

FIG RG TC na FIG stranicama objavio je dokument The Rhythmic Gymnastics Newsletter – N° 03 (link: http://www.fig-docs.com/website/newsletters/RG/GR_Newsletter_3_January_2021_e.pdf)

U nastavku je prijevod navedenog dokumenta vezano uz individualne gimnastičarke. Dio vezan uz Grupne vježbe biti će ažuriran ukoliko postoji interes klubova za Grupne vježbe u 2021. godini. (nadamo se kako će klubovi pokazati interes).

Sportski pozdrav,
Mirjana Starčević Bosnar

LAUSANNE (SUI), Siječanj 2021.

Pogled unaprijed u 2021. godine **Najnovije informacije – FIG RG Tehnički odbor**

RG tehnički odbor FIG-e koristi ovu priliku kako bi ažurirao trenutno stanje i angažira svjetsku zajednicu ritmičke gimnastike nakon obustave FIG-ovih natjecanja početkom 2020. godine zbog globalne pandemije.

Članice TC-a dijele duboko poštovanje prema gimnastičarkama i trenerima koji su pronašli načine da nastave s treninzima unatoč neviđenim izazovima i da se uključe u nove, inovativne mrežne platforme za stimulaciju RG zajednice.

Sutkinje RG također su pronašle načine kako ostati aktivne i angažirane; TC zahvalan je na pitanjima i primjerima koje su sutkinje tijekom godine podnosile TC-u radi pojašnjenja.

U 2020. godini održano je samo jedno FIG natjecanje pod vodstvom bilo kojeg člana FIG-ovog tehničkog odbora, Prvenstvo Afrike u ožujku, koji je vodila predsjednica TC-a. Iako su se održavala i druga događanja FIG-a, kao i internetska natjecanja – uz vrijedan napor organizatora i sjajne trijumfe – suđenje na natjecanjima 2020. nije uvijek točno odražavalo pravila propisanih pravilnikom za suđenje u RG i biltenima s novostima.

Svake godine u ritmičkoj gimnastici, treneri i njihove gimnastičarke pokazuju novu razinu kreativnosti i domišljatosti; kontinuirani razvoj, čak i usred svjetske pandemije, dovoljno govori o ustrajnosti svjetske ritmičke zajednice.

RG tehnički odbor FIG-a traži od sutkinja i trenera da uzmu u obzir ovu činjenicu i pročitaju ove novosti koje se bave pojašnjenjima i podsjetnicima za precizno razumijevanje i sudaca i trenera u pripremi za početak Svjetskog kupa i kontinentalnih kvalifikacija u 2021., kao konačnih kvalifikacija za Olimpijske igre koje će se održati u 2021.

Uz našu iskrenu zahvalnost za rad u ritmičkoj gimnastici i svjež pogled prema naprijed,
FIG RG Tehnički odbor

Općenito

1. **Ako rekvizit napusti granicu prostora za vježbu, te nakon početnog izlaska ostane van prostora i ponovno dotakne pod, kakva je kazna?**

Kazna se dodjeljuje jednom, bez obzira na to koliko puta rekvizit "dotakne" tlo tijekom istog prelaska granice prostora za vježbu.

Tehničke greške

2. **Vezano uz kaznu za završetak vježbe nakon završetka glazbe, prije nego što se gimnastičarka zaustavi: prestaje li sutkinja za tehničke greške ocjenjivati nakon završetka muzike? Što je s linijskom sutkinjom u ovom slučaju?**

Navedeni primjeri:

<https://www.youtube.com/watch?v=jMhelUdPN-k>

Primjeri pokazuju sljedeće pogreške:

- Muzika završava i istodobno dolazi do gubitka rekvizita – prvi primjer – obruč
- Muzika završava i odmah nakon toga dolazi gubitak rekvizita – drugi primjer – lopta
- Muzika završava i gimnastičarka se i dalje kreće (bez gubitak) – treći primjer – lopta

⇒ Sutkinje za težine: prestaju s ocjenjivanjem nakon završetka muzike (primjer: D element završen nakon završetka muzike se ne računa)

⇒ Umjetništvo: pokret nakon završetka muzike kažnjava se s 0,50

⇒ Tehničke greške: ako se gubitak rekvizita na kraju vježbe podudara s krajem muzike: kazna 1.00; u svim ostalim slučajevima, sutkinja prestaje s ocjenjivanjem nakon što muzika završi.

Na kraju vježbe gimnastičarka gubi rekvizit i muzika završava. Rekvizit se nastavlja kretati, napuštajući prostor za vježbu

⇒ Kazna za gubitak rekvizita van na kraju vježbe : 1,30

⇒ Nema kazne (linijska sutkinja) ako rekvizit izađe s prostora za vježbu na kraju vježbe i nakon završetka muzike

Težine tijelom

Tehničke greške

Skokovi

3. **Možete li definirati razliku između male, srednje i velike „klackalice“ tijekom skoka („kip movement“)?**

U RG „klackalica“ („kip“) znači kako maksimalna amplituda nije vidljiva u istom trenutku za prednju i stražnju nogu (plus, možda i trup). U većini skokova, normalno je da prednja noga dosegne svoju položaj prije stražnje noge. Samo ovo nije razlog za kažnjavanje. Međutim, položaj prednje noge mora se zadržati sve dok stražnja noga također ne bude u svom maksimalnom položaju. Vrijeme između prednje noge koja napušta položaj i stražnje noge koja postiže svoj položaj definira stupanj „klackalice“/„kipa“ (mala/srednja/velika)

4. **Kada se ocjenjuje vrijednost „klackalice“ u jelenjem skoku: Trebamo li uzeti u obzir moment maksimalno pogrčene prednje noge (bedra) (zatvoreni jelen), ili samo moment u kojem je postignuta maksimalna visina stražnje noge?**

Da, trebamo. Pogrčenost prednje noga mora se održavati sve dok stražnja noga također ne bude u svom maksimalnom položaju.

Možemo pojasniti kako „klackalica“ („KIP“) ima veze s „timing-om“: forma skoka ne prikazuje jednu sliku istovremeno.

DEVIJACIJA je povezana s konačnim položajem segmenata tijela.

5. **Mogu li se primijeniti dvije kazne za isti skok težine: „nepravilan oblik s malim/ srednjim/ velikim odstupanjem“ i "Oblik s malim/srednjim/velikim „ljuljanjem“ („klackalica“)?**

DA, sutkinja će dodijeliti kaznu za „nepravilan oblik s malim/ srednjim/ velikim odstupanjem“ (za svaki položaj tijela koji je relevantna za #2.3.1 i za "Oblik s malim/srednjim/velikim „ljuljanjem“ („klackalica“).

6. **Gimnastičarka izvodi skok sa sljedećim tehničkim greškama:**

a. „Nekorektan doskok: jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka“

b. „Tvrđi doskok“

Da li sutkinja za tehničke pogreške treba primijeniti obje kazne 0,30 (savijena leđa kod doskoka) + 0,10 (tvrđi doskok).

Najčešće skok s "nekorektnim doskokom: jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka“ također ima teški doskok s prvom nogom; stoga se za svaki skok treba primijeniti samo jedna kazna za doskok: ako su kod doskoka leđa savijena 0,30; ako je samo tvrđi doskok (bez luka leđa unatrag tijekom završne faze skoka) 0.10.

Ravnoteže

7. **Vrijedi li težina ravnoteža ako gimnastičarka izvede potreban oblik ravnoteže zajedno s elementom rekvizitom, ali ne izvede stop poziciju?**

U skladu s #9.1.2: „ Ako je oblik jasno definiran i element rekvizitom izveden ispravno ali je stop pozicija nedovoljna, ravnoteža je važeća s tehničkom kaznom za izvođenje. Kazna: 0.30 „Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu“. **Sutkinje za tehničke pogreške moraju ispravno i konzistentno primijeniti ovu kaznu.**

8. **Gimnastičarka izvodi ravnotežu sa zaklonom trupa. Oblik težine prikazan je bez stop pozicije od 1 sekunde. Zbog gubitka "osi" na kraju ravnoteže, ona čini velik korak naprijed. Sutkinja će kazniti 0,30 za gubitak ravnoteže s korakom, ali postoji li i kazna za stop poziciju manje od 1 sekunde?**

Ravnoteža je važeća.

Kazne za tehničke pogreške:

- ⇒ 0,30 „Gubitak ravnoteže: dodatni pokret s pomakom“
- ⇒ 0,30 „Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu“

9. **Gimnastičarka izvodi „Penché“ ravnotežu sa spiralom (traka), tijekom koje se na traci pojavljuje mali čvor; hoće li ravnoteža (BD) vrijediti s ovim čvorom?**

Čvor na traci bez prekida u vježbi tehnička je greška od 0,30. Nije važno radi li se o malom ili velikom čvoru. Ravnoteža (BD) neće vrijediti prema # 2.2.3.

10. **Gimnastičarka izvodi 2 komponentu „Fouetté“ ravnoteže za vrijeme promjene smjera gimnastičarke (za vrijeme rotacije): je li ravnoteža važeća?**

Ova ravnoteža nije važeća jer težina izvedena s narušavanjem osnovnih karakteristika: Jasno definiran oblik: Svi relevantni dijelovi tijela nalaze se u ispravnim položajima u istom trenutku (# 9.1.2). Svaki oblik ravnoteže mora biti prikazan s jasnim akcentom - jasan položaj (# 9.1.12.)

Rotacije

11. **Možete li definirati razliku između klizanja i poskakivanja za vrijeme okreta?**

Kod „klizanja“ po tepihu ne dolazi do odvajanja prstiju od tla; kod „poskakivanja“ stopalo se odvoja od tepiha.

12. Ako gimnastičarka izvodi težinu rotacije s kretanjem („klizanje“), a tijekom „klizanja“ položaj trupa i/ili noge počinje se njihati - trebamo li kažnjavati "gubitak ravnoteže s dodatnim pomakom", jer je kretanje s proklizavanjem dopušteno? (U tom bi se slučaju "gubitak ravnoteže s dodatnim pomakom" koristio samo za završnu fazu rotacije.)

„Klizanje“ samo po sebi nije pogreška. Težima izvedena s proklizavanjem za vrijeme rotacije je važeća bez kazne za izvođenje.

Ako se za vrijeme okreta s proklizavanjem položaj trupa i/ili noge počinje njihati, primjenjuje se kazna za gubitak ravnoteže bez pomaka.

Ako trup i/ili noga nije u fiksiranom položaju za vrijeme osnovne rotacije težine tijelom (BD) –kazna 0,30 za „Oblik nije fiksiran niti zadržan za vrijeme osnovne rotacije“.

Ako težina rotacije završi s velikim iskorakom (završna faza rotacije) - Kazna je 0.30 za „Gubitak ravnoteže: dodatni pokret s korakom“

Ne zaboravimo obratiti pažnju na razinu odstupanja (malo/ srednje/veliko) od ispravnog oblika rotacije. O tome ovisi je li BD važeća i koja je kazna za izvođenje.

13. Primjenjujemo li druge kazne nakon trenutka u kojem gimnastičarka pretrpi „gubitak ravnoteže“ u težini tijelom (BD)? Postoje li na neke kazne koje ne primjenjujemo?

Primjer 1: Gimnastičarka započinje Penché rotaciju ispravnog oblika. Nakon osnovne rotacije, gubi kontrolu: trup joj postaje asimetričan, dolazi do malog odstupanja u položaju špage, koljeno je savijeno i lopta je vidljivo stisnuta prstima („zgrabljena“). Rotacija završava velikim korakom*. Sutkinja definitivno kažnjava 0,30 za gubitak ravnoteže s korakom, ali postoji li i kazna za asimetriju, amplitudu, nepravilan segment, „zgrabljenu“ loptu?

Sve greške za vrijeme težine tijelom moraju se penalizirati:

- Asimetrična pozicija trupa za vrijeme Penché rotacije: 0.30
- Nedostatak amplitude (bez položaja špage): 0.10
- Neispravno držanje dijela tijela za vrijeme težine (pogrčeno koljeno): 0,10
- Gubitak ravnoteže: dodatni pokret s velikim korakom: 0,30
- Nepravilno rukovanje: lopta vidljivo stisnuta prstima: 0,10

*gimnastičarka koji kontroliranim korakom izlazi iz težine (BD) u sljedeći pokret razlikuje se od rotacije koja završava velikim korakom zbog gubitka osi; kontrolirani izlaz se ne kažnjava

14. Kada gimnastičarka mora trčati za rekvizitom, nakon čega izgubi rekvizit ili je putanja vrlo neprecizna: primjenjujemo li druge kazne poput gubitka ravnoteže padom/osloncem na ruku, pogrčena koljena, podignuta ramena itd.? <https://www.youtube.com/watch?v=zOuHF-wJc0>

Sutkinje za tehničke greške moraju primijeniti sljedeće kazne:

- ⇒ Neprecizna putanja ili gubitak rekvizita (ne oboje)
- ⇒ Gubitak ravnoteže, uključujući pad, radi trčanja za rekvizitom, ako je primjenjivo; primjenjuje se kazna ovisno o stupnju pogreške zbog gubitka ravnoteže (tijekom putanje ili pada)
- ⇒ Nema kazne za neispravno držanje dijela tijela (bez kazne unutar druge kazne)
- ⇒ Linijske sutkinje primjenjuju sve relevantne kazne za prelazak granice gimnastičare i/ili rekvizita

15. Pravilnik više ne sadrži posebnu kaznu za "nehotičnim kontaktom rekvizita s tijelom s promjenom putanje". Ako rekvizit nehotično dodirne tijelo (npr. obruč tijekom prehvata, dio vijače, kraj trake bez omatanja), trebaju li sutkinje primijeniti opću kaznu 0,10 za malu pogrešku?

<https://www.youtube.com/watch?v=BX5IOTNffII>

Da.: 0,10 za nepravilno rukovanje rekvizitom svaki put

* Sljedeći i primjer nije pogrešno rukovanjem rekvizitom: prolazak kroz vijaču: stopalo (stopala) uhvaćena u vijaču, kazna 0,30

16. Trebaju li sutkinje prihvatiti relevé kad peta dodirne tlo, ali gimnastičarka rotira oko prednjeg dijela stopala?

Za sutkinje je važno proučiti puno primjera kako bi razumjele što je "mali/niski relevé", a što "nije relevé". Težina rotacije izvedena na prstima (relevé) noge oslonca, naziva se okret. Okret mora biti izveden s visokim položajem pete (maksimalno moguće podizanje pete od poda). Niski relevé znači da se peta lagano podiže od poda tijekom rotacije i ne dodiruje pod.

Ako se okret (koji je izveden na prstima) izvrti u položaju s niskim relevé-om, težina je važeća s kaznom za izvođenje: 0,10 (neispravan segment tijela).

Ako tijekom okreta gimnastičarka spusti petu na tlo (nema relevé) tijekom dijela rotacije, a izvedena rotacija je manja od potrebne osnovne rotacije, težina nije važeća i primjenjuje se kazna 0,10 za spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije izvedene na prstima.

U slučaju prekida (osloncu na petu) tijekom ostalih, dodatnih rotacija nakon osnovne, vrijedit će samo vrijednost rotacija koje su već izvršene prije spuštanja pete na tlo. Kazna za izvođenje je ista: 0,10. Nije važno kako je rotacija zaustavljena: da li peta meko dodiruje tlo ili je oslonac u potpunosti na peti/cijelom stopalu.

17. U okretu s promjenom oblika: ako je prvi oblik dovršen (izvedena osnovna rotacija), ali drugi oblik nije potpun (osnovna rotacija nije izvedena): Primjenjuju li ET sutkinje kaznu za oblik koji nije fiksiran / zadržan tijekom osnovne rotacije?

Ako gimnastičarka započne drugi oblik, ali taj se oblik ne zadrži tijekom osnovne rotacije, primjenjuje se kazna za izvođenje, i drugi oblik nije važeći.

18. U okretima s promjenom nivoa gimnastičarke (prijelaz s pružene noge oslonca na pogrčenu i/ili povratak na pruženu nogu oslonca): Koliko dugo mora biti prikazan najviši i najniži položaj i koliko nisko mora ići gimnastičarka? Ako se gimnastičarka ne spusti dovoljno duboko, trebaju li sutkinje dodijeliti okret bez progresivnog spuštanja / podizanja ?

Za vrijeme ovog okreta, prijelaz iz jednog oblika u drugi – prijelaz s pogrčene na pruženu nogu oslonca (ili obrnuto), mora biti polagan i pravilno postepen, tijekom kojeg gimnastičarka od početka do kraja mora održavati “relevé” poziciju.

Najviši i najniži položaj moraju biti prikazani na trenutak, ne u cijeloj rotaciji.

Prvi oblik okreta određuje osnovnu vrijednost za cijelu rotaciju, međutim nije moguće dati vrijednost za najvišu poziciju ako se gimnastičarka ne spusti sve do najnižeg položaja (i obrnuto).

Sutkinje dodjeljuju vrijednost za ovu vrstu okreta kada su prikazane i najviša i najniža pozicija.

19. Za „Fouetté“ okret s nogom u vodoravnom položaju: Trebaju li sutkinje početnu rotaciju (počevši od paralelnih nogu) računati kao pripremu, ili bismo to trebali računati kao prvu rotaciju od 0,10 ?

„Fouetté“ s ispruženom nogom u horizontali, izveden u seriji okreta, u velikom tempu i na jednom mjestu. Svaka komponenta ima rotaciju u obliku + otvoren položaj.

Prva „fouetté rotacija s „passé-om“ ili nogom naprijed/ bočno horizontalno, ocjenjuje se kao prva rotacija. Brojanje „fouetté“ rotacija trebalo bi započeti odmah nakon „plié-a i odguravanja. To se odnosi na oba oblika: u „passé“ položaju i s nogom u vodoravnom položaju prema naprijed, bočno i unatrag.

20. Je li dovoljno izvesti tehnički element rekvizitom na kraju „fouetté“ okreta, kada je noga otvorena u stranu, na punom stopalu, ili se tehnički element mora izvesti tijekom rotacijskog dijela težine (BD)?

Gimnastičarka može izvesti tehnički element rekvizitom tijekom rotacije, kao i u otvorenom položaj s vodoravnom pozicijom nohe (naprijed ili u stranu), ali ne jednom kad se noga počne zatvarati.

21. Tijekom okreta „penché s prstenom, prva rotacija ima malo odstupanje u položaju prstena, druga rotacija ima srednje odstupanje u položaju prstena: koja je tehnička greška?

Sutkinje za izvođenje moraju primijeniti kaznu jednom za vrijeme jedne težine, za isto odstupanje segmenta tijela (najveću greška): u ovom slučaju: 0,30 za srednje odstupanje, uzeto jednom za ovaj okret „penché“ s prstenom.

Tehnički elementi rekvizitom / baze

22. Možete li pojasniti razliku u pojmovima „„Klizeći“ elementi rekvizitom po bilo kojem dijelu tijela“ i „Malo bacanje / hvatanje“.

„Klizeći“ elementi: rekvizit klizi prema nozi / ruci / trupu i u kontaktu je s tijelom

Malo bacanje / hvatanje: rekvizit mora biti blizu tijela, ali slobodno pada dolje (bez kontakta s tijelom) prije nego što se rekvizit uhvati.

23. BD je izvedena s jednom bazom: Srednje / veliko bacanje. BD je pravilno izvedena i bacanje je pravilno izvedeno. Nakon BD-a, gimnastičarka ne uhvati rekvizit – izgubljeni rekvizit. Je li BD važeća?

Da, BD je važeća: svi zahtjevi za važeću težini tijelom su zadovoljeni: nema kazna izvođenja 0,30 za vrijeme težine tijelom i nema gubitka rekvizita za vrijeme težine. Baza srednje/veliko bacanje je neovisna baza od osnovnog izbačaja.

24. BD se izvodi s jednom bazom: Srednje / veliko bacanje. BD je pravilno izvedena, a bacanje je izvedeno s nepreciznom putanjom. Nakon BD-a, gimnastičarka poduzima odgovarajuće korake kako bi spasila nepreciznu putanju od gubitka rekvizita . Je li BD važeća?

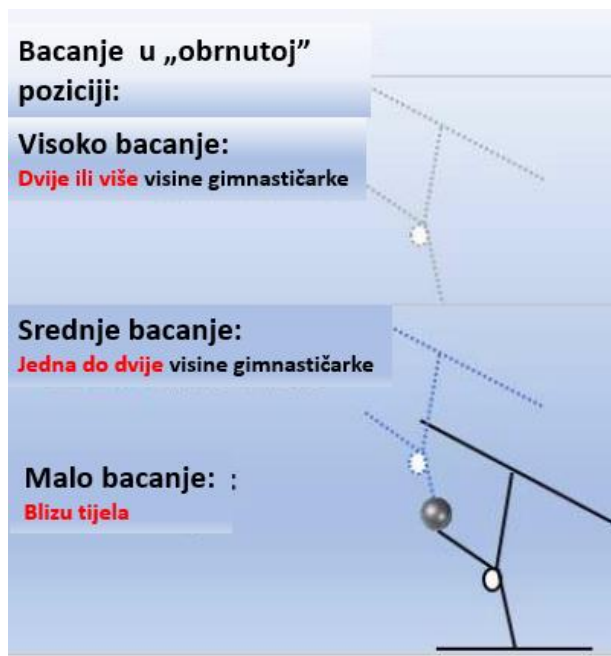
Nije važeća. BD vrijedi kada se izvede bez tehničkih pogrešaka navedenih u #2.2.3. Tehničke greške rekvizitom od 0,30 ili više (uključuje nepreciznu putanju, s pokušajem spašavanja od gubitka tijekom težine).

25. Nakon malog bacanja/potiskivanja/klizanja, mora li se lopta izravno uhvatiti iz leta, ili se lopta namjerno može pustiti da se odbije se od tla i zatim uhvati.

Zahtjevi se mogu razlikovati ako je baza rekvizitom „odbiv“, nakon odbijanja lopta mora biti uhvaćena. Ako je baza rekvizitom „klizeći“ element“, rekvizit klizi s podloge i može pasivno odskočiti od tla.


26. Visina bacanja: možete li pojasniti visinu bacanja, posebno kada se tijelo kreće tijekom bacanja?

Pojašnjenje:



27. Možete li dati neke smjernice o "dugim" i "malim" kotrljanjima (lopta, обруч)?

Pojašnjenje:

	<i>Malo kotrljanje</i>	<i>Dugo kotrljanje</i>
	<i>Rekvizit mora prijeći najmanje jedan segment / dio tijela</i> <i>Primjeri segmenta / dijela tijela: od šake do ramena; od ramena do drugog ramena; stopalo do koljena, itd.</i>	<i>Rekvizit mora prijeći najmanje 2 velika segmenta / dijela tijela</i> <i>Primjer: s desnog na lijevi dlan preko tijela; trup + noge; ruka + leđa, itd.</i>

28. Možete li dati neke smjernice o broju poskakivanja rekvizita koje je prihvatljivo kako bi dugo kotrljanje (lopta, обруч) bilo važeće s malom tehničkom greškom, u odnosu na kotrljanje s poskakivanjem koje uzrokuje poništavanje baze?

- ⇒ Malo poskakivanje kada se rekvizit zaista stvarno kotrlja važeće je uz tehničku grešku
- ⇒ Kada dođe do preskakivanja rekvizita s jednog segmenta tijela na drugi bez stvarnog kotrljanja, to signalizira neispravnu / nevažeću bazu (plus kazna za tehničku grešku)

29. Možete li pojasniti na koje načine gimnastičarka može „držati“ kraj trake za bacanje „bumerang“?

„Bumerang“ bacanje: ispuštanje (bacanje) štapa trake u zrak / po tlu: kraj trake drži se s jednom ili obje ruke ili drugim dijelom tijela, koje slijedi povlačenje trake natrag sa ili bez odbiva štapa trake od tla (za „bumerang“ u zraku), te nakon toga hvatanje štapa trake. Otpuštanje štapa može uključivati klizanje tkanine trake kroz ruku ili kroz tijelo (bez puštanja trake iz ruke) ili potpuno oslobađanje trake prije povlačenja za kraj. Element koji uključuje samo povlačenje trake (bez puštanja) ne zadovoljava definiciji „bumeranga“

30. Za tehnički element „kretanje trake oko dijela tijela koja su posljedica držanja trake s različitim dijelovima tijela“: možete li definirati koliko bi lik trake trebao biti čvrst? Npr. da li traka treba biti dovoljno čvrsta i nacrtati VIŠE od jednog punog kruga kako bi baza bila važeća?

Da, svakako. Tijekom ovog tehničkog elementa traka treba nacrtati više od jednog punog kruga kako bi bila valjana.

31. Čvor na traci tijekom izvođenja tehničkog elementa rekvizitom. Molimo objasnite kako suditi vježbu u slučaju čvora na traci?

Moguće su 4 situacije:

- Formira se mali čvor i odveže bez prekida vježbe
 - Tehnička greška: 0.30 za čvor
- Formira se čvor, gimnastičarka zaustavlja vježbu i odvezuje čvor, a zatim nastavlja vježbu
 - Tehnička greška: 0.50 za čvor
- Formira se čvor, gimnastičarka utvrdi da je njezin aparat neupotrebljiv i uzima zamjensku traku
 - Tehnička greška: 0.70 za neupotrebljiv rekvizit
- Formira se čvor, gimnastičarka ga ili ne vidi ili vidi i ne odveže, ali u svakom slučaju, vježbu nastavlja s čvorom
 - D1-D2: elementi izvedeni s čvorom nisu važeći
 - D3-D4: Samo R je važeći ako je ostatak elementa ispravno izveden
 - EA: ocjenjuje se kao i inače (uključujući prekide ritma ako se zaustavi da bi odvezala čvor)
 - ET: primjenjuje se kazna za čvor i nastavljaju se ocjenjivati sve greške (uključujući svaki naknadni utjecaj na lik trake, smjer, ptanju trake itd.)

Težine rekvizitom (AD)

32. Može li se štap trake stisnut tijelom tolerirati kao baza AD / nestabilni položaj rekvizita? Znači li to da se NITI JEDNA verzije ove baze ne može koristiti kao AD ili se AD može koristiti ako se baza izvodi bez ruku/šaka u težini tijela (BD-u) s rotacijom?

Specifični položaj "stisnute" trake ne smatra se "nestabilnim položajem", pa stoga ne može biti niti važeća baza za AD. Ostali „nestabilni položaji“ u kojima rekvizit nije „stisnut“ mogu se koristiti kao baza „nestabilni položaj“ ako zadovoljavaju definiciju.

33. Ako se štap trake uhvati stopalom, koljenom, ili drugim dijelovima tijela, je li ovakav položaj sam po sebi nestabilan i važeća baza bez obzira na lik trake (traka može biti zarolana, zamotana, nepravilnog uzorka) – ili je ovaj način rukovanja štapom trake zahtijevaju lik kao što je kretanje trke oko tijela ili veliki krug?

Ovaj položaj štapa ne može služiti kao nestabilni položaj, ali ako se uhvati nekim segmentom tijela u svrhu kreiranja tehničkog pokreta (poput srednjeg ili velikog kruga, kretanje trake oko tijela, itd.), tada je to moguće sve dok je izveden traženi tehnički element.

34. Da li je li baza "kotrljanje po 2 velika segmenta" važeća ako je unutar kotrljanja pauza s rekvizitom u nestabilnom položaju?

Ne, baza "kotrljanje po 2 velika segmenta" nije važeća ako je unutar kotrljanja pauza s rekvizitom u nestabilnom položaju

35. Je li za AD dovoljno držati loptu dijelom tijela (bez ruku/šaka, van vidnog polja), a zatim pustiti loptu u pasivni odbiv, ili bi kriteriji trebali aktivno sudjelovati u odbivu (izvršiti potiskivanje ili povrat) ?

Mora postojati aktivni doprinos kako bi se došlo do stvarnog „odbiva“ bilo rukom ili nekim drugim dijelom tijela - pasivni rekvizit koji pasivno odskakuje nije aktivan odbiv.

36. Treba li orehvat rekvizita započeti i završiti s potpuno odvojenim dijelovima tijela ili je prihvatljivo da su neki dijelovi tijela uključeni kroz čitav element? Primjer: Početak s obručem koji se nalazi između vrata i lijeve noge. Završetak s obručem koji se nalazi između vrata i desne noge.

Oba navedena primjera vrijedit će za bazu „prehvat“ sve dok postoje izvršena dva važeća kriterija za ovu bazu.

37. Ako dvije baze rekvizitom slijede neposredno jedna iza druge, a obje su izvedene s ISTIM pokretom tijela, da li su to bio jedan ili dva AD-a? Primjer: Hvatanje bez pomoći ruku/šaka i van vidnog polja u rotaciji + dugo kotrljanje bez pomoći ruku van vidnog polja u istoj rotaciji. Lopta se hvata tehnikom "blokiranja", nakon čega započinje kotrljanje (i pri tom se ne radi o „izravnom hvatanjem s kotrljanjem“).

U ovom primjeru postoje 3 kriterija (potrebna su samo 2), a treći kriterij – rotaciju – dijele i prva neovisna Baza (hvatanje) i druga baza (kotrljanje) koji su 2 baze jer je kotrljanje napravljeno izrazito nakon hvatanja.

To je 1 AD - kada dvije različite baze koriste iste kriterije, poput rotacije, ovo je jedna AD čak i ako su kriteriji zajednički za obje baze treći kriterij.

38. Može li rad rekvizitom u 2 AD-a biti identičan, sve dok se razlikuju pokreti tijelom?**Primjeri:**

- Spirale s rukom iza leđa, jednom u običnom kotaču, a drugi put u kotaču s "pljeskanjem" nogu
- Hvatanje lopte jednom rukom, prvi put u kotaču natrag, a drugi put u kotaču natrag sa skupljenim nogama na kraju

Kako bi bio važeći, rad rekvizita ne može biti identičan u 2 AD: identična znači ista izvedba iste baze i kriterija. Budući da je moguće „iste“ kriterije (isti simbol) izvesti na „različite“ načine (primjer: kriteriji „rotacije“ mogu se izvesti „različito“ prema definicijama u Pravilniku), takva izvedba je „različita“. U navedenim primjerima elementi su „različiti“, jer su rotacijski elementi „različiti“.

39. AD ili R. Kada se dva poluakrobatska elementa izvode jedan za drugim (bacanje u kotaču naprijed, hvatanje u kotaču prema natrag): Ako izvođenje nije ispravno kao R zbog pauze/ malog koraka/poluokreta - mogu li sutkinje uvijek uzeti u obzir dva dijela kao AD? Trebaju li sutkinje procijeniti namjeru ili protumačiti što gimnastičarka zapravo izvodi?

Sutkinje ne mogu protumačiti što gimnastičarka namjerava izvesti; mogu samo procijeniti što se u tom trenutku izvodi. Ako sutkinja prepozna težinu kao R izvedenu s pogreškom (stanka, korak, poluokret rotacije tijekom osnovnih rotacija), R neće biti ispravan; pri tom dva dijela nije moguće smatrati za AD. Ako sutkinja ne prepozna osnovne rotacije, uključujući rotaciju za vrijeme leta rekvizita (potrebnih za R), a bacanje i hvatanje izvršavaju se s dva ispravna kriterija, ona može dodijeliti AD.

40. Kada element započne i/ili završi u položaju na koljenima/leđima, ali se sam AD izvrši: u položaju s potporom na rukama: Je li to "na tlu"?**Primjeri:**

- Bacanje s nogom tijekom koluta za vrijeme početne faze s osloncem na ruke.
- Položaj na koljenima, oslonac na ruke za odbiv lopte nogama, povratak na koljena.

Ovo nije na tlu: Položaj na tlu ili oslonac na koljenu vidi # 6.4

41. Za elemente rekvizitom koji imaju određeno trajanje (npr. dugo kotrljanje/spirale): možete li pojasniti koliki se dio trajanja elementa aparata mora preklapati s trajanjem rotacije? Je li dovoljno ako je kratki trenutak u radu rekvizitom povezan s kratkim trenutkom rotacije?

Primjer: gimnastičarka izvodi kao bazu za vrijeme kotača spiralu ispod noge: kako bi spirala bila valjana, 4 petlje moraju biti ispod noge tijekom rotacije, tj. moraju se dogoditi zajedno kako bi bile važeće.

Primjer: gimnastičarka izvodi osnovne spirale van vidnog polja tijekom rotacije na tlu. 4 petlje moraju se izvoditi izvan vidnog polja dok se ona okreće na tlu, a ne 2 van vidnog polja, a ostala 2 za vrijeme rotacije. Sutkinja mora vidjeti bazu izvedenu zajedno s kriterijima.

* Kriteriji izvedeni nakon baze su nevažeći.

Dinamički elementi s rotacijom (R)

42. Može li se kriterij „hvat u rotaciji“ dodijeliti za rotaciju koja NIJE dio R (bilo zbog pogreške u izvršavanju, bilo namjerno)?

Primjer: 2 „chainés-a“, trčanje za rekvizitom – odbiv od leđa tijekom koluta

Vrijednost R-a:

⇒ **R2, ponovljeno bacanje, bez ruku/šaka, van vidnog polja = 0,50?**

ili

⇒ **R2, ponovljeno bacanje, bez ruku/šaka, van vidnog polja, za vrijeme rotacije = 0,60?**

Vrijednost R određuje se brojem rotacija i izvedenim kriterijima: ako se završna rotacija izvede nakon prekida ili nakon hvatanja rekvizita, ta rotacija i kriteriji koji joj pripadaju (mogući su i nivo ili os rotacije) nisu važeći. Ostali kriteriji koji se pravilno izvedu za vrijeme hvatanja su važeći, čak i ako završna rotacija nije.

Odgovor: Vrijednost R: R2, ponovno bacanje, bez ruku/šaka, van vidnog polja = 0,50 je točno.

43. Kada je hvat rekvizita pravilno izveden tijekom prve faze koluta unatrag ili povaljke („ribice“) unatrag (trup savijen s pogledom prema rekvizitu), trebamo li dati „hvatanje van vidnog polja“ + „hvatanje za vrijeme rotacije“ u oba slučaja, obzirom da je navedena rotacija unatrag? Ili bismo trebali uzeti u obzir vrijeme i stvarni vizualni kontakt u svakom slučaju, tako da:

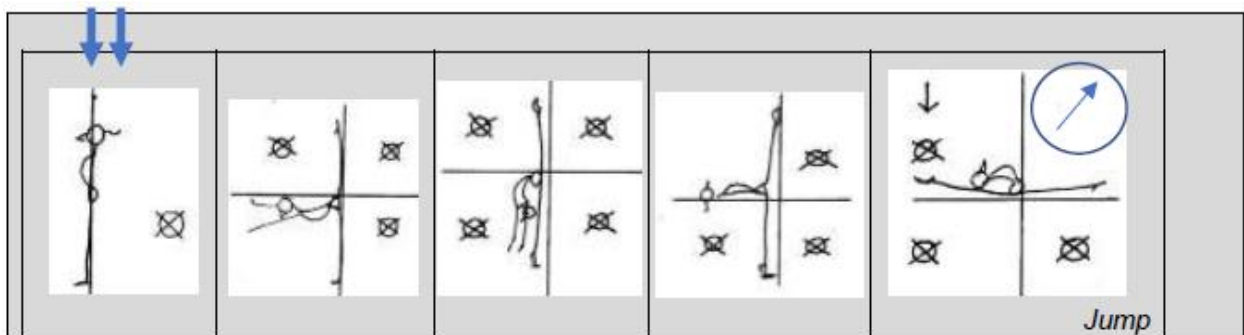
- Neka hvatanja tijekom koluta unatrag mogu biti važeći, ali **BEZ** ovih kriterija
- ostala hvatanja tijekom koluta unatrag mogu biti važeći **UKLJUČUJUĆI** ove kriterije

<https://youtu.be/ZCXupb7Etqs>

Sutkinje bi trebale razmotriti vrijeme i stvarni vizualni kontakt u svakom slučaju: neka hvatanja tijekom rotacije unatrag mogu biti važeća, ali bez ovih kriterija.

Za hvatanje izvan vidnog polja: u položaju zaklona ili elemenata i rotacijom unatrag:

- ⇒ Ruka kojom se hvata rekvizit mora proći okomiti položaj: elementi izvedeni ispred tijela ili sa strane ili s rukom izravno iznad glave nisu izvan vidnog polja niti ako je trup u zaklonu ili ako je u rotaciji (pogledaj ispod); ulazak u zonu "van vidnog polja" za hvatanje s rukom ispruženom iznad glave, položaj ruke mora biti iza okomite crte (vidi ispod)
- ⇒ Za skokove s velikim bacanjem prema naprijed izvedenih sa zaklonom trupa: ova bacanja nisu izvan vidnog polja jer je ruka ispred tijela (vidi dolje)



44. Za bacanje kao kriterij potreban je slobodan let rekvizita, dok je u „bumerang“ bacanju kraj trake uvijek u kontaktu s tijelom. Je li "bumerang" i dalje prihvaćen kao kriterij za ponovljeno bacanje u R, tako da „ponovljeno bacanje“ podrazumijeva „ponovljeno bacanje“ / „bumerang“?

Da, ispravno

- 45. Kada se izvodi R s ponovljenim bacanjem s trakom, gimnastičarka ponekad drži / hvata kraj trake, ali neće odmah uhvatiti i štap. Kada se točno mora dohvatiti štap, kako bi R vrijedio?**
- Mora li se štap trake dohvatiti odmah nakon ponovljenog bacanja / povlačenja trake?
 - Ili je dopušteno izvođenje ostalih elemenata pomoću trake (AD bacanje ili prolazak kroz lik), prije nego što konačno uhvati štap i završi R?

Kako bi R bio važeći, štap trake mora se dohvatiti odmah nakon ponovljenog bacanja / povlačenja. "Bumerang" zahtijeva oslobađanje i preuzimanje (hvatanje) štapa trake rukom ili drugim dijelom tijela; ako nema hvata, smatramo ovaj element samo pripremom za sljedeće bacanje. Stoga su ponovljena bacanja prihvatljiva kao priprema za hvatanje, ali ponovljeno bacanje koje slijedi drugi element (AD) nije prihvatljivo.

- 46. Prilikom procjene broja rotacija u R s kaskadom: Zbrajamo li sve pravilno povezane rotacije, izvedene u fazi leta rekvizit BILO KOJEG čunja, kako bismo imali jedan R? Ili računamo samo rotacije izvršene za vrijeme JEDNE faze leta?**

<https://youtu.be/ApJhJnVFQ6g>

Prvo: kako bi kaskada bila valjana, oba čunja moraju biti u zraku istovremeno u nekom trenutku bacanja; nakon što rotacije započnu, ovo je faza leta pod kojom se te rotacije moraju dovršiti. To je R2.

- 47. Kako bismo prihvatili R s hvatanjem tijekom prve faze druge rotacije, znamo da rotacije moraju biti dobro povezane (bez dodatnih koraka, bez zaustavljanja), i znamo da je druga rotacija morala započeti prije hvatanja. Bilo bi korisno dati neka dodatna pismena objašnjenja.**

- a) Treba li se trup nagnuti prema naprijed u trenutku hvatanja i mora li se jedna noga podići s poda u trenutku hvatanja (za zavijezdu / kotač / propelre („ilusion“))**

Da, jer takav položaj znači da je započela druga rotacija

- b) Može li ruka kojom se hvata imati stanku, ispružena prema rekvizitu?**

Da, ruka se može ispružiti (s malom pauzom) kad hvatate rekvizit. Hvatanje rekvizita ispruženom rukom ispravna je tehnika.

- c) Može li gimnastičarka usporiti brzinu rotacije, sve dok se pritom ne zaustavi?**

Da, moguće je, određena brzina rotacije nije uvjet prilikom izvođenja R.

48. Kada prva rotacija završi stojeći, a gimnastičarka želi započeti drugu rotaciju s koljena: Kako se prijelaz može izvesti? Koliko koraka na stopalima / na koljenima je dozvoljeno?

Prijelaz iz rotacije u stojećem položaju u rotaciju na laktovima / prsima trebao bi biti izravan bez prekida, bez zaustavljanja u klečećem položaju. Otvaranje noge za početak sljedeće rotacije, čak i ako uključuje promjenu razine, dozvoljava „korak“.

49. Pri povezivanju neke horizontalne rotacije s kotačem unatrag: Koliko je koraka dopušteno?

Dopušten je „korak“ za otvaranje noge na kojoj će se okretati za drugu rotaciju (ne koračajući s dodatnim korakom).

a) Treba li kotač početi s korakom iz „chainé“-a (dvije noge na tlu)?

Da; dvije noge su zajedno u „chainé“-u; gimnastičarka mora stati na nogu na kojoj će odmah započeti sljedeću rotaciju; ovo je "korak" koji se tolerira, a ne dodatak povrh toga.

b) Može li gimnastičarka imati dodatni korak kako bi promijenila noge kako bi mogla izvesti kotač na svojoj „dobraj strani“?

Ne može uzeti „dodatne“ korake, već samo „korak“ izravno na nogu za sljedeću rotaciju.

Kombinacije plesnih koraka (S)

50. U kombinaciji plesnih koraka (S) nije moguće izvesti prolukrobatske elemente, propeler („illusion“). To znači BD „Illusion“. Smiju li se izvoditi preinake tog elementa (slobodna noga pogrčena)?

Preinaka ili neka druga verzija „Illusion“ elementa nije odobrena tijekom kombinacije plesnih koraka, kao ni izmjene drugih poluakrobatskih elemenata. Takve modifikacije mogu se izvoditi prije ili nakon 8 sekundi.

51. Gimnastičarka izvodi kombinaciju plesnih koraka ispunjavajući zahtjeve tijekom 8 sekundi, ali posljednje 2 sekunde izvodi korake koji su pripreme za sljedeću težinu. Trebaju li sutkinje računati takvu kombinaciju plesnih koraka?

Ako su zadnja dva koraka priprema, moraju sadržavati karakter u pokretu u skladu s ostatkom kombinacije i ne smiju biti jednostavni pripremni koraci. U tom slučaju koraci nisu valjani jer ne ispunjavaju definiciju tijekom punih 8 sekundi.

52. Ako gimnastičarka izvede kombinaciju plesnih koraka i nakon 10 sekundi pravilno izvedenih koraka izgubi rekvizit, kako će sutkinja to procijeniti?

Ako gimnastičarka završi 8 sekundi ispunjavajući sve zahtjeve, a nakon toga izgubi rekvizit, ispunila je definiciju i sutkinja D dat će vrijednost, a sutkinja izvođenja kaznit će gubitak.

53. Svaki S mora biti izveden s najmanje 1 osnovnim tehničkim elementom s rekvizitom. U kojim se slučajevima osnovni tehnički element rekvizita ne računa i stoga S neće biti valjan?

Osnovni tehnički elementi rekvizita nisu važeći u sljedećim slučajevima:

- Rukovanje rekvizitom nije izvedeno prema definiciji
- Tehnička greška od 0,30 ili više tijekom rukovanja, uključujući gubitak rekvizita

Plesni koraci neće biti valjani ako je tehnički element iz osnovne grupe elemenata izveden s jednom ili obje gore navedene pogreške.

54. Ako se kombinacija plesnih koraka izvodi 16 sekundi, je su li ovo 1 ili 2 kombinacije?

Svaka kombinacija mora udovoljavati zahtjevima; ako u roku od 16 sekundi postoje dva puta svaki od zahtjeva, to će biti 2 kombinacije. Ako, na primjer, postoji samo 1 osnovni tehnički element rekvizitom, to će biti jedna duža kombinacija.

55. Za tehničku grupu s loptom, hvatanje lopte jednom rukom: ako gimnastičarka uhvati jednom rukom, a zatim se odmah podupre i s drugom rukom, vrijedi li ovo hvatanje kao osnovni zahtjev?

Da, ovaj rad rekvizitom vrijedi kao osnovni zahtjev s tehničkom greškom izvođenja 0.10.

Ocjenjivanje umjetništva

56. Kakvu kaznu treba primijeniti ako je gimnastičarka definitivno završila vježbu prije kraja muzike?

Treba primijeniti kaznu 0.50 za nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe.

57. Treba li dodijeliti kaznu za umjetničko izvođenje vježbe ako je većina bacanja koja gimnastičarka izvodi istom tehnikom?

Treba primijeniti kaznu 0.20 za nedostatak raznolikosti u tehnikama za elemente rekvizitom.

58. Što znači da gimnastičarka ne poštuje dinamičke promjene u glazbi i kada se primjenjuje kazna 0,30?

Gimnastičarka mora pokazati dinamičke promjene s kontrastima u energiji, snazi, brzini i intenzitetu pokreta tijela i rekvizita u skladu s promjenama u muzici. Za muziku kojoj nedostaju dinamičke promjene koje se mogu prepoznati, gimnastičarka stvara vlastitu promjenu vidljivom promjenom brzine, stila ili intenziteta pokreta tijela i / ili rekvizita. U vježbi mora postojati barem jedna dinamička promjena koja se može identificirati; u protivnom postoji kazna od 0,30.