

PRAVILNIK - C PROGRAM  
2017.-2020.  
ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA

Izdanje: siječanj, 2017.  
TEHNIČKI ODBOR

## ČLANAK 1

### UVOD

Ovaj program je namijenjen djevojčicama koje nisu u mogućnosti uključiti se u vrhunski FIG program (A) ili B program, zbog organizacijskih, stručnih ili materijalnih razloga. Kontinuirano vježbanje za vrijeme školske godine minimalno 5 sati tjedno trebalo bi omogućiti usvajanje ovog programa.

#### 1.1. Kategorije C-programa

U C program uključuju se djevojčice u sljedećim dobnim kategorijama:

MLAĐE KADETKINJE  
KADETKINJE  
MLAĐE JUNIORKE  
JUNIORKE  
SENIORKE

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

#### 1.2. Sustav natjecanja C programa

**U svim kategorijama natjecanje se provodi u ekipnom i pojedinačnom višeboju.**

U kategorijama mlađih kadetkinja, kadetkinja, mlađih juniorki i juniorki ekipu čine **4 + 2 gimnastičarke**, a kod seniorki **3+3**. Za ukupni zbroj ekipe uzimaju se četiri ( kod seniorki tri ) najbolje ocjene na pojedinoj spravi. Za pojedinačni poredak zbrajaju se sve četiri ocjene gimnastičarke.

#### 1.3. Opća pravila i kotizacija

- Natjecanja se održavaju na regionalnoj i nacionalnoj razini.
- Svaka gimnastičarka plaća kotizaciju po odluci pojedine regije, odnosno Hrvatskog gimnastičkog saveza (HGS).
- Svaki klub učesnik dužan je na natjecanje dovesti dvije sutkinje.
- Organizator natjecanja je dužan osigurati dovoljan broj sutkinja na natjecanju. Ako organizator nema dovoljan broj sutkinja dovodi neutralne suce iz drugih regija na trošak klubova koji nisu doveli svoje suce (2 po klubu). Na regionalnim natjecanjim minimalno 2 sutkinja na spravi, a na Završnici Kupa Hrvatske minimalno 4 sutkinje na spravi.

- Organizator je dužan osigurati nagrade od prvog do trećeg mjesta za ekipe i pojedinke.
- Organizator je dužan osigurati sprave u skladu s normama navedenim u Članku 2.2.
- Natjecanje se mora istovremeno održavati na sve četiri sprave.

#### 1.4. Ostale odredbe

Slobodne vježbe s obaveznim elementima na gredi i tlu koreografiraju treneri za ekipu matičnog kluba. Cijela ekipa **može** imati koreografski istu vježbu na tlu. Ne dozvoljava se korištenje glazbene pratnje i koreografije obaveznog B programa. Sve natjecateljice moraju biti registrirane pri HGS-u.

## ČLANAK 2

### PRAVILA ZA GIMNASTIČARKE

#### 2.1. Dužnosti gimnastičarke

##### 2.1.1. Natjecateljska odjeća

- Gimnastičarka mora nositi korektan sportski neproziran dres:
  - izrez oko vrata mora biti prikladan - naprijed smije biti maksimalno do sredine prsne kosti i nazad do donjeg dijela lopatica
  - dres može biti s rukavima ili bez, naramenice moraju biti široke najmanje 2 cm
  - izrez oko nogu može biti maksimalno do zdjelične kosti
- Sve članice ekipe moraju biti jednoobrazno odjevene. Dozvoljava se nastup u dugim tajicama ili u jednodijelnom dresu s tajicama. Dozvoljava se nastup u kratkim hlačicama ispod dresa ili povrh dresa. **Hlačice mogu biti crne ili u boji dresa.**
- Nije dozvoljeno nošenje nakita, osim malih dobro pričvršćenih naušnica.
- Bandaže i zavoji oko zglobova su dozvoljeni, ali moraju biti dobro pričvršćeni, uredni.
- Na ručama su dozvoljene kožice.
- Nošenje gimnastičkih papuča i čarapa je po vlastitom izboru.

##### 2.1.2. Uporaba magnezija

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

## **2.2. Sprave**

U svakoj kategoriji su definirane sprave i pomoćne strunjače te naknadno mijenjanje

nije dopušteno.

### **MLAĐE KADETKINJE**

#### **Preskok**

- mali trampulin s mogućnošću postavljanja odskočne daske ili klupice ispred trampulina
- doskok - obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (10 cm) na osnovne strunjače (20 cm)

#### **Ruče**

- niža pritka (165 cm)
- doskok – obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (do 10 cm) na osnovne strunjače (20 cm)

#### **Greda**

- visina grede 20 – 40 cm, mjereno od poda.
- dužina grede 5 m, širina 10 cm

#### **Tlo**

- vježba se izvodi bez glazbe i vremenskog ograničenja
- vježba se izvodi dijagonalno na parternom podiju (12 x 12 m) ili na stazi dužine 12 metara

### **KADETKINJE**

#### **Preskok**

- mali trampulin s mogućnošću postavljanja odskočne daske ili švedske klupice ispred trampulina
- strunjače za doskok u visini malog trampulina

#### **Ruče**

- niža pritka (165 cm) ili viša pritka (245 cm), mjereno od poda
- može upotreba daske kod vježbe na n/p
- obavezna je upotreba mekih strunjača (10 - 50 cm) ispod više pritke

#### **Greda**

- visina grede 90 cm (mjereno od poda) uz mogućnost korištenja mekih strunjača (10cm) na osnovne strunjače debljine 20cm
- dužina grede 5 m, širina 10 cm
- doskok - obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (do 10 cm) na osnovne strunjače (20 cm)

#### **Tlo**

- vježba se izvodi uz glazbu (60sek)
- vježba se izvodi dijagonalno na parternom podiju (12 x 12 m) ili na stazi dužine 12 metara

### **MLAĐE JUNIORKE**

#### **Preskok**

- mali trampulin s mogućnošću postavljanja odskočne daske ili švedske klupice ispred trampulina
- strunjače za doskok u visini malog trampulina

#### **Ruče**

- niža pritka (165 cm) i viša pritka (245 cm), mjereno od poda
- doskok – obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (do 10 cm) na osnovne strunjače (20 cm)

#### **Greda**

- visina grede 90 cm (mjereno od poda) uz mogućnost korištenja mekih strunjača (10cm) na osnovne strunjače debljine 20cm
- dužina grede 5 m, širina 10 cm
- doskok - obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (do 10 cm) na osnovne

strunjače (20 cm)

#### **Tlo**

- vježba se izvodi uz glazbu (60 sek)
- vježba se izvodi dijagonalno na parternom podiju (12 x 12 m) ili na stazi dužine 12 metara

### **JUNIORKE i SENIORKE**

#### **Preskok**

- odskočna daska
- doskok - obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (do 10 cm) na osnovne strunjače (20 cm)

#### **Ruče**

- niža pritka (165 cm) i viša pritka (245 cm), mjereno od poda
- doskok - obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (do 10 cm) na osnovne strunjače (20 cm)

#### **Greda**

- visina grede 90 cm (mjereno od poda) uz mogućnost korištenja mekih strunjača (10cm) na osnovne strunjače debljine 20cm
- dužina grede 5 m, širina 10 cm
- doskok - obavezna je upotreba dodatne mekane strunjače (do 10 cm) na osnovne strunjače (20 cm)

#### **Tlo**

- vježba se izvodi uz glazbu (60 sek)
- vježba se izvodi dijagonalno na parternom podiju (12 x 12 m) ili na stazi dužine 12 metara

### **2.3. Pravila zagrijavanja**

- Svaka gimnastičarka ima raspoloživo vrijeme za zagrijavanje neposredno prije natjecanja na spravi:
  - \* Preskok - maksimalno tri skoka
  - \* Greda i tlo - po 30 sekundi
  - \* Ruče - po 50 sekundi, uključujući i pripremanje pritki
- Kraj zagrijavanja oglašava se gongom. Ako se gimnastičarka u to vrijeme nalazi u pripremi za preskok ili je na spravi, ona smije završiti započeti element, ali ne smije započeti novi. Nakon vremena za zagrijavanje ili za vrijeme "pauze natjecanja" (npr. vrijeme računanja ocjene, čekanje promjene sprava...) spravu se smije pripremati, ali se ne smije na njoj vježbati.

- U C programu na Završnici Kupa Hrvatske nema općeg zagrijavanja po spravama + još 3 minute prije samog nastupa, već samo 10 minuta po spravi prije samog natjecanja. Ovakva organizacija **može** se provoditi i na regionalnoj razini.

### **2.4. Opća pravila za gimnastičarku**

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

### **2.5. Prava gimnastičarke**

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

## **ČLANAK 3                      PRAVILA ZA TRENERE I TRENERICE**

### **3.1. Dužnosti trenera**

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

### **3.2. Trenerima je dozvoljeno**

- zadržavanje na podiju tijekom zagrijavanja na svim spravama za pomoć gimnastičarki ili ekipi
- nakon što gimnastičarka započne vježbu:

- biti na ručama tijekom cijele vježbe
- na gredi udaljiti odskočnu dasku
- biti na svim spravama u slučajevima ozljede ili neispravnosti sprave
- žaliti se na D – početnu ocjenu na spravi

### 3.3. Trenerima nije dozvoljeno

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

## ČLANAK 4 PRAVILA ZA SUTKINJE

- Natjecanje mogu suditi sutkinje koje su uspješno položile nacionalni ili međunarodni sudački ispit i upoznate su putem seminara sa C-pravilnikom.

Sutkinje u C programu imaju pravo suđenja na Završnici Kupa Hrvatske samo ako su tijekom tekuće godine odsudile barem dva (2) kola u C programu.

### 4.1. Glavna sutkinja natjecanja

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

### 4.2. Sutkinje

- moraju poznavati C-pravilnik
- trebaju prisustvovati svim sudačkim sastancima
- moraju odjenuti propisanu odjeću (tamnoplavi kostim ili odijelo i bijela

košulja)

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

### 4.3. Sastav sudačkih komisija na natjecanjima

Sudačku komisiju na spravi čine najmanje dvije sutkinje i obje vrše dužnosti D i E sudačke komisije. Jedna od sutkinja vrši dužnost glavne sutkinje na spravi.

### 4.4. Sudačka komisija na spravi

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

#### 4.4.1. Zaduženja D-komisije

- zapisati cijeli sadržaj vježbe simbolima, neovisno i nepristrano ocijeniti, te zajedno odrediti polaznu ocjenu vježbe (PO se iskazuje u desetinkama, npr. 4,50); rasprava je dozvoljena.
- tražiti savjet glavne sutkinje natjecanja u slučaju neslaganja D<sup>1</sup> i D<sup>2</sup>
- odrediti prosječni odbitak i izračunati konačnu ocjenu
- dati odbitak za asistenciju
- omogućiti pristup svojim zapisima simbolima nakon natjecanja (ako je potrebno)

#### 4.4.2. Zaduženja E-komisije

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

## ČLANAK 5

## OCJENJIVANJE VJEŽBI

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

### 5.1. Polazna ocjena vježbe sadrži:

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

### 5.2. Položaj tijela, estetske i tehničke greške

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

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

### 5.3. Greške tijekom vježbe

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

- završetku pokreta
- položaju tijela
- fleksibilnosti.

### 5.4. Greške u izvedbi i doskoku

Ove greške sadrže odbitke za:

- oklijevanje tijekom skoka
- dodir ili udarac stopalima sprave ili strunjače
- hvat za spravu

- nedostatak sigurnosti i stabilnosti pri doskoku iz elemenata ili saskoka
- pad ili korake pri doskoku.

### 5.5. Posebne greške u izvedbi

Odbici za greške u:

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

### 5.6. Konačna ocjena

Idealna polazna ocjena je 6.00 b. Polazna ocjena (PO) se umanjuje za vrijednost neizvedenih elemenata (posebnih zahtjeva) = **D ocjena**.

**Iznimno, u kategoriji juniroki i seniorki C programa maksimalna polazna ocjena je 7.00 bodova (osnovna vježba + max. 2 bonificirajuća elementa).**

Određivanje E ocjene:

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

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

**E ocjena** je prosjek ocjena E sutkinja.

**Konačna ocjena** se izračunava po formuli

$$\mathbf{D\text{-ocjena} + E\text{-ocjena} = \text{konačna ocjena (KO)}}$$

**ČLANAK 6. TABLICA OPĆIH GREŠAKA I ODBITAKA**

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

Greške		Male	Srednje	Velike	Jako velike
		0.10	0.30	0.50	1.00 ili više
<b>Greške u izvedbi</b>					
– Grčene ruke ili grčena koljena	svaki put	x	x	x	
– Raširene noge <b>ili koljena</b>	svaki put	x	x širina ramena ili više		
– Prekrižene noge u elementima s okretom	svaki put	x			
– Nedovoljna visina elemenata	svaki put	x	x		
– Nedovoljna točnost grčenog ili sklonjenog položaja	svaki put	x 90° zglob kuka/kolj ena	x >90° zglob kuka/kolj ena		
– Ne zadržavanje pruženog položaja tijela – prerano sklanjanje pred doskok	svaki put	x	x		
– Oklijevanje tijekom skokova, odraza	svaki put	x			
– Pokušaj bez izvedbe elementa	svaki put		x		
– <b>Odstupanje od smjera</b>	svaki put	x			
– Nepravilan gimnastički položaj tijela (opušteno tijelo, nema gimnastičke “grbe”...)	svaki put	x			
– Opuštena stopala	svaki put	x			
– Nedovoljno raznoženje u plesnim / akrobarskim elementima bez faze leta	svaki put	x	x		
– <b>Neispunjavanje tehničkih zahtjeva u plesnim elementima (Sek. 9 FIG Pravilnika)</b>	svaki put	x	x	x	
– Točnost (svaki element ima točan početni i završni položaj)	svaki put	x			
– <b>Izvedba saskoka preblizu spravi (ruče i greda)</b>			x		
<b>Greške pri doskoku (svi elementi uključujući saskok)</b>		Ako nema pada, maksimalni odbitak za greške pri doskoku ne smije biti veći od 0.80			
– Raširene noge pri doskoku	svaki put	x			
<b>Pokreti za zadržavanje ravnoteže:</b>					
– Dodatni zamasi rukama		x			
– Gubljenje ravnoteže	svaki put	x	x		
– Dodatni koraci, manji poskok	svaki put	x			
– Jako velik korak ili skok ( <b>veći od 1m</b> )	svaki put		x		
– Greške u držanju tijela	svaki put	x	x		
– Duboki čučanj	svaki put			x	
– Upor na strunjaču ili spravu s jednim ili s oba dlana	svaki put				1.00
– Pad na strunjaču na koljena ili u sjed	svaki put				1.00
– Pad na spravu ili sa sprave	svaki put				1.00
– Doskok nije izveden prvo na stopala					1.00

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

Greške		Male	Srednje	Velike	Jako velike
		0.10	0.30	0.50	1.00 ili više
– Izvedba veze s padom	ručne, greda, tlo			Ne priznaje se vrijednost posebne veze (nema bonifikacije)	
– Doskok nije izveden prvo na stopala ili u zadani položaj	svaki put			Ne priznaje se težina, veza i kompozicijski zahtjev	
– Odraz izvan označenog prostora partera	tlo			Ne priznaje se težina, veza i kompozicijski zahtjev	
– Ne predstavi se D- komisiji na spravi prije i/ili nakon vježbe	Gim/natjec		X Od konačne ocjene		
– Asistencija (pomoć)	ručne, greda, tlo - svaki put			1.00 od konačne ocjene Ne priznaje se težina, veza i kompozicijski zahtjev	
– <b>Nedopušteno zadržavanje asistenta (trenera)</b>	<b>Gim/sprava</b>			<b>X od konačne ocjene</b>	
<b>Nepravilnosti na spravi:</b>					
– nekorisćenje zaštitne strunjače za preskoke naskokom iz rondata	Gim/natjec				Nevažeci preskok "0"
– nekorisćenje dodatne strunjače za doskok	Gim/spra.			X	Od konačne ocjene
– nepravilna uporaba magnezija	Gim/spra.			X	
– podizanje sprave bez dozvole	Gim/spra.			X	
– postavljanje odskočne daske na nedozvoljenu podlogu	Gim/spra.			X	
– dodavanje, mijenjanje ili uklanjanje opruga iz odskočne daske	Gim/spra.			X	
– uporaba nedozvoljenih strunjača	Gim/spra.			X	
– pomicanje dodatnih strunjača (tijekom vježbe)	Gim/spra.			X	
<b>Ponašanje gimnastičarke:</b>					
– Različiti dresovi (za gimnastičarke iz iste ekipe)	Ekipa			1.00 jednom na natjecanju, na spravi gdje je prvi put primijećeno	
– Nepravilne ili neestetske podloge (bandaže)	Gim/spra.		X		
– Neprikladna oprema – dres, nakit, boja zavoja, hlačiće nisu u boji dresa	Gim/natjec		X	Odbitak 1x na natjecanju, na spravi gdje je prvi put primijećeno.	
– Natjecanje krivim redoslijedom				1.00 od zbroja ekipe	
<b>Sutkinja koja mjeri vrijeme:</b>					
– Prekoračenje vremena za zagrijavanje (nakon upozorenja) - kod pojedinke	Ekipa Gim/sprava		X X		Od konačne ocjene
– Ne počne vježbu u 30s nakon znaka glavne sutkinje na spravi	Gim/spravi		X		
– <b>Ne počne vježbu u 60s</b>	<b>Gim/spravi</b>			<b>Nema pravo započeti vježbu</b>	
– Preduga vježba (greda i tlo)	Gim/natjec	X			
– Početak vježbe za vrijeme crvenog svjetla	Gim/natjec				"0"
– Prekoračeno međuvrijeme (za pad) na ručama i gredi	Gim/natjec				Vježba je završena



**Greda i tlo**  
**Plesni elementi**

Okreti i skokovi s okretima  
**Okret mora biti točno završen.**

**Problematika okreta:**

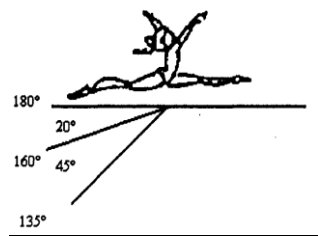
- Mora biti izveden na prstima.
- Tijekom okreta položaj tijela mora biti pravilan.
- Težinska vrijednost okreta se priznaje, neovisno o tome da li je uporna noga pružena ili grčena.
- Stupanj okreta je određen kada se peta uporne noge spusti na tlo (okret je završen)

**Svi okreti u skokovima moraju biti točno završeni.**

Dozvoljena je različita tehnika okreta u skokovima sa sklonjenim, grčenim ili raznožnim položajem nogu na početku, u sredini ili na kraju okreta.

Skokovi i poskoci s raznoženjem do 180°

- > 0° - 20° odbitak 0.10
- > 20° - 45° odbitak 0.30
- > 45° element priznajemo kao drugi element iz pravilnika ili ga ne priznamo kao težinu



**Padovi**

**Preskok** □ - s doskokom prvo na stopala preskok se priznaje  
- bez doskoka prvo na stopala, preskok je 0.00

**Ručje:** - pad nakon završne faze elementa - element se priznaje  
- pad prije završne faze elementa - element se **ne** priznaje

**Greda:** Akrobatski i gimnastički elementi  
- s doskokom na jednu ili dvije noge na gredu - priznaje se element  
- bez doskoka na jednu ili dvije noge na gredu - **ne** priznaje se element  
- dodir sprave jednom nogom pri padu bez upora na gredu – **ne** priznaje se element

**Tlo:** - s doskokom prvo na stopala - priznaje se element  
- bez doskoka prvo na stopala - **ne** priznaje se element

ČLANAK 8

□□□□PRESKOK

**8.1. Općenito**

Gimnastičarka smije skočiti dva skoka (propisana C-pravilnikom), za konačnu ocjenu računa se ocjena boljeg skoka.

Duljina zaleta je individualna.

Ako gimnastičarka nije dotaknula odskočnu dasku ili trampulin, ponovljeni zalet je dozvoljen uz odbitak 1.00 od konačne ocjene tog skoka. Ukupno smije napraviti maksimalno tri zaleta za dva preskoka.

**8.2. Specifični odbici na spravi**

- Zalet s dodiranjem daske ili trampulina  
bez izvedenog skoka

Nevažeći skok

- 0.00

- Bilo kakva asistencija za vrijeme skoka

Nevažeći skok - 0.00

- Doskok nije izveden prvo na stopala

Nevažeći skok - 0.00

°Napomena: "0" ocjenu daju i D i E-komisija.

### 8.3. Posebni odbici za izvedbu (E-komisija)

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50
<b>Prednožno raznožni skok *kadetkinje*</b>			
- Nedovoljno raznoženje	x	x	
- Nedovoljno prednoženje	x	x	
- Grčenje nogu	x	x	x
- Nedovoljna visina skoka		x u visini ramena	x ispod visine ramena
- Nedovoljno i/ili kasno ispružanje tijela prije doskoka	x	x	
- Nesimetričan položaj ruku	x		
- Nesimetričan položaj nogu	x		
- Ruke nisu odručenju/ predručenju/ Uzručenju		x	
- Nedovoljna dinamika	x	x	

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50
<b>Pruženi skok *mlade kadetkinje i kadetkinje*</b>			
- Grčene ruke	x	x	x
- Kut u zglobu ramena	x	x	
- Kut u zglobu kuka	x	x	
- Grčenje nogu	x	x	x
- Nedovoljna visina skoka		x u visini ramena	x ispod visine ramena
- Nezaadržavanje pruženog tijela prije doskoka	x	x	
- Nedovoljna dinamika	x	x	

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50
<b>Prednožno grčeni skok *mlade juniorke, juniorke i seniorke*</b>			
- Nedovoljno naglašen grčeni položaj	x	x	
- Nedovoljna visina skoka		x u visini ramena	x ispod visine ramena
- Širenje nogu	x	x	
- Nedovoljno i/ili kasno ispružanje tijela prije doskoka	x	x	
- Nedovoljna dinamika	x	x	

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50
<b>Grčeni/sklonjeni/pruženi salto naprijed ili s 180° *mlade juniorke, juniorke i seniorke*</b>			
- Naskok na trampulin / dasku izveden sklonjenim tijelom	x	x	
- Nedovoljna visina		x u visini ramena	x ispod visine ramena
- Nedovoljno naglašen grčeni/sklonjeni/pruženi položaj tijela	x	x	
- Raznoženje u saltu	x	x	
- Stopala nisu ispružena	x		
- Nema faze otvaranja prije doskoka	x	x	
- Nezavršena rotacija	x	x	
- Nedovoljna dinamika	x	x	

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50	Jako velike
<b>DOSKOK</b>				
- Raširene noge pri doskoku	x			
- Duboki čučanj			x	
<b>- Pokreti zadržavanja ravnoteže</b>				
* mali poskok	x			
* veliki pokret rukama	x			
* dodatni pokreti tijelom za zadržavanje ravnoteže	x	x		
* dodatni korak	x			
* jako veliki korak ili skok		x		
* oslanjanje na strunjaču s 1 ili 2 ruke				1.00
* pad na strunjaču na koljena ili na stražnjicu				1.00
* pad na spravu				1.00
- Odstupanje od pravca kretanja pri Doskoku	x			
* doskok jednom nogom izvan strunjače	x			
* doskok s 2 noge izvan strunjače		x		

## ČLANAK 9 □□□

## RUČE

### 9.1. Općenito

Ocjenjivanje vježbe počinje odrazom s daske ili strunjače. Dodatna podloga (npr. dodatna daska ili strunjača) nije dozvoljena.

Prilikom pada sa sprave, dozvoljen je prekid vježbe u trajanju od 30 sekundi, nakon čega gimnastičarka mora nastaviti vježbu. Ako se gimnastičarka ne popne na ruče prije isteka vremenskog maksimuma od 30 sekundi, vježba se smatra završenom.

Nakon pada sa sprave trener smije podići gimnastičarku na spravu. Ocjenjivanje počinje izvedbom prvog elementa.

### 9.2. Posebni odbici za izvedbu (E-komisija)

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50 ili više
- Kratka pauza	x		
- Popravljanje hvata	x		
- Udarac sprave stopalima			x
- Hvat za spravu kako bi se izbjegao pad			x
- Udarac strunjače stopalima			1.00
- Završni kut elementa	x	x	
- Međunjih			x
- Prazan njih			x
- Amplitude zamaha/ njihova	x	x	

## ČLANAK 10 □□

## GREDA

### 10.1. Općenito

Ocjenjivanje vježbe počinje odrazom s odskočne daske ili strunjače. Dodatne podloge ispod odskočne daske nisu dozvoljene (npr. dodatna daska ili strunjača).

Drugi zalet za naskok je dozvoljen uz odbitak 1.00 od konačne ocjene, ako gimnastičarka pri prvom naskoku nije dotaknula dasku ili gredu, odnosno nije protrčala ispod sprave.

Treći zalet nije dozvoljen.

Vježba na gredi traje **maksimalno 60 sekundi** za sve kategorije.

#### Mjerenje vremena:

Mjerenje vježbe počinje kada se gimnastičarka odrazi s daske ili strunjače, a zaustavlja se kada gimnastičarka na kraju vježbe dotakne strunjaču. U slučaju prekoračenja vremena slijedi odbitak od – 0.10 boda koji D-sudačka komisija na spravi oduzima od konačne ocjene. Sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu, uključujući i saskok.

*Međuvrijeme* (vrijeme pada - maksimalno 10 sekundi) mjeri se posebno i ne računa se u cjelokupno trajanje vježbe. Počinje kada gimnastičarka dotakne strunjaču, a završava kada se gimnastičarka odrazi sa strunjače na gredu. Nakon ponovnog dolaska na gredu nastavlja se mjerenje vježbe prvim pokretom.

Ako se gimnastičarka ne popne na gredu, nakon isteka 10 s, vježba se smatra završenom te slijede odbici za neizvedene elemente.

## 10.2. Sadržaj i sastav vježbe

Vježba treba sadržavati zadane elemente povezane u harmoničnu cjelinu. Jedan element može ispuniti više posebnih zahtjeva.

## 10.3. Posebni odbici za izvedbu

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50	Jako velike 1.00
- Zalet za naskok (neutralni odbitak, D komisija) * Pokušaj elementa s dodirnom odskočne daske ili ruča bez izvedbe naskoka – mora nastaviti vježbu * Pokušaj zaleta bez dodira daske (ima pravo na drugi pokušaj) * Treći pokušaj nije dozvoljen				1.00  1.00
- Dodatan upor nogom o bočnu stranu grede		x		
- Hvat za gredu da se spriječi pad			x	
- Dodatni pokreti za održavanje ravnoteže	x	x	x	
- Pauza za koncentraciju (duža od 2 sekunde)	x			
- Nepravilan položaj tijela ili glave tijekom vježbe	x			
- Opuštena stopala tijekom vježbe	x			
- Nedovoljne amplitude (tijekom vježbe)	x			

## 10.4. ARTISTIČNOST – vrijedi za sve kategorije

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50	Jako velike 1.00
- Nedostatak artističnosti tijekom vježbe • elegancija i samopouzdanje • izražavanje osobnog stila	x x			
- Ritam i tempo tijekom vježbe • nedostaje raznolikost u ritmu i tempu • vježba je izvedena kao serija nepovezanih gimnastičkih elemenata i poza	x x			

-više od 2 sunožna okreta na pruženim nogama u cijeloj vježbi	x			
-Nedovoljna upotreba cijele dužine grede	x			
- Nedostatak bočnog kretanja	x			
-Nedostatak dotika grede trupom (uključujući bedra,koljena ili glavu)	x			

## ČLANAK 11 □ TLO

### 11.1. Općenito

Glazbena pratnja za vježbu na tlu s orkestrom, pianom ili drugim instrumentima (bez pjevanja) daje se kao snimka organizatoru natjecanja  
Glazbena pratnja za vježbu na tlu koristi se u svim kategorijama C programa osim u kategoriji mlađih kadetkinja.

**Granične oznake:** Odbitak za prijestup označenog prostora što znači dodir tla s bilo kojim dijelom tijela izvan linijske oznake partera:

- Korak ili doskom izvan granične crte sa stopalom/dlanom – 0.10 B.
- Korak izvan crte s oba stopala/dlana ili dijelom tijela ili doskok izvan crte s oba stopala – 0.30 B.

Elementi s doskokom izvan označenog prostora se priznaju i ocjenjuju. Odbitke za linijska prekoračenja glavna sutkinja na spravi oduzima od konačne ocjene. Ocjenjivanje vježbe počinje kada gimnastičarka napravi prvi pokret. Vježba na tlu traje **maksimalno 60 sekundi** za sve kategorije.

### Mjerenje vremena:

- Mjerenje vježbe počinje kada gimnastičarka napravi prvi pokret svoje vježbe na tlu, a prestaje kada gimnastičarka završi svoju vježbu na tlu sa zadnjim položajem. Vježba mora završiti zajedno s glazbom. Ako je vježba duža od 60 sekundi, slijedi odbitak za predugu vježbu od 0.10b.koji glavna sutkinja na spravi oduzima od konačne ocjene. Sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu uključujući i elemente izvedene nakon 60 sekundi.

## 11.2. Sadržaj i sastav vježbe

Vježba treba sadržavati:

- zadane elemente
- harmonične i dinamične promjene između plesnih i akrobatskih elemenata, odgovarajući karakteru glazbe
- glazbenu koreografiju koja izražava osobnost, stil, starost, morfološki tip gimnastičarke
- fleksibilnost
- raznolikost ritma
- dinamičnu izvedbu

Neestetska preuveličavanja bez sportske vrijednosti su nepoželjna.

## 11.3. Posebni odbici za izvedbu (E- komisija)

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50
- Nedovoljna uporaba površine tla	x		
- Pauza za koncentraciju (duža od 2 sekunde)	x		
- Nepravilan položaj tijela ili glave tijekom vježbe	x		
- Opuštena stopala tijekom vježbe	x		
- Nedovoljne amplitude (tijekom vježbe)	x		

## 11.4. ARTISTIČNOST – vrijedi za sve kategorije

Greške Odbitak	Male 0.10	Srednje 0.30	Velike 0.50
- Nedovoljna artističnost izvedbe tijekom vježbe * izražajnost i elegancija * samopouzdanje * izražavanje osobnog stila	x x x		
- Vježba je izvedena kao serija nepovezanih elemenata i pokreta	x		
- <u>Nedostatak sinkronizacije pokreta s glazbom</u> * tijekom vježbe - maximum * na kraju vježbe		x	
<u>***ovi odbici ne oduzimaju se u kategoriji mlađih kadetkinja jer se vježba izvodi bez glazbene pratnje***</u>	x		

### Posebni odbitak

- Nema glazbene pratnje ili glazba s pjevanjem u kategorijaama kadetkinja, mlađih juniorki, juniorki i seniorki 1.00 b.

*Napomena:* Oduzima D - komisija od konačne ocjene

- Korištenje glazbe iz obaveznog B- programa 1.00 b.

- Korištenje koreografije aktualnih ili prijašnjih obaveznih vježbi B- programa

vježba se ne priznaje

Vrijedi od 1. siječnja 2017.