej določeno najvišjo D oceno. V sestavi upoštevamo samo enkratno izvedbo le-teh.

Vrednost skokov na preskoku

Za vsako stopnjo je določena najvišja D ocena za posamezen skok.

Izvedba

Pri ocenjevanju izvedbe upoštevamo:

- tehniko gibanja
- amplitudo izvedbe in držo telesa
- natančnost faz pri obratih okoli vzdolžne in čelne osi
- zanesljivost pri doskokih
- dinamičnost izvedbe

V preglednici so pri določenih prvinah navedene tipične napake, ki se najpogosteje pojavljajo pri izvajanju le teh, ter odbitki za te napake.

Težavnost

Vsaka prvina od 1. - 5. stopnje na bradlji, gredi in parterju je vredna 0.10 točke.

D - ocena na preskoku vključuje težavnostno vrednost preskoka.

Izračun D ocene

- za vsako posamezno stopnjo je določena (izračunana) najvišja D ocena, ki je tekmovalka ne more preseči, čeprav je njena sestava težja,
- za vsako posamezno stopnjo se izračuna najvišja mogoča D ocena po formuli (predpisano število prvin – vrednost vsake prvine je 0.10 t.),
- odbitek za manjkajočo prvino je 1.00 T in se odbije od končne ocene, hkrati pa se odbije še vrednost prvine (0.10 t), pri izračunu D ocene.

Najvišja E ocena je 10.00 točk (vrednost predstavitve)

E ocena vključuje odbitke za napake v izvedbi in se izračuna po formuli:

$$E = 10 - \text{sodniški odbitek}$$

Izračun končne ocene

D ocena + E ocena = končna ocena

Najvišje D ocene za posamezne stopnje

| | 1. stopnja | 2. stopnja | 3. stopnja | 4. stopnja | 5. stopnja |
|--|---------------------------------|-----------------------|--|--|--|
| | Predpisane prvine | Predpisane prvine | Predpisane prvine | Predpisane prvine | Predpisane prvine |
| Zahteve bradlja, gred, parter | Najmanj 3 | Najmanj 4 | Najmanj 5 | Najmanj 6 | Najmanj 7 |
| Najvišja D ocena bradlja, gred, parter | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
| Zahteve preskok | Zalet in skok stegnjeno z deske | Zalet in skok skrčeno | Zalet in skok prednožnoraznožno o ali skok prednožnosnožno | Zalet in salto naprej skrčeno, sklonjeno ali stegnjeno | Premet naprej oporno čez kup blazin 1m |
| D ocena preskok | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 |

Trajanje sestav

Sestave na bradlji, gredi in na parterju do 5. stopnje morajo vsebovati predpisano število prvin. Na gredi so sestave omejene s številom dolžin, na parterju pa so od vključno 3. stopnje dalje omejene časovno.

1.3 PRAVICE IN DOLŽNOSTI ZA TEKMOVALKE IN TRENERJE

Pravice tekmovalk

- Vsaka tekmovalka mora biti seznanjena s TEKMOVALNIM PRAVILNIKOM in dejanji, ki so prilagojena spodaj napisanim pravilom.

Orodja

Za doskoke pri seskoku z bradlje ali gredi od 1. do 3. stopnje lahko tekmovalka uporabi dodatno 10 cm visoko mehko blazino, ki jo položi na predpisane blazine za doskok (največ 20 cm).

Za doskoke pri preskoku od 1. – 5. stopnje in seskokih z bradlje in gredi v 4., 5. in 4. 13 + stopnji mora tekmovalka uporabiti dodatno 10 cm visoko mehko blazino, ki je položena na predpisane blazine za doskok (največ 20 cm).

Na gredi se dodatne blazine za doskok ne sme premikati in mora biti ves čas položena na strani za seskok.

Ogrevanje

Vsaka tekmovalka ima pravico do ogrevanja neposredno pred tekmovanjem na vseh orodjih.

Odgovornosti tekmovalk

Tekmovalna oprema

- Vratni izrez dresa spredaj in zadaj mora biti ustrezen, kar pomeni, ne večji kot do polovice prsnice in do spodnjega roba lopatice.
- Dres ima lahko rokave ali je brez njih; širina naramnic mora biti najmanj 2cm.
- Izrez za noge ne sme biti višji kot do kolčnice (*največji izrez*), prav tako pa dres ne sme imeti hlačnic ali drugih dodatkov.
- Tekmovalka ima lahko na nogah nogavice in gimnastične copate. Zaradi varnosti tekmovalka ne sme tekmovati samo v nogavicah.
- Tekmovalka ne sme nositi nakita (zapestnica, verižica itn), razen majhnih ploščatih uhanov.
- Tekmovalke v ekipi morajo nositi enake drese.
- Dolgi lasje morajo biti urejeni in speti.
- Paščki na bradlji in drugi zaščitni dodatki, morajo biti bež ali kožne barve in so dovoljeni; morajo pa biti varno pritrjeni, v dobrem stanju in ne smejo motiti estetike predstavitve.

Tekmovalna pravila za tekmovalko

- Bradlja: po padcu ima 30 sekund časa, da pripravi orodje, si namaže roke in se posvetuje s trenerjem, preden se ponovno povzpne na bradljo (dodatnih 30 sekund je dovoljenih z odbitkom).
- Gred: 10 sekund za prekinitve, v katerih se mora ponovno povzpeti na orodje (dodatnih 30 sekund je dovoljenih z odbitkom).
- Tekmovalka ima pravico, da ustrezno uporabi magnezijo na bradlji in zabeleži na gredi majhne oznake.

Pravice in dolžnosti trenerjev

Vsak trener mora poznati tekmovalni pravilnik in dejanja prilagoditi spodaj napisanim pravilom. Ves čas tekmovanja se mora obnašati fair in športno, posebej

- pri orodju,
- med korakanjem k orodju ali z orodja,
- med sodelovanjem pri podelitvi nagrad.

Trener ima naslednje pravice:

- nuditi pomoč tekmovalki ali svoji ekipi med ogrevanjem na **vseh** orodjih,
- v času tekmovanja je zaradi varnosti tekmovalk lahko trener prisoten ob orodju (samo na bradlji), vendar tako, da ne zastira pogleda sodnicam; pomoč med skokom in tekmovalno sestavo ni dovoljena,
- vprašati vrhovno sodnico glede D ocene.

Trener ne sme:

- med sestavo govoriti neposredno s tekmovalko, dajati znakov, vpiti (kričati) ali podobno,
- zastirati pogleda sodnicam, ko ostane na podiju za asistenco ob bradlji in pri odstranitvi odrivne deske,
- brez pisnega dovoljenja, posredovanega vodji glavne komisije, spremeniti višine orodja,
- odstraniti vzmeti iz odrivne deske,
- spraševati E- komisijo o ocenjevanju med tekmovanjem,
- med tekmovanjem razpravljati z aktivnimi sodnicami,
- premikati dodatne mehke blazine za doskok, pri seskoku z gredi.

Vrstni red ekip na tekmovanju

STS – 1. do 5. stopnja: vrstni red ekip na prvem tekmovalnem orodju določi organizator tekmovanja, v nadaljevanju pa se vrstni red ekip spreminja. Prva ekipa se pomakne na zadnje mesto. Vrstni red tekmovalk znotraj posameznih ekip društva določijo sama.

6. do mednarodna stopnja: vrstni red ekip določi organizator tekmovanja in ostaja ves čas tekmovanja enak. Vrstni red tekmovalk znotraj posameznih ekip društva določijo sama.

1.4 NAPAKE IN ODBITKI

1.4.1 Preglednica splošnih napak in odbitkov, osnovna raven 1. do 5. stopnja

| Napake | | majhne | srednje | velike | zelo velike |
|--|---|--|--|--------|---------------------|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 in več |
| Napake v izvedbi | | | | | |
| Pokrčene roke ali pokrčene noge | vsakič | X | X | X | |
| Razširjene noge ali kolena | vsakič | X | X širina ramen ali več | | |
| Prekrižane noge med prvinami z obrati | vsakič | X | | | |
| Premajhna višina v izvedbi prvin | vsakič | X | X | | |
| Premajhna natančnost položajev skrčeno ali sklonjeno | vsakič | X 90° kot v bokih/k olenih | X > 90° kot v bokih/k olenih | | |
| Premajhna natančnost položaja stegnjeno | vsakič | X | X | | |
| Premajhno raznoženje | vsakič | ✘ | ✘ | ✘ | |
| Omahovanje med izvajanjem prvin in gibov | vsakič | X | | | |
| Poskus brez izvedbe prvine ("prazen" zalet) – gred, parter in naskoki bradlja Za preskok glej 2.1.1 Preglednica posebnih odbitkov na preskoku | vsakič | | X | | |
| Odstopanje od smeri naravnost | vsakič | X | | | |
| Drža telesa in položaj nog med prvinami (<i>ne ritmične</i>) | | | | | |
| - drža telesa | vsakič | X | | | |
| - stopala niso napeta/sproščena | vsakič | X | | | |
| - premajhno raznoženje v akrobatskih prvinah (<i>brez faze leta</i>) | vsakič | X | X | | |
| Tehnično nepravilno izvedena ritmična prвина (položaj telesa – napake pri ritmičnih prvinah) | vsakič | X | X | X | |
| Natančnost | vsakič | X | | | |
| Doskok preblizu orodja (BR & GR) | | | X | | |
| Drža manj kot dve sekundi | vsakič | | | | Prvina se ne prizna |
| Napake pri seskoku (vse prvine, ki vsebujejo doskok) | V primeru da ni padca, maksimalni odbitek za napake pri doskoku ne sme presegati 0.80 t. | | | | |
| Noge narazen pri doskoku | vsakič | X | | | |
| Dodatni zamahi z rokami | | X | | | |
| Dodatni gibi s telesom, da obdrži ravnotežje | vsakič | X | X | | |
| Dodatni koraki, manjši poskok | vsakič | X | | | |
| Zelo dolg korak ali skok (smernica – več kot širina ramen) | vsakič | | X | | |
| Napaka v drži telesa | vsakič | X | X | | |
| Globok počep | vsakič | | | X | |

| | | | | | |
|---|--------|---|---|---|-----------------------------|
| Podrs/dotik orodja/blazine z rokama, brez padca | vsakič | | X | | |
| Opora na blazino ali orodje z eno ali obema dlanema | vsakič | | | | 1.00 |
| Padec na blazine na kolena ali boke | vsakič | | | | 1.00 |
| Padec na orodje ali z orodja | vsakič | | | | 1.00 |
| Ni doskoka najprej na noge | vsakič | | | | 1.00 prvina se ne prizna |
| Med celotno sestavo | | | | | |
| Sproščena ali napačna drža stopal/telesa/trupa | | x | x | x | |
| Premajhna gibljivost | | x | x | | |
| Premajhna dinamika | | x | x | x | |
| Premajhna amplitude prvin | | x | x | | |

| Napake | | majhne | srednje | velike | zelo velike |
|---|---------|--------|---------|--------|---|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 in več |
| Odbitki od končne ocene (odbija D1 sodnica) | | | | | |
| Predolga sestava | GR, PA | | | x | |
| Sestava brez glasbe (od 3. stopnje dalje) | PA | | | | 1.00 |
| Manjkajoča dodatna mehka blazina za seskok | | | | x | |
| Sestava brez seskoka iz seznama prvin | | | | | 1.00 |
| Ni predstavitve D komisiji na orodju pred in/ali na koncu sestave | tek/dog | | x | | |
| Nepravilna ali prekomerna uporaba magnezije | | | | x | |
| Postavitev dodatnih pripomočkov pred odzivno desko (pence, copati...) | | | | x | |
| Premikanje dodatne blazine za doskok med sestavo ali na nedovoljeno stran | | | | x | |
| Manjkajoča prvina | vsakič | | | | vrednost prvine 0.10 + 1,00 od končne ocene |
| Nedovoljena prisotnost trenerja na tekmovalnem podiju | tek/dog | | | x | od končne ocene |
| Obnašanje trenerja med tekmovalno sestavo (odbija D1 sodnica) | | | | | |
| Asistenca (pomoč) | PR | | | | skok ne velja 0,00 točk |

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| Asistenca (pomoč) | BR, GR, PA vsakič | | | | 1.00 od končne ocene prvina se ne prizna |
| Asistenca (trener se dotakne tekmovalke na BR) | vsakič | | | | 0.50 od končne ocene |
| Obnašanje tekmovalke (odbija D1 sodnica) | | | | | |
| Nimajo enakih dresov (za tekmovalke iste ekipe) - 1 x od skupne ocene ekipe, na orodju kjer je prvič opaženo | ekipa | | | | 1.00 |
| Neustrezna oprema – dres, nakit, frizura, barva povojev ... | tek/dog . | | x | | |
| Ne sodeluje na podelitvi medalj (brez dovoljenja) | | | | | izbris ocene/uvrstitve |
| Neopravičena zamuda ali prekinitev tekmovanja | | | | | diskvalifikacija |
| Nešportno obnašanje | tek/dog . | | x | | |
| Med tekmovanjem govori z aktivno sodnico | tek/dog . | | x | | |
| Obnašanje trenerja med tekmovanjem (odbija D1 sodnica) | od seštevka ekipe ali končnega seštevka posameznice, če je brez ekipe | | | | |
| Nešportno obnašanje | prvič – 1.00 (rumeni karton) drugič – 1.00 odstranitev s tekmovalnega podija. (rdeči karton) | | | | |
| Neopravičena zamuda ali prekinitev tekmovanja | | | | | |
| Med tekmovanjem govori z aktivno sodnico, razen z vodjo sodnic na orodju – dovoljena je le pritožba | | | | | |
| Drugo nesramno, nedisciplinirano in žaljivo vedenje | 1.0 – takoj odstranitev s tekmovalnega podija | | | | |

OPOMBE:

- tek/dog. = odbitek se odbije od ocene posamezne tekmovalke na orodju, kjer je prišlo do napake
- vse tekmovalke se morajo razglasitve udeležiti v tekmovalnih dresih ali trenirki

Padci na preskoku in pri doskokih iz prvin

- z doskokom na stopala - skok ali prvina se priznata
- ne doskoči najprej na stopala - ocena skoka je 0.00 t. oz. prvina se ne prizna

1.5 PREPOZNAVANJE PRVIN IN TEHNIKA RITMIČNIH PRVIN

Položaj telesa:

Skrčeno

Sklonjeno

Stegnjeno



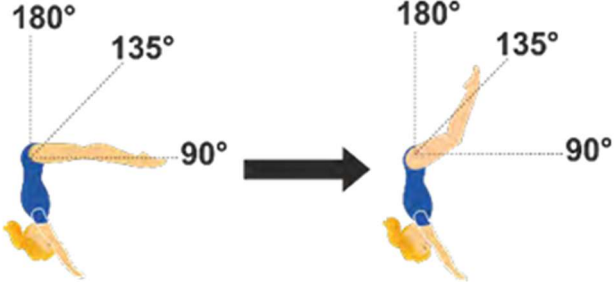
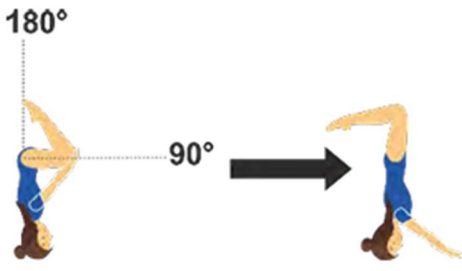
manj kot 90° kot v bokih in
kolenih v saltih in ritmičnih prvinah

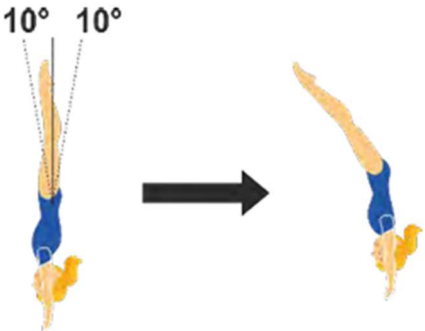


manj kot 90° kot v bokih v
bokih v saltih in ritmičnih prvinah



vsi deli telesa
morajo biti poravnani

| | |
|--|---|
| <p>Sklonjeni salto postane skrčeni</p>  | <p><u>D komisija</u></p> <p>Če je v sklonjenem saltu kot kolena manjši od 135° - priznaš skrčeni salto</p> |
| <p>Skrčeni salto postane stegnjeni</p>  | <p><u>D komisija</u></p> <p>Odprtost bokov (180°) - priznaš stegnjeni salto</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Stegnjeni položaj postane sklonjeni</p>  | <p><u>D komisija</u></p> <p>Sklonjen položaj bokov - priznaš sklonjeni salto</p> <p>Rahla upognjenost v prsih oz. rahla uleknjenost sta sprejemljivi.</p> |
|--|--|

Tehnične napake pri ritmičnih prvinah (skokih in obratih) so opredeljene kot majhne, srednje in velike napake (položaj telesa). Odbitki za napake za položaj telesa so:

- Premajhno raznoženje
- Pokrčene noge
- Skok izveden brez špic
- Premajhno raznoženje
- Specifični odbitki za držo telesa (1.5.1 – 1.5.5)
- Neestetski položaj telesa ali tehnično odstopanje od popolne izvedbe prvin

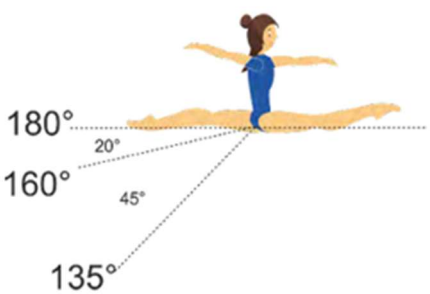
OPOMBA:

Majhno odstopanje od popolne izvedbe bo kaznovano z odbitkom 0.10


Srednje odstopanje od popolne izvedbe bo kaznovano z odbitkom 0.30

Veliko odstopanje od popolne izvedbe bo kaznovano z odbitkom 0.50


1.5.1 Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180°

| | |
|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> - > 0° - 20° majhna napaka - > 20° - 45° srednja napaka - > 45° prepoznamo drugo prvino iz tabele prvin, ali pa je prvina brez težavnostne vrednosti |
|---|---|


1.5.2 Mačji skok z/brez obrati

|  | Zahteva | D – komisija | E – komisija |
|---|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – Izmenični dvig nog – Kolena nad horizontal – Ovrednotimo glede na najnižji položaj kolena | <ul style="list-style-type: none"> – $> 135^\circ$ kot v bokih/kolenih → ni DV ali druga prvina – Pomanjkanje izmeničnega dviga nog → ovrednotimo skok skrčno | <ul style="list-style-type: none"> – Ena ali obe nogi v višini horizontale → majhna napaka – Ena ali obe nogi pod horizontalo → srednja napaka |


1.5.3 Skok skrčno z/brez obrati

|  | Zahteva | D – komisija | E – komisija |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – Kot v bokih – manj kot 90° – Kolena nad horizontalo | <ul style="list-style-type: none"> – $> 135^\circ$ kot v bokih/kolenih → prvina je ovrednotena kot skok stegnjeno – Preskok: $> 135^\circ$ odbitek 2.00 t | <ul style="list-style-type: none"> – Kolena v višini horizontale → majhna napaka – Kolena pod horizontalo → srednja napaka |

1.5.4 Skok skrčno, prednožno z eno nogo ali skok prednožno z/brez obrati

|  | Zahteva | D – komisija | E – komisija |
|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – Kot v bokih – manj kot 90° – Stegnjena noga nad horizontalo | <ul style="list-style-type: none"> – $> 135^\circ$ kot v bokih → prvina je ovrednotena kot skok stegnjeno – Preskok: $> 135^\circ$ odbitek 2.00 t | <ul style="list-style-type: none"> – Stegnjena noga v višini horizontale → majhna napaka – Stegnjena noga pod horizontalo → srednja napaka |

1.5.5 Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180° z/brez obrati

| | Zahteva | D – komisija | E – komisija |
|---|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> – Obe nogi morata biti nad horizontalo | <ul style="list-style-type: none"> – $> 135^\circ$ kot v bokih → prvina je ovrednotena kot skok stegnjeno – Preskok: $> 135^\circ$ odbitek 2.00 t | <ul style="list-style-type: none"> – Nepravilen položaj nog (v različnih višinah) → majhna napaka – Nogi v višini horizontale → majhna napaka – Nogi pod horizontalo → srednja napaka |

2. PRVINE

2.1 PRESKOK

2.1.1 Preglednica posebnih odbitkov na preskoku

| Napake | majhne | srednje | velike | zelo velike |
|---|--------|---|---|---|
| | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 in več |
| Nepravilen doskok na odzivno desko | | | | 2.00 |
| Enonožni doskok pri doskoku na blazine | | | | 2.00 |
| Nepravilen položaj rok pri stegnjenem skoku (ni vzročnja) | | X | | |
| Višina skoka | X | X | X | |
| Dolžina skoka | X | X | | |
| Dinamika skoka | X | X | | |
| Natančnost položajev skrčno, sklonjeno, stegnjeno in raznožno | X | X | | 2.00 |
| Napačen skok | | | | Skok se ne prizna (0.00 t.) |
| Dotik deske ali orodja | | | X | |
| Manjkajoča dodatna blazina | | | X | |
| Prazen zalet – 1. stopnja* | | X brez dotika orodja (drugi skok je dovoljen) | X z dotikom orodja (drugi skok je dovoljen) | |
| Prazen zalet – 2. – 5. stopnja* | | | | brez dotika orodja – 1.00 (drugi skok je dovoljen) z dotikom orodja – skok je ocenjen z “0” (drugi skok NI dovoljen) |
| Premet naprej čez kup blazin | | | | |
| Prva faza leta | | | | |
| Kot v bokih/uleknitev | X | X | | |
| Raznožene noge ali kolena | X | X | | |
| Pokrčena kolena | X | X | X | |
| Faza odriva | | | | |
| Nehkratna/nevzporedna postavitev dlani | X | | | |
| Kot v ramenih/pokrčene roke | X | X | X | |
| Druga faza leta | | | | |
| Višina | X | X | X | |
| Raznožene noge | X | X | | |
| Pokrčene noge | X | X | X | |

| | | | | |
|--|---|---|--|-------------|
| Ne obdrži stegnjenega telesa | X | X | | |
| Premajhna dolžina (doskok preblizu orodja) | X | X | | |
| Doskok | | | | |
| Dodatni koraki | X | X | | največ 0.80 |
| Splošno | | | | |
| Odstopanje od smeri | X | | | |
| Dinamika skoka | X | X | | |

** dotik orodja vključuje odzivno desko, blazino za doskok in kup blazin za premet naprej; če odbitek za prazen zalet bo odbila D komisija od končne ocene prikazanega skoka.*

2.1.2 Preglednica elementov na preskoku

1. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.30
- odrivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- če je blazina za doskok višine 20 cm, dodatna mehka blazina ni potrebna
- dolžina zaleta je poljubna
- **tekmovalka izvede en skok**

obvezni skok:



2. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.40
- odrivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- če je blazina za doskok višine 20 cm, dodatna mehka blazina ni potrebna
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

obvezni skok:



3. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.50
- odzivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- če je blazina za doskok višine 20 cm, dodatna mehka blazina ni potrebna
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

predpisana skoka:

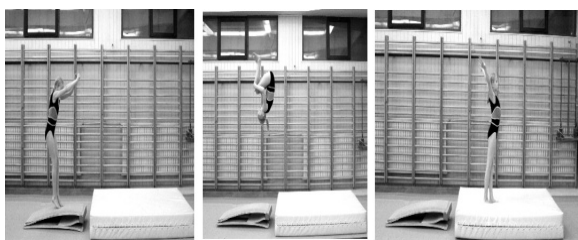


4. DRŽAVNA STOPNJA

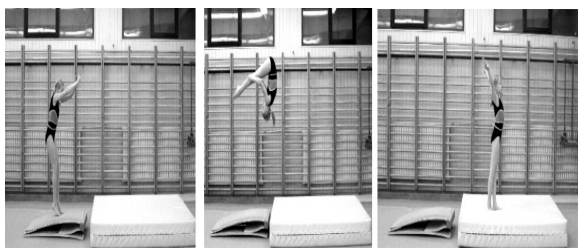
- D ocena skoka: 0.60
- odzivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

predpisana skoka:

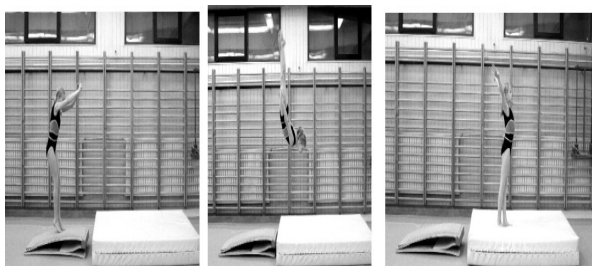
Z zaletom salto naprej skrčeno



Z zaletom salto naprej sklonjeno



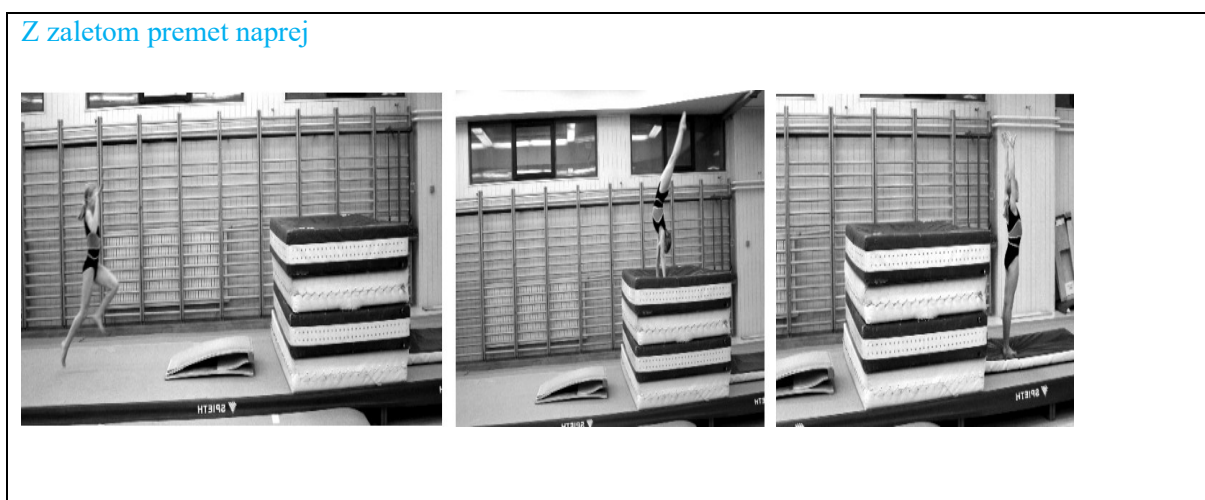
Z zaletom salto naprej stegnjeno



5. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.70
- odzivna deska, mehke blazine (2m x 1,5 m)višine 100 cm, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

obvezni skok:

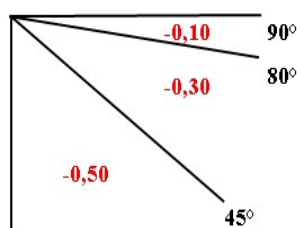


2.2 BRADLJA

2.2.1 Preglednica posebnih odbitkov na bradlji

| Napake | | majhne | srednje | velike | zelo velike |
|---|--------|--------|---------|--------|----------------------|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 in več |
| Popravek prijema | vsakič | X | | | |
| Mali trzljaj v opori ali vesi | vsakič | X | | | |
| Prekinitev | vsakič | | X | | |
| Večji medkoleb v opori ali vesi | vsakič | | | X | |
| Doskok preblizu orodja | | X | X | | |
| Netipično gibanje | | | | X | |
| Dodaten odriv pri prehodu iz nižje lestvine na višjo lestvino (tekmovalka se ne sme istočasno dotikati s stopali spodnje lestvice in rokami zgornje lestvine ter nato s pomočjo dodatnega odriava nadaljevati s prvino na zgornjo lestvino) | vsakič | | | X | |
| Podrs/dotik orodja s katerim koli delom telesa | vsakič | | X | | |
| Udarec ob orodje s katerim koli delom telesa | vsakič | | | X | |
| Podrs/dotik blazine s katerim koli delom telesa | vsakič | | | X | |
| Udarec ob blazino s katerim koli delom telesa | vsakič | | | | 1.00 |
| Manjkajoča dodatna blazina od 4. stopnje dalje | | | | X | |
| Manjkajoča prvina | vsakič | | | | 1.00 od končne ocene |
| | vsakič | X | | | |

Iz opore spredaj dva povezana zamaha nazaj do opore spredaj in iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno



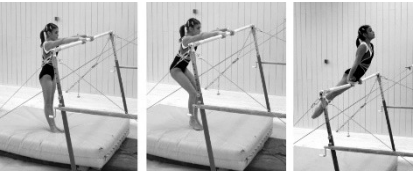
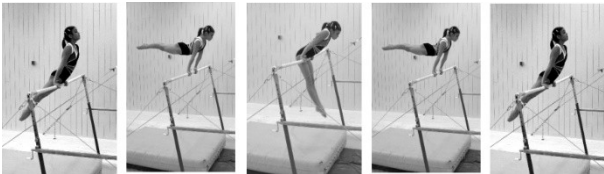
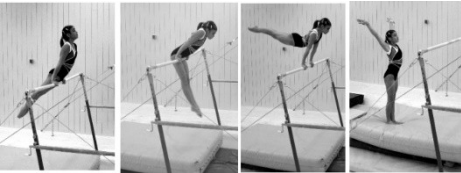
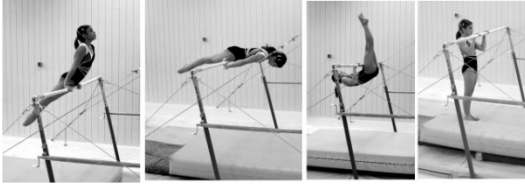
- zamah od 0° do 45° od navpičnice - 0.50 t
- zamah nad 45° in do 80° od navpičnice - 0.30 t
- zamah nad 80° in do 90° od navpičnice- 0.10 t
- nepovezanost zamahov – prvina se ne prizna

2.2.2 Preglednica elementov na bradlji

1. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.30
- Sestava mora vsebovati 3 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalke.

Predpisane prvine:

| | |
|--|--|
| <p>Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj</p>  <p>Višina lestvine nižja od višine prsi tekmovalke - 0.50</p> | <p>iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj</p>  <p>Nepovezanost zamahov – prvina se ne prizna</p> |
| <p>iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno</p>  | <p>Iz opore spredaj zmik do stoje spetno</p>  <p>Zibanje v vesi (medkoleb) – 0.50</p> |

2. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.40
- Sestava mora vsebovati 4 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalke.

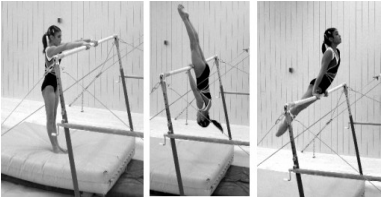
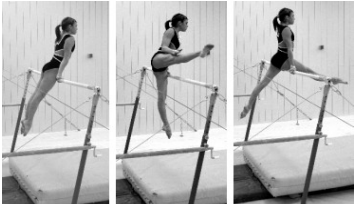
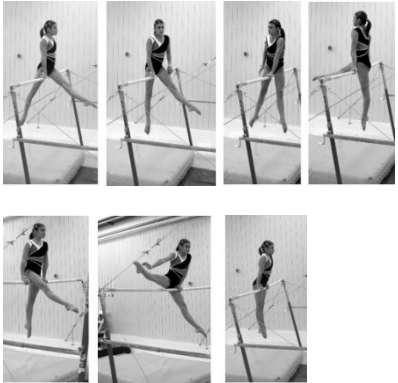
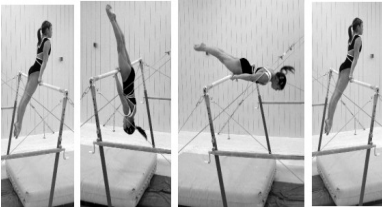
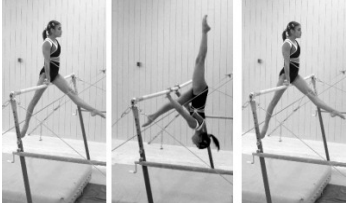
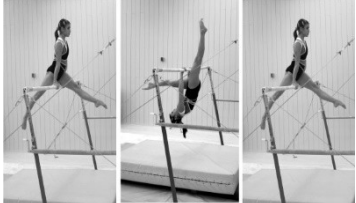

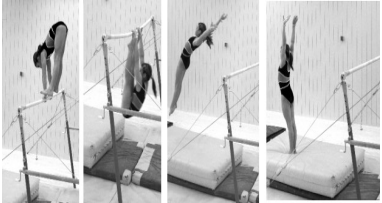
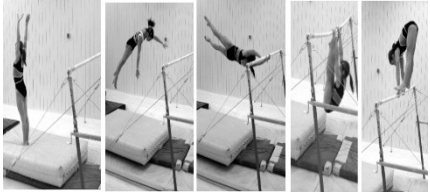
Predpisane prvine:

| | | |
|--|---|--|
| <p>Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj</p>  <p>Višina lestvine nižja od višine prsi tekmovalke - 0.50</p> | <p>vzmik spredaj v nadprijemu</p>  <p>Podprijem - 0.50</p> | <p>iz opore spredaj premah odnožno naprej v oporo jezdno</p>  <p>ni usklajenosti prepriema s premahom - 0.30</p> |
| <p>Med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno naprej ali nazaj</p>  <p>Nedokončan obrat – 0.50</p> | <p>iz opore spredaj zamah nazaj v seskok</p>  | <p>iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali sonožno)</p>  |
| <p>iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj</p>  <p>Nepovezanost zamahov – prвина se ne prizna</p> | <p>iz opore spredaj toč nazaj</p>  | |

3. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.50
- Sestava mora vsebovati 5 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalke.

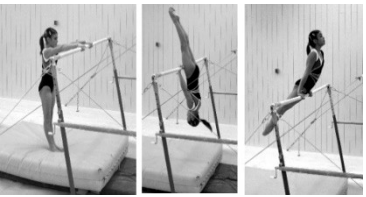

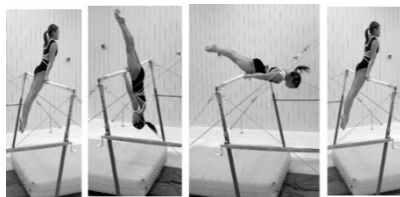
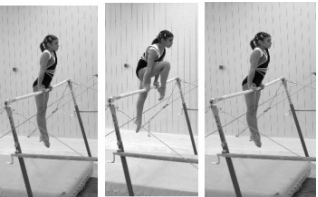
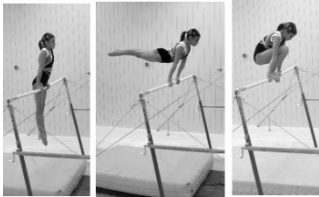


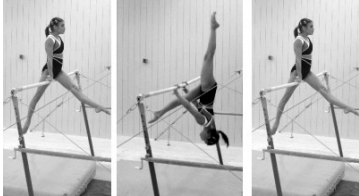
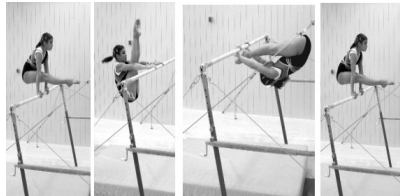
Predpisane prvine:

| | | |
|---|---|--|
| <p>Vzmik spredaj v nadprijemu</p>  <p>Podprijem - 0.50</p> | <p>iz opore spredaj premah odnožno naprej</p>  <p>ni usklajenosti prepriema s premahom - 0.30</p> | <p>med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno nazaj ali naprej</p>  <p>Nedokončan obrat – 0.50</p> |
| <p>iz opore spredaj toč nazaj</p>  | <p>toč jezdno naprej</p>  | <p>toč jezdno nazaj</p>  |
| <p>iz opore spredaj zamah nazaj v seskok</p>  | <p>iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali sonožno)</p>  | <p>iz opore spredaj seskok podmetno z obratom za 180° (raznožno ali sonožno)</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> |

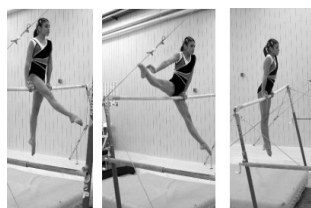
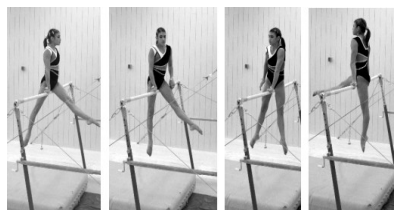
4. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.60
- Sestava mora vsebovati 6 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na dvovišinski bradlji
- Za naskok je dovoljena uporaba odrivne deske
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm – odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

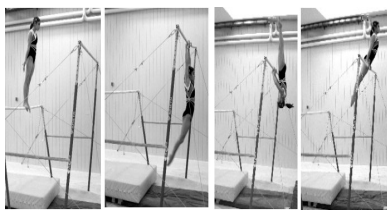
| | | |
|--|--|---|
| <p>vzmik spredaj v nadprijemu</p>  <p>podprijem - 0.50</p> | <p>naupor jezdno</p>  | <p>iz opore spredaj toč nazaj</p>  |
| <p>iz opore spredaj prevlek skrčno z eno nogo v oporo jezdno</p>  | <p>iz opore spredaj z zamahom naskok v oporo čepno ali s stegnenimi nogami in prehod na VL</p>  | <p>iz opore spredaj premah odnožno naprej</p>  <p>ni usklajenosti prepriema s premahom - 0.30</p> |
| <p>iz opore zadaj povlek v oporo čepno in prehod na VL</p>  | <p>toč jezdno naprej IN nazaj</p>  | <p>iz opore zadaj spad nazaj v veslo vznosno in sp. vzmik zadaj do opore zadaj</p>  |

V opori jezdno obrat za 180 in
premah nazaj ali naprej

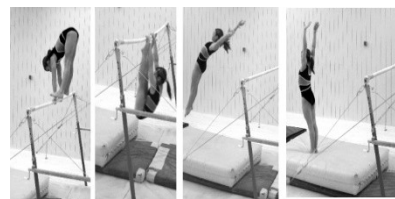


Nedokončan obrat – 0.50

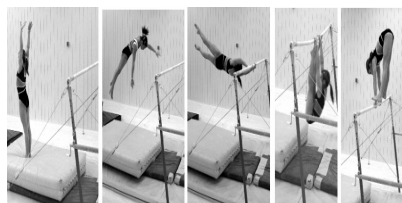
Iz stoje na nižji lestvini ali iz
odkoleba na višji lestvini
velevzmik na zg. lestvino



iz opore spredaj seskok podmetno
(raznožno ali sonožno)

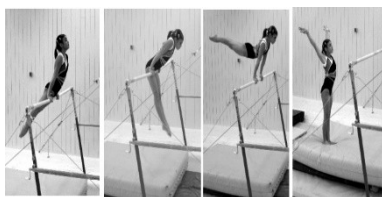


iz opore spredaj seskok podmetno z
obratom za 180° (raznožno ali
sonožno)



nedokončan obrat (- 45°) – 0.50

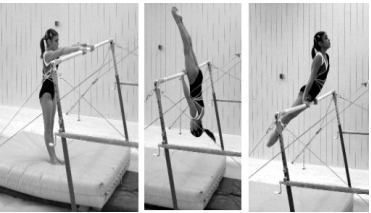
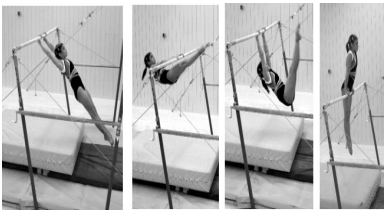


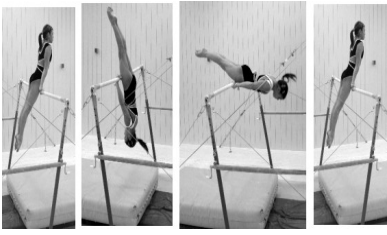
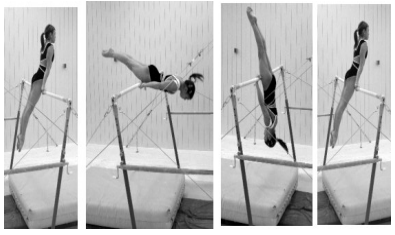
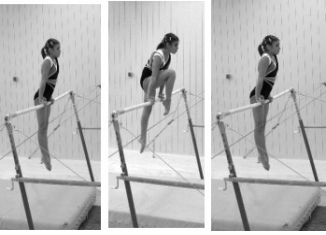
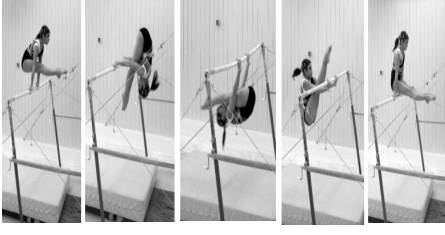
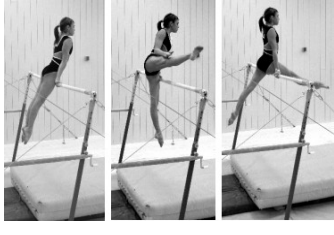
iz opore spredaj zamah nazaj v
seskok

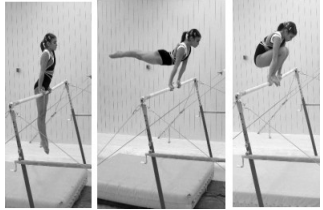
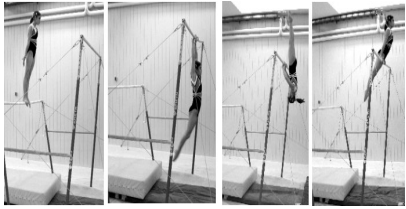
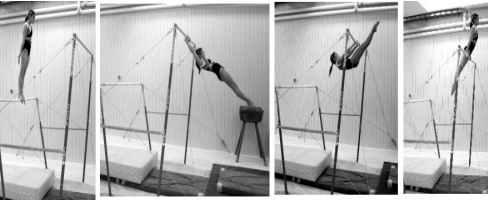
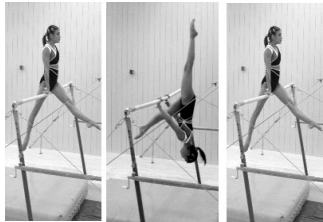
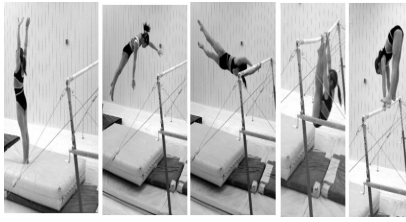



5. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.70
- Sestava mora vsebovati 7 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na dvovišinski bradlji
- Za naskok je dovoljena uporaba odrivne deske
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm – odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

| | | |
|--|---|--|
| <p>Vzmik spredaj v nadprijemu</p>  <p>podprijem - 0.50</p> | <p>naupor vzklonno</p>  | <p>vzmik zadaj</p>  |
| <p>naupor jezdno</p>  | <p>iz opore spredaj toč nazaj</p>  | <p>iz opore spredaj toč naprej, s stegnjenimi ali skrčenimi nogami</p>  |
| <p>iz opore spredaj prevlek skrčno z eno nogo v oporo jezdno</p>  | <p>iz opore zadaj toč naprej</p>  | <p>iz opore spredaj odnožni premah naprej</p>  <p>ni usklajenosti prepriema s premahom - 0.30</p> |

| | | |
|--|---|--|
| <p>iz opore spredaj z zamahom naskok v oporo čepno ali s stegnjenimi nogami IN iz opore zadaj povlek v oporo čepno in prehod na VL</p>  | <p>Iz stoje na nižji lestvini ali iz odkoleba na višji lestvini velevzmik na višjo lestvino</p>  | <p>Iz stoje na nižji lestvini ali iz odkoleba na višji lestvini naupor vzklopno na višjo lestvino</p>  |
| <p>toč jezdno naprej IN toč jezdno nazaj</p>  | <p>iz opore spredaj seskok podmetno z obratom za 180° (raznožno in sonožno)</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>iz koleba na zg. lestvini v predkolebu salto nazaj</p>  |

2.3 GRED

2.3.1 Preglednica posebnih odbitkov na gredi

| Napake | | majhne | srednje | velike | zelo velike |
|--|--------|--------|---------|--------|----------------------|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 in več |
| Hoja po gredi po celih stopalih (razen 1. stopnja) | | | | X | |
| Poskus brez izvedbe prvine (prazen zalet) | vsakič | | X | | |
| Prijem gredi da prepreči padec | vsakič | | | X | |
| Dodatna opora z eno nogo ob strani gredi | vsakič | | X | | |
| Drža – manj kot 2 sek. | | | | | prvina se ne prizna |
| Doskok preblizu orodja | | X | X | | |
| Predolga ali prekratka sestava | | | | X | |
| Ni uporabljena celotna dolžina gredi (število predpisanih dolžin je zapisano pri vsaki stopnji)* | | | | X | |
| Manjkajoča prvina | vsakič | | | | 1.00 od končne ocene |
| | vsakič | X | | | |
| Nepravilen položaj glave | vsakič | X | X | | |
| Sproščen ali nepravilen položaj rok | vsakič | X | X | | |
| Sproščen ali nepravilen položaj trupa | vsakič | X | X | | |
| Sproščen ali nepravilen položaj nog | vsakič | X | X | | |
| Med celotno sestavo | | | | | |
| Premajhna dinamika | | X | X | X | |
| Sproščena ali napačna drža stopal/telesa/trupa | | X | X | X | |
| Premajhna amplituda prvin | | X | X | | |
| Pomanjkanje koreografskih prvin od 3. stopnje dalje | | X | X | | |


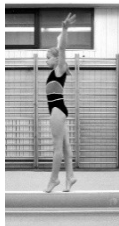

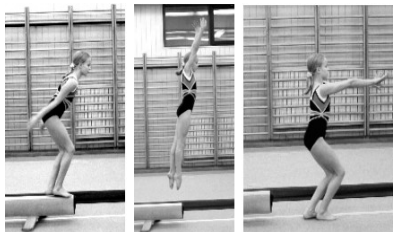
* odbitek za napako bo odbila D komisija od končne ocene

2.3.2 Preglednica elementov na gredi

1. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.30
- Sestava mora vsebovati 3 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga eno dolžino gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Vstop na gred je poljuben na enem od koncev gredi
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)
- Za seskok je lahko položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm
- Hoja v celotni sestavi se izvaja po celih stopalih

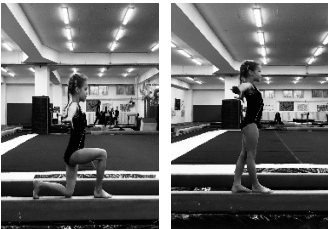




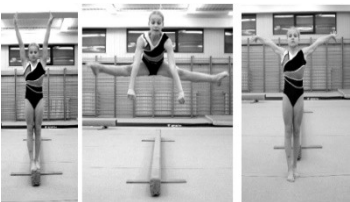
Predpisane prvine:

| | | |
|---|--|--|
| <p>Čep in dvig do stoje vzravnano</p>  | <p>vzpon na obeh nogah – drža 2 sek, roke poljubno</p>  <p>drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna</p> | <p>obrat za 180 v vzponu na stegnjenih nogah, roke poljubno</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> |
| <p>s sonožnim odzivom seskok stegnjeno na koncu gredi</p>  | | |

2. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.40
- Sestava mora vsebovati 4 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga eno dolžino gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Vstop na gred je poljuben na enem od koncev gredi
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)
- Za seskok je lahko položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm
- Hoja v celotni sestavi se izvaja v vzponu na prstih

Predpisane prvine:

| | | |
|--|--|---|
| <p>Spust na eno koleno, poljubna poza z rokami in dvig do stoje vzravnano</p>  | <p>poljubna drža na eni nogi</p>  <p>drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna</p> | <p>obrat za 180 v vzponu na stegnjenih nogah, roke poljubno</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> |
| <p>Skok stegnjeno</p>  | <p>Seskok skrečno</p>  | <p>Seskok prednožno raznožno</p>  |

3. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.50
- Sestava mora vsebovati 5 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga najmanj eno in največ dve dolžini gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Vstop na gred je poljuben
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)
- Za seskok je lahko položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm

Predpisane prvine:

| | | |
|--|--|--|
| <p>Skok stegnjeno</p>  | <p>mačji skok</p>  | <p>Skok skrčno</p>  |
| <p>obrat za 180 v vzponu na eni nogi</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>obrat za 180 v čepu na obeh nogah</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>Odriv proti stoji na rokah</p>  <p>zamah pod 45° od navpičnice – prvina se ne prizna (odločilen je položaj spodnje - odzivne noge)</p> |
| <p>razovka stojno zanožno (drža 2 sek), roke poljubno, stojna noga pokrčena ali stegnjena</p>  <p>drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna</p> | <p>z zaletom in sonožnim odzivom seskok stegnjeno</p>  <p>manj kot trije tekalni koraki pred seskokom – 0.50 nepovezani tekalni koraki – 0.30</p> | <p>seskok rondat</p>  |

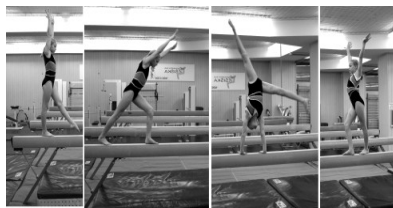
4. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.60
- Sestava mora vsebovati 6 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga najmanj dve in največ tri dolžine gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Tekmovalka izvaja sestavo na visoki gredi višine 125 cm
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm, položena na predpisane blazine za seskok (največ 20 cm), ki se je ne sme premikati - odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

| | | |
|---|---|--|
| <p>Poljuben naskok</p>  | <p>Skok skršno</p>  | <p>Sisson</p>  |
| <p>obrat za 180 v vzponu na eni nogi</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena ali pokrčena ALI drža bočno s prijemom noge</p>  <p>drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna</p> | <p>stoja na lopaticah</p>  <p>drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna</p> |
| <p>Odriv v stojo na rokah</p>  <p>odstop od stoje 10 do 30 stopinj – 0,50 točke odstop od stoje pod 30 stopinj – prvina se ne prizna</p> | <p>preval naprej ALI nazaj poljuben začetni in končni položaj</p>  | <p>most naprej</p>  |

premet v stran



most nazaj

z zaletom in sonožnim odzivom
seskok stegnjeno

manj kot trije tekalni koraki pred
seskokom – 0.50
nepovezani tekalni koraki – 0.30

seskok rondat

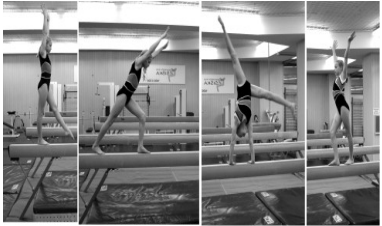





5. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.70
- Sestava mora vsebovati 7 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga najmanj dve in največ štiri dolžine gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Tekmovalka izvaja sestavo na visoki gredi višine 125 cm
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm, položena na predpisane blazine za seskok (največ 20 cm), ki se je ne sme premikati – odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

| | | |
|--|---|---|
| <p>poljuben naskok</p>  | <p>obrat za 360 v vzponu na eni nogi ALI obrat za 180 v vzponu na eni nogi in sp. obrat za 180 v vzponu na dveh nogah</p>  <p>Nedokončan obrat (- 45°) – vsakič 0.50 t. obrata nista povezana – 0.50 t. med obratoma tekmovalka stopi na cela stopala – prvina se ne prizna</p> | <p>sisson</p>  |
| <p>mačji skok</p>  | <p>preval naprej ALI nazaj, poljuben začetni in končni položaj</p>  | <p>Odriv v stojo na rokah</p>  <p>odstop od stoje 10 do 30 stopinj – 0,50 točke odstop od stoje pod 30 stopinj – prvina se ne prizna</p> |
| <p>Skok visoko daleč</p>  | <p>most naprej</p>  | <p>most nazaj</p>  |

| | | |
|---|---|--|
| <p>premet v stran</p>  | <p>Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena ali pokrčena ALI drža bočno s prijemom noge</p>  <p>drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna</p> | <p>z zaletom in sonožnim odzivom seskok stegnjeno</p>  <p>manj kot trije tekalni koraki pred seskokom – 0.50 nepovezani tekalni koraki 0.30</p> |
| <p>seskok salto naprej ALI salto nazaj skrčeno</p>  | | |

2.4 PARTER

2.4.1 Preglednica posebnih odbitkov na parterju

| Napake | | majhne | srednje | velike | zelo velike |
|--|--------|--------|---------|--------|----------------------|
| | | 0.10 | 0.30 | 0.50 | 1.00 in več |
| Poskus brez izvedbe prvine (prazen zalet) | vsakič | | X | | |
| Drža – manj kot 2 sek. | vsakič | | | | prvina se ne prizna |
| Predolga sestava | | | | X | |
| Nedokončan obrat | vsakič | | | X | |
| Nepravilen položaj nog v ritmičnih skokih | vsakič | X | X | X | |
| Manjka usklajenost gibanja z glasbenim koncem sestave | | X | | | |
| Sestava brez glasbene spremljave (od 3. stopnje dalje) | | | | | 1.00 |
| Manjkajoča prvina | vsakič | | | | 1.00 od končne ocene |
| | vsakič | X | | | |
| Nepravilen položaj glave | | X | X | | |
| Sproščen ali nepravilen položaj rok | | X | X | | |
| Sproščen ali nepravilen položaj trupa | | X | X | | |
| Sproščen ali nepravilen položaj nog | | X | X | | |
| Prestop (čez črto ali na tla v primeru akrobatske steze) | | X | X | | |
| Med celotno sestavo | | | | | |
| Premajhna dinamika | | X | X | X | |
| Premajhna amplituda prvin | | X | X | | |
| Sproščena ali napačna drža stopal/telesa/trupa | | X | X | X | |
| Ni povezave glasbe in gibanja | | X | X | X | |
| Pomanjkanje koreografskih prvin od 3. stopnje dalje | | X | X | | |

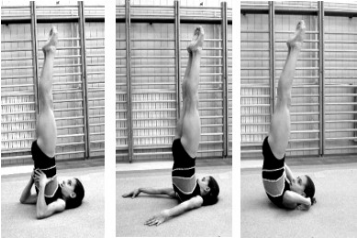
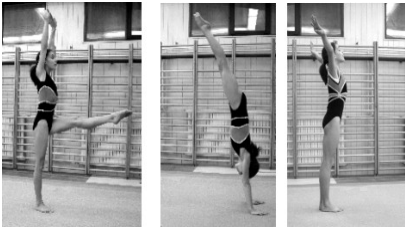

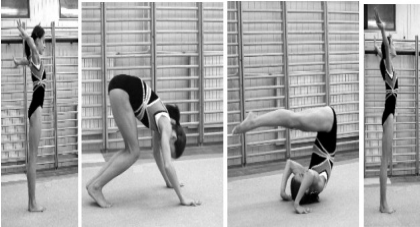

* glasba za parterno sestavo mora biti zagotovljena na USB ključku

2.4.2 Preglednica elementov na parterju

1. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.30
- Sestava mora vsebovati 3 izmed predpisanih prvin in je lahko dolga največ eno dolžino parterja (12 metrov)
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.
- Tekmovalke morajo sestavo izvajati bočno glede na sodnice


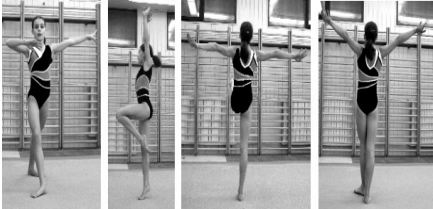
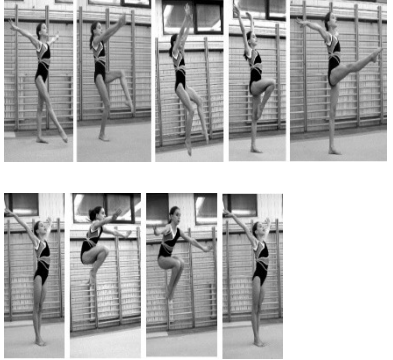

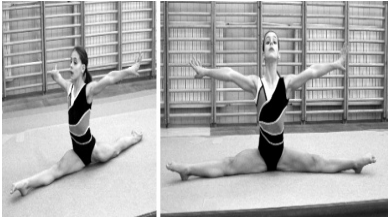
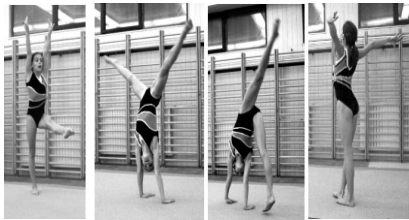
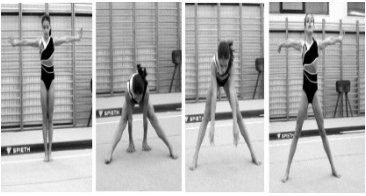
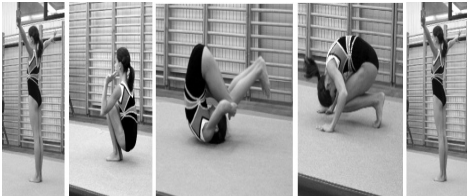
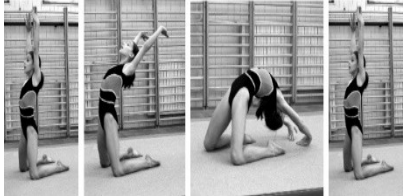
Predpisane prvine:

| | | |
|---|---|---|
| <p>stoja na lopaticah, poljubna opora z rokami</p>  <p>drža pod 45° - prvina se ne prizna drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna</p> | <p>Odriv proti stoji na rokah (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  <p>zamah pod 45° od navpičnice – prvina se ne prizna (odločilen je položaj spodnje - odrivne noge)</p> | <p>obrat za 180 v vzponu na stegnjenih nogah, roke poljubno</p>  <p>nedokončan obrat(- 45°) – 0.50</p> |
| <p>preval naprej (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  | <p>Iz stoji spetno skok stegnjeno</p>  | |

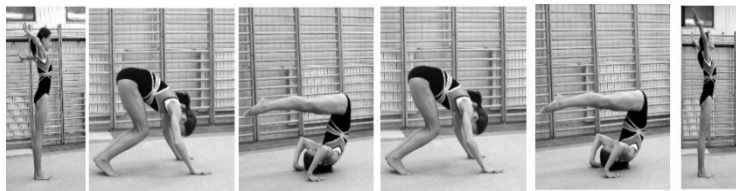
2. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.40
- Sestava mora vsebovati 4 izmed predpisanih prvin in je lahko dolga največ eno dolžino parterja (12 metrov)
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.
- Tekmovalke morajo sestavo izvajati bočno glede na sodnice

Predpisane prvine:

| | | |
|--|--|--|
| <p>stoja na rokah (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  <p>zamah ni do navpičnice – 0.30 zamah pod 45° od navpičnice – prвина se ne prizna</p> | <p>obrat za 180 v vzponu na eni nog</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>mačji skok ALI skok skršno</p>  |
| <p>skok stegneno z obratom za 180</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>sed prednožno zanožno ALI sed raznožno čelno (drža 2 sek)</p>  <p>drža manj kot 2 sek –prvina se ne prizna sed raznožno čelno ali sed prednožno zanožno, ni do tal – 0.30 kot med nogami je manjši od 135° – prвина se ne prizna</p> | <p>premet v stran (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  |
| <p>preval naprej do stoje razkoračno</p>  <p>širina ramen – 0.30 manj kot širina ramen – prвина se ne prizna</p> | <p>preval nazaj (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  | <p>klek razkoračno vzročeno zaklon – z dlanmi dotik tal, vzravnavna v začetni položaj</p>  <p>ni dotika tal z dlanmi – 0.50</p> |

dva povezana prevala naprej (začetni in končni položaj na stopalih)

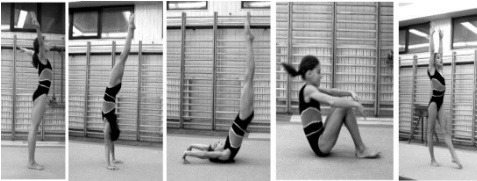
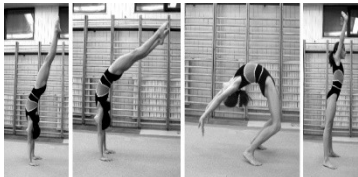

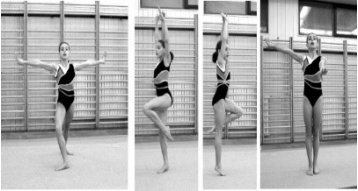
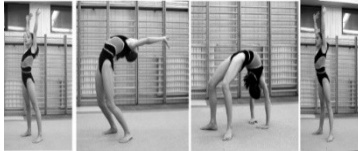
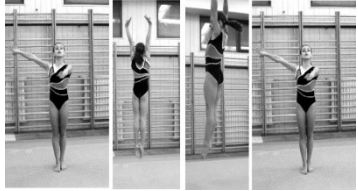
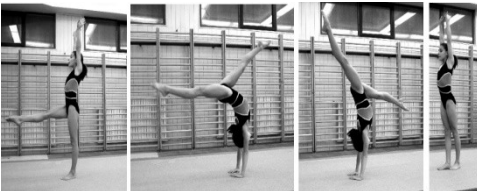

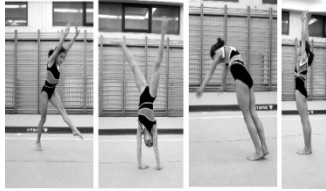
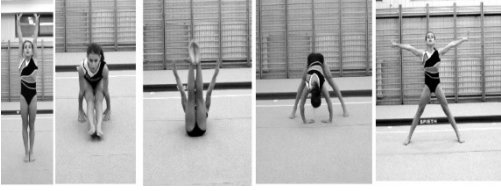


nepovezanost prevalov – prvina se ne prizna

3. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.50
- Sestava mora vsebovati 5 izmed predpisanih prvin
- Sestava se izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni, lahko enaka za celo ekipo) in je lahko dolga največ 30 sek.
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.
- Tekmovalke morajo sestavo izvajati bočno glede na sodnice

Predpisane prvine:

| | | |
|--|---|--|
| <p>stoja na rokah in spojeno preval naprej (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  | <p>stoja na rokah in spojeno most naprej v stojo razkoračno ALI iz stoje razkoračno most nazaj in vzklon</p>  | <p>premet v stran (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  |
| <p>obrat za 360 v vzponu na eni nogi</p>  |  | <p>skok stegnjeno z obratom za 360</p>  |
| <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> <p>most nazaj (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  | <p>sisson ali skok visoko daleč</p>  | <p>rondat</p>  |
| <p>Iz poljubnega začetnega položaja preval nazaj v stojo razkoračno</p>  <p>širina ramen – 0.30 manj kot širina ramen – prvina se ne prizna</p> | | |

4. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.60
- Sestava mora vsebovati 6 izmed predpisanih prvin
- Sestava se izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni, lahko enaka za celo ekipo) in je lahko dolga največ 45 sek.
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.

Predpisane prvine:

| | | |
|---|---|---|
| <p>skok visoko daleč</p>  | <p>s sonožnim odzivom skok prednožno ena noga upognjena</p>  | <p>skok skrčeno z obratom za 180</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> |
| <p>obrat za 360 v vzponu na eni nogi</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>most naprej ALI nazaj (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  | <p>salto naprej skrčeno</p>  |
| <p>most naprej do opore na eni nogi in spojeno most nazaj (tik-tak) (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  | <p>stoja na rokah in sp. preval naprej s stegnjenimi nogami do stoje snožno</p>  | <p>premet v stran (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  |

mačji skok z obratom za 180

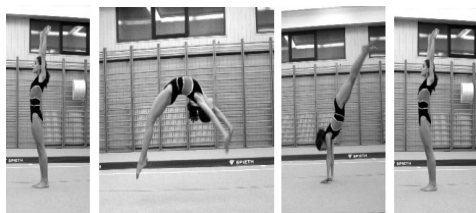


nedokončan obrat (- 45°) – 0.50

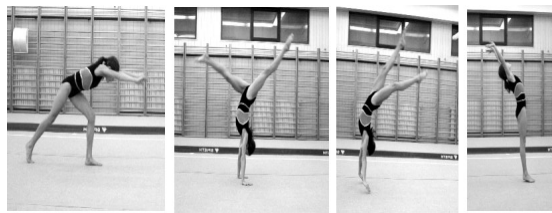
rondat in spojeno premet nazaj



premet nazaj ALI premet nazaj z doskokom na eno nogo (menikeli)



premet naprej z doskokom na eno ali obe nogi



5. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena: 0.70
- Sestava mora vsebovati 7 izmed predpisanih prvin
- Sestava se izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni, lahko enaka za celo ekipo) in je lahko dolga največ 60 sek.
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.

Predpisane prvine:

| | |
|---|--|
| <p>salto naprej skrčeno IN sklonjeno</p>  | <p>most naprej do opore na eni nogi in spojeno most nazaj (tik-tak) (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  |
| <p>obrat za 360 ALI 540 v vzponu na eni nogi</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>most naprej ALI nazaj na eno nogo (začetni in končni položaj na stopalih)</p>  |
| <p>S sonožnim odzivom skok prednožno ena noga skrčeno z obratom za 180</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> | <p>Iz poljubnega začetnega položaja preval nazaj do stoje na rokah</p>  |
| <p>dva povezana skoka visoko daleč</p>  <p>skoka nista povezana – 0.5</p> | <p>skok skrčeno z obratom 360 ALI mačji skok z obratom za 360</p>  <p>nedokončan obrat (- 45°) – 0.50</p> |

premet v stran prosto IN premet naprej prosto (začetni in končni položaj na stopalih)



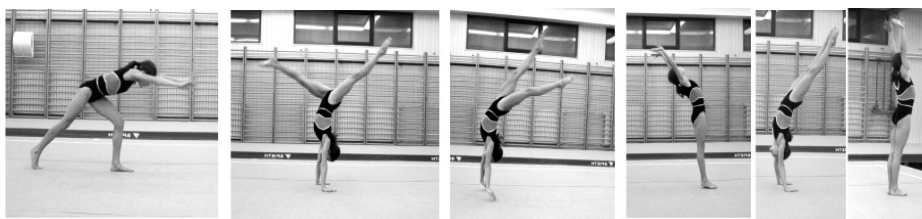
Skrčeni salto nazaj z mesta ali v vezavi



dva vezana premeta nazaj na eno ali obe nogi z mesta



dva povezana premeta naprej, z odzivom in doskokom na eno ali obe nogi



rondat in spojeno premet nazaj



B. DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (6., 7., nacionalna in mednarodna stopnja)

1. SPLOŠNI DEL

1.1 PRAVILA ZA TEKMOVALKE IN ZAHTEVE ZA TRENERJE TER ORODJE

1.1.1 Pravica tekmovalk

Vsaka tekmovalka mora biti seznanjena s TEKMOVALNIM PRAVILNIKOM in dejanji, ki so prilagojena spodaj napisanim pravilom.

1.1.2 Odgovornost tekmovalk

Tekmovalna oprema

- Nositi mora korekten športen neprosojen dres (lahko tudi v enem kosu s hlačnicami do gležnjev), ki mora biti elegantno oblikovan,
- Tekmovalka ima lahko dolge oprijete hlače, enake barve kot dres; nosi pa jih lahko nad ali po dresom,
- V primeru da nosi tekmovalka dres s kratkimi hlačnicami, smejo te segati maksimalno 2 centimetra pod glutealno gubo,
- Vratni izrez dresa spredaj in zadaj mora biti ustrezen, kar pomeni, ne večji kot do polovice prsnice in do spodnjega roba lopatice,
- Dres ima lahko rokave ali je brez njih; širina naramnic mora biti najmanj 2cm,
- Izrez za noge ne sme biti višji kot do kolčnice (*največji izrez*),
- Tekmovalka lahko nosi nogavice ali gimnastične copate,
- Tekmovalka ne sme nositi nakita (zapestnica, verižica itn), razen manjših ploščatih uhanov,
- Tekmovalke v ekipi morajo nositi enake drese,
- Podloge na bokih ali drugje niso dovoljene,
- Paščki na bradlji, zaščite telesa in zapestja (**morajo biti kožne barve ali beige**) so dovoljeni; morajo pa biti varno pritrjeni, v dobrem stanju in ne smejo motiti estetike predstavitve.

Tekmovalna pravila za tekmovalko

- Ob prijavi na tekmovanje mora tekmovalka (oziroma njen trener ali vodja delegacije) podati pisno zahtevo sodniški komisiji za ovrednotenje novega preskoka ali prvine,
- Po padcu ima 30 sekund časa (brez odbitka), da pripravi bradljo, si namaže roke in se posvetuje s trenerjem, preden se ponovno povzpne na bradljo.
- Na gredi ima 10 sekund za prekinitvev (brez odbitka), v katerih se mora ponovno povzpeti na orodje,
- Tekmovalka mora po padcu z orodja nadaljevati svojo sestavo po 10 sek. (gred in parter) po 30 sek. (bradlja) – v kolikor prekorači čas prejme odbitek 0.30 po 60.sek. pa je njena sestava zaključena.

- Strgan pašček – vaja se v celoti ponovi
- Sodelovati mora pri podelitvi medalj, oblečena v tekmovalno oblačilo (dres ali trenirka) skladno s FIG pravili o protokolih.

1.1.3 Pravice in dolžnosti trenerjev

Vsak trener mora poznati tekmovalni pravilnik in dejanja prilagoditi spodaj napisanim pravilom. Ves čas tekmovanja se mora obnašati fair in športno, posebej

- pri orodju,
- med korakanjem k orodju ali z orodja,
- med sodelovanjem pri podelitvi nagrad.

Trener ima naslednje pravice:

- nuditi pomoč tekmovalki ali svoji ekipi med ogrevanjem na **vseh** orodjih,
- med vajo na bradlji je lahko ob orodju na podiju (od 6. do mednarodne stopnje),
- vprašati vrhovno sodnico glede D ocene.

Trener ne sme:

- med vajo govoriti neposredno s tekmovalko, dajati znakov, vpiti (kričati) ali podobno,
- zastirati pogleda sodnicam, ko ostane na podiju za asistenco ob bradlji in pri odstranitvi odzivne deske,
- brez pisnega dovoljenja, posredovanega vodji glavne komisije, spremeniti višine orodja,
- odstraniti vzmeti iz odzivne deske,
- spraševati E- komisijo o ocenjevanju med tekmovanjem,
- med tekmovanjem razpravljati z aktivnimi sodnicami,
- zamuditi na tekmovanje.

1.1.4 Orodje

Orodje mora biti nepoškodovano in postavljeno tako, da zagotavlja varnost tekmovalkam. Ustrezati mora zahtevam po pravilniku FIG.

Izjema je parter na 6. in 7. stopnji, kjer se lahko parтерна sestava izvede na akrobatski stezi dolgi najmanj 12 m in široki 2,5 m ali na parternem podiju.

Za doskoke pri preskoku, z bradlje in gredi mora tekmovalka uporabiti dodatno mehko 10 cm visoko blazino, ki jo položi na predpisane blazine za doskok (največ 20 cm):

- Med vajo trener ne sme premikati dodatne blazine (od 6. – mednarodne stopnje)
- Na bradlji in gredi lahko položi in potem tudi odmakne odzivno desko na 10 cm visoko dodatno blazino za doskok (od 6. – mednarodne stopnje).
- Po pisni odobritvi predsednice glavne komisije lahko dvigne obe lestvini bradlje (vsako 5 cm), če se njena stopala ali boki pri vesi dotikajo blazine.
- V 6. in 7. stopnji, se lahko parterna sestava izvede na akrobatski stezi dolgi najmanj 12 m in široki 2,5 m ali na parternem podiju

Dodatna blazina na gredi:

- Uporaba dodatne blazine za seskok je obvezna (- 0.50 t)
- Blazine ni dovoljeno prestavljati na nedovoljeno stran gredi (- 0.50 t)
- V kolikor tekmovalka dela naskok na strani seskoka, mora odzivno desko položiti na dodatno blazino za seskok

1.1.4 Ogrevanje

Vsaka tekmovalka ima pravico do ogrevanja neposredno pred tekmovanjem na vseh orodjih:

- preskok – dva (2) poskusa; oziroma če kandidira za finale največ tri (3) poskuse oz.
- gred in parter - vsaka tekmovalka 30 sekund ter
- dradlja – vsaka tekmovalka 50 sekund, vključujoč pripravo orodja.

1.2 OCENJEVANJE

Za ocenjevanje skokov in sestav veljajo vsa načela ocenjevanj Mednarodnega pravilnika za ocenjevanje ženske športne gimnastike, ki niso v nasprotju s posebnimi zahtevami tega pravilnika.

a. Vrednost sestav na bradlji, gredi in parterju

- Najvišja vrednost sestav v 6., 7. in nacionalni stopnji je določena s predpisanim številom prvin in v naprej določeno najvišjo D oceno.
- V sestavi upoštevamo samo enkratno izvedbo le-teh.
- Mednarodna stopnja tekmuje po pravilniku FIG.

b. Vrednost skokov na preskoku

- Za 6. in 7. stopnjo je določena najvišja D ocena za posamezen skok, ki je enaka kot na bradlji, gredi in parterju.
- V nacionalni in mednarodni stopnji, tekmovalka tekmuje po pravilniku FIG.

1.3 IZVEDBA

Pri ocenjevanju izvedbe upoštevamo:

- pravilno tehniko gibanja
- amplitudo izvedbe in držo telesa
- natančnost faz pri obratih okoli vzdolžne in čelne osi
- zanesljivost pri doskokih
- dinamičnost izvedbe
- **artističnost**

V preglednici so pri določenih prvinah navedene tipične napake, ki se najpogosteje pojavljajo pri izvajanju le teh, ter odbitki za te napake (mednarodni pravilnik FIG).

1.4 TEŽAVNOST

D - ocena (vsebina sestave) bradlja, gred in parter:

- vrednost težavnosti (DV),
- kompozicijske zahteve (CR).

D – ocena preskok:

- D-ocena na preskoku vključuje težavnostno vrednost preskoka (nacionalna in mednarodna stopnja)

1.4.1 Vrednost prvin

1) Vrednost prvin od 6. do mednarodne stopnje ima naslednje vrednosti:

1. A - = 0.10 T.
2. B - = 0.20 T.
3. C - = 0.30 T.
4. D - = 0.40 T.
5. E - = 0.50 T.
6. F - = 0.60 T.
7. G - = 0.70 T.
8. H - = 0.80 T.
9. I - = 0.90 T.
10. J - = 1.00 T.

→ Dodatne prvine (ki niso v pravilniku FIG) imajo vrednost **A prvin – 0.10 T, ki jih lahko tekmovalka v 6. in 7. stopnji vključi v svojo sestavo.**

1.4.2 Kompozicijske zahteve

Za vsako kompozicijsko zahtevo (CR) tekmovalka prejme 0.50 T. (CR):

- Kompozicijske zahteve (CR), morajo biti obvezno prvine iz pravilnika FIG.
- Kompozicijske zahteve (CR) so opisane na vsaki stopnji in za vsako orodje posebej.
- Če tekmovalka potrebuje manjše število kompozicijskim prvin (CR) sme izbrati katerokoli.
- Ena prvina lahko izpolni več kot eno kompozicijsko zahtevo (CR), vendar pa ponovljena prvina ne more izpolniti druge kompozicijska zahteve.

1.4.3 Izračun D – ocene

Najvišje D ocene za posamezne stopnje:

1) od 6 in 7 stopnja:

| | 6. stopnja | 7. stopnja |
|---|--|--|
| | 3 el iz pravilnika FIG + 3 dodatni elementi | 4 el iz pravilnika FIG + 2 dodatni elementi |
| Zahteve bradlja, gred, parter | 5A 1B | 4A 2B 1 kompozicijska zahteva |
| Najvišja D ocena bradlja, gred, parter | 0,7 | 1,3 |
| Zahteve preskok | Premet naprej miza 1,25m | Skok iz pravilnika |
| D ocena preskok | 0,7 | 1,3 |
| | | 0.70 skok: premet naprej kolo |

2) nacionalna stopnja:

| | Nacionalna stopnja |
|---|---|
| | Elementi iz pravilnika |
| Zahteve bradlja, gred, parter | 4A 3B 1C 2 kompozicijski zahtevi |
| Najvišja D ocena bradlja, gred, parter | 2,3 |
| Zahteve preskok | Skok iz pravilnika |
| D ocena preskok | FIG |

3) mednarodna stopnja:

| Mlajše deklice | Starejše deklice | Kadetinje | Mladinke | Članice |
|--------------------|------------------|-----------|---------------------------|-------------|
| Prilagojen program | | | FIG – modificiran program | FIG program |

| |
|---|
| <p>1) Za 6., 7. in nacionalno stopnjo je določena (izračunana) najvišja D ocena, ki je tekmovalka ne more preseči, čeprav je njena sestava težja.</p> <p>2) Za mednarodno stopnjo veljajo prilagojena pravila za deklice , kadetinje in pravila mednarodnega pravilnika FIG.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Za vsako posamezno stopnjo se izračuna najvišja mogoča D ocena po formuli (predpisano število A prvin + predpisano število B prvin...+ predpisano število CR). |
| <ul style="list-style-type: none"> • Odbitek za manjkajoči element je 1.00 T in se odbije od končne ocene, hkrati pa se odbije še vrednost prvine pri izračunu D ocene. |
| <p>✓ Prvine višje vrednosti lahko nadomestijo prvine nižje vrednosti, v D oceno pa se upošteva vrednost prvine, ki jo navedena prvina nadomesti</p> <p>☼ Primer: če D prvina nadomesti A prvino, je njena vrednost 0,10 t</p> |
| <p>✓ Prvine nižje vrednosti ne morejo nadomestiti prvin višje vrednosti</p> <p>Večje število posameznih prvin iste težavnostne stopnje od predpisanega števila se ne upošteva v D oceno.</p> <p>☼ Primer: če tekmovalka izvede 5A prvin, izvesti pa mora 3A glede na formulo in ji manjka ena B prvina, se odvečni A ne upošteva v D oceno.</p> |

1.4.4 E – ocena

Najvišja E - ocena je 10.00 točk (vrednost predstavitve).

E- ocena vključuje odbitke za:

- Splošne napake
- Specifične napake za izvedbo na posameznem orodju
- **Artistične napake**

- Odbitki za izvedbo in artističnost so sešteti, nato pa odšteti od vrednosti 10.00 T.
- Odbitki za napake so opisani v preglednici splošnih napak in odbitkov, specifičnih členih na orodju in opisu tehnike v mednarodnem pravilniku FIG.

GED**Odbitki za koreografijo in artističnost (E komisija)**

| Napake | 0.10 | 0.20 |
|--|-------------|-------------|
| Artističnost izvedbe: | | |
| – Pomanjkanje artističnosti v predstavitvi v celotni sestavi: | | |
| • slaba drža telesa (glava, ramena, vrat) | X | X |
| • nezadostna amplituda gibov | X | |
| • nezadostna vključenost vseh delov telesa | X | |
| • nezadostna amplituda zamahov z nogami | X | |
| • slabo delo z nogami | | |
| ○ nenapetost stopal, obrnjenost stopal na noter | X | |
| ○ sestava ni izvedena na prstih | X | |
| – Ritem in tempo <i>Nezadosten spreminjanje ritma in tempa, izvedba celotne sestave kot serija prekinjenih prvin in gibanj (sestava ne poteka tekoče).</i> | X | X |
| Kompozicija: | | |
| – Naskok brez DV <i>(Vsi naskoki, tudi tisti, ki niso v tabeli prvin, imajo vrednost »A«, razen naskok s prenosom noge čez gred do seda, naskok v čep na gred, naskok v sed ali na koleno ali skok na eno ali obe nogi)</i> | X | |
| – Pomanjkanje uporaba celotnega orodja: | | |
| • Ni gibanja v stran (brez težavnostne vrednosti) | X | |
| • Ni gibanja blizu gredi, kjer se z delom trupa (vključujoč stegni, koleno in/ali glavo) dotakne gredi (ni potrebno, da je to prvina iz pravilnika) | X | |
| – Enostranska izbira prvin: | | |
| • več kot en obrat za ½ (180°) na dveh nogah (stegnjene noge) v celotni sestavi | X | |

Posebni odbitki na orodju (E komisija)

| Napake | majhna | srednja | velika |
|---|----------|---------|--------------|
| | 0.10 | 0.30 | 0.50 ali več |
| Slab ritem med izvedbo vezav (z DV) | X vsakič | | |
| Pretirana priprava na prvino | | | |
| – Prilagoditev gibanja (<i>koraki brez koreografije in nepotrebni koraki</i>) (ang. adjustment) | X vsakič | | |
| – Prevelik zamah z rokami pred ritmičnimi prvinami | X vsakič | | |
| – Pavza (pri 2 sek) | X vsakič | | |
| Dodatna opora z eno nogo ob strani gredi | | X | |
| Prijem gredi, da se prepreči padec | | | X |
| Dodatna gibanja, da se obdrži ravnotežje | X | X | X |

PARTER

Odbitki za koreografijo in artističnost (E komisija)

| Napake | 0.10 | 0.20 | 0.30 |
|--|------|------|------|
| Artističnost izvedbe: | | | |
| • Slaba drža telesa (glava, ramena, vrat) | X | X | |
| • Slabo delo z nogami (nenapetost stopal, obrnjenost stopal na noter) | X | | |
| • Nezadostna amplituda gibov | X | | |
| • Nezadostna vključenost vseh delov telesa | X | | |
| • Premajhna kompleksnost gibov (kompleksen gib je tisti, ki zahteva čas treninga, koordinacijo in predhodne priprave). | X | | |
| Muzikalnost: | | | |
| • Pomankanje izraženosti vloge glede na slog glasbe | X | X | X |
| • Pomankanje povezanosti glasbe z gibanjem, delno ali v celoti | X | X | X |
| • Pomankanje sinhronizacije med gibanjem in glasbenim ritmom ob koncu sestave | X | | |
| Glasba: | | | |
| • Slaba ureditev glasbe (ni primernega začetka, konca ali naglaševanja) | X | | |
| Kompozicija: | | | |
| • Slaba koreografija v kotih/pomanjkanje raznolikosti | X | | |
| • Manjka gibanja blizu parterja, kjer se z delom trupa (vključujoč stegna, kolena, trup in/ali glava) dotakne parterja | X | | |

Posebni odbitki na orodju (E komisija)

| Napake | 0.10 |
|---|----------|
| Pretirana priprava na prvino | |
| • Prilagoditev gibanja (<i>koraki brez koreografije</i>) (ang. adjustment) | X vsakič |
| • Prevelik zamah z rokami pred ritmičnimi prvinami | X vsakič |
| • Pavza (pri 2 sek) | X vsakič |
| Razporeditev prvin | |
| • Sestava se začne direktno z akrobatsko linijo/prvino | X |
| • Akrobatska linija narejena v nasprotno smer od prejšnje akrobatske linije, narejena direktno, brez vmesne koreografije (ang. subsequent line) (dovoljene so dolge akrobatske linije) | X vsakič |
| • Več kot ena subsequent linija | X vsakič |
| • Sestava se konča z akrobatsko linijo (ni koreografije po zadnji akrobatski liniji) | X |

1.4.5 Prekratka vaja

Posebni odbitki za kratke vaje – mednarodna stopnja:

| Članice | Mladinke |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Odbitek od končne ocene: | Odbitek od končne ocene: |
| - 7 ali več prvin = brez odbitka | - 6 ali več prvin = brez odbitka |
| - 5 – 6 prvin = - 4.00 t. | - 5 prvin = - 4.00 t. |
| - 3 – 4 prvine = - 6.00 t. | - 3 – 4 prvine = - 6.00 t. |
| - 1 – 2 prvini = - 8.00 t. | - 1 – 2 prvini = - 8.00 t. |
| - nič prvin = - 10.00 t. | - nič prvin = - 10.00 t. |

1.4.6 Izračun končne ocene

(D ocena + E ocena) – nevtralni odbitki (NO)= končna ocena

(Izračun končne ocene za mednarodno stopnjo velja po pravilih mednarodnega pravilnika FIG.)

1.4.7 Trajanje sestav

Od 6. stopnje naprej so sestave na gredi in parterju dolge največ 1.30 minute (90 sekund). Tekmovalka dobi odbitek za predolgo vajo, če ja vaja daljša od 1.30 minute (90 sekund):

- 0,10 točke za prekoračitev
- Prvine prikazane po preteku 90 sekund (časovnem limitu), D komisija ovrednoti, E komisija pa oceni.

1.4.8 Vsebina in sestava vaje

Vsebina in sestava vaje na gredi in parterju – (velja za nacionalno stopnjo)

Za težavnost se šteje največ 8 najvišje ovrednotenih prvin, vključujoč seskok:

- a) Najmanj 3 akrobatske prvine
- b) najmanj 3 ritmične prvine
- c) 2 po izbiri

Vsebina in sestava vaje na gredi – (6. in 7. stopnja)

- V 6. stopnji mora vaja vsebovati vsaj eno akrobatsko prvino v celoti izvedeno na gredi (izključujoč naskok ali seskok), v 7. stopnji pa dve akrobatski prvine v celoti izvedeni na gredi. Drže (stoja) in prevali ne zadostijo zahteve po akrobatski prvine.
- V kolikor tekmovalka ne izvede ene oz. dveh akrobatskih prvin na gredi se v izračunu D ocene upošteva kot ena ali dve manjkajoči prvine (odbitek za vrednost težine in nevtralni odbitek 1.00 t.)
- V 6. in 7. stopnji mora tekmovalka prvine B težavnosti zagotoviti z akrobatsko prvino s fazo leta (vključujoč naskok ali seskok)
- V kolikor tekmovalka zadosti zahtevi po prvine B težavnosti z ritmično in ne akrobatsko prvino se v izračunu D ocene težavnost upošteva, vendar sledi nevtralni odbitek 1.00 t. (za vsako manjkajočo prvino)

Vsebina in sestava vaje na parterju – (6. in 7. stopnja)

- V 6. stopnji mora vaja vsebovati vsaj eno akrobatsko linijo, v 7. stopnji pa dve akrobatski liniji (akrobatska linija lahko vsebuje najmanj 2 direktno povezani akrobatski prvine s fazo leta, od katerega mora biti ena prvina salto).
- V kolikor tekmovalka ne izvede ene oz. dveh akrobatskih linij se v izračunu D ocene upošteva kot ena ali dve manjkajoči prvine (odbitek za vrednost težine in nevtralni odbitek 1.00 t.).
- Vsaka posamezna in /ali dodatna akrobatska prvina izvedena izven akrobatske linije se šteje za težavnost, ne glede na vrstni red izvedbe.
- V 6. in 7. stopnji mora tekmovalka prvine B težavnosti zagotoviti z akrobatsko prvino s fazo let.
- V kolikor tekmovalka zadosti zahtevi po prvine B težavnosti z ritmično in ne akrobatsko prvino se v izračunu D ocene težavnost upošteva, vendar sledi nevtralni odbitek 1.00 t. (za vsako manjkajočo prvino).

Preglednica dodatnih prvin

| DODATNE A PRVINE, KI JIH TEKMOVALKA LAHKO UPORABI V 6. in 7. STOPNJI NA DV. BRADLJI |
|--|
| ■ Vzmik na spodnji lestvini |
| ■ Iz opore spredaj zamah v oporo čepno lahko tudi s stegnjenimi nogami in skok na zg. lestvino |
| ■ Velevzmik na zg. lestvino |
| ■ Podplatni toč naprej (s skrčenimi nogami) |
| ■ Podplatni toč nazaj (s skrčenimi nogami) |

*V primeru uporabe naskoka v oporo čepno na sp. lestvini in skoka na zg. lestvino kot dodatne prvine – brez odbitka za prehod brez prvine

| DODATNE A PRVINE, KI JIH TEKMOVALKA LAHKO UPORABI V 6. in 7. STOPNJI NA GREDI |
|--|
| ■ razovka ali drža bočno s prijemom noge |
| ■ Preval naprej – z oporo rok |
| ■ Preval nazaj – prijem pod gredjo in doskok na koleno ali v sed |

| DODATNE A PRVINE, KI JIH TEKMOVALKA LAHKO UPORABI V 6. in 7 STOPNJI NA PARTERJU |
|---|
| ■ Most naprej ali most nazaj ali most naprej do opore na eni nogi in spojeno most nazaj (tik – tak) |

C. PRILAGOJEN PRAVILNIK ZA DEKLICE IN KADETINJE

1. PRESKOK

*min. dolžina zaleta za preskok mora biti 15 m (odbitek 1.00 t)

MLAJŠE DEKLICE

| SKOK | vrednost skoka |
|--|----------------|
| rondat na desko in skrčeni salto nazaj | 6.00 t. |
| Stegnjeni salto naprej iz deske | 6.00 t. |

STAREJŠE DEKLICE

| SKOK | vrednost skoka |
|---|----------------|
| Jurčenko čez kup blazin višine 1 m | 6.00 t. |
| Premet naprej čez kup blazin višine 1 m | 6.00 t. |

KADETINJE

| SKOK | vrednost skoka |
|--|----------------|
| Jurčenko čez mizo 1,25 m, na kup blazin 1,5 m | 6.00 t. |
| Premet naprej čez mizo 1,25 m, na kup blazin 1,5 m | 6.00 t. |

*PRVENSTVENA TEKMOVANJA: tekmovalka lahko izvaja oba skoka, za rezultat mnogoboja šteje boljši skok. Če tekmovalka izvaja samo en skok, ni odbitka.

* **DRŽAVNO PRVENSTVO, POKAL SLOVENIJE:** za razglasitev v finalu mora tekmovalka **skočiti oba skoka**, za rezultat mnogoboja šteje boljši skok. Če tekmovalka izvaja samo en skok, ni odbitka.

2. BRADLJA

*vrstni red prvin je poljuben

MLAJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|-------------------------|-----------------|
| sklopka | 1.00 t. |
| toč naprej | 1.00 t. |
| naskok v čep | 1.00 t. |
| sklopka na zg. lestvino | 1.00 t. |
| velevzmik | 1.00 t. |
| podmetni seskok | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

POSEBNI ODBITKI:

zamah pred velevzmikom in podmetnim seskokom

| | |
|--|---|
| | <p><u>E ocena:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Med 80° in 90° od navpičnice – odbitek 0.10 t. - Med 45° in 80° od navpičnice – odbitek 0.30 t. - Manj kot 45° od navpičnice – odbitek 0.50 t. |
|--|---|

STAREJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|---|-----------------|
| sklopka | 0.50 t. |
| stoja | 0.50 t. |
| podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo (enega od treh) | 1.00 t. |
| naskok v čep | / |
| sklopka na zg. lestvino | 0.50 t. |
| stoja | 0.50 t. |
| prvi veletoč nazaj | 1.00 t. |
| drugi veletoč nazaj | 1.00 t. |
| seskok: stegnjeni salto | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

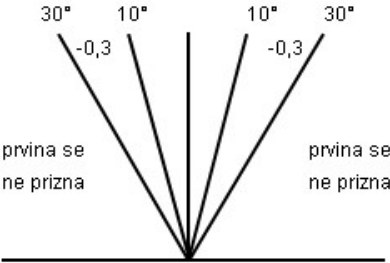
KADETINJE

| prvina | vrednost prvine |
|---|-----------------|
| sklopka | / |
| stoja | 0.50 t. |
| podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo (enega od treh) | 1.00 t. |
| let iz nižje lestvine na višjo lestvino | 0.50 t. |
| sklopka na zg. lestvino | / |
| stoja | 0.50 t. |
| veletoč nazaj z obratom 180° (lahko druga prvina toča z obratom) | 1.00 t. |
| veletoč naprej z obratom 180° (lahko druga prvina toča z obratom) | 1.00 t. |
| En ali dva veletoča nazaj | 0.50 t. |
| seskok: dvojni skrčeni salto | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

POSEBNI ODBITKI:

- če tekmovalka ne naredi nobene prvine iz seznama prvin, je končna ocena 0.00
- če tekmovalka naredi samo prvino iz seznama prvin, vendar le ta nima vrednosti - nevtralni odbitek 4.00 t.

Prvine končane v stoji

| | |
|---|---|
|  <p>Diagram illustrating landing angles for jumps. The angles shown are 30°, 10°, 10°, and 30°. The 30° angles are associated with a value of -0,3 and the text 'prvina se ne prizna'. The 10° angles are associated with the text 'prvina se prizna'.</p> | <p><u>D ocena:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Med 0° in 30° od navpičnice – prvina se prizna - Manj kot 30° od navpičnice – prvina se ne prizna <p><u>E ocena:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Med 0° in 10° od navpičnice – brez odbitka - Med 10° in 30° od navpičnice – odbitek 0.30 t. |
|---|---|

3. VRTALICA

*vrstni red prvin je obvezen – odbitek za nepravilen vrstni red – 0.50 t. od končne ocene

*padec (- 1.00 t) – padec na orodje, popolnoma neuspešen poskus prvine

MLAJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|--------------------------|-----------------|
| vesa, dvig nog do vznosa | 0.50 t. |
| pokoleb | 0.50 t. |
| 2x koleb | 2x 1.00 t. |
| 3x veletoč nazaj | 3x 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

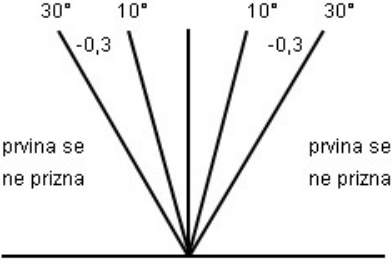
STAREJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|---|-----------------|
| vesa, dvig nog do vznosa | / |
| pokoleb | / |
| sklopka | 1.00 t. |
| stoja | 1.00 t. |
| podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo, endo (enega od štirih) | 1.00 t. |
| 3x veletoč nazaj | 3 x 0.50 t. |
| 3x veletoč naprej | 3 x 0.50 t. |
| | 6.00 t. |

KADETINJE

| prvina | vrednost prvine |
|--|-----------------|
| vesa, dvig nog do vznosa, pokoleb | / |
| sklopka | / |
| stoja | 0.50 t. |
| podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo, stadler v stojo sonožni, endo (en od petih 2x ponovljen) | 2 x 1.00 t. |
| 2x veletoč nazaj | 0.50 t. |
| podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo, stadler v stojo sonožni, endo (en od petih 2x ponovljen – drugačen kot prvič) | 2 x 1.00 t. |
| 2x veletoč nazaj | 0.50 t. |
| 3x veletoč naprej | 0.50 t. |
| | 6.00 t. |

POSEBNI ODBITKI:**Prvine končane v stoji**

| | |
|--|---|
|  <p>30° 10° 10° 30°</p> <p>-0,3 -0,3</p> <p>prvina se ne prizna prvina se ne prizna</p> | <p><u>D ocena:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Med 0° in 30° od navpičnice – prvina se prizna - Manj kot 30° od navpičnice – prvina se ne prizna <p><u>E ocena:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Med 0° in 10° od navpičnice – brez odbitka - Med 10° in 30° od navpičnice – odbitek 0.30 t. |
|--|---|

4. GRED

*vrstni red prvin je poljuben

* z eno prvino lahko tekmovalka zadosti dve ali več zahtev

MLAJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|--|-----------------|
| naskok iz pravilnika | 0.50 t. |
| kolo, most nazaj, most naprej, tik-tak (dva od štirih) | 2 x 1.50 t. |
| skok z raznoženjem 180° | 1.00 t. |
| obrat za 180° na eni nogi | 0.50 t. |
| seskok: skrčeni salto nazaj (lahko iz vezave) ali skrčeni salto naprej | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

STAREJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|--|-----------------|
| naskok iz pravilnika | 0.50 t. |
| 3x akrobatski element s fazo leta min. B težine izveden na gredi | 3 x 1.00 t. |
| vezava dveh skokov (en z raznoženjem 180°) | 1.00 t. |
| obrat za 360° na eni nogi | 0.50 t. |
| seskok: salto A težine iz vezave ali B seskok | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

KADETINJE

| prvina | vrednost prvine |
|---|-----------------|
| vezava dveh akrobatskih prvin s fazo leta | 1.00 t. |
| 3x akrobatski element s fazo leta min. C težine vključujoč naskok in seskok | 3x 1.00 t. |
| skok z menjavo noge | 0.50 t. |
| ritmična serija (en skok z raznoženjem 180°) | 0.50 t. |
| obrat za 360° na eni nogi | 0.50 t. |
| seskok: min. B seskok | 0.50 t. |
| | 6.00 t. |

5. PARTER

*vrstni red prvin je poljuben

MLAJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|---|-----------------|
| rondat , tri premete nazaj | 2.00 t. |
| Rondat, premet in skrčeni salto nazaj | 1.00 t. |
| dva vezana premeta naprej (enonožni in sonožni) | 1.00 t. |
| dva vezana skoka z raznoženjem 180° (lahko enaka) | 1.00 t. |
| obrat za 360° na eni nogi | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

STAREJŠE DEKLICE

| prvina | vrednost prvine |
|--|-----------------|
| rondat , premet in stegnjeni salto nazaj | 1.00 t. |
| rondat , tri premete nazaj in skrčeni salto nazaj | 1.00 t. |
| premet salto naprej (skrčeni, sklonjeni ali stegnjeni) | 1.00 t. |
| skok z menjavo v vezavi z drugim skokom z raznoženjem za 180 | 1.00 t. |
| dodaten ritmični skok min. B težine * dodatni skok ni del ritmične serije | 1.00 t. |
| obrat za 360° na eni nogi zaključen na vzponu | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

KADETINJE

| prvina | vrednost prvine |
|---|-----------------|
| rondat , premet in stegnjeni salto nazaj z obratom za 360° | 1.00 t. |
| salto naprej z obratom 360° (skrčeni ali stegnjeni – lahko iz premeta) | 1.00 t. |
| Akro linija min. C težine ali rondat, premet nazaj, tempo nazaj, premet nazaj in skrčeni salto nazaj | 1.00 t. |
| dodaten ritmični skok C težine * dodatni skok ni del ritmične serije | 1.00 t. |
| ritmična serija (oba skoka min. B težine) | 1.00 t. |
| obrat na eni nogi min. B težine | 1.00 t. |
| | 6.00 t. |

Skladno s spremembami pravilnika mednarodne gimnastične zveze in potrebami ŽŠG GZS lahko SO ŽŠG GZS spremeni posamezne dele tega pravilnika.