

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PRAVILNIK
RITMIČKA GIMNASTIKA

2009 – 2012



Ritmička gimnastika
Tehnički odbor

Verzija 2010

Službeni tekst je verzija na francuskom jeziku

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

SADRŽAJ

PRVI DIO – Općenito

Pravila primjenjiva na individualne i grupne vježbe

DRUGI DIO – Individualne vježbe

Težine (D: D1, D2)

Umjetništvo (A)

Izvođenje (E)

TREĆI DIO – Grupne vježbe

Općenito

Težine (D: D1, D2)

Umjetništvo (A)

Izvođenje (E)

ČETVRTI DIO - Dodaci

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

PRVI DIO

OPĆENITO

Pravila primjenjiva na individualne i grupne vježbe

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

PRVI DIO

OPĆENITO

Pravila primjenjiva na individualne i grupne vježbe

OPĆENITO

1. Natjecanja i programi.....	5
1.1. Službena prvenstva RG.....	5
1.2. Programi natjecanja.....	5
1.3. Program za individualne gimnastičarke.....	5
1.4. Program za grupe.....	5
1.5. Mjerenje vremena.....	5
2. Komisije.....	5
2.1. Sastav komisija – službena prvenstva i natjecanja.....	5
2.2. Međunarodni turniri.....	6
2.3. Sutkinje.....	6
2.4. Sudačke upute.....	6
3. Sudački postupci.....	6
3.1. Stupanj greški.....	6
3.2. Podjela i izračun ocjena.....	6
3.3. Analize.....	7
4. Prostor za vježbu.....	7
5. Rekviziti.....	7
5.1. Norme – kontrole.....	7
5.2. Postavljanje rekvizita oko prostora.....	8
5.3. Gubitak i dohvat rekvizita.....	8
5.4. Slomljeni rekvizit ili rekvizit na stropnoj konstrukciji.....	8
5.5. Kontakt rekvizita sa stropom.....	9
6. Dres gimnastičarki.....	9
6.1. Individualne gimnastičarke i gimnastičarke u grupi.....	9
6.2. Gimnastičarke u grupi.....	14
7. Disciplina.....	10
7.1. Disciplina gimnastičarki.....	10
7.2. Disciplina trenera.....	10
7.3. Disciplina muzičara.....	10
8. Kazne koje dodjeljuje sutkinja asistent.....	10

OPĆENITO

1. NATJECANJA I PROGRAMI

1.1. SLUŽBENA NATJECANJA

- Za službena FIG prvenstva i natjecanja vidi *tehnička pravila, poglavlje 1, članak 2*
- Za ostala natjecanja i događaje, vidi *tehnička pravila, poglavlje 1, članak 3*

1.2. PROGRAMI NATJECANJA

1.2.1. Programi natjecanja detaljno su opisani u *Tehničkim pravilima, Dio 3, Specijalna pravila za RG.*

1.3. PROGRAM ZA INDIVIDUALNE GIMNASTIČARKE

1.3.1. Program za seniorke i juniorke individualne gimnastičarke sastoji se od 4 vježbe između 5 rekvizita u programu (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka).

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

1.4. PROGRAM ZA GRUPNE VJEŽBE

1.4.1. Program grupnih vježbi sastoji se od 2 vježbe: jedne sa jednim tipom rekvizita i druge sa različitim tipom rekvizita.

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

1.5. MJERENJE VREMENA

1.5.1. Vrijeme se mjeri od trenutka prvog pokreta gimnastičarke ili prve od gimnastičarki u grupi i zaustavlja se u trenutku kada gimnastičarka ili zadnja od gimnastičarki u grupi zaustavi pokret.

Kazna:

- 0,05 bodova za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu (Sutkinja asistent)

1.6 Za sve druge detalje, vidi *Tehnička pravila*

2. KOMISIJE

2.1. SASTAV KOMISIJA – SLUŽBENA PRVENSTVA I NATJECANJA

2.1.1. Svaka sudačka komisija (individualno ili grupe), sastoji se od 3 grupe sutkinja:

- Težine (D): 4 sutkinje podijeljene u dvije podgrupe
 - Težine tijelom (D1): (2 sutkinje): ocjenjuje tehničku vrijednost kompozicije (broj i nivo težina iz obavezne grupe elemenata tijelom specifičnih za rekvizit i moguće težine iz neke druge grupe elemenata).
 - Težine rekvizitom (D2): (2 sutkinje): ocjenjuje vrijednost elemenata rekvizitom (majstorstvo rekvizita sa ili bez bacanja, s rizikom)
- Umjetništvo (A): (4 sutkinje): ocjenjuje umjetničku vrijednost osnovne kompozicije: usklađenost muzičke pratnje i koreografiju (izbor elemenata s rekvizitom, izbor elemenata tijelom, jedinstvo i raznolikost)
- Izvođenje (E) (4 sutkinje) ocjenjuje izvođenje (tehničke greške).

2.1.2. Sutkinja br. 1 iz D1 komisije je sutkinja asistent. Ova sutkinja zadužena je za primjenu kazni za napuštanje prostora za vježbu, za trajanje vježbe, i sve ostale kazne koje se odnose na disciplinu (rekvizit, dres, postavljanje na prostor itd.)

Vrhovna sudačka komisija mora odobriti kazne dodjeljene od sutkinje asistenta (članak 8).

2.1.3. Sve ostale detalje vezane uz komisije, njihovu strukturu ili funkcije, vidi *Tehnička pravila, Dio 1, Članak 7 i Sudačka pravila.*

2.2. MEĐUNARODNI TURNIRI

- 2.2.1. Svakoj sudačkoj komisiji pomaže sutkinja (**sutkinja asistent**, vidi 2.1.2). Ova sutkinja zadužena je za primjenu kazni za napuštanje prostora za vježbu, za trajanje vježbe, i sve ostale kazne koje se odnose na disciplinu natjecateljke (rekvizit, dres, postavljanje na prostor, itd.)
- 2.2.2. Prisustvo neutralne sutkinje koja će preuzeti dužnosti vrhovne sudačke komisije je obavezno.
- 2.2.3. Natjecanje s visokim postotkom sutkinja koje predstavljaju zemlju organizatora natjecanja, neće se brojati za vrednovanje sutkinja.

2.3. SUTKINJE

- 2.3.1. Za detalje, vidi *Tehnička pravila i Sudačka pravila*.

2.4. SUDAČKA UPUTSTVA

- 2.4.1. Prije bilo kojeg FIG natjecanja, Tehnički odbor će organizirati sastanak kako bi obavijestio sutkinje koje učestvuju u natjecanju o organizaciji suđenja. Prije svakog natjecanja, Organizacijski odbor dužan je održati sličan sastanak.

3. SUDAČKI POSTUPCI

3.1. STUPANJ POGREŠAKA

- 3.1.1. Pogreške će biti kažnjavane ovisno o njihovom stupnju na slijedeći način:

- **0,10** za male pogreške
- **0,20** za srednje pogreške
- **0,30 ili više** za velike pogreške

3.2. PODJELA I IZRAČUN OCJENE

- 3.2.1. Svaka sutkinja dodjeljuje ocjenu na slijedeći način:

Individualna i grupna natjecanja

Sutkinje za težine (D)

Težine tijelom (D1): 0.00 do max. 10.00 bodova (suma bodova) – prosječna ocjena

Težine rekvizitom (D2): 0.00 do max. 10.00 bodova (suma bodova) – prosječna ocjena

- **Konačna D ocjena = prosječna ocjena između D1 i D2 = 10.00 bodova max.**

Sutkinje za umjetništvo (A)

- **do max. 10.00 bodova** (sutkinje daju samo sumu pogreški)

Sutkinje za izvođenje (E)

- **0 do max. 10,00 bodova** (sutkinje daju samo sumu pogreški)

3.2.2. Izračun ocjene

Konačna ocjena – max **30.00 bodova** - računa se na slijedeći način:

1. Težine (D): prosječna ocjena između dvije ocjene (D1 i D2) = max. **10.00 bodova**

2. Umjetništvo (A): prosječna ocjena uzimajući 2 srednje ocjene od 4 sutkinje – max. **10,00 bodova**

3. Izvođenje (E) : prosječna ocjena, uzimajući 2 srednje ocjene od 4 sutkinje – max. **10,00 bodova**

Juniorke: vidi odvojeni dokument (dodatak)

3.2.3. **Dopuštena razlika između srednjih ocjena:**

9.50 do 10.00	0.10
9.00 do 9.49	0.20
8.50 do 8.99	0.30
8.00 do 8.49	0.40
7.50 do 7.99	0.50
Ispod 7.50	0.60

Ako je razlika između srednjih ocjena veća od dozvoljene, a sutkinje se ne mogu dogovoriti, primjenjuje se bazična ocjena: **Bazična ocjena** = prosječna ocjena sutkinja + ocjena kontrolne komisije podijeljeno s 2.

3.3. **ANALIZE**

Vidi Tehnička pravila, poglavlje 1, članak 8.4

4. **PROSTOR ZA VJEŽBU - NAPUŠTANJE PROSTORA ZA VJEŽBU (gimnastičarke ili rekvizita)**

4.1. *Individualne i grupne vježbe:* svaki prelazak granice prostora za vježbu s jednim ili oba stopala ili bilo kojeg drugog dijela tijela biti će kažnjen.

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,20 svaki put za individualnu gimnastičarku ili za svaku gimnastičarku u grupnoj vježbi koja pogriješi

4.2. Svaki rekvizit koji izađe izvan granica prostora za vježbu, ili koji izađe i vrati se u prostor za vježbu biti će kažnjen.

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,20 svaki put

4.3. Kazna neće biti primjenjena ukoliko rekvizit prijeđe granice prostora za vježbu, ali pri tom ne dodirne pod.

4.4. Svaka vježba u cijelosti mora biti izvedena na istom prostoru za vježbu.

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,50 ako gimnastičarka promjeni prostor za vježbu ili završi vježbu izvan istog prostora za vježbanje

5. **REKVIZITI**

5.1. **NORME - KONTROLE**

5.1.1. Norme za rekvizite propisane su u priručniku FIG norme za rekvizite.

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

5.1.3. Svaki rekvizit biti će kontroliran prije ulaska gimnastičarke u dvoranu za natjecanje. Može doći do dodatne kontrole nakon završetka vježbe ako to zahtjeva Vrhovna sudačka komisija.

5.1.4. Za svaku upotrebu nepropisnog rekvizita

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,30 za individualne i grupne vježbe

5.2. POSTAVLJANJE REKVIZITA OKO PROSTORA ZA VJEŽBU - UPOTREBA REZERVNOG REKVIZITA

5.2.1. Postavljanje rezervnog rekvizita oko prostora za vježbu je dozvoljeno: 1 za individualnu vježbu i 2 za grupe – za čunjeve 2 odnosno 4 čunja.

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,50 za svaki dodatni postavljeni rekvizit

5.2.2. Ako rekvizit padne i **napusti** prostor za vježbu, upotreba rezervnog rekvizita je dozvoljena

Kazne:

- 0,50 za izgubljeni rekvizit, bez obzira na udaljenost gimnastičarke od rezervnog rekvizita, kaznu primjenjuje sutkinja za izvođenje
- 0,20 za izlazak rekvizita, kaznu primjenjuje sutkinja asistent

5.2.3. Ako rekvizit padne i **ne napusti** prostor za vježbu, upotreba rezervnog rekvizita nije dozvoljena

Kazne:

- 0,50 za izgubljeni rekvizit, bez obzira na udaljenost gimnastičarke od rezervnog rekvizita, kaznu primjenjuje sutkinja za izvođenje
- 0,50 za upotrebu rezervnog rekvizita, kaznu primjenjuje sutkinja asistent

5.3. GUBITAK I DOHVAT REKVIZITA

5.3.1. Svaki nenamjeren gubitak rekvizita biti će kažnjen od **sutkinja za izvođenje** na slijedeći način:

- 0,30 boda ako je rekvizit dohvaćen odmah
- 0,50 bodova ako je rekvizit dohvaćen nakon pomicanja s 1-3 koraka
- 0,70 bodova ako je rekvizit dohvaćen nakon pomicanja s 4 i više koraka

Napomena: U slučaju izgubljena oba čunja, svaka kazna uvećava se za 0,10.

5.3.2. **Sutkinja asistent** iznad navedenim kaznama može dodati slijedeće kazne **ako**:

- gimnastičarka izađe iz prostora (0,20)
- rekvizit izađe iz prostora (0,20)
- promjena prostora za vježbu ili je završetak vježbe van prostora za vježbu (0,50)

5.3.3. Ako je rekvizit izgubljen na kraju vježbe (u posljednjem trenutku), **sutkinje za izvođenje** dodjeljuju slijedeće kazne:

- 0,70 za izgubljeni rekvizit, bez obzira na udaljenost od rekvizita
- 0,30 ako gimnastičarka u pokušaju da dohvati rekvizit, ne završi vježbu zajedno s muzikom
- Ne dodjeljuje se kazna ako rekvizit izađe iz prostora za vježbu nakon završetka vježbe i završetka muzike.

5.4. SLOMLJENI REKVIZIT ILI REKVIZIT OSTAJE NA STROPNOJ KONSTRUKCIJI DVORANE

5.4.1. Ako se za vrijeme vježbe slomi rekvizit, ili rekvizit ostane na stropnoj konstrukciji dvorane, ponavljanje vježbe gimnastičarki ili grupi nije dozvoljeno.

5.4.2. Međutim, gimnastičarka ili grupa neće biti kažnjena za slomljeni rekvizit ili rekvizit na stropnoj konstrukciji, već će biti kažnjena samo za posljedice.

5.4.3. U tom slučaju, gimnastičarka ili grupa mogu slijedeće:

- prekinuti vježbu
- ili nastaviti vježbu s rezervnim rekvizitom.

Napomena: Nije dozvoljen nastavak vježbe niti gimnastičarki niti grupi sa slomljenim rekvizitom. U tom slučaju, vježba neće biti ocijenjena (0,00 bodova).

Kazne:

- ako gimnastičarka ili grupa prekine vježbu, vježba će biti ocijenjena do trenutka prekida, uzimajući u obzir odbitke za posljedice prekida (npr. nedostatak sklada između kraja muzike i vježbe, itd.)
- ako gimnastičarka ili grupa nastavi vježbu s rezervnim rekvizitom, kazna će biti ista kao za gubitak rekvizita i uzimanje rezervnog rekvizita (*vidi poglavlja 5.2.2. 5.2.3. iznad*)

5.4.4. Ako se rekvizit slomi na kraju vježbe (u posljednjem trenutku) i gimnastičarka ili grupa završi vježbu sa slomljenim rekvizitom ili bez rekvizita, kazna je ista kao za „gubitak rekvizita na kraju vježbe“: kaznu od **0,70** primjenjuje **sutkinja za izvođenje**.

5.4.5. **Specijalni slučaj: vježba s 2 čunja po gimnastičarki**

Ako gimnastičarka u grupi slomi jedan od 2 čunja, vrijede ista pravila kao u poglavljima 5.4.1., 5.4.2., 5.4.3. i 5.4.4., te ona moraju biti primjenjena. Ako gimnastičarka nastavi vježbu sa slomljenim rekvizitom, treba primijeniti kaznu iz poglavlja 5.2.3. (u svim slučajevima) uz dodatnu kaznu iz poglavlja 5.4.4.

5.5. KONTAKT REKVIZITA SA STROPOM

5.5.1. Kontakt rekvizita sa stropom neće biti kažnjen. Međutim, gimnastičarka će biti kažnjena za sve tehničke pogreške koje su nastale kao posljedica dodira: promjene u liku koje formira rekvizit (vijača i traka), promjene u putanji rekvizita, promjene u kretanju rekvizita (vibracije obruča), nekorektno hvatanje rekvizita, gubitak rekvizita, gubitak ritma, zaustavljanje za vrijeme vježbe, izostanak jednog ili više zahtjeva vježbe.

5.5.2. Ako je rekvizit slomljen snažnim kontaktom, *vidi poglavlje 5.4.*

6. DRES GIMNASTIČARKI

6.1. GIMNASTIČARKE INDIVIDUALNIH I GRUPNIH VJEŽBI

6.1.1. Korektan gimnastički dres mora biti napravljen od neprozirnih materijala; zbog toga, dresovi čiji su djelovi izrađeni od čipke moraju biti podstavljeni (od struka do prsa). Izrez oko vrata ne smije biti dublji od polovine prsne kosti, te dublji od linije lopatica.

Dresovi mogu biti s rukavima ili bez rukava, ali plesni dresovi na tanke naramenice (bretele) nisu dozvoljeni.

Izrez dresa na vrhu nogu ne smije preći pregib međunožja (najviše).

Dres mora biti zategnut uz tijelo kako bi omogućio sutkinjama da ocjenjuju korektno držanje svih djelova tjela.

Dozvoljeno je nositi:

1. duge tajice do zglobova, preko ili ispod dresa
2. kombinezon, uz uvjet da je zategnut uz kožu
3. Duljina i boja(e) materijala koji prekrivaju noge moraju biti identični na obje noge („harlekin“ izgled je zabranjen). Samo stil (uzorak ili dekoracije) mogu biti različiti.
4. suknjicu koja ne pada duže od zdjelične kosti dresa
5. suknjicu koja prekriva bokove, ali ne pada duže od zdjelične kosti kombinezona
6. Stil suknjice (uzorak ili dekoracije) je slobodan, ali suknjica mora padati uz bokove gimnastičarke (izgled baletne haljinice je zabranjen)

6.1.2. Gimnastičarke vježbu mogu izvoditi bose ili u gimnastičkim papučicama (polovinkama).

6.1.3. Frizura mora biti uredna i podšišana, a šminka mora biti čista i lagana.

6.1.4. Nakit i sve vrste piercinga, koje mogu ugroziti sigurnost gimnastičarke, nisu dozvoljeni.

6.1.5. Dres gimnastičarki grupnih vježbi mora biti identičan u kroju i u boji.

7. DISCIPLINA

7.1. DISCIPLINA GIMNASTIČARKI

7.1.1. Gimnastičarka ili grupa smiju biti u prostoru za natjecanje samo kada su prozване putem mikrofona, od strane sutkinje asistenta ili nakon zelenog svjetla na semaforu.

Kazna u suprotnom:

- 0,50 bodova: individualne ili grupne vježbe, kaznu primjenjuje sutkinja asistent

7.1.2. Kazna od 0,50 bodova će biti primijenjena od strane sutkinje asistenta, ako gimnastičarka ili grupa kasne na nastup.

7.1.3. Zabranjeno je zagrijavanje u dvorani za natjecanje.

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,50 bodova

7.1.4. Kazna od 0,50 bodova biti će primijenjena od strane sutkinje asistenta ako gimnastičarka ili grupa ne izvedu vježbu na dodijeljenom prostoru.

7.1.5. Za vrijeme izvođenja grupne vježbe gimnastičarke ne smiju međusobno verbalno komunicirati (one na prostoru i rezervne gimnastičarka).

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,50 bodova

7.2. DISCIPLINA TRENERA

7.2.1. Za vrijeme vježbe, trener (ili bilo koji drugi član delegacije) gimnastičarke ili grupe ne smije komunicirati s gimnastičarkom, grupom ili muzičarem na bilo koji način.

Kaznu primjenjuje sutkinja asistent:

- 0,50 bodova

7.3. DISCIPLINA MUZIČARA

7.3.1. Bilo koje kašnjenje muzičara biti će kažnjeno sa 0,50 bodova od strane sutkinje asistenta.

8. KAZNE KOJE DODJELJUJE SUTKINJA ASISTENT

- Dužina vježbe ne zadovoljava propise: 0,05 za svaku sekundu preko dozvoljenog
- Postavljanje grupe na prostor ne zadovoljava pravila: 0,20 boda
- Nepoštivanje normi za snimljenu muziku: 0,50 bodova
- Rekvizit ne odgovara službenim normama: 0,30 boda
- Dres individualne gimnastičarke ne odgovara službenim normama: 0,20 bodova
- dres gimnastičarke u grupnoj vježbi ne odgovara službenim normama: 0,20 ili 0,50 bodova ovisno o greški
- Grb ili reklama ne odgovara službenim normama: 0,20 boda
- Izlazak iz prostora gimnastičarke ili rekvizita: 0,20 boda
- Gimnastičarka završava vježbu van prostora ili koristi dodatni prostor: 0,50 bodova
- Gimnastičarka u grupnoj vježbi napušta grupu za vrijeme vježbe: 0,50 bodova
- Prerani ili prekasni izlazak gimnastičarke ili grupe na prostor: 0,50 bodova
- Gimnastičarke grupe verbalno komuniciraju za vrijeme izvođenja vježbe: 0,50 bodova
- Gimnastičarka se zagrijava u dvorani za natjecanje: 0,50 bodova
- Upotreba rezervnog rekvizita preko dozvoljenog broja: 0,50 bodova za svaki dodatni rekvizit
- Upotreba rezervnog rekvizita kada je izgubljeni rekvizit ostao na prostoru za vježbu: 0,50 bodova
- trener komunicira s gimnastičarkom, sutkinjama ili muzičarem za vrijeme vježbe: 0,50 bodova
- nedostatak discipline muzičara: 0,50 bodova

Suma ovih kazni biti će oduzeta od konačne ocjene (D + A + E).



DRUGI DIO

INDIVIDUALNE VJEŽBE

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

DRUGI DIO INDIVIDUALNE VJEŽBE


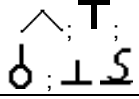
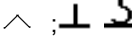




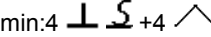



TEŽINE (D)	13
1. TEŽINE TIJELOM (D1)	13
1.1. Općenito.....	13
1.2. Vrijednost težina.....	14
1.3. Originalnost – težine.....	14
1.4. Kazne koje dodjeljuju D1 sutkinje.....	15
1.5. Ocjenjivanje težina tijelom.....	15
2. GRUPE TEŽINA TIJELOM	15
2.1. Osnovne grupe.....	15
2.2. Ostale grupe.....	15
3. Skokovi – općenito	16
Skokovi – tabele težina.....	17
4. Ravnoteže – općenito	24
Ravnoteže – tabele težina.....	25
5. Okreti – općenito	32
Okreti – tabele težina.....	33
6. Pokretljivosti i valovi – općenito	37
Pokretljivosti i valovi – tabele težina.....	38
2. TEŽINE REKVIZITOM (D2)	48
2.1. Općenito.....	48
2.2. Majstorstvo sa i bez bacanja.....	49
2.3. Rizik.....	58
2.4. Poluakrobatski elementi.....	59
2.5. Originalnost rekvizita.....	60
2.6. Kazne koje dodjeljuju D2 sutkinje.....	60
2.7. Ocjenjivanje težina rekvizitom.....	60
UMJETNIŠTVO	61
1. Osnovna kompozicija	61
2. Muzika – Općenito	61
3. Koreografija	62
3.1. Općenito.....	62
3.2. Izbor elemenata rekvizitom.....	62
3.3. Izbor elemenata tijelom.....	62
4. Kazne koje dodjeljuju A sutkinje	63
5. Ocjenjivanje umjetništva	63
IZVOĐENJE (E)	64
1. Muzika.....	64
2. Tehnika elemenata tijelom.....	64
3. Tehnika s rekvizitom.....	65
4. Ocjenjivanje izvođenja.....	66

TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (D1)

1.1. OPĆENITO

- 1.1.1. Svaka pojedinačna vježba može imati najviše 12 težina (razine A i više) za najveću vrijednost 10,00 bodova. Dodatne težine tijelom razine A mogu biti upotrebljene u vježbi i smatraju se tjelesnim elementom. U tom slučaju, ne smiju biti navedene na obrascu za težine (D1) i ne ocjenjuju se.
- 1.1.2. Na obrascu se smije nalaziti najviše 12 težina za najveću vrijednost od 10,00 bodova.
- 1.1.3. Redoslijed **svih** težina na obrascu mora biti upisan redoslijedom izvođenja.
- 1.1.4. Konačna vrijednost težina tijelom dobija se zbrajajući:
- Vrijednost težine koja pripada obaveznoj grupi tjelesnih težina specifičnih za rekvizit (GCO), na sljedeći način:
 - ⇒ Najmanje 8 GCO težina u vježbi koja ima 10-12 težina
 - ⇒ Najmanje 6 GCO težina u vježbi koja ima 9 (ili manje) težina
 - Plus vrijednost najviše 4 težine, ako ih ima, iz neobaveznih grupa tjelesnih težina za rekvizit (NGCO), koje mogu biti upotrebljene po izboru (jedna, dvije ili tri različite grupe).
- 1.1.5. Vježba s obručem mora biti zastupljena sa svim grupama tjelesnih težina na sljedeći način: najmanje 2 i ne više od 4 težine iz svake grupe.
- 1.1.6. Obavezne grupe tjelesnih težina specifičnih za rekvizit (GCO) za seniorske individualne gimnastičarke su sljedeće:

VIJAČA	OBRUČ	LOPTA	ČUNJEVI	TRAKA
Skokovi; okreti 	Skokovi; ravnoteže; okreti; pokretljivosti/valovi 	Pokretljivosti /valovi; skokovi 	Ravnateže; okreti 	Okreti; skokovi 
Min: 4  +4  Max 4 GCNO po izboru (za 2010)	Min 2 i max 4 GCNO iz svake grupe	min:4  +4  max 4 GCNO po izboru	min: 4  max 4 GCNO po izboru	min:4  max 4 GCNO po izboru

Juniorke 2010: Zahtjevi u programu se ne mjenjaju

Kazne D1 sutkinja:

Kazne od 0,50 boda:

1. Ako je na obrascu/u vježbi više od 12 težina: ocjenjuje se prvih 12 izvedenih težina.

Kazne od 0,30 boda:

2. Ako je na obrascu/u vježbi manje od zahtjevanog broja težina iz obavezne grupe tjelesnih težina.
3. Obruč: manje od 2 i više od 4 težine iz obavezne grupe tjelesnih težina: 0,30 boda za svaki manjak težine ili dodatnu težinu.
4. Za netočnu sumu vrijednosti težina, ili za netočnu vrijednost težine.
5. Ako za vrijeme vježbe gimnastičarka izvede ili na obrascu navede više od jedne „tour lent“ težine unutar 3 uzastopne težine. Ako gimnastičarka izvede i navede na obrascu više od 1 „tour lent“ ravnoteže i jedne „tour lent“ pokretljivosti.
6. Za svaku izvedenu težinu razine B ili više koja nije navedena na obrascu.

Kazne od 0,10 boda:

1. U slučaju da je simbol za težinu tijelom neispravno napisan ali je ispravno izveden, težina je važeća ali se primjenjuje kazna.
- 1.1.7. Svaka gimnastičarka mora unaprijed i u pismenom obliku dostaviti redoslijed težina, koristeći propisane obrasce i odgovarajuće simbole, upisujući ih u **desnu kolonu** obrasca.

1.2. VRIJEDNOST TEŽINA

1.2.1. Vrijednost težina je slijedeća:

A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90 J = 1,00 itd.

1.2.2. **Svaka težina broji se samo jednom.** Unutar svake grupe tjelesnih težina, ponavljanje identičnog oblika – bez obzira na prisutnost/odsustvo rotacije, premeta, „slow turn“-a, vala ili broja rotacija – nije dozvoljeno. „Identični oblik“ podrazumijeva da se odnos između trupa i nogu za vrijeme cijelog razvoja težine ne mijenja.

Iz tog razloga, eventualno ponavljanje neće biti brojano, osim u specijalnim slučajevima vezanim uz serije identičnih skokova i okreta (ne više od 3).

U slučaju kombiniranih ili višestrukih težina oblik svake komponente može se ponoviti izoliran, u drugoj kombinaciji ili u 2 različite kombinacije (ne više od 2 puta u vježbi).

1.2.3. Vrijednost težine određena je tjelesnim pokretom. Međutim, sve tjelesne težine izvedene bez povezanosti s rekvizitom neće se računati kao težine.

1.2.4. Da bi vrijedila, težina mora biti izvedena:

- **s elementom majstorstva** (sa ili bez bacanja). Izvođenje i vrijednost elementa biti će predmet ocjene i sutkinja za izvođenje (E) i majstorstvo (D2).

- **bez sljedećih tehničkih pogrešaka:**

- Znatne promjene osnovnih karakteristika specifičnih za svaku grupu tjelesnih pokreta (*pogledati odgovarajuća poglavlja*)

- Gubitak rekvizita za vrijeme težine (sa ili bez bacanja)

Napomena: 2 čunja: ako je gubitak samo jednog čunja (sa ili bez bacanja), težina je važeća, ali će biti primjenjena kazna za izvođenje.

- Gubitak ravnoteže za vrijeme težine, s osloncem na jednu ili obje ruke, na pod ili na rekvizit ili pad

- Statike rekvizita

1.2.5. Težina je povezana s bacanjem rekvizita:

- Ako je rekvizit izbačen na početku, za vrijeme ili na kraju težine

- Ako je rekvizit uhvaćen na početku, za vrijeme ili na kraju težine

1.2.6. Težina izvedena s manjom vrijednosti od one na obrascu neće se računati (osim okreta i pokretljivosti s rotacijom tijela, *vidi odgovarajuća poglavlja*). Težina izvedena s većom vrijednosti od one na obrascu, zadržava vrijednost navedenu na obrascu.

NAPOMENE:

1. Vrijednost težine i u slučaju da je izvedena s većom amplitudom od navedene u pravilniku, ne mijenja se.

2. U svim težinama s „prstenom“, stopalo ili neki drugi dio (segment) noge mora biti u kontaktu s glavom (dominantna akcija nogom). Vrlo mala tolerancija je dozvoljena.

3. U svim težinama sa zaklonom, dominantna akcija mora biti trupom (kontakt s glavom se ne zahtijeva).

4. Bez obzira da li je noga oslonca pružena ili grčena, vrijednost težine se ne mijenja (ravnoteža, okret, pokretljivost). Vrlo mala tolerancija kod pogrčene slobodne noge (npr. slobodna noga kod težine #15F) također je dozvoljena.

5. U vježbi gimnastičarka smije izvesti jednu „tour lent“ ravnotežu i jednu „tour lent“ pokretljivost.

1.3. ORIGINALNOSTI – TEŽINE

1.3.1. Svi originalni elementi moraju biti najavljeni prije Svjetskog prvenstva i biti će procijenjeni od strane TO i sutkinja za vrijeme službenog treninga. Nakon Svjetskog prvenstva, federacija gimnastičarke dužna je poslati opisni tekst na 2 strana jezika (engleskom i francuskom), s crtežima originalnog elementa koji je prihvaćen kao valjan. Gimnastičarka koja iz bilo kojeg razloga nije u mogućnosti nastupati na svjetskom prvenstvu, može poslati video snimku originalnog elementa TO na procjenu; međutim, ovi originalni elementi biti će važeći samo na turnirima ukoliko nisu odobreni na prvom svjetskom prvenstvu na kojem gimnastičarka učestvuje.

1.3.2. Za svaku novu težinu: **+ 0,30.**

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

- 1.3.3. Originalna težina mora biti povezana s rekvizitom. Težina će biti važeća za sve rekvizite, ali bonus za „originalnost“ dodjeljuje se samo za rekvizit za koji je predan.
- 1.3.4. Nakon što je prihvaćen, originalni element mora na obrascu biti označen sa simbolom \otimes i odobrenom vrijednosti (+0,30), s lijeve strane simbola za navedenu težinu u desnu kolonu obrasca (D1).
- 1.3.5. Ako nova i/ili originalna težina nije pravilno izvedena kako je službeno odobrena, izgubiti će cijelu vrijednost (vrijednost težine + 0,30 za originalnost = 0,00).

Napomena važeća za sve grupe pokreta tijelom:

Kombinirane težine navedene u pravilniku, pripadaju tjelesnoj grupi prvog elementa težine i ne predstavljaju kriterij. One su već definirane kao težine u pravilniku i ne definiraju kriterije koji se primjenjuju na druge težine. Zbog toga originalnost ne može biti nova mješana ili višestruka težina.

1.4. KAZNE KOJE DODJELJUJU D1 SUTKINJE

Kazne	0,10	0,20	0,30 ili više
			Navedeno više od 12 težina: 0,50
			Obrazac/vježba sadrži manje od zahtjevanog broja GCO težina
			Obruč: manje od 2 ili više od 4 težine svake tjelesne grupe (svaka težina + ili -)
			Netočna suma vrijednosti težina, ili netočna vrijednost težine
			Više od jedne „tour lent“ težine unutar 3 uzastopne težine
			Više od 1 „tour lent“ ravnoteže ili više od jedne „tour lent“ pokretljivosti
			Za svaku izvedenu težinu razine B ili više, koja nije navedena na obrascu
	Neispravan simbol za težinu		

1.5. OCJENJIVANJE TEŽINA TIJELOM

1.5.1. Sutkinja za težine (D1, tjelesne težine) mora postupati na slijedeći način:

- Slijediti i provjeriti svaku težinu u skladu s redoslijedom izvođenja i dodati, ako je potrebno, težine koje nisu naveden na obrascu (B ili više). Ukupna vrijednost težina računa se dodavanjem vrijednosti težina kronološkim redom, sve do broja težina definiranih na obrascu
- Provjeriti da li je gimnastičarka izvela težine **na ispravan način**.
- Dodijeliti odgovarajuću ocjenu
- Oduzeti kazne

2. GRUPE TEŽINA TIJELOM

2.1. OSNOVNE GRUPE (važeće za težine)

- Skokovi
- Ravnoteže
- Okreti
- Pokretljivosti/valovi

2.2. OSTALE GRUPE (važeće za pokrete povezivanja)

- Pomaci, kretanja
- Zamasi, kruženja
- Ritmički koraci
- Poskoci
- Okreti

Napomena važeća za sve tabele težina tijelom: u slučaju razlike između slike i teksta, važeći je tekst.

3. SKOKOVI

3.1. OPĆENITO

3.1.1. Osnovne karakteristike:

- Dobro **fiksiran i definiran oblik** za vrijeme leta
- Dobru **visinu*** (odraz) skoka (* "dobra visina" odnosi se na dovoljnu visinu u smislu postizanja dobro definiranog i fiksnog oblika)

3.1.2. Serija skokova je moguća. Sastoji se od najviše 3 uzastopna identična skoka izvedenih sa ili bez međukoraka (2 oslonca – doskok + 1 korak za izvođenje sljedećeg skoka u seriji) . Svaki element (skok) serije broji se kao težina. Iznimke su težine # 4F i 4I (2 ili 3 uzastopna široka skoka).

3.1.3. Težine s rotacijom od $\frac{1}{2}$ ili više okreta **bez završene rotacije (180°) nemaju vrijednost (0,00 bodova)**



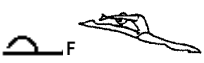
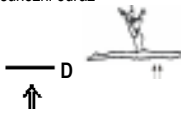
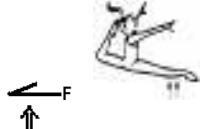





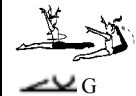

3.1.4. Rotacija cijelog tijela **za vrijeme leta** određuje se od trenutka odraza stopala do trenutka doskoka stopala na pod.

3.1.5. Skokovi mogu biti izvedeni sa sunožnim odrazom i kada to nije navedeno u tabeli težina. U tom slučaju, simbol za težinu mora biti promijenjen s dodavanjem strelica, ali se vrijednost težine ne mijenja. Međutim, ovakvi skokovi se smatraju različitim skokovima i gimnastičarka ih može izvesti za vrijeme iste vježbe.

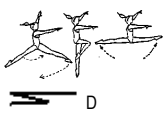
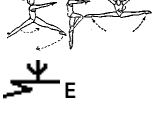
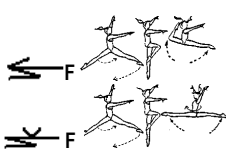

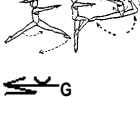
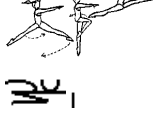

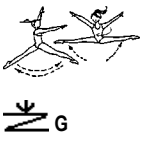
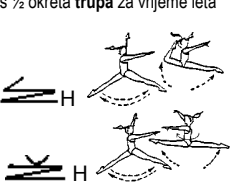
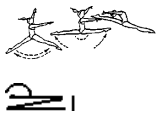
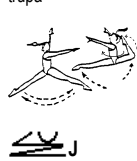
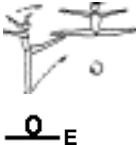
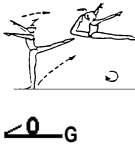
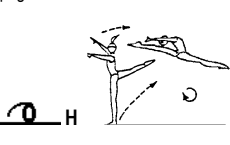
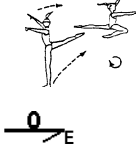
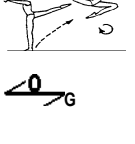
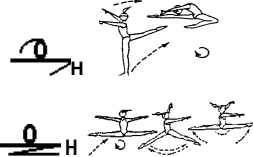

Iznimka: široki skokovi, odraz s obje noge + 0.10 i skokovi 20E i 20I

3.1.6. „Ponirući skok“ – „široki“ skok sa trupom nagnutim prema naprijed, koji završava s kolutom, ne smatra se težinom, već poluakrobatskim elementom.


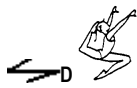




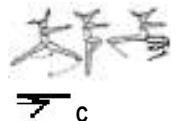





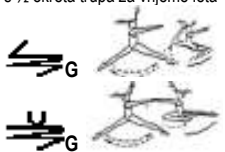
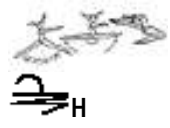


3.2. LISTA SKOKOVA TEŽINE (^)

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. Raznožni, „široki“ skokovi baza — = 0.30									
1. „Široki“ skok		„Široki“ skok naprijed s nogama pruženim ili grčenim ili bočno 		S prstenom 	Sa zaklonom trupa 				
2. Sunožni odraz			„Široki“ skok naprijed, sunožni odraz 		S prstenom, sunožni odraz 	Sa zaklonom + sunožni odraz, noge ispružene ili pogrčene 			
3. „Široki“ skok					Široki skok, doskok i visoko zanoženje (sa ili bez pomoći) na nozi doskoka 				
4. 2 ili 3 uzastopna široka skoka					2 uzastopna široka skoka s promjenom odrazne noge 			3 uzastopna široka skoka s promjenom odrazne noge 	
5. „široki“ skokovi s rotacijom trupa				s 1/2 okreta trupa za vrijeme leta 		s prstenom 	sa zaklonom trupa 		

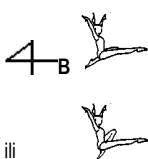


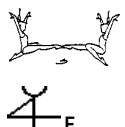
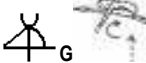

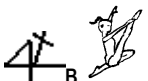
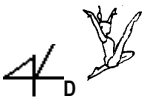
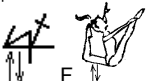

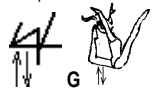




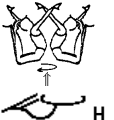
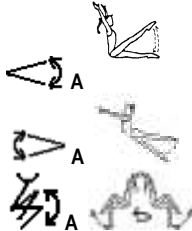

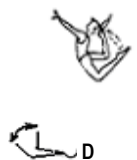
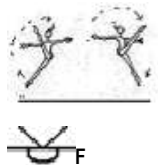

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2. Raznožni, „široki“ skokovi s promjenom nogu (strižni skokovi)									
6. „Široki“ skokovi (strižni s pogrčenom nogom)			(prolazna noga pogrčena) 	s ¼ okreta 	S prstenom s ¼ okreta trupa za vrijeme leta 	sa zaklonom trupa 	s ½ okreta + prsten 	s ¼ okreta + zaklon trupa 	
7. „Široki“ skokovi (strižni s pruženom nogom)					(prolazna noga pružena) 	s ¼ okreta 	S prstenom s ½ okreta trupa za vrijeme leta 	sa zaklonom trupa 	s ½ okreta + zaklon trupa 
3. „Tanjuri“									
8. „Tanjuri“ (jete s okretom)				tanjur 		S prstenom (+ noga) 	sa zaklonom trupa, noga pružena ili pogrčena 		
9. jelenji skok s okretom (jelenji tanjur): jedan vizualni oblik za vrijeme leta (ne samo mali pokret)				• tanjur s jelenjim skokom 		S prstenom 	sa zaklonom trupa s promjenom nogu (noge pružene) 	s promjenom nogu (noge pružene), odrazna noga prolazi bočno. 	

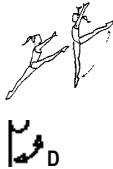
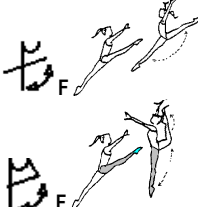



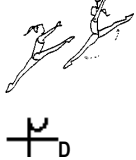

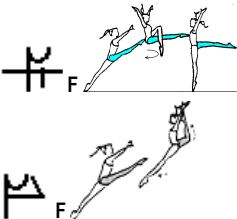

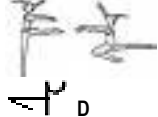
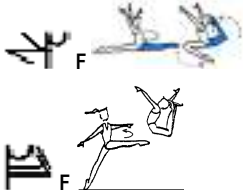

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
4. Jelenji skokovi									
10. Jelenji skokovi : jedan vizualni oblik za vrijeme leta (ne samo mali pokret)	jelenji skok 		S prstenom 	sa zaklonom trupa 	s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (više od 180°) 		s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (više od 180°) + prsten 	s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (više od 180°) + zaklon 	
5. Jelenji skokovi s promjenom nogu (strižni skokovi)									
11. Jelenji skokovi (strižni s pogrčenom nogom) jedan vizualni oblik za vrijeme leta (ne samo mali pokret)		(prolazna noga pogrčena) 		S prstenom s ½ okreta trupa za vrijeme leta 	sa zaklonom trupa 	s ½ okreta + prsten 	s ½ okreta + zaklon trupa 		
12. Jelenji skokovi (strižni s pruženom nogom)				(prolazna noga pružena) 		S prstenom s ½ okreta trupa za vrijeme leta 	sa zaklonom trupa 	s ½ okreta + prsten 	s ½ okreta + zaklon 

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6. Kozački skokovi									
13. Kozački skok s nogom na horizontali	kozački skok  ili 			s prstenom (odraz i doskok na isto stopalo) 	s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (180°) 	s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta s pretklonom tijela 		S jednim inicijalnim impulsom: Kozački skok s ½ okreta s doskokom bez zaustavljanja u kozački okret od 360° 	Napomena: U „kozačkim“ skokovima, noga mora biti s nogom u visini stidne kosti i koljeno blizu horizontalnog položaja
14. Kozački skok s nogom visoko	jedna noga visoko s pomoć 		s jednom nogom visoko bez pomoći 	s prstenom (odraz i doskok na isto stopalo) s pomoći 	s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (180° ili više) 	s prstenom (odraz i doskok na isto stopalo) bez pomoći 	s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (180° ili više) 		
7. Skokovi prsten									
15. Prsten s jednom nogom 			Prsten s obje noge, sunožni odraz 	s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (180° ili više) 			s ½ okreta cijelog tijela za vrijeme leta (180° ili više), sunožni odraz 		
8. Skokovi škare									
16. Škare naprijed ili natrag. Škare naprijed s pogrčenim nogama s ½ okreta 	„Škare“ naprijed, noga viša od glave 		„Škare“ nazad s prstenom 		„Škare“ naprijed s ½ okreta (180° ili više), noga viša od glave 			„Škare“ nazad s prstenom, noga viša od glave, za vrijeme ½ okreta 	Napomena. Osnovna karakteristika „škare“ skokova zahtjeva promjenu nogu – naprijed ili natrag

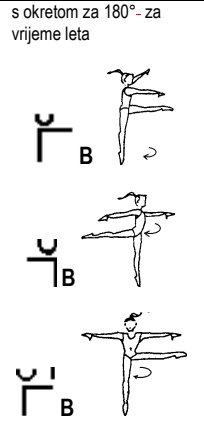
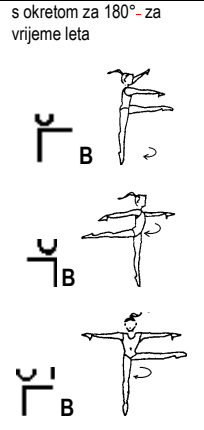
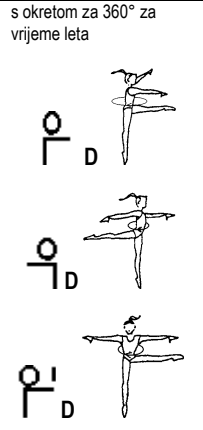
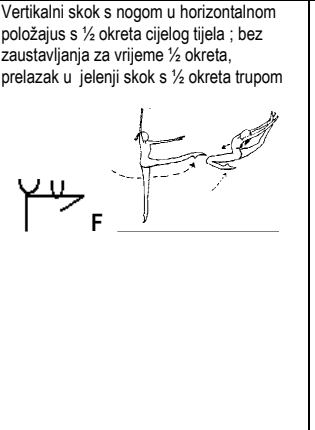

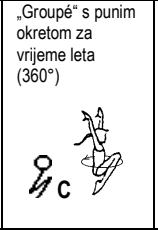
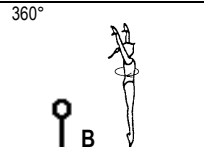
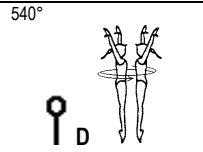

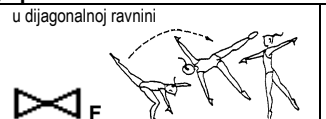
DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
9. „Kadet“ skokovi									
17. Kadet			kadet 		S velikim raznoženjem S prstenom 	Sa škarama nazad s prstenom 	s prstenom + veliko raznoženje 		Napomena. Osnovna karakteristika „kadet“ skokova zahtjeva promjenu nogu – rotacija (½ okreta za vrijeme leta) je oko uzdužne osi vodeće (prve) noge.
10. „Fouetté“ skokovi									
18. „Fouetté“ skokovi	„Fouetté“ 	S velikim raznoženjem 	S prstenom 	½ okreta s prolaskom jedne grčene noge preko druge s prstenom + veliko raznoženje 	½ okreta s prolaskom jedne pružene noge preko druge 				Napomena. Osnovna karakteristika „fouetté“ skokova zahtjeva izvođenje bez promjene nogu – rotacija (½ okreta za vrijeme leta) je oko uzdužne osi vodeće (prve) noge.
19. „Fouetté“ skokovi + jelenji ili prsten s obje noge			„Fouetté“ jelenji 		S prstenom prstenom s obje noge, s jednonožnim odrazom 	sa zaklonom trupa 			

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
11. Skokovi „štuka“ (s pretklonom trupa)									
20. „Štuka“ skokovi			sa skupljenim nogama, odraz s jedne noge raznožno, odraz s jedne noge S bočnim raznoženjem	sa sunožnim odrazom sa sunožnim odrazom	S bočnim raznoženjem, trup u pretklonu, sa sunožnim odrazom		s okretom (180° ili više) za vrijeme leta	s okretom (180° ili više) za vrijeme leta, sa sunožnim odrazom	Napomena. Skokovi „štuka“ uvijek su izvedeni s trupom u pretklonu (iznad ili između nogu).
12. Skokovi s uvinućem									
21. Skok s uvinućem	Skok s uvinućem		S ½ okreta (180°)		s punim okretom (360°)				
13. Skokovi s udarcem („cabriole“)									
22. Skok s udarcem („Cabriole“) naprijed, u stranu, nazad		S ½ okreta (180°)	prolazak kroz široko raznoženje						
14. Vertikalni skokovi (noge u različitim pozicijama) Kriterij : samo s rotacijom									
23. Vertikalni skok noga grčena, s ½ okreta za vrijeme leta (180°)		noga grčena, s punim okretom za vrijeme leta (360° ili više)							

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
13. Vertikalni skokovi (noge u različitim pozicijama) Kriterij : samo s rotacijom (nastavak)									
<p>24. Noga ispružena naprijed, nazad, u stranu</p> 	<p>s okretom za 180°- za vrijeme leta</p> 		<p>s okretom za 360° za vrijeme leta</p> 		<p>Vertikalni skok s nogom u horizontalnom položajus s ½ okreta cijelog tijela ; bez zaustavljanja za vrijeme ½ okreta, prelazak u jelenji skok s ½ okreta trupom</p> 				
15. „Groupé“ skokovi (sunožno s pogrčenim nogama)									
<p>25. „Groupé“ s ½ okreta za vrijeme leta (180°)</p> 		<p>„Groupé“ s punim okretom za vrijeme leta (360°)</p> 							
16. Vertikalni skokovi s rotacijom									
<p>26. Vertikalni skok s rotacijom</p> 	360°			540°					
17. Specijalni slučaj : „leptir“									
<p>27. Skok „leptir“</p>				<p>U horizontalnoj ravnini</p> 	<p>u dijagonalnoj ravnini</p> 				

4. RAVNOTEŽE

4.1. OPĆENITO

4.1.1. Osnovne karakteristike:

Ravnoteže moraju biti izvedene na prstima ili na koljenu i imati dobro definiran i fiksiran oblik (bez pomicanja slobodne noge ili noge oslonca za vrijeme težine).


4.1.2. Element majstorstva s rekvizitom računa se od trenutka kada je pozicija ravnoteže fiksirana do trenutka kada se pozicija počinje mijenjati.


4.1.3. Za vrijeme vježbe dozvoljeno je izvesti jednu ravnotežu s polaganim okretanjem (u daljnjem tekstu franc. „tour lent“). Polagano okretanje ("tour lent") može započeti tek kada je pozicija u težini fiksirana, i ne s više od $\frac{1}{4}$ kruga (rotacije) pri svakom impulsu. Rotacija inicirana sa samo jednim impulsom poništava vrijednost težine. Za vrijeme težine tijelo ne smije „poskakivati“ (pokretima trupa i ramena prema gore i dolje). Ovakva neispravna tehnika poništava vrijednost težine „tour lent“ (+ greška za izvođenje).

4.1.4. Ravnoteže težine s promjenom oblika – kružni pokret noge iz kuka i/ili promjena oblika (slobodan i neprekinut pokret slobodne noge kroz različite smjerove i/ili osi tijela gimnastičarke) – predstavljaju specifičnu kategoriju kombiniranih težina.

Vrijednost težine računa se tako da se vrijednosti prve ravnoteže doda vrijednost druge ravnoteže plus veza (+0.1) i eventualno vrijednost rotacije trupa (+0.1). U ovom slučaju potrebno je na simbolu naznačiti rotaciju iznad simbola za drugu ravnotežu.

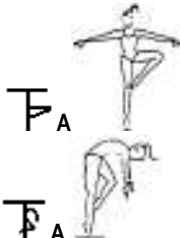
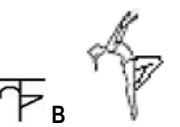

Primjer: ()F (0.60)

4.1.5. „Fouetté“ ravnoteža: () najmanje 3 oslonca na petu s fiksacijom na prstima za svaki oblik, sa (ili bez) promjene oblika noge, i s promjenom smjera gimnastičarke (najmanje jednom).
Vrijednost: Početna vrijednost ravnoteže + 0.50

4.1.6. „Ronde“ (): kružni pokret noge mora biti kontinuiran kroz tri pozicije s pomoći u završnoj poziciji.

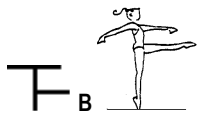
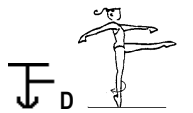
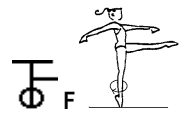
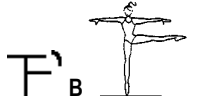
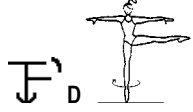







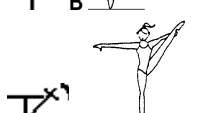
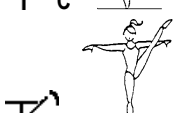

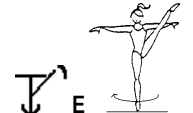
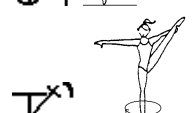
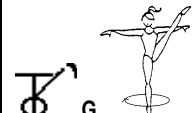
4.1.7. FIG ne podržava i ne ohrabruje ravnoteže „tour lent“ i ostale elemente na koljenu.

4.2. LISTA RAVNOTEŽA TEŽINE (T)

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. Ravnoteža, „passé“ ili noga niža od horizontale									
1. „Passé“ 	Sa zaklonom trupa 								
2. Sa zaklonom trupa 									

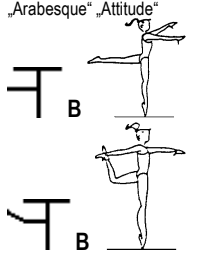
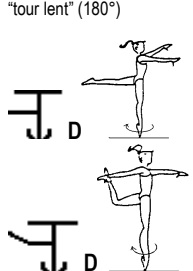
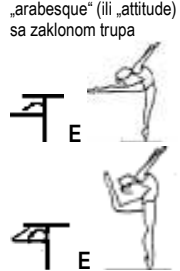
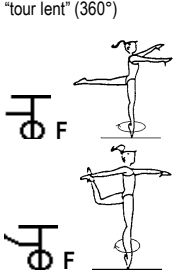
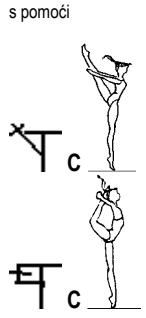
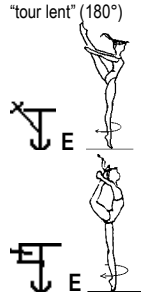
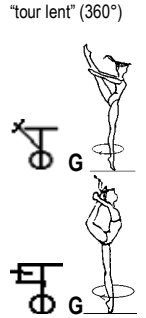
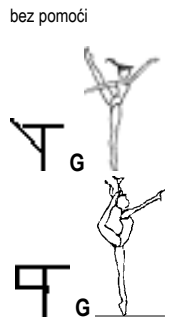
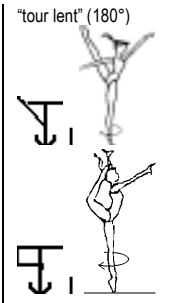
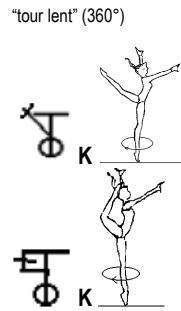
DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2.Pružena noga oslonca									
2.1. Slobodna noga naprijed ili u stranu									
3. Na horizontali									
	Naprijed U stranu		"tour lent" (180°)		"tour lent" (360°)				
									
									
4. Visoko prednoženje / odnoženje									
	naprijed s pomoći u stranu s pomoći	naprijed bez pomoći u stranu bez pomoći	"tour lent" (180°) naprijed s pomoći "tour lent" (180°) u stranu s pomoći	"tour lent" (180°) naprijed bez pomoći "tour lent" (180°) u stranu bez pomoći	"tour lent" (360°) naprijed s pomoći "tour lent" (360°) u stranu s pomoći	"tour lent" (360°) naprijed bez pomoći "tour lent" (360°) u stranu bez pomoći			
									
									

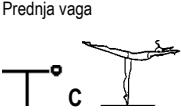

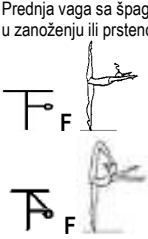
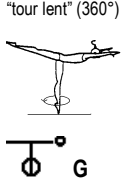
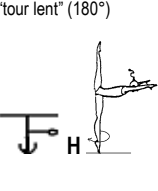
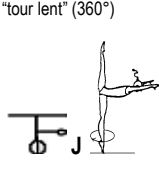

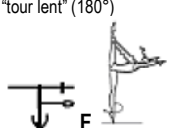
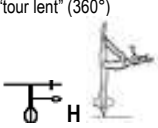
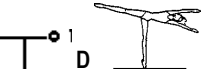
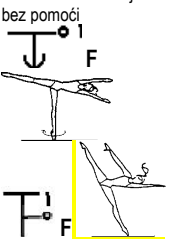
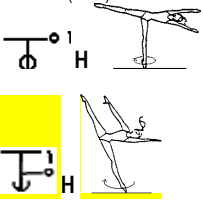
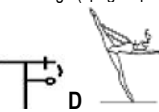
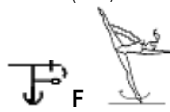
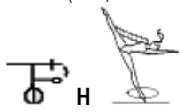

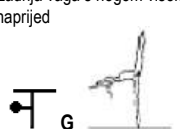
DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2.2. Slobodna noga nazad									
5. „Arabesque“ / „Attitude“									
	„Arabesque“ „Attitude“ 		„tour lent“ (180°) 	„arabesque“ (ili „attitude“) sa zaklonom trupa 	„tour lent“ (360°) 				
6. Visoko zanoženje ili prsten s pomoći									
		s pomoći 		„tour lent“ (180°) 		„tour lent“ (360°) 			
7. Visoko zanoženje ili prsten bez pomoći									
						bez pomoći 	„tour lent“ (180°) 	„tour lent“ (360°) 	

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
3. Trup na horizontali (vage)									
8. Prednja vaga									
		<p>Prednja vaga</p> 		<p>"tour lent" (180°)</p> 	<p>Prednja vaga sa špagom u zanoženju ili prstenom</p> 	<p>"tour lent" (360°)</p> 	<p>"tour lent" (180°)</p> 		<p>"tour lent" (360°)</p> 
9. Prednja vaga s visokim zanoženjem s pomoći									
			<p>Prednja vaga (špaga s pomoći)</p> 		<p>"tour lent" (180°)</p> 		<p>"tour lent" (360°)</p> 		
10. Bočna vaga									
		<p>Bočna vaga</p> 		<p>"tour lent" (180°) S visokim odnoženjem bez pomoći</p> 		<p>"tour lent" (360°) "tour lent" (180°)</p> 			
11. Bočna vaga s visokim odnoženjem s pomoći									
			<p>Bočna vaga (špaga s pomoći)</p> 		<p>"tour lent" (180°)</p> 		<p>"tour lent" (360°)</p> 		
12. Zadnja vaga									
				<p>Zadnja vaga</p> 		<p>Zadnja vaga s nogom visoko naprijed</p> 			

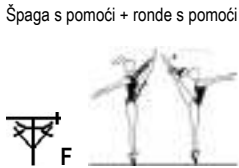
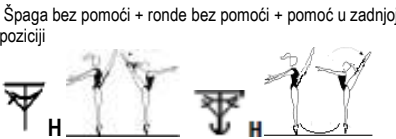


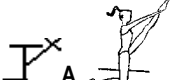
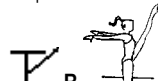
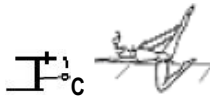
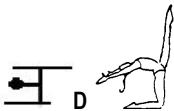
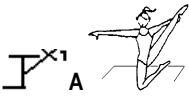
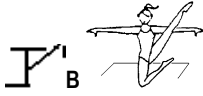
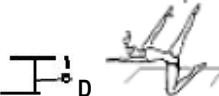
DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
4. Noga oslonca pogrčena („kozak“)									
13. Na horizontali, noga naprijed ili u stranu		„kozak“ naprijed „kozak“ u stranu 	Noga oslonca postupno pogrčena 	„tour lent“ (180°) 		„tour lent“ (360°) 			
14. Visoko prednoženje s pomoći		s pomoći 	Noga oslonca postupno pogrčena 	„tour lent“ (180°) 		„tour lent“ (360°) 			
15. Visoko prednoženje bez pomoći		bez pomoći 	bez pomoći 	Noga oslonca postupno pogrčena 	„tour lent“ (180°) 		„tour lent“ (360°) 		
16. Na horizontali natrag		„kozak“ nazad / „Attitude“ 	Noga oslonca postupno pogrčena 	„tour lent“ (180°) 		„tour lent“ (360°) 			

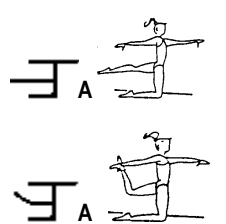
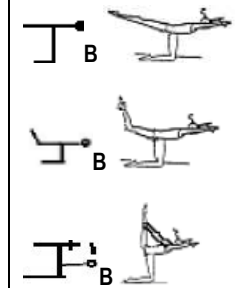
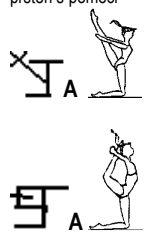
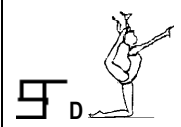
DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
5. Ravnoteže s kružnim poketima noge iz kuka									
17. „Ronde“ (prolazak iz visokog prednoženja u visoko zanoženje)									
					Špaga s pomoći + ronde s pomoći 		Špaga bez pomoći + ronde bez pomoći + pomoć u zadnjoj poziciji 		
							Špaga bez pomoći + ronde s pomoći + tour lent 180° (ne rotacija)		
6. Ravnoteže na koljenu									
6.1 Slobodna noga naprijed ili u stranu									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
18. Na horizontali naprijed ili u stranu									
									
									
19. Visoko prednoženje ili odnoženje									
S pomoći 	Bez pomoći 	Bočna vaga s pomoći i s trupom na horizontali 	Noga visoko naprijed, trup na horizontali ili niže Bočna vaga s pomoći i s trupom na horizontali 						
									

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

T

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6.2 Slobodna noga nazad									
20. "arabesque" / „attitude“									
<p>"arabesque" „attitude“</p> 	<p>Prednja vaga: "arabesque" „attitude“ s pomoći</p> 								
<p>21. Visoko zanoženje s pomoći prsten s pomoći</p> 			<p>prsten bez pomoći</p> 						

5. OKRETI

5.1. OPĆENITO

5.1.1. Osnovne karakteristike:

- Izvedeni **na prstima, s petom visoko podignutom**
- Imati **fiksiran i dobro definirani oblik** do kraja rotacije

5.1.2. Baza svakog okreta težine je rotacija od 360°. Svaka dodatna rotacija od 360° (bez oslonca na petu) povećavaju vrijednost težine za baznu vrijednost okreta (za obje vrste okreta, izolirane i one s promjenom oblika). Poskakivanja ili oslonac na petu za vrijeme rotacije prekidaju težinu.

5.1.3. U slučaju nepotpunog broja rotacija u odnosu na simbol naveden na obrascu, okret će biti vrednovan prema broju izvedenih rotacija. Ovaj kriterij također vrijedi i za „fouetté“ okrete.

5.1.4. Okret može završiti podizanjem trupa ili noge, dajući veću točnost završetku težine.

5.1.5. Serija istih okreta je dozvoljena (najviše 3) **ako** su izvedeni jedan iza drugog bez prekida i samo s osloncem na petu. Svaki element serije broji se kao odvojena težina. Iznimka: kombinacija identičnih „fouetté“ okreta (2, 3 i više), koji se broje kao jedna težina.

5.1.6. „Kožački“ okreti: početni impuls s pomoći ruke/ruku je dozvoljen. Broj rotacija broji se od trenutka kada ruka(e) napuste tlo. Pozicija je važeća i u slučaju kad gimnastičarka sjedi na peti oslonca – peta visoko podignuta od tla.

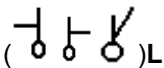
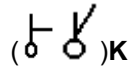

5.1.7. Okret s postepenim grčenjem noge oslonca; prijelaz s pružene noge oslonca na pogrčenu, mora biti polagan i pravilno postepen.

5.1.8. Okreti s promjenom oblika predstavljaju „kategoriju“ u kojoj je **prijelaz** iz jednog oblika u drugi izveden bez oslonca na petu. Ako gimnastičarka spusti petu na pod, težina je nevažeća. Svaki oblik uključen u okret mora imati, kao pravilo, rotaciju od najmanje 360°. Pokret prilikom prelaska iz jednog oblika je slobodan, ali mora biti izveden najkraćim mogućim putem.



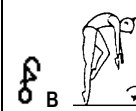
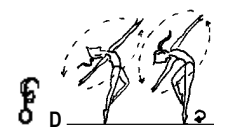


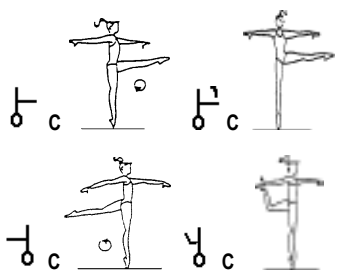
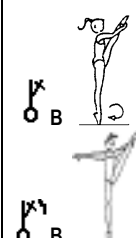
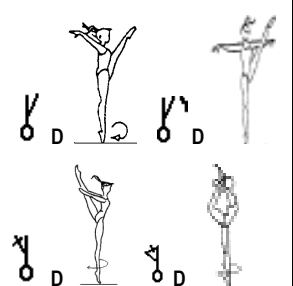
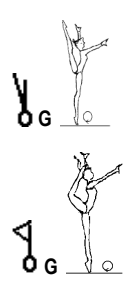
5.1.9. Vrijednost okreta s promjenom oblika računa se na sljedeći način:

- Okret s 2 oblika: vrijednost prvog oblika (baza 360°) + vrijednost drugog oblika (baza 360°) + 0.10 za vezu dva okreta bez oslonca na petu;
- Okret s 3 oblika: vrijednost prvog oblika (baza 360°) + vrijednost drugog oblika (baza 360°) + vrijednost trećeg oblika (baza 360°) + 0.10 + 0.10 za dve veze okreta bez oslonca na petu itd.

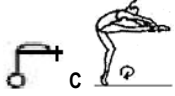

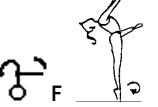


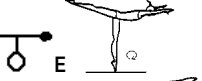

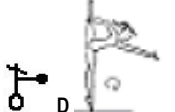
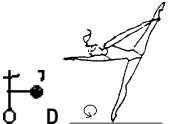
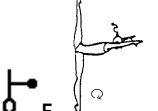
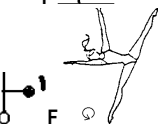
5.1.10. Vrijednost „fouetté“ okreta računa se na sljedeći način: vrijednost baze (360°) + 0,20 za svaku dodatnu rotaciju.

	baza	0.30 (vrijednost 1. okreta) + 0.30 (vrijednost 2. okreta) + 0.40 (vrijednost 3. okreta) + 0.10 + 0.10 za 2 veze bez oslonca na petu = 1.20
	Baza + dodatna rotacija od 360°	0.30 (vrijednost 1. okreta) + 0.40 (vrijednost 2. okreta) + 0.4 (vrijednost 3. okreta) + 0.1 za vezu + 0.30 za dodatnu rotaciju od 360° u prvom okretu = 1.10
	Baza od 3 „fouetté“ okreta + bez dodatnog oslonca na petu promjena oblika u visoko odnoženje s pomoći 360°	0.60 (vrijednost 1. okreta - 1 težina) + 0.20 (vrijednost 2. okreta) + 0.1 za vezu bez oslonca na petu = 0.90

5.2. LISTA OKRETA TEŽINE ()

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1.Okret, „passé“ ili noga niža od horizontale , zaklon trupa (+0,10) ili val tijelom („tonneau“ (bačva) + 0.30) (baza =  A)									
1.									
2.									
2. Slobodna noga na horizontali (+0.20)									
3.									
3.Slobodna noga s velikim prednoženjem/odnoženjem (= +0.30 bez pomoći, = + 0.10 s pomoći) / veliko zanoženje (= + 0.60 bez pomoći, s pomoći = + 0.30)									
4.									

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

o										
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +	
4. Noga na horizontali, trup u pretklonu (+0.10) / ili nateag (+0.30) (baza: noga na horizontali (o C) / također s postupno pogrčenom nogom oslonca (+0.10) (baza: oF)										
5.					  					
5. Noga na horizontali, trup na horizontali (+0.10)										
6.				 						
6. Trup na horizontali, noga visoko (+0.20) (+0.10 s pomoći) (baza: velika amplituda = o D o B)										
7.			 		 					

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
7. Postupno pogrčena noga oslonca sa slobodnom nogom na horizontali (+ 0.10) / ili obrnuto(+ 0.30) / ili pogrčenje i povratak na pruženu nogu (+ 0.50)									
(baza: noga na horizontali C)									
8.									
9.									
8. Postupno pogrčena noga oslonca sa slobodnom nogom visoko u prednoženju/odnoženju (+ 0.10) / ili obrnuto(+ 0.30) / ili pogrčenje i povratak na pruženu nogu (+ 0.50)									
(baza: noga visoko sa ili bez pomoći D D B)									
10.									
11.									
12.									

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
9. Noga oslonca pogrčena, slobodna noga u različitim smjerovima („kozak“) (+ 0.10) (baza: = A)									
13.									
14.									
15.									
10. „Fouetté“, slobodna noga na horizontali u različitim položajima (baza: vrijednost baze + 0.20 za svaku dodatnu rotaciju)									
16.									

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
11. Okreti (min. 720°: 360°+360) s promjenom oblika bez dodatnog oslonca na petu (+0.10 kao dodatak na vrijednost 2 okreta + bazna vrijednost okreta za svaku dodatnu rotaciju)									
17.									Bazna vrijednost za svaku dodatnu rotaciju u okretu + 0.20 za svaku dodatnu rotaciju u pokretljivosti
18.									
19.									

6. POKRETLJIVOSTI I VALOVI

6.1. OPĆENITO

6.1.1. Osnovne karakteristike:

- Izvedeni s osloncem na jednoj ili obje noge (na punom stopalu) ili na drugom dijelu tijela, imati dobro definirani oblik i dobru amplitudu pokreta izvedenih glatko i bez prekida (bez stop pozicije)
- Bilo koja težina pokretljivosti koja zahtjeva oslonac na punom stopalu a izvedena je na prstima, ne mijenja niti nivo težine, niti grupu tjelesnih elemenata

6.1.2. Svaka faza pokretljivosti ne mora biti fiksirana; pokret slobodne noge i/ili rotacija oko osi tijela, moraju biti spori i neprekidni i izvedeni s najvećom mogućom amplitudom.

6.1.3. U svakoj vježbi, moguće je težini (jednom) dodati „tour lent“ za 180° ili više (vrijednost + 0.20

↓) ili potpuni val tijela (bez ograničenja) uz zahtjev/uvjet da val tijelom završava u zahtjevanoj/opisanoj poziciji bez prekida (+0.10 ↷ na vrijednost težine). U slučaju da gimnastičarka ne izvede potpuni valom tijela ispravno, težina tijelom će biti važeća i umanjena za vrijednost vala (-0.10). Val tijelom može biti izveden u stojećem položaju kao i u položaju na tlu ili sjedećem položaju.

- Primjer naveden na obrascu: ↓ ↷ = 0.50

- Primjer naveden na obrascu: ↷ + ↓ ↷ = 0.10 + 0,30 = 0.40

6.1.4. Neke od navedenih težina pokretljivosti u sebi imaju integriran element rotacije; drugim riječima, on je dio tih težina, i nije moguće integrirati element rotacije u neku drugu težinu pokretljivosti .

6.1.5. FIG ne podržava i ne ohrabruje elemente sa zadržavanjem u velikom zaklonu trupom







6.1.6. Nije moguće kombinirati sljedeće kriterije:

↷ + ↓, ↷ + ↻, ↷ + ↻, ili ↻ + ↷

6.1.7. Svaki oblik premeta (kotač, zvijezda) (vidi listu poluakrobatskih elemenata u D2 §2.6.1) ili rotacije tijela moгу biti zastupljeni dvaput (najviše) u svakoj vježbi. Svako dodatno ponavljanje identičnog modaliteta biti će poništeno od D1 sutkinja.

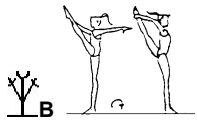


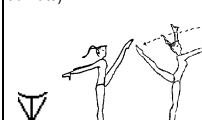


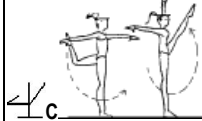
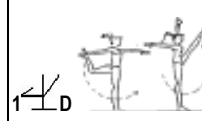
6.2. LISTA TEŽINA POKRETLJIVOSTI I VALOVA (⊥)



A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. Noga na horizontali naprijed ili natrag, s rotacijom trupa									
<p>1. Noga na horizontali naprijed + 180° rotacija trupa u „arabesque“ poziciju (ili obrnuto)</p>  <p>A</p>	<p>Noga na horizontali naprijed + „ronde“ u „arabesque“ poziciju (ili obrnuto)</p>  <p>B</p>								
2. Noga na horizontali, trup sklonjen									
<p>2.</p>		<p>Noga na horizontali naprijed + ¼ rotacije tijela, prijelaz trupa iz pretklona iznad noge naprijed u otklon iznad noge u stranu</p>  <p>C</p>	<p>Noga naprijed na horizontali + „ronde“ i zaklon trupa</p>  <p>D</p>		<p>„Rondé“ s tijelom naklonjenim iznad noge u pokretu („Rondé“ trupa)</p>  <p>F</p>				
<p>3.</p>		<p>Noga na horizontali + „ronde“ i pretklon trupa</p>  <p>C</p>							


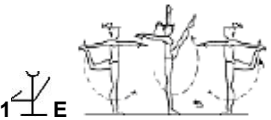


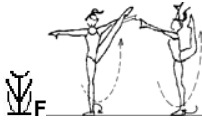

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM





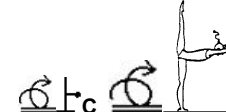

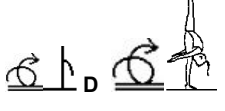
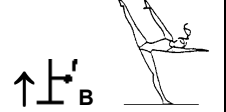
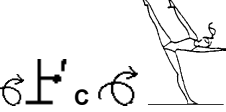


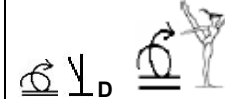
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +	
3. Noga visoko (s velikom amplitudom) s rotacijom trupa ili „rondé” noge ili noga u slobodnom pokretu										
<p>Kriteriji: + 0,20 - za „tour lent“, najviše 360° + 0,10 – za potpuni val tijelom, sa zahtjevom da val završava u zahtjevanoj/opisanoj poziciji bez prekida</p>										
4. Prednoženje ili zanoženje sa ili bez pomoći:										
	<p>Visoko prednoženje s pomoći + rotacija trupa s pomoći (ili obrnuto)</p> 	<p>Visoko prednoženje s pomoći + „rondé” s pomoći (ili obrnuto)</p> 		<p>S rotacijom trupa bez pomoći</p> 	<p>Visoko prednoženje bez pomoći + „rondé” bez pomoći (ili obrnuto)</p> 					
4. „Fouetté s prijelazom iz jednog oblika u drugi oblik sa slobodnim pokretom noge (oblik i nivo) sa ili bez rotacije trupa. Primjeri:										
<p>Kriteriji:</p> <ol style="list-style-type: none"> N^o 5, N^o 6 Baza = 0,30 -  - visoko prednoženje + prelazak u „attitude” poziciju, bez rotacije trupa (ili obrnuto) Također N^o 7, N^o 8. Baza = 0,50 -  - visoko prednoženje + prelazak u visoko zanoženje/prsten (ili obrnuto), bez rotacije 0,10 za svaki dodatni zamah (ne više od 3 zamaha) 0,10 za rotaciju trupa („temps fouetté”) – dodavanje dozvoljeno samo jednom 0,10 za potpuni val tijelom, sa zahtjevom da val završava u zahtjevanoj/opisanoj poziciji bez prekida Ponavljanje oblika (odnos trup-noga), bez obzira na broj rotacija i zamaha, nije dozvoljeno (to znači najviše dvije „fouetté” težine u vježbi). Prijelaz iz jednog oblika u drugi može biti izveden s različitim modalitetima i nivoima. To znači da noga može proći ispod horizontale, po horizontali ili visoko, čuvajući svoj oblik (npr. pružena) ili s promjenom oblika (npr. „passé”). Baza „fouetté” težine sastoji se od 2 zamaha. Prilikom upotrebe dodatnog zamaha, treba dodati broj „1” ispred simbola (vidi tabelu), i poslije simbola zapisuje se nova vrijednost (u odnosu na vrijednost danu u tabeli). 										
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +	
<p>5. Bez rotacije Primjeri:</p>		<p>„Attitude” + prijelaz u visoko prednoženje bez pomoći (ili obrnuto), bez rotacije</p> 	<p>Bez rotacije s jednim dodatnim zamahom (ili obrnuto)</p> 							

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

↓


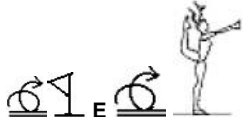
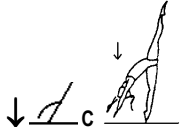
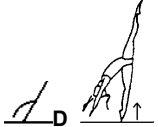

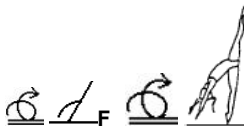

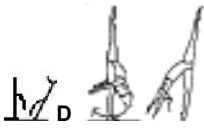
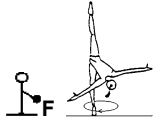
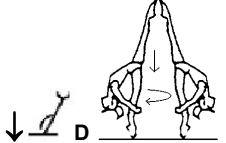
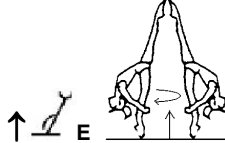
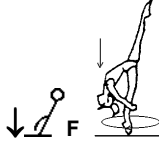
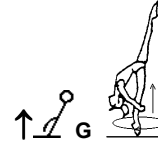
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6. S rotacijom Primjeri:			„Attitude“ + prijelaz u visoko prednoženje bez pomoći (ili obrnuto), s rotacijom 	S rotacijom (1 dodatni zamah) 					
5. Prolazak slobodnim pokretom (bez obzira na oblik) iz jednog u drugi oblik s velikom amplitudom („špagom“) (visoko prednoženje, odnoženje, zanoženje ili prsten) sa ili bez rotacije trupa. Primjeri:									
7. Bez rotacije Primjeri:				Visoko prednoženje + prolazak u visoko zanoženje / prsten, bez rotacije dodatnim zamahom 	Bez rotacije s jednim dodatnim zamahom 				
8. prijelaz iz jedne u drugu veliku amplitudu / prsten, s rotacijom Primjeri:					Visoko odnoženje + prolazak u visoko zanoženje / prsten, s rotacijom 	S rotacijom (i 1 dodatni zamah) („temps fouetté) 			

L

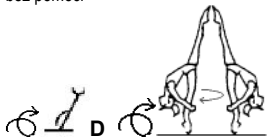
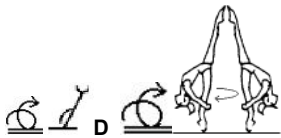

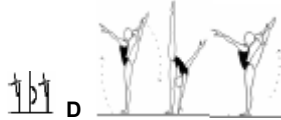


A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6. Na jednoj nozi: postizanje fiksirane pozicije s premetom ili rotacijom s različitim tehnikama									
„Špage“ u različitim pozicijama i trup na horizontali u različitim pozicijama, penché, visoko zanoženje ili s prstenom									
Visoko zanoženje („špaga“)									
<p>Kriteriji: Baza: $\uparrow \perp = 0,10$ Napomena: Tolerira se samo 20° razlike od ispravne pozicije trupa</p>									
Zanoženje do špage									
<p>9. Zanoženje do špage s trupom na horizontali, početak s tla</p>  <p>$\uparrow \perp_A$</p>	<p>Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u zanoženje do špage s trupom na horizontali</p>  <p>$\curvearrowright \perp_B$</p>	<p>Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u zanoženje do špage s trupom na horizontali</p>  <p>$\curvearrowleft \perp_C$</p>							
<p>10. „Penché“</p>		<p>Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u „penché“ poziciju</p>  <p>$\curvearrowright \perp_C$</p>	<p>Početak na tlu, s rotacijom oko horizontalne osi u „penché“ poziciju</p>  <p>$\curvearrowright \perp_D$</p>						
Odoznoženje do špage									
<p>11. Trup na horizontali bočno</p>	<p>Visoko odoznoženje (špaga) s trupom na horizontali, početak s tla</p>  <p>$\uparrow \perp'_B$</p>	<p>Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u prikazani položaj</p>  <p>$\curvearrowright \perp'_C$</p>	<p>Početak na tlu, s rotacijom oko horizontalne osi u prikazani položaj</p>  <p>$\curvearrowright \perp'_D$</p>						
<p>12. Zanoženje s nogom iznad ravnine glave</p>			<p>Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u zanoženje s nogom iznad ravnine glave</p>  <p>$\curvearrowright \perp_D$</p>	<p>Početak na tlu, s rotacijom oko horizontalne osi u zanoženje s nogom iznad ravnine glave</p>  <p>$\curvearrowright \perp_D$</p>					

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

⊥

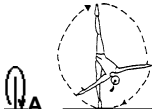
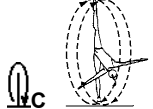

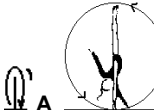
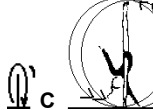










A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +	
Prsten										
13. Prsten			Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u prsten položaj 	Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u prsten položaj 						
7. Visoko prednoženje („špaga“), zaklon trupa										
Kriteriji: + 0,20 - za dozvoljeni „tour lent“, najviše 360°										
14.		Početak iz stojećeg položaja 	Početak s tla 	Početak u stojećem položaju, s rotacijom oko horizontalne osi u prikazani položaj 	Početak na tlu, s rotacijom oko horizontalne osi u prikazani položaj 					
8. Zanoženje („špaga“) s rotacijom oko vertikalne osi										
Kriteriji: + 0,20 - za svaku dodatnu rotaciju od 360° u „penché“ poziciji  . U slučaju nepotpunog broja rotacija od onog navedenog na obrascu, težina će biti ocjenjena u skladu s izvedenim brojem rotacija. + 0,10 – za potpuni val tijelom, sa zahtjevom da val završava u zahtjevanoj/opisanoj poziciji bez prekida										
15.			Početak u „penché“-u, ½ okreta 		Rotacija u „penché“-u 					
9. Visoko prednoženje („špaga“), zaklon trupa, rotacija										
16.			Početak iz stojećeg položaja + ½ okreta, sa ili bez pomoći 	Početak s tla + ½ okreta, sa ili bez pomoći 	Početak iz stojećeg položaja + okret, sa ili bez pomoći 	Početak s tla + okret, sa ili bez pomoći 				

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

⊥										
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +	
17.					<p>Početak iz stojećeg položaja + rotacija oko horizontalne osi + ½ okret, sa ili bez pomoći</p> 	<p>Početak na tlu + rotacija oko horizontalne osi + okret, sa ili bez pomoći</p> 				
10. Oslonac na jednoj nozi: kontinuirani pokret ili rotacija po horizontalnoj osi										
<p>Kriteriji: + 0,10 – za potpuni val tijelom, sa zahtjevom da val završava u zahtjevanoj/opisanoj poziciji bez prekida + 0,20 - za „tour lent“, najviše 360° + 0,20 – za svaku dodatnu rotaciju od 180°. U slučaju nepotpunog broja rotacija od onog navedenog na obrascu, težina će biti ocjenjena u skladu s izvedenim brojem rotacija.</p>										
3.1. Visoko zanoženje s pomoći, sa zaklonom trupa promjena oslonca na drugu nogu (ili obrnuto) ili s međupozicijom s tijelom sklonjenim ispod horizontale										
18. Na jednoj nozi				<p>Iz položaja s velikim zanoženjem u veliko prednoženje sa zaklonom (bez pomaka prema natrag u inicijalni položaj)</p> 		<p>Iz položaja s velikim zanoženjem u veliko prednoženje sa zaklonom (s vraćanjem u inicijalni položaj)</p> 		<p>Iz položaja s velikim zanoženjem u veliko prednoženje sa zaklonom i pola rotacije (s vraćanjem u inicijalni položaj)</p> 		
19.						<p>S ½ okreta u poziciji prilikom rotacije</p> 				




DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

⊥

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
11. „Illusion“ („propeler“, „libela“) na jednoj nozi (bez promjene oslonca ruke ili noge)									
<p>Napomena: Kod težina rekviziorom (D2), jedan „illusion“ naprijed može biti upotrijebljen kao element rotacije oko horizontalne osi bez prolaska prema tlu, bez da se navodi pod D1 na obrascu. U slučaju da gimnastičarka izvede 3 elementa „illusion“ za vrijeme rizika (R^{\uparrow}), ta 3 „illusion“-a mora izvesti s osloncem na drugu nogu između svake rotacije. U oba slučaja, dodavanje kriterija „za vrijeme pokretljivosti“ (\perp) nije dozvoljen.</p> <p>Kriteriji: + 0,20 - za svaki dodatni „illusion“. U slučaju nepotpunog broja rotacija od onog navedenog na obrascu, težina će biti ocijenjena u skladu s izvedenim brojem rotacija.</p>									
20. Naprijed Jedan 		2 uzastopna 		3 uzastopna 					
21. Bočno Jedan 		2 uzastopna 		3 uzastopna 					
22. Natrag sa zaklonom trupa 		2 uzastopna 		3 uzastopna 					
23. Natrag s tijelom na horizontali Jedan 		2 uzastopna 		3 uzastopna 					
24. Natrag s kruženjem noge u različitim smjerovima, bez potpunog zaklona trupa Jedan 	2 uzastopna 	3 uzastopna 							

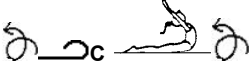

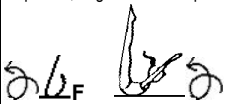

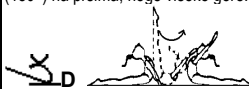

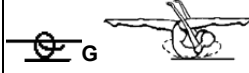
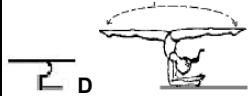
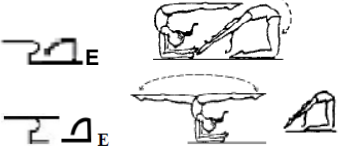



DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

⊥




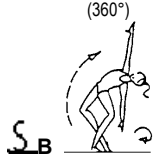
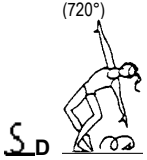
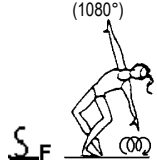
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
12. Na tlu (na koljenu, na pogrčenoj nozi, na trbuhu, na prsima ili na podlakticama)									
<p>Kriteriji: + 0,10 – za potpuni val tijelom, sa zahtjevom da val završava u zahtjevanoj/opisanoj poziciji bez prekida (npr. #27G, 30D i F)</p> <p>Napomena: vezana uz težine 29 D i F: noge ili tijelo („tour lent“) moraju biti u pokretu. Međutim, amplituda pokreta nogu određena je vrstom rukovanja rekvizitom (primjer: u slučaju nestabilnog položaja rekvizita na nogama, noge su statične (bez pomicanja).</p>									
25. Na koljenima	Na koljenima, iz zaklona trupa, visoko prednoženje s ostajanjem u zaklonu 		Na koljenu, visoko zanoženje sa ili bez pomoći, plus 25B 						
26. Na pogrčenoj nozi	Iz „ispad“ pozicije u „ispad“ poziciju sa zaklonom trupa 								

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

⊥

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
Na tlu, na koljenu, na pogrčenoj nozi, na trbuhu, na prsima ili na podlakticama (nastavak)									
27. Na prsima		Rotacija oko horizontalne osi u položaj na trbuhu sa zakonom trupa 		rotacijom oko horizontalne osi u položaj na prsima, noge visoko s pomoći 	rotacijom oko horizontalne osi u položaj na prsima, noge visoko bez pomoći 	Iz pozicije na trbuhu sa zakonom trupa, u oslonac na prsima, noge visoko bez pomoći 			
28. Na trbuhu/ prsima			Odguravanjem rukama, rotacija (180°) na prsima, noge visoko gore. 	Odguravanjem rukama, rotacija (360°) na prsima, ramena i noge visoko gore. 		Odguravanjem rukama, rotacija (360°) na prsima, noge podignute u položaj špage, ruke sa strane ili gore 			
29. Oslonac na podlaktice + 0,20 - može biti dodano za „tour lenf“ (29 D, E, F) (najviše 360°)			S pokretom nogu u horizontalnoj ili vertikalnoj ravni 	S dolaskom naprijed na koljena sa zakonom trupa, sa ili bez pokreta noge 	Nakon rotacije ili „povajke“ natrag, i pokreti nogu 				
30. Na tlu			„Špaga“ prednožno s bočnim kotrljanjem (360°) 		„Špaga“ zanožno s bočnim kotrljanjem (360°) 				

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE TIJELOM

┆									
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
13. Valovi									
<p>31. Potpuni val tijelom stojeći ili s prolaskom preko prstiju Potpuni val tijelom u stojećem položaju u svim smjerovima</p>									
<p>S prolaskom preko prstiju spuštanje na tlo</p>  <p>A</p>		 <p>B</p>		<p>S tla, sa ili bez trupa u zaklonu</p>  <p>E</p>					
34. „Tonneau“ („bačva“) na obje noge, potpuni spiralni val tijelom									
<p>Kriteriji: + 0,20 - za svaki dodatni „Tonneau“ („bačvu“) na obje noge. U slučaju nepotpunog broja rotacija od onog navedenog na obrascu, težina će biti ocjenjena u skladu s izvedenim brojem rotacija.</p>									
<p>32. „Tonneau“ („bačva“) na obje noge, potpuni spiralni val tijelom</p>									
 <p>S_B (360°)</p>		 <p>S_D (720°)</p>		 <p>S_F (1080°)</p>					

2. TEŽINE REKVIZITOM (D2)







2.1. OPĆENITO



















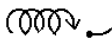




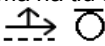

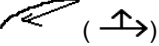
- 2.1.1. Svaka pojedinačna vježba može imati neograničeni broj elemenata majstorstva s rekvizitom do maksimalne vrijednosti 10,00 bodova: sa ili bez bacanja, s hvatanjima, s rizikom i originalnim elementima s rekvizitom.
- 2.1.2. Da bi bili važeći, svi elementi majstorstva s rekvizitom moraju biti **izvedeni bez ijedne tehničke pogreške** u rukovanju rekvizitom. U slučaju kombinacije nekoliko kriterija za majstorstvo, sutkinja će poništiti cijelu kombinaciju ako baza majstorstva nije pravilno izvedena. U slučaju izostavljanja navedenih kriterija majstorstva, ostali izvedeni kriteriji neće biti poništeni. Samo izostavljeni ili nekorektno izvedeni kriteriji majstorstva neće biti ocijenjeni.
- 2.1.3. Za vrijeme iste težine tijelom, moguće je izvesti više od jedne baze. U tom slučaju, isti kriterij majstorstva može vrijediti za obje baze (+0,10 za svaku dodatnu bazu). Kada je na obrascu navedeno nekoliko baza ili kriterija za majstorstvo, ali gimnastičarka ili grupa ne izvedu sve elemente ispravno, D2 sutkinje računaju vrijednost samo ispravno izvedene baze / kriterije za majstorstvo.
- 2.1.4. Svaki element majstorstva računa se samo jednom, dakle, identično ponavljanje – **identičan** pokret tijelom i identično rukovanje rekvizitom – neće se računati. Iznimka: uzastopna 2 ili 3 prolaska kroz vijaču/obruč/traku sa skokovima ili poskocima.
- 2.1.5. Svaka gimnastičarka mora unaprijed i u pismenom obliku dostaviti redoslijed elemenata majstorstva s rekvizitom, koristeći propisane obrasce i odgovarajuće simbole, upisujući ih u **lijevu kolonu** obrasca.
- 2.1.6. Ako na službenom obracu suma vrijednosti elemenata majstorstva rekvizitom ili vrijednost elementa majstorstva nije točna: kazna 0,30 (D2 sutkinje).
U slučaju da je simbol majstorstva pogrešno naveden, ali je težina rekvizitom ispravno izvedena, težina je važeća, ali primjenjuje se kazna: 0,10 (vidi Kazne §2.6).
- 2.1.7. Definicije, pravila i vrijednosti elemenata majstorstva opisane su u sljedećim poglavljima:
- 2.2. *Majstorstvo sa i bez bacanja*
 - 2.3. *Rizik*
 - 2.4. *Poluakrobatski elementi*
 - 2.5. *Originalnosti rekvizitom*

2.2. MAJSTORSTVO SA I BEZ BACANJA

2.2.1. Opis „baza“

Napomena važeća za sve rekvizite: Bilo koja povezanost između tijela i rekvizita ili osobito interesantna upotreba rekvizita koja nije navedena u sljedećim tabelama, mora biti uzeta u razmatranje za originalnost.

Baza	Općenito baze za sve rekvizite
	Prolazak skokom kroz rekvizit s kretanjem prema naprijed (vijača, обруч)
	Prolazak poskocima kroz rekvizit s kretanjem prema naprijed (vijača, обруч)
	Rotacija rekvizita – serija, najmanje 3 (presavijena vijača, обруч oko šake)
	Veliko kotrljanje po tijelu (najmanje 2 djela tijela) – impuls s rukama (obruč, lopta) (Za kotrljanje po pruženim rukama u odručenju, veliko kotrljanje mora biti izvedeno po obje ruke Kriterij „bez pomoći ruku(šaka)“ \neq može biti dodan bati samo u slučaju kad impuls za kotrljanje počinje s nekim drugim djelom tijela
	Manipulacije rekvizitom kombinirane s \wedge \top \circ \perp ζ \rightleftarrows \neq 1) Velike osmice, velika kruženja ekstremitetima; također $=$ (samo za pokrete trupom velike amplitude) i \otimes (samo kombiniran s \neq) 2) Prolazak rekvizita ispod noge/u za vrijeme skoka (\rightarrow \times \leftarrow) 3) Prehvat rekvizita bez pomoći ruku (\times) 4) Prehvat rekvizita van vidnog polja za vrijeme elementa s rotacijom rekvizita (\otimes) – rotacija обруча i spirale s vijačom i trakom Vijača: 1) Spirale: 3 ili više rotacija jednog kraja vijače Lopta: 1) „prebacivanja“ sa ili bez kružnih pokreta ruku (lopta u balansu na dlanu ili na dijelu tijela, kombinirani s \top \circ \perp ζ \rightleftarrows) 2) Rotacija šake oko lopte kombinirana s: \top \circ \perp ζ \rightleftarrows 3) Serija malih kotrljanja po tijelu ili po tlu kombiniranih s: \top \circ ζ \perp \rightleftarrows 4) Serija „potpomognutih“ kotrljanja kombiniranih s: \top \circ ζ \perp \rightleftarrows Čunjevi: 1) Udarci (samo za dinamične elemente tijelom ili elemente s rotacijom, ne za „tour lent“) 2) Odbiv od tijela (\neq) 3) Kotrljanja po tijelu ili po tlu (dohvat čunjeva koja se kotrljaju po tlu mora se dogoditi prije ili u trenutku kada se kretanje čunjeva zaustavlja) kombinirani s: \top \circ \perp ζ \rightleftarrows \otimes \neq 4) Slobodna rotacija čunjeva po tijelu kombiniranih s \top \circ \perp ζ \rightleftarrows \otimes Traka: 1) Kotrljanje štapa trake po djelu tijela 2) Rotacija štapa oko trake 3) Odbivi štapa trake od tijela (\neq)  Nestabilan položaj rekvizita kombiniran s \top \circ \perp ζ \rightleftarrows \otimes Za rekvizit se smatra da je u „nestabilnom položaju“ ako vrijedi: <ul style="list-style-type: none"> • Rekvizit držan bez pomoći ruke/u (šaka) na maloj površini tijela (vrat, stopalo, nadlanica) ili s teškim odnosom tijelo-rekvizit s rizikom gubitka rekvizita (uključujući loptu na otvorenom dlanu za vrijeme okreta) • Rekvizit držan bez pomoći ruke/u (šaka) za vrijeme rotacije tijela oko horizontalne ili vertikalne osi (uključujući jednostavnu „viseću“ poziciju rekvizita na vratu ili drugom djelu tijela s rizikom gubitka rekvizita); • Položaj „visećeg“ rekvizita na velikoj površini tijela ne smatra se elementom s nestabilnom pozicijom rekvizita (čunj(evi) ne mogu biti stisnuti s dijelom tijela: npr. s vratom, koljenom itd.)

	Velika bacanja rekvizita: visina mora biti otprilike dvostruka visine gimnastičarke mjereno od glave. Samo visina bumerang bacanja trakom, ili bacanja potpuno ispružene vijače, ili bacanje čunjeva s horizontalnom rotacijom, mogu biti niža. (Bumerang bacanja po tlu smatraju se malim bacanjima \longleftrightarrow).
	Hvatanje nakon velikog bacanja
	„Echappé s hvatanjem (vijača, traka)
	Malo bacanje + hvatanje, kao i namjerno skliznuće (ispuštanje) rekvizita s nekog dijela tijela + hvatanje (najmanje dva kriterija moraju biti zadovoljena da bi se dobilo 0,10 bod).
	Specifične baze za svaki rekvizit
	Vijača
	Rotacija: otvorena i ispružena vijača držana za sredinu
	Rotacija: otvorena i ispružena vijača držana za jedan kraj
	Obruč
	Kotrljanje po tlu: naprijed ili natrag
	Vrtnje oko osi obruča između prstiju ili bez pomoći ruku (slobodna vrtanja oko djela tijela) – 1 rotacija je dovoljna. Vrtanja oko osi obruča na tlu uvijek zahtjeva seriju rotacija.
	Prelazak preko: dijela tijela ili cijelog tijela (s rukama, ili s kotrljanjem obruča po tlu, ili s okretanjem obruča na tlu)
	Lopta
	Odbivi (udarci): <ul style="list-style-type: none"> • Od tla: jedan odbiv dlanom od tla u visini koljena, ili serija malih udaraca Veliki odbiv od različitih dijelova tijela.
	Čunjevi
	Mlin je sastavljen od najmanje 4 mala kruga s vremenskim odmakom i izmjenom prekrštenih i neprekrštenih šaka/ruku svaki put.
	Asimetrični pokreti oba čunja moraju biti različiti u svom obliku ili amplitudi i radnoj ravnini ili smjeru.
	Serije malih ili srednjih krugova oba čunja u istoj ravnini i smjeru
	Veliko bacanje oba čunja s rotacijom (+0,10 za drugi rekvizit)
	Hvatnje 2 čunja (+0,10 za drugi rekvizit)
	Malo bacanje oba čunja zajedno + hvatanje (jedan kriterij mora biti zadovoljen da bi se dobilo 0,10 bod).
	Traka
	Spirale: 4-5 petlji izvedenih s istom visinom i amplitudom Mačevalac“: prolazak ruke kroz lik trake (4-5 petlji): <ul style="list-style-type: none"> • S pokretom ruke unutar i van lika trake:  = 0,10 • S potpunim prolaskom štapa kroz lik trake s izbacivanjem štapa:  = 0,10
	Spirale: 4-5 petlji s crtežom na tlu, izvedenih s istom visinom i amplitudom
	Zmije: 4-5 valova izvedenih s istom visinom i amplitudom
	Zmije: 4-5 valova s crtežom na tlu, izvedenih s istom visinom i amplitudom
	Osmice s crtežima na tlu s koračanjem kroz krugove osmice (kao i između valova zmije) kombinirane s: 
	Bumerang bacanje trake. U slučaju dvostrukog bacanja trake + 0,10: 

Napomene za baze i tehniku rukovanja rekvizitom:

1. Zamasi i njihanja su dio tehničkih grupa ali nisu važeći kao baza za majstorstvo.
2. Mala bacanja: ako jedna od dvije akcije bacanja ili hvatanja ima samo jedan kriterij, ocjenjuje se kao dodatak drugoj akciji.
3. Svako hvatanje koje olakšava kontrolu rekvizita (npr. hvatanje/blokiranje s dodatnom pomoći ruke) poništava vrijednost elementa. Posebni slučaj: hvatanje lopte s obje ruke (dlanu). Vidi napomene za baze i tehniku rukovanja rekvizitom: Lopta).
4. Ako je na obrascu gimnastičarke navedeno visoko bacanje, ali na natjecanju izvede malo bacanje, D2 sutkinje će smanjiti vrijednost kombinacije bacanja za 0,10 bod.

Vijača:

1. Skokovi ili poskoci kroz vijaču moraju biti izvedeni u svim smjerovima: prema naprijed, natrag, s okretom, itd.
2. Također je moguće izvesti razna namatanja vijače, odbijanja i mlinove. Ovi elementi, kao i elementi s presavijenom ili zavezanom vijačom, nisu specifični za rekvizit, stoga ne smiju prevladavati u kompoziciji.
3. „Échappé“ je puštanje jednog kraja vijače, nakon čega za vrijeme kretanja vijače slijedi djelomočno ispruženje vijače.

Lopta:

1. Rukovanje loptom s obje ruke nije tipična za ovaj rekvizi; zbog toga ne smije prevladavati u kompoziciji.
2. Izvođenje svih tehničkih grupa s loptom oslonjenom na dlanu je pravilno samo ako su prsti u prirodnom položaju. Lopta držana s prstima („zgrabljena“) smatra se statikom.
3. Lopta držana u ruci bez samostalnog pokreta ruke smatra se statičnom; iz tog razloga je takvo držanje lopte dozvoljeno samo za vrijeme jednog pokreta tijelom.
4. Hvatanja: Lopta se u pravilu mora hvatati jednom rukom. Hvatanje s obje ruke snižava vrijednost elementa majstorstva (uključujući rizik) za 0,10. (Iznimka: hvatanje van vidnog polja).

Čunjevi:

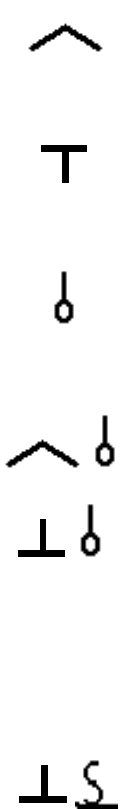


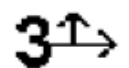
1. Tipična tehnička karakteristika je rukovanje s oba čunja zajedno, te takav tehnički rad rekvizitom treba prevladavati u kompoziciji; osnovno pravilo je držanje čunjeva za glavice, te svi ostali oblici držanja čunjeva – npr. za tijelo ili vrat čunja – ne smiju prevladavati.
2. Asimetrični pokreti moraju biti izvedeni s različitim pokretima oba čunja (oblik ili amplituda i ravnina ili smjer). Mali krugovi s kašnjenjem u fazi ili izvedeni u različitim smjerovima ne smatraju se asimetričnim pokretima jer imaju isti oblik i istu amplitudu pokreta.
3. Asimetrična bacanja mogu biti izvedena s jednom ili obje šake istovremeno. Čunjevi za vrijeme leta moraju biti različitih oblika ili amplitude (jedan viši od drugog), ili različitih ravnina, ili različitih smjerova.
4. Kotrljanja, vrtnje, odbivi ili klizeći elementi ne smiju prevladavati u kompoziciji.





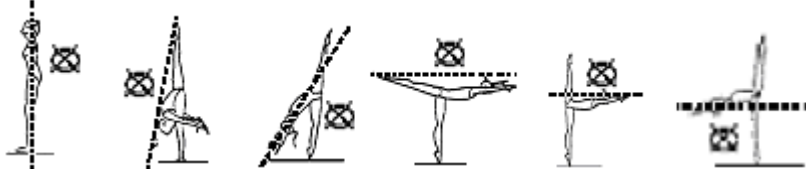



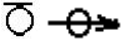
Traka:

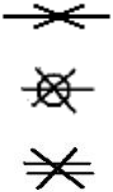








1. Moguće je izvesti odbive (povlačenja), elementa namatanja i odmatanja rekvizita. Međutim, kao i svi elementi netipični za rekvizit, ne smiju prevladavati u kompoziciji.

2.2.2. Opisi kriterija

- Svaki „osnovni tehnički element“ rekvizita ima vrijednost 0,00 boda.
- U skladu s općenitim pravilom za majstorstvo, ako je bazični element rekvizitom izveden s tehničkom pogreškom, element majstorstva više nije važeći.
- 0,10 može biti dodjeljeno za svaki položaj tijela u elementu
- Vrijednost baze povećava se svaki put za 0,10 boda kada je povezan sa jednim li više od slijedećih kriterija:

Kriteriji za majstorstvo	
	<p>Tijelo u prostoru:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tijelo za vrijeme leta <ul style="list-style-type: none"> ▪ Svi skokovi težine ▪ Svi elementi tijela u kojima je odraz tijela dovoljan da se može smatrati kategorijom skoka: odraz mora biti viši od poskoka ili dokoraka („chassé“-a) • Tijelo u položaju ravnoteže <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sve ravnoteže težine ▪ Svi elementi tijelom bez obzira na poziciju trupa ili slobodne noge – fiksirani i zadržani na jednom stopalu na prstima ili na koljenu • Tijelo za vrijeme rotacije oko horizontalne ili vertikalne osi <ul style="list-style-type: none"> ▪ Svi okreti težine ▪ Svi elementi tijelom bez obzira na poziciju trupa ili slobodne noge, izvedeni s rotacijom ili premetom (kotač, zvijezda,...) (najmanje 360°) oko vertikalne/okomite/središnjeosi tijela na 1 ili 2 noge (najmanje 360°) ili na 1 ili obje ruke (ali ne „tour lent“) • Let s rotacijom <ul style="list-style-type: none"> ▪ Svi oblici skokova s rotacijom (najmanje 180°) – (let + rotacija = 0,10 + 0,10) • Pokretljivost s rotacijom <ul style="list-style-type: none"> ▪ S tijelom u pretklonu  (najmanje 360°) (tijelo u položaju pokretljivosti + rotacija = 0,10 + 0,10) ▪ Sa zaklonom trupa  (najmanje 180°) ▪ „illusion“ (propeler) na jednoj nozi u svim smjerovima (tijelo u položaju pokretljivosti + rotacija = 0,10 + 0,10); elementi rotacije izvedeni na različitim djelovima tijela (najmanje 360°) ▪ „tour lent“ nije prihvatljiv kao element rotacije tijela • Tijelo izvodi pokretljivost ili val <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sve težine pokretljivosti i valova ▪ Svi elementi tijelom izvedeni s osloncem na jednoj ili obje noge s trupom u potpunom pretklonu ili vidljivom zaklonu, i/ili bočno ili naprijed u špagi
	<ul style="list-style-type: none"> • Izvedeno u seriji: serija je sastavljena od najmanje 3 uzastopna <u>različita</u> elementa (s promjenom ravnina, smjerova, nivoa ili izmjenom zmija i spirala u traci). <p>Iznimke:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ili 3 uzastopna jednaka prolaska sa skokovima ili poskocima kroz vijaču/obruč i traku (koračanje kroz krugove osmice na tlu i valove zmije) ▪ U slučaju serije identičnih prolazaka kroz vijaču/obruč sa skokovima koji imaju 2 kriterija tijela u prostoru (u letu i s rotacijom) – skokovi su navedeni pod D1 na obrascu – vrijednost svih kriterija majstorstva povezanih s prolaskom množe se s brojem izvedenih skokova (x2 ili x3 najviše) ▪ Serija mlinova može biti izvedena bez promjene ravnine/smjera <ul style="list-style-type: none"> • Serija udaraca može imati promjenu ritma i/ili visine ili promjenu u odnosu tijelo-rekvizit.

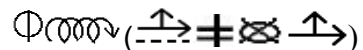
	<p>Usklađenost sa serijom ritmičkih koraka (4 koraka najmanje):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Svi klasični plesni koraci • Svi folklorni plesni koraci • Svi ritmički koraci spomenuti u priručnicima tjelesnog odgoja • Svi ritmički koraci sa ili bez kretanja • Svi ritmički koraci u različitim smjerovima i/ili s rotacijama <p>Ritmički koraci moraju biti strogo povezani s muzikom i izražavati ritam, a ne samo pravilni tempo.</p>
	<p>Izvedeno bez pomoći ruke/ruku (šaka). Za vrijeme manipulacije bilo kojeg tehničkog elementa bez pomoći ruku (šaka), rekvizit mora imati samostalni tehnički pokret koji može biti iniciran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulsom s drugim dijelom tijela • Inicijalnim impulsom s rukama, ali nakon toga rekvizit mora imati potpuno autonoman pokret bez ruku. • Držanje štapa trake bez pomoći ruku ukoliko traka zadržava lik
	<p>Izvedeno u položaju na tlu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Za vrijeme dugog kotrljanja rekvizita po tijelu • Za vrijeme prolaska kroz ili preko rekvizita (npr. prolazak preko ili kroz vijaču s kratkim osloncem na ruku i poskocima u čučnju) • Za vrijeme velikih pokreta trupom (od naprijed prema natrag ili obrnuto, s lijeva na desno ili obrnuto) s tehničkim pokretima rekvizita. Npr. figura 8 s rekvizitom, kruženja s otvorenom i ispruženom vijačom, spirale/zmije, kotrljanja štapa trake po dijelu tijela, itd. (osim zamaha i njihanja s rekvizitom)
	<p>Izvedeno van vidnog polja: Rukovanje rekvizitom van vidnog polja (majstorstvo bez bacanja):</p>  <p>Postoje ograničenja na ovaj kriterij za grupu manipulacija (OO): Nužna objašnjenja dana su u tabelama za svaki rekvizit Ipr.: nije moguće za vijaču ili obruč držanih na vratu za vrijeme rotacije, itd.)</p>
 	<ul style="list-style-type: none"> • Prolazak kroz presavijenu vijaču • S dodatnim prolaskom kroz rekvizit za vrijeme leta istog skoka ili poskoka. U slučaju serije, za svaki dodatni prolazak kroz rekvizit za vrijeme istog skoka/poskoka, majstorstvo se dodjeljuje za svaki skok ili poskok (3 puta najviše) OO – vrlo brze rotacije 2 čunja za vrijeme malih bacanja
	<p>Izvedeno s promjenom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ravnine • Smjera • Nivoa • Ritma <p>rekvizita ili gimnastičarke</p>
	<p>Prolazak cijelog tijela ili dijela tijela kroz ili preko rekvizita sa ili bez skoka</p>

	<p>Izvedeno s prolaskom rekvizita:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ispod noge(u) za vrijeme leta skoka • van vidnog polja za vrijeme rotacije rekvizita (rotacije obruča i spirale s vijačom, trakom) • prehvat rekvizita bez pomoći ruku
	<p>Ponovljena bacanja (bacanje i bez hvatanja ponovno izravno bacanje) ili odbivi (odbivi mogu biti niži)</p>
	<p>Bacanje i hvatanje ispod noge(u)</p>
	<p>Bacanje s rotacijom oko horizontalne osi rekvizita (vijača, čunjevi) u kosoj/nagnutoj ravnini</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Bacanje obruča s rotacijom oko njegovog promjera • Bacanje 2 čunja s rotacijama (zajedno ili u kaskadi)
	<p>Bacanje obruča u kosoj/nagnutoj ravnini</p>
	<p>Hvatanje direktno s kotrljanjem (obruč, lopta, čunjevi)</p>
	<p>Izravno hvatanje s rotacijom rekvizita</p>
	<p>Hvatanje na nadlanicu(e)</p>

2.2.3. Sažetak tabela za majstorstvo s rekvizitom (sa i bez bacanja)

Napomena: na obrascu, simboli kriterija moraju biti navedeni u skladu s redoslijedom izvođenja u D2 kombinaciji.

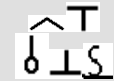


















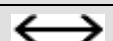

Npr. za vrijeme serije rotmičkih koraka, gimnastičarka izvodi rotacije obruča oko osi i na otvorenom dlanu (bez pomoći ruku), nakon toga kotrljanje van vidnog polja s promjenom nivoa tijela

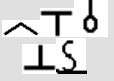


















VIJAČA												
	0,1	0,1			0,1		0,1		0,1			
		0,1		0,1	0,1		0,1		0,1			
	0,1	0,1	0,1	0,1 (hvatanje)	0,1	0,1 (hvatanje)	0,1	0,1	0,1 dvostruka rotacija jednog kraja	0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1 radna ravnina	0,1		0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1 Veliki pokreti trupom	0,1 spirale bez ruku nestabilan	0,1			0,1 spirale		
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1 rotacija u horizontalnoj ravnini		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 za mješovito hvat.	0,1 Osim hvatanja za sredinu ili jedan kraj vijače	0,1 rotacija u horizontalnoj ravnini		0,1	0,1

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE REKVIZITOM

Sažetak tabela za majstorstvo s rekvizitom (sa i bez bacanja)

OBRUČ												
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 bumerang ili u krug	0,1				
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1	0,1 Kretanje iz jedne u različitu ravninu			0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1			
	0,1			0,1	0,1	0,1				0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1 Veliki pokreti trupom	0,1 bez ruku nestabilan				0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	
	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1

LOPTA												
	0,1	0,1	0,1	0,1*	0,1	0,1	0,1	0,1			0,1	
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1		0,1	0,1	0,1 Veliki pokreti trupom	0,1 bez ruku nestabilan					0,1	
	0,1	0,1	0,1 za vrijeme serije	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1

*Napomena "bez ruku (šaka)" odnosi se na udarce o tlo bez ruku (šaka) ili hvatanje nakon odbiva bez ruku (šaka).

DRUGI DIO – INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE REKVIZITOM

Sažetak tabela za majstorstvo s rekvizitom (sa i bez bacanja)

ČUNJEVI												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1					
	0,1				0,1	0,1						
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1					
	0,1		0,1	0,1	0,1 vel. pokreti trupom	0,1 bez ruku nestabilan				0,1		
	0,1			0,1	0,1	0,1					0,1	
	0,1	0,1	0,1 za vrijeme serije	0,1	0,1	0,1	0,1 za mala asim. bac. i mješ. hvat.		0,1 vrlo brze male rotacije		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1 rotacija u horiz. ravnini	0,1 hvatanje s kotrlj.		0,1	0,1
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 za asim. bac. i mješ. hvat.	0,1 rotacija u horiz. ravnini	0,1 Rot. za vrijeme leta, čunjevi zajed. ili u kask.		0,1	

TRAKA												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1				
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1	0,1	0,1			
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1 vel. pokreti trupom	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
	0,1	0,1	0,1 za vrijeme serije	0,1	0,1	0,1					0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1		0,1	0,1
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1


Napomena: bumerang bacanje trakom. U slučaju dvostrukog bumeranga + 0,1 ().

2.3. RIZIK

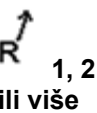





2.3.1. Svaka vježba mora sadržavati barem 3 rizika. Moraju biti različiti, bez obzira na broj rotacija izvedenih u svakom riziku.

2.3.2. Rizik može biti sa ili bez bacanja rekvizita.

2.3.3. Rizik s bacanjem

RIZIK S BACANJEM			
Simbol	Vrijednost	Opis baze	
	0,30	1. akcija	Za vrijeme leta rekvizita: 1 rotacija tijela oko horizontalne ili vertikalne osi tijela, sa ili bez prolaska na tlo, uvijek s gubitkom vizualnog kontakta s rekvizitom
		2. akcija	Hvatanje za vrijeme ili odmah na kraju 1 rotacije oko horizontalne ili bertikalne osi tijela

Vrijednost rizika može biti uvećana, ako kao dodatak gore navedenih dviju akcija postoji neki od sljedećih kriterija:



Simbol	Vrijednost	Kriteriji koji se mogu primjeniti na bazu rizika s bacanjem
	(+0,20)	Za svaku dodatnu rotaciju oko horizontalne ili vertikalne osi tijela, sa ili bez prolaska na tlo (1, 2 itd.) izvedenu slijedno za vrijeme leta rekvizita
	(+0,10)	Za svaku promjenu osi rotacije tijela
	(+0,10)	Za svaku promjenu nivoa gimnastičarke (3 nivoa: stajanje, gimnastičarka u letu, na tlu)
	(+0,30)	Za hvatanje s izravnim kotrljanjem rekvizita po tijelu za vrijeme rotacije oko osi tijela
	(+0,20)	Za ponovljeno bacanje rekvizita za vrijeme rotacije oko osi tijela
	(+0,20)	Za hvatanje rekvizita van vidnog polja za vrijeme ili odmah nakon rotacije oko osi tijela
Vidi majstorstvo		Za ostale kriterije navedene u majstorstvu s hvatanjem (npr. hvatanje bez ruku (šaka), na tlu, itd.)

Napomene:

- Također je moguće hvatati rekvizit za vrijeme elementa težine tijelom, ali samo ako je težina savršeno povezana s prethodnim elementom rotacije tijela i bez prekida gubitka vizualne kontrole.
- Svaki nenamjerni kontakt s dvije ruke (za sve rekvizite) sniziti će vrijednost rizika za 0,10.
- Kriteriji hvatanja za majstorstvo navode se na obrascu pomoću simbola hvatanja za majstorstvo; međutim, kriteriji hvatanja za vrijeme rizika zadržavaju simbole hvatanja za majstorstvo, ali zadržavaju vrijednost za rizik. Primjer:

$$R \left(\begin{matrix} \oplus \\ \updownarrow \\ \downarrow \\ \downarrow \\ \oplus \\ \oplus \end{matrix} \right) = 0,3 + 0,1 + 0,1 + 0,2 + 0,2 + 0,1 + 0,1 = 1,1$$

- U slučaju da jedna ili obje osnovne akcije rizika nisu izvedene, rizik NIJE VAŽEĆI.
- U slučaju da su obje osnovne akcije rizika izvedene i gimnastičarka uhvati rekvizit, ali ne izvede neke od kriterija hvatanja, vrijednost rizika se umanjuje za vrijednost kriterija koji nisu izvedeni.
- U težinama rekvizitom (D2), jedan „illusion“ (propeler, libela) može biti upotrebljen kao element rotacije oko horizontalne osi bez prolaska prema tlu, bez da se navodi na obrascu kao element

D1. U slučaju da gimnastičarka izvodi 3 uzastopna elementa „illusion“ za vrijeme rizika , mora ih izvesti s osloncem na nogu između svake rotacije. U oba slučaja, dodavanje simbola za pokretljivost () nije moguće.

2.3.4. Rizik bez bacanja

RIZIK BEZ BACANJA		
Simbol	Vrijednost	Opis baze
R	0,30	Veliko kotrljanje rekvizita za vrijeme rotacije tijela oko horizontalne osi (bez prolaska prema tlu)

Vrijednost rizika može biti povećana:

- s **prolaskom prema tlu** za vrijeme rotacije tijela
- s **ponovljenim bacanjem/odbivom** rekvizita
- s kriterijima navedenim za majstorstvo bez bacanja

Simbol	Vrijednost	Vrijednost i primjena dodatnih kriterija
R (==)	0,40	+ 0,10 prolazak prema tlu
R (==↙)	0,50	+ 0,20 prolazak prema tlu + odbiv rekvizita
Plus kriteriji za majstorstvo bez bacanja		

2.4. POLUAKROBATSKI ELEMENTI (za individualne gimnastičarke i grupe)

2.4.1. Samo slijedeće grupe poluakrobatskih elemenata su dozvoljene:

- Kolut naprijed i natrag bez zastoja i bez leta (neispravna tehnika: kazna sutkinja za izvođenje)
- Premet naprijed, natrag („kotači“), strance („zvijezda“) bez leta (neispravna tehnika: kazna sutkinja za izvođenje)
- „Ralenkova“: premet s početkom na tlu
- „Povaljka s prebacivanjem“: premet na tlu preko ramena s prolaskom ispruženog tijela kroz vertikalnu



- „ponirući široki/plovni skok“: skok s pretklonom tijela s izravnim kretanjem u kolut.

2.4.2. Premeti („kotači“/„zvijezde“) s različitim položajima oslonca (prsna, podlaktice, dlanovi) smatraju se različitim poluakrobatskim elementima.

2.4.3. Slijedeći elementi su dozvoljeni, ali se ne smatraju poluakrobatskim elementima

- Stav na prsima sa ili bez pomoći ruku, noge u vertikali („povaljka“)
- Leđni stav na lopaticama („svijeća“)
- „Špage“ s prolazom na tlu, bez zastoja u položaju
- Stav na jednoj ili dvije ruke ili na podlakticama bez kontakta ostalih dijelova tijela s podom, bez premeta i bez zastoja u vertikali

2.4.4. Sve grupe dozvoljenih poluakrobatskih elemenata i elemenata koji se ne smatraju poluakrobatskim mogu biti uključene u vježbu uz uvjet:

- Da su izvedeni u prolazu, bez stajanja u poziciji i bez prekida u vježbi
- Da su povezani s tehničkim elementima s rekvizitom
- ❖ **Slučaj 1.** Gimnastičarka drži rekvizit: element s rekvizitom može biti izveden ili na početku ili za vrijeme ili na kraju poluakrobatskog elementa.
- ❖ **Slučaj 2.** Gimnastičarka nije u kontaktu s rekvizitom (bacanja, kotrljanja, itd.): u ovom slučaju, gimnastičarka mora biti u kontaktu s rekvizitom na početku ili na kraju akrobatskog elementa.
- ❖ **Slučaj 3.** Gimnastičarka nije u kontaktu s rekvizitom (bacanja, kotrljanja, itd.), ali poluakrobatski element slijedi drugi tjelesni element: u ovom slučaju, gimnastičarka mora biti u kontaktu s rekvizitom na početku ili na kraju tih povezanih elemenata

2.4.5. Kao i kod težina, poluakrobatski elementi ne smiju se ponavljati. Međutim, serija istih poluakrobatskih elemenata je dozvoljena; u tom slučaju, isti element upotrebljen u seriji ne smije biti upotrebljen kao izolirani element.

Napomene važće za sve rizike:

1. Jedan „illusion“ (propeler, libela) može biti upotrebljen kao element rotacije oko horizontalne osi bez prolaska prema tlu, bez da se navodi na obrascu kao element D1. U slučaju da gimnastičarka izvodi 3 uzastopna elementa „illusion“ za vrijeme rizika R , mora ih izvesti s osloncem na nogu između svake rotacije.
2. Za vrijeme rizika, svaki poluakrobatski element može biti izveden 2 puta: kao izoliran ili u seriji od 2-3 elementa, i jednom za majstorstvo (sa ili bez bacanja).
3. U slučaju da je vrijednost težine tijelom koja je povezana s rizikom veća od 0,1 boda, ta težina se računa u ukupan broj težina i mora biti navedena na obrascu.

2.5. ORIGINALNOSTI REKVIZITOM

2.5.1. Svi originalni elementi rekvizitom moraju biti najavljeni prije Svjetskog Prvenstva i biti će procijenjeni od strane TO za vrijeme službenog treninga. Nakon Svjetskog Prvenstva, federacija gimnastičarke dužna je poslati opisni tekst na 2 strana jezika (engleski i francuski), s crtežima originalnog elementa koji je prihvaćen kao valjan. Gimnastičarka koja iz bilo kojeg razloga nije u mogućnosti nastupati na Svjetskom Prvenstvu, može poslati video snimku originalnog elementa TO na procjenu; međutim, ovi originalni elementi biti će važće samo na turnirima ukoliko nisu odobreni na prvom Svjetskom Prvenstvu na kojem gimnastičarka učestvuje.

2.5.2. Za svaku novu relaciju gimnastičarka-rekvizit: +0,30 (+ 0,10 u slučaju rizika)

2.5.3. Nakon što je prihvaćen, originalni element mora na obrascu biti označen sa simbolom \otimes i odobrenom vrijednosti (+0,30) ili (+0,40), s lijeve strane simbola za majstorstvo u lijevu kolonu obrasca (D2).

2.5.4. Ako novi i/ili originalni element/težina rekvizitom nije pravilno izveden ili nije izveden kako je službeno odobren, izgubiti će cijelu vrijednost (element + originalnost = 0,00).

2.6. KAZNE KOJE DODJELJUJU D2 SUTKINJE

Kazne	0,10	0,20	0,30 ili više
	Neispravan simbol težine rekvizitom	Za svaki rizik koji nedostaje	Netočna suma vrijednosti elemenata majstorstva, ili vrijednost elementa majstorstva
		Za svako ponavljanje dozvoljenih poluakrobatskih elemenata, izoliranih ili u kombinaciji; za nedostatak povezanosti s rekvizitom	

2.7. OCJENJIVANJE TEŽINA REKVIZITOM (D2)

Sutkinja za težine rekvizitom (D2) mora postupati na slijedeći način:

- Slijediti i provjeriti svaki element u skladu s redoslijedom izvođenja;
- Provjeriti da li je gimnastičarka izvela elemente navedene na obrascu na ispravan način, uključujući zahtjevani broj rizika
- Dodijeliti odgovarajuću ocjenu
- Oduzeti kazne

UMJETNIŠTVO (A)

1. OSNOVNA KOMPOZICIJA

Glavni cilj umjetničke komponente RG vježbe je da ima dobar kontakt s publikom i emocionalnu poruku prema publici, te da prikazuje koreografsku ideju s izražajnom interpretacijom vođenom sa slijedeća tri aspekta: muzička pratnja, umjetnički dojam i izražajnost (koreografija).

Maksimalna vrijednost za umjetništvo je 10,00 bodova.

2. MUZIKA – OPĆENITO

- 2.1. Sve vježbe moraju biti u cijelosti izvedene uz muzičku pratnju. Međutim, vrlo kratki i namjerni prekidi kao dio koreografije mogu se tolerirati.
- 2.2. Vježba izvedena namjerno ili nenamjerno dulje vrijeme ili u potpunosti bez muzičke pratnje neće se ocjenjivati. U slučaju prekida zbog greške organizatora, gimnastičarki je dozvoljeno ponavljanje vježbe.
- 2.3. Muzika može biti izvedena s jednim ili više instrumenata, uključujući glas koji se koristi kao instrument (bez riječi). Svi instrumenti su dozvoljeni ako izražavaju muziku s karakteristikama koje su nužne za RG vježbu: čistu i jasno definiranu strukturu.
- 2.4. Vježba može biti izvedena uz pratnju muzičara ili može biti snimljena na CD-u.
- 2.5. Uvjeti za snimke:
 - Dozvoljeno je snimiti zvučni signal na početku snimke, ali ime gimnastičarke ili rekvizit ne smiju biti navedeni;
 - Za svaku vježbu muzike moraju biti snimljene na različitom CD-u;
 - Muzika mora biti snimljena na početku CD-a;
 - Na CD-u mora biti navedeno sljedeće:
 - ❖ Ime gimnastičarke i 3 velika slova kojima u FIG-u označavaju državu gimnastičarke
 - ❖ Simbol rekvizita na koji se muzika odnosi
 - ❖ Trajanje muzike
 - ❖ Ime kompozitora i melodije koja se koristi
- 2.6. Karakteristike muzičke pratnje određuju strukturu i karakter kompozicije.
- 2.7. Muzika RG vježbe zahtjeva karakteristike muzičke pratnje vježbe RG: karakter u skladu s razvojem vježbe s vrlo jasno i čisto označenim ritmom, koji naglašava ritam pokreta gimnastičarke (pokrete grupe).
- 2.8. Vrlo precizan sklad zahtjeva se između karaktera i ritma muzike, kao i karaktera i ritma vježbe i njenih pokreta. Sklad između muzike i pokreta mora biti naglašen kroz cijelu vježbu; ako je sklad samo na početku i na kraju vježbe, smatra se da je muzika samo "pozadina".
- 2.9. Muzika može biti napisana specijalno za vježbu ili može biti modifikacija već postojeće muzike (aranžman). Muzika mora biti jedinstvena i ne smije biti sastavljena od različitih muzičkih fragmenata.

3. KOREOGRAFIJA

3.1. OPĆENITO (Individualni program i grupe)

3.1.1. Koreografija je karakterizirana s vodećom idejom, od početka do kraja, što znači s **jedinstvenom** porukom koristeći sve moguće elemente tijela i rekvizita. Kompozicija ne smije biti nepovezano sastavljanje težina.

Mora se koristiti dovoljno povezujućih elementa – tehničkih, estetskih i emocionalnih – povezanih s muzikom, u cilju postizanja razvoja teme vježbe.

3.1.2. Težine tijelom moraju biti pravilno raspoređene tijekom vježbe.

3.1.3. Pokreti moraju biti logički povezani: prijelaz iz jednog u drugi element ili iz jedne sekvence elemenata u drugu – treba postojati logički kontinuitet a ne imati nepovezani slijed elemenata.

3.1.4. Treba biti upotrijebljen cijeli prostor za vježbu.

3.1.5. Svaka vježba mora imati ravnotežu u rukovanju rekvizitom između lijeve i desne ruke - najmanje 3 elementa trebaju biti izvedeni lijevom/desnom rukom (samo za individualni program).

3.2. IZBOR ELEMENATA REKVIZITOM

3.2.1. Elementi moraju biti izabrani ravnomjerno između svih grupa tehničkih elemenata za svaki rekvizit. Tehnički elementi moraju imati raznolikost u različitim vrstama rukovanja, raznolikost oblika, amplituda, smjerova, ravnina i dinamike.

3.2.2. Na početku i na kraju vježbe, gimnastičarka mora biti u kontaktu s rekvizitom. Početna pozicija vježbe mora biti opravdana i upotrijebljena s početnim (inicijalnim) pokretom rekvizita. Početna i završna pozicija vježbe ne smiju biti ekstremne.

3.2.3. Veza između gimnastičarke i rekvizita mora biti konstantna. Moguće je izvesti originalne, estetske i različite dekorativne elemente koreografije, uzimajući u obzir da ti elementi moraju biti vrlo kratki i ne smiju proizvesti prekid pokreta rekvizita (najviše 3 elementa u svakoj kompoziciji i ne više od 3 elementa tijelom bez rekvizita).

3.2.4. Bacanja moraju imati što veću moguću raznolikost u ravnini, smjeru, nivou ili različitim načinima korištenja majstorstva:

- Sa svim mogućim ravninama za svaki tip rekvizita u letu – vertikalnim, horizontalnim, kosim, s rotacijom – i kombinirana s različitim smjerovima: naprijed, natrag, bočno, vertikalno ili u zakrivljenoj liniji.
- Sa svim mogućim nivoima gimnastičarke prilikom bacanja rekvizita: stojeći, na tlu, ili u letu
- Bilo koji jednaki tip majstorstva u skladu s kriterijima bacanja i hvatanja ne smije prevladavati u vježbi. Iđentičan aspekt majstorstva s bacanjem i hvatanjem ne može biti izveden više od 2 puta. Svaki tip prevladavanja biti će kažnjen. (vidi tabelu kazni – A).

3.3. IZBOR ELEMENATA TIJELOM

3.3.1. Elementi tijelom moraju biti što je više moguće raznoliki.

3.3.2. Tijelo mora u potpunosti sudjelovati u svim elementima, krećući od pleksusa. Elementi tijelom ne smiju biti odsječeni, već moraju biti povezani s pokretima glave, ruku, protezanjem ramena, dužinom vrata, itd. Izražajnost pokreta uglavnom se postiže povezivanjem elemenata i neprimjetnim detaljima kao što su položaj ruku, položaj ili pokret glavom, itd.

3.3.3. Elementi rekvizitom moraju biti povezani s elementima tijelom: različitim tipovima kretanja, različitim tipovima pokreta ruku i trupa, skokovima, okretima, ravnotežama, pokretljivostima, itd.

3.3.4. Raznolikost pokreta mora sadržavati slijedeća svojstva:

a. Dinamika (brzina i intenzitet pokreta)

b. Upotreba prostora:

- Smjerovi
- Pućanje
- Nivoi
- Naćini

3.3.5. Početna pozicija vježbe mora biti opravdana i upotrijebljena s početnim (inicijalnim) pokretom rekvizita.

4. KAZNE KOJE DODJELJUJU A SUTKINJE

4.1. MUZIKA			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
	Nedostatak sklada u karakteru svake serije pokreta i muzike, kao i u ritmu svake serije pokreta i muzike (od 0,10 do 2.00 boda)	Nedostatak jedinstvenosti između različitih muzičkih tema	
		Nagli prekid muzike na kraju vježbe	
4.2. KOREOGRAFIJA			
Općenito	Prekid u logičkoj povezanosti pokreta 0,10 svaki put		Nedovoljno povezivanje elemenata, tehničkih, estetskih i emocionalnih, s muzikom (nedostatak jedinstva): 0,50
		Nedostatak pravilne raspoređenosti težina	
		Nedovoljna upotreba prostora za vježbu; također nedovoljna raznolikost u upotrebi prostora: nivoi / smjerovi / putanje/ tipovi kretanja (za svaki tip)	Nedostatak ravnoteže rada lijeve/desne ruke (najmanje 3 elementa): 0,50
Izbor elemenata rekvizitom	Nedostatak ravnoteže između korištenja različitih tehničkih grupa	Nedovoljna raznolikost u tehničkim pokretima: vrste, amplitude, smjerovi, ravnine, dinamika	
	Nedovoljna raznolikost bacanja/hvatanja <u>Ravnina, smjer, nivo, modalitet</u>	Za svaku povredu pravila o elementima dekoracije (za svaki dodatni element dekoracije -0,20; ne više od 3 elementa u vježbi i ne više od 3 elementa tijelom bez rekvizita)	
Izbor elemenata tijelom	Nedovoljna raznolikost u upotrebi tijela	Nedovoljno sudjelovanje cijelog tijela (segmentirani pokreti)	Pokreti nisu dovoljno povezani s trupom vratom, glavom, rukama, dlanovima (<i>nedostatak izražajnosti</i>): 0,50
		Početna pozicija nije opravdana inicijalnim pokretom rekvizita	Ekstremna početna ili završna pozicija: 0,50
			Nedostatak raznolikosti u dinamici (brzina i intenzitet pokreta)

5. OCJENJIVANJE UMJETNIŠTVA

Sutkinje umjetništva (A) zabilježavaju greške kompozicije i dodjeljuju sumu kazni.

IZVOĐENJE (E)

Napomena: Greške izvođenja moraju biti kažnjene svaki put i za svaku grešku, osim u slučajevima općih kazni.

1. MUZIKA I POKRET			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Muzika – pokret			Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe: 0,50
			Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe zbog gubitka rekvizita: 0,30 + gubitak rekvizita
2. TEHNIKA ELEMENATA TIJELOM			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Općenito	Nepotpun pokret		
	Nenamjerno kretanje bez bacanja: namještanje tijela po tlu		
Osnovna tehnika	Neispravno držanje djela tijela za vrijeme pokreta (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Gubitak ravnoteže: dodatan pokret bez pomaka	Gubitak ravnoteže: dodatan pokret s pomakom	
			Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit: 0,50
			Potpuni gubitak ravnoteže s padom: 0,70
			Statika gimnastičarke
Skokovi	Nedostatak amplitude u obliku	Tvrđi doskok	
Ravnoteže	Nedostatak amplitude u obliku	Oblik nije fiksiran niti zadržan	
Okreti	Nedostatak amplitude u obliku	Oblik nije fiksiran niti zadržan	
		Spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom
	Kretanje (posklizavanje) za vrijeme rotacije	Poskakivanje za vrijeme rotacije	
Pokretljivosti	Nedostatak amplitude u obliku kretanja (posklizavanje)	Nedostatak kontinuiteta za vrijeme pokreta: prekid ili nepravilan pokret	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom
Poluakrobatski elementi		Nedozvoljeni poluakrobatski elementi	
		Dozvoljeni poluakrobatski element izveden s nedozvoljenom tehnikom; Tvrđi doskok	

2. TEHNIKA REKVIZITOM			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Gubitak rekvizita			Gubitak rekvizita i trenutni dohvrat bez pomaka
			Gubitak rekvizita i dohvrat nakon manjeg pomaka (1-3 koraka): 0,50
			Gubitak rekvizita i dohvrat nakon velikog pomaka (4 ili više koraka): 0,70
			Gubitak rekvizita i upotreba rezervnog rekvizita: 0,70
			Gubitak rekvizita (bez kontakta) na kraju vježbe: 0,70
Tehnika s rekvizitom	Neprecizna putanja i hvatanje u letu nakon 1 koraka		Neprecizna putanja i hvatanje u letu nakon 2 ili više koraka
	Nekorektno hvatanje ili hvatanje uz pomoć jedne ruke ili tijela		
	Nenamjeran kontakt s tijelom s promjenom u putanji		Statika rekvizita
VIJAČA			
Osnovna tehnika	Neppravilno rukovanje: za amplitudu, oblik, ravninu, ili se vijača ne drži za oba kraja (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Gubitak jednog kraja vijače s kratkim prekidom u vježbi	Čvor na vijači
		Stopala „uhvaćena“ u vijaču za vrijeme skokova ili poskoka	Nenamjerno omatanje oko tijela ili djela tijela s prekidom u vježbi
OBRUČ			
Osnovna tehnika	Neppravilno rukovanje: promjena u radnoj ravnini - vibracije (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem i nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu	
		Skliznuće na podlakticu	Skliznuće na nadlakticu
	Neppravilna rotacija oko vertikalne osi	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom
		Stopala „uhvaćena“ u obruč	
LOPTA			
Osnovna tehnika	Neppravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu ili "grabljena" lopta (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem i nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu	

Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
ČUNJEVI			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: (vidi male specifične greške iza (svaki put, do najviše 1.00 boda))		Gubitak oba čunja i trenutni dohvat bez pomaka: 0,40
	Nepravilni pokreti ili prekid u pokretu za vrijeme malih krugova i mlinova te ruke previše razmaknute za vrijeme mlina		Gubitak oba čunja i dohvat nakon manjeg pomaka (1-3 koraka): 0,60
	Promjena sinhronizacije u rotaciji 2 čunja za vrijeme leta		Gubitak oba čunja i dohvat nakon velikog pomaka (4 ili više koraka): 0,80
	Nedostatak preciznosti u radnoj ravnini čunjeva za vrijeme asimetričnih pokreta		Gubitak oba čunja na kraju vježbe: 0,80
TRAKA			
Osnovna tehnika	Promjene u liku trake (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Čvor bez prekida u vježbi	Čvor s prekidom u vježbi
	Nepravilno rukovanje: neprecizni prelasci/prehvati, nenamjerno držanje štapa za sredinu, nepravilna povezanost između likova, pucketanje trake (svaki put, do najviše 1.00 boda)		Nenamjerno omatanje oko tijela ili djela tijela s prekidom u vježbi
	Zmije i spirale: petlje ili valovi nedovoljno uski, petlje ili valovi nisu iste amplitude (visina, dužina) (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Bacanja i „echappe“-i: kraj trake nenamjerno ostaje na tlu	

Napomene:

1. Statika rekvizita: Rekvizit se ne smije držati više od jednog elementa bez izvođenja jasnog elementa, koji nije u nestabilnoj poziciji, niti rekvizit ne smije jednostavno ležati na tlu. Definicija statičnog rekvizita je **rekvizit držan duže vrijeme**.

a- „Rekvizit držan“ znači da se rekvizit čvrsto drži s jednom ili dvije ruke i/ili jednog ili više djeva tijela.

b- Rekvizit držan „duže“ vrijeme znači da se rekvizit drži duže od jednog elementa tijelom:

- 2 ili više uzastopna kretanja ili povezujuća elementa
- Pripremni element za težinu i sama težina
- Dve uzastopne težine

Vidi također Majstorstvo rekvizita – Tehničke grupe, lopta: napomene 2. i 3.

2. Statika gimnastičarke: gimnastičarka ne smije biti nepomična/na mjestu, za vrijeme dok nije u kontaktu s rekvizitom (npr. bacanja, koluti...).

4. OCJENJIVANJE IZVOĐENJA

Svaka sutkinja izvođenja (E) mora zabilježiti svaku grešku izvođenja i dodjeliti sumu kazni.



TREĆI DIO

GRUPNE VJEŽBE

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

TEĆI DIO GRUPNE VJEŽBE

OPĆENITO	69
1. Gimnastičarke.....	69
2. Ulazak.....	70
3. Rekviziti.....	70
TEŽINE (D)	71
1. TEŽINE TIJELOM (D1)	71
1.1. Općenito.....	71
1.2. Vrijednost težina.....	71
1.3. Originalnost – težine.....	73
1.4. Težine razmjenom (Sažetak).....	74
1.5. Kazne koje dodjeljuju D1 sutkinje.....	75
1.6. Ocjenjivanje težina D1.....	75
2. TEŽINE REKVIZITOM (D2)	76
2.1. Općenito.....	76
2.2. Suradnje između gimnastičarki.....	76
2.3. Majstorstvo sa i bez bacanja.....	78
2.4. Rizik.....	78
2.5. Poluakrobatski elementi.....	78
2.6. Originalnost rekvizita.....	78
2.7. Ocjenjivanje težina rekvizitom.....	79
2.8. Kazne koje dodjeljuju D2 sutkinje.....	79
UMJETNIŠTVO (A)	80
1. Osnovna kompozicija.....	80
2. Muzika.....	80
3. Koreografija.....	80
3.1. Općenito.....	80
3.2. Suradnje i veze između gimnastičarki.....	80
3.3. Formacije.....	81
3.4. Izbor elemenata rekvizitom.....	81
3.5. Izbor elemenata tijelom.....	82
4. Kazne koje dodjeljuju A sutkinje.....	82
5. Ocjenjivanje umjetništva.....	83
IZVOĐENJE (E)	84
1. Muzika i pokret.....	84
2. Greške grupe.....	84
3. Tehnika s rekvizitom.....	84
4. Tehnika elemenata tijelom.....	86
5. Ocjenjivanje izvođenja.....	87

OPĆENITO

1. GIMNASTIČARKE

1.1. BROJ GIMNASTIČARKI

Svaka grupna vježba mora biti izvedena s 5 gimnastičarki. Grupa sastavljena od drugog broja gimnastičarki nije prihvatljiva.

Svaka federacija može prijaviti najmanje 5 gimnastičarki i najviše 6 gimnastičarki za puni program grupnih vježbi (2 vježbe i 2 finala).

U slučaju 6 gimnastičarki, gimnastičarka u grupi može biti:

- prijavljena za 2 vježbe u programu
- prijavljena za jednu vježbu i rezerva za drugu

1.2. REZERVNE GIMNASTIČARKE

(vidi Tehnička pravila)

Ako za vrijeme vježbe gimnastičarka napusti grupu zbog opravdanih razloga:

- Gimnastičarka može biti zamijenjena rezervnom gimnastičarkom

Kazne:

Sutkinja asistent:

0,20 bodova za „gimnastičarka je napustila prostor za vježbu”

0,50 za „upotrebu rezervne gimnastičarke”

- Gimnastičarka nije zamijenjena

Kazne:

Sutkinje umjetništva:

2,00 boda ili 1,00 bod ovisno o tome da li je gimnastičarka napustila grupu za vrijeme prve polovice ili druge polovice vježbe (postaviti kaznu za nezadovoljene zahtjeve kompozicije uzrokovane izostankom jedne gimnastičarke).

Sutkinje izvođenja:

Moguće kazne za prekid u općem skladu, formacijama, kretanjima itd.

Sutkinja asistent:

0,20 bodova jer je gimnastičarka napustila prostor za vježbu.

Napomena: Jednoj rezervnoj gimnastičarkama dozvoljeno je biti u dvorani za natjecanje za vrijeme izvođenja vježbe.

1.3. DRES GIMNASTIČARKI

Dresovi moraju biti identični (isti materijal, stil i dizajn) i iste boje za svih 5 gimnastičarki u grupi. Međutim, ako je dres izrađen od materijala s uzorkom, neke sitne razlike uzrokovane rezom mogu biti tolerirane.

Kazna (sutkinja asistent)

- 0,50 boda ako ovo pravilo nije poštovano (ukupno)

Ostala pravila vezana uz dresove gimnastičarki navedene su u Prvom dijelu, Općenito.

2. ULAZAK

2.1. POSTAVLJANJE GRUPE NA PROSTOR ZA VJEŽBANJE

Postavljanje grupe na prostor za vježbanje mora biti:

- vrlo brzo i bez muzičke pratnje
- svaka od 5 gimnastičarki drži jedan rekvizit, ili jedna ili više gimnastičarki drži 5 rekvizita

Kazna:

- 0,20 za nepoštovanje ovih pravila (sutkinja asistent)

3. REKVIZITI

3.1. KONTAKT S REKVIZITOM

3.1.1. Početna pozicija

Na početku vježbe, svaka gimnastičarka može biti u kontaktu s jednim od 5 rekvizita, ili jedna ili više gimnastičarki može držati svih 5 rekvizita koje će baciti ili proslijediti svojoj/svojim partnericama.

U posljednjem slučaju, rekviziti moraju biti proslijeđeni partnericama na početku vježbe i svih 5 gimnastičarki ne mogu ostati bez rekvizita duže od 4 elementa.

Sutkinje izvođenja:

- 0,30 boda ako je jedna ili nekoliko gimnastičarki ostalo bez rekvizita dulje od 4 elementa. Ako rekvizit i gimnastičarke ne počnu s vježbom istovremeno, različiti pokreti moraju slijediti jedni druge u vrlo brzom slijedu, unutar kratkog vremenskog perioda kako bi se izbjegla vidljiva nepomičnost neke od gimnastičarki (ne više od 4 elementa).

Sutkinje izvođenja:

- 0,30 boda za statičnu poziciju jedne ili više gimnastičarki.

3.1.2. Za vrijeme vježbe

Osim u specijalnim slučajevima, kompozicija uključuje jedan rekvizit po gimnastičarki. Za vrijeme vježbe, moguće je da jedna ili nekoliko gimnastičarki posjeduje 2 ili više rekvizita a da njihove partnerice ne posjeduju niti jedan rekvizit, pod slijedećim uvjetom: da je takva situacija samo privremena.

Sutkinje izvođenja:

- 0,30 boda ako su jedna ili više gimnastičarki bez rekvizita više od 4 elementa (statika)
- 0,30 boda ako se rekvizit ne kreće (statika)

Svaki nenamjerni kontakt rekvizita i tijela za vrijeme vježbe biti će kažnjen.

Sutkinje izvođenja:

- 0,10 bod ako kontakt promjeni putanju rekvizita.

3.1.3. Na kraju vježbe

Kao i na početku vježbe, svaka gimnastičarka na kraju vježbe može držati ili biti u kontaktu s jednim od 5 rekvizita; nekoliko gimnastičarki može biti u kontaktu s jednim rekvizitom ili jedna gimnastičarka može držati ili biti u kontaktu s nekoliko rekvizita (u ovom slučaju jedna ili više gimnastičarki može biti bez rekvizita u završnoj poziciji).

Sutkinje izvođenja:

- 0,50 bodova za svaku gimnastičarku, ako je nedostatak kontakta uzrokovan gubitkom rekvizita na kraju vježbe.

3.2. GUBITAK I DOHVAT REKVIZITA

Vidi Prvi dio, Općenito.

3.3. SLOMLJENI REKVIZIT

Vidi Prvi dio, Općenito.

TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (D1)

1.1. OPĆENITO

1.1.1. Svaka grupna vježba može imati najviše 14 težina (razine A i više) za maksimalnu vrijednost 10,00 bodova. Dodatne težine tijelom razine A mogu biti upotrebljene u vježbi. U tom slučaju, ne smiju biti navedene na obrascu za težine (D1) i ne ocjenjuju se.

1.1.2. Svaka vježba mora imati najmanje 6 težina razmjene razine D ili više (vidi tabelu Težine razmjena - Sažetak). Za izračun 14 težina na obrascu, razmjene treba računati na sljedeći način:

- razmjena sadrži jedan element tijelom ili jednu težinu tijelom = 1 težina
- razmjena sadrži 2 težine tijelom = 2 težine.

Najviše 2 težine tijelom mogu biti izvedene u povezanosti s razmjenom.

Kazna: 0,30 boda ako razmjena sadrži više od 2 težine (D1). Samo prve dvije težine računaju se u vrijednost razmjene.

1.1.3. Obavezne tjelesne grupe elemenata za svaki rekvizit (GCO) obavezne za individualne gimnastičarke, nisu obavezne za grupe.

Kazne:

1. Ako je na obrascu / u vježbi više od 14 težina: 0,50 i ocjenjuje se samo prvih 14 izvedenih težina.

2. Ako je na obrascu / u vježbi manje od 6 težina razmjene: 0,30 boda.

3. Za svaku izvedenu težinu razine B ili više koja nije navedena na obrascu: 0,30 boda.

4. Za netočnu sumu vrijednosti težina tijelom, ili za netočnu vrijednost težine tijelom: 0,30 boda.

1.1.4. Svaka grupa mora unaprijed i u pismenom obliku dostaviti redosljed težina u **desnoj koloni** obrasca, koristeći propisane obrasce i odgovarajuće simbole.

1.2. VRIJEDNOST TEŽINA

1.2.1 Vrijednosti težina BEZ razmjene

Vrijednosti težina BEZ razmjene su slijedeće:

A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90; J = 1,00 itd.

1.2.1.1 Ako bilo koja od 5 gimnastičarki ne izvede težinu iz bilo kojeg razloga – greška kompozicije ili bilo koja greška navedena u poglavlju 2.1.2. – težina neće biti važeća.

1.2.1.2 Da bi bila važeća, težina mora biti izvedena bez slijedećih tehničkih grešaka: (*vidi Drugi dio, Individualne vježbe, Težine D1*).

1.2.1.3 Težine tijelom izvedene bez povezanosti s rekvizitom neće se računati kao težine. Elementi majstorstva s rekvizitom ne zahtijevaju se u grupnoj vježbi (za sve ostale zahtjeve vidi Individualne vježbe D1).

1.2.1.4 Težine mogu biti istog tipa i nivoa za svih 5 gimnastičarki ili različitih tipova i nivoa. Međutim, najlakša težina izvedena od pojedine gimnastičarke odrediti će vrijednost težine za grupu.

1.2.1.5 **Istovremeno** izvođenje 3 ili više različitih težina tijelom (za vrijeme razmjene, ili u težini bez razmjene, ili za mješovite težine) sa svih 5 gimnastičarki **nije dozvoljeno**.

Primjer : u isto vrijeme skok „tajnur“ izvode 3 gimnastičarke, „kozački“ skok 1 gimnastičarka, te „bačvu“ 1 gimnastičarka. U tom slučaju, težina se ne ocjenjuje.

Kazna: Ako 5 gimnastičarki istovremeno izvodi 3 ili više različitih težina tijelom: 0,30 boda (D1 sutkinje).

1.2.1.6 Mješovite težina (težina razmjene i individualna težina), računaju se kao težina bez razmjene. Gimnastičarke koje ne sudjeluju u razmjeni mogu izvesti samo jednu individualnu težinu. Ako gimnastičarke izvedu 2 individualne težine, samo prva će se brojati; druga težina neće se brojati

Kazna: za mješovitu težinu koja ne zadovoljava pravila: 0,30 (D1 sutkinje).

1.2.1.7 Sve težine nabrojane za individualne vježbe, važeće su i za grupne vježbe.

1.2.1.8 Svaka težina izvedena sa vrijednošću manjom nego što je navedena na obrascu neće se računati; težina izvedena sa vrijednošću većom nego što je navedena na obrascu zadržava vrijednost navedenu na obrascu – osim za težine okretom i pokretljivosti s rotacijom (*vidi odgovarajuća poglavlja, Individualne vježbe*).

1.2.2 Nivo i vrijednost težina s razmjenom rekvizita

1.2.2.1 Težine s razmjenom rekvizita imaju slijedeće vrijednosti:

- **D**-razmjena = **0,40** bodova (0,10 A-težina + 0,30 za težinu razmjene)
- **E**-razmjena = **0,50** bodova (0,20 B-težina + 0,30 za težinu razmjene)
- **F**-razmjena = **0,60** bodova (0,30 C-težina + 0,30 za težinu razmjene)
- **G**-razmjena = **0,70** bodova (0,40 D-težina + 0,30 za težinu razmjene)
- **H**-razmjena = **0,80** bodova (0,50 E-težina + 0,30 za težinu razmjene)
- **I**-razmjena = **0,90** bodova (0,60 F-težina + 0,30 za težinu razmjene)
- **J**-razmjena = **1,00** bodova (0,70 G-težina + 0,30 za težinu razmjene)
- **K**-razmjena = **1,10** bodova (0,80 H-težina + 0,30 za težinu razmjene)

ili više

1.2.2.2 Razmjene bacanjem su jedine razmjene koje se smatraju razmjenama težine.

1.2.2.3 Razmjene mogu biti izvedene u podgrupama ili sa svih 5 gimnastičarki, ali smatraju se razmjenama samo ako sve gimnastičarke sudjeluju u obje akcije razmjene – drugim riječima :

- Bacanje rekvizita
- Hvatanje rekvizita partnerice

1.2.2.4 Razmjene mogu biti izvedene ili istovremeno ili **u vrlo brzom slijedu**.

1.2.2.5 Razmjene mogu biti istog nivoa za svih 5 gimnastičarki ili različitog nivoa. Međutim, najlakša razmjena izvedena od neke od gimnastičarki određuje težinu razmjene za grupu.

1.2.2.6 Težina tijelom izvedena kao težina bez razmjene može biti upotrebljena drugi put s razmjenom.

1.2.3 Opća pravila za ocjenjivanje nivoa težina sa razmjenom

- 1.2.3.1 Općenito, težina tijela određuje nivo razmjene.
- 1.2.3.2 Težine tijelom mogu biti izvedene **za vrijeme** bacanja, **za vrijeme** leta rekvizita (osim ravnoteža) ili **za vrijeme** hvatanja rekvizita. Težine izvedene neposredno prije bacanja ili neposredno nakon hvatanja rekvizita ne smatraju se važećim razmjenama.
- 1.2.3.3 Očito, ako su 2 izolirane težine izvedene za vrijeme iste razmjene, vrijednost se dobija zbrajanjem vrijednosti te 2 težine (*vidi sadržaj tabele razmjena ispod*).

1.2.4 Razmjene bacanjem ↗


- 1.2.4.1 Elementi koji povećavaju vrijednost težine bacanjem su slijedeće:
- udaljenost: 6 metara (→₆) = **0,20 bod**
 - hvatanje na tlu (gimnastičarka mora već biti na tlu, a ne kretati se prema tlu za vrijeme hvatanja) (≡) = **0,10 bod**
- 1.2.4.2 Težina razmjenom smatra se takvom ako sve gimnastičarke izvedu težinu tijelom navedenu na obrascu ili element tijelom i ako zadrže zahtjevani razmak (ako je posebno naveden), u trenutku bacanja ili u trenutku hvatanja.
- 1.2.4.3 Ako jedan ili nekoliko rekvizita padne za vrijeme razmjene, razmjena više nije važeća. Iznimka: čunjevi. To znači:
- Ako padnu oba čunja (nezavisno od broja gimnastičarki (1 ili 2) koje su izgubile čunj(eve), razmjena se ne računa
 - Ako padne jedan čunj, razmjena je važeća
- 1.2.4.4 Hvatanje lopte s dvije ruke – primjer : hvatanje/blokiranje s pomoći druge ruke - ili učiniti hvatanje lakšim za većinu gimnastičarki donosi odbitak od **0,10** boda od vrijednosti razmjene.
- 1.2.4.5 Ako težina tijelom koja je dio razmjene, nije izvedena ili je izvedena nakon razmjene (na primjer nakon hvatanja), bez obzira na broj gimnastičarki koje su napravile pogrešku, vrijednost težine ne može biti dodana vrijednosti razmjene. Međutim, razmjena može biti ocijenjena, ako sadrži neki drugi kriterij koji je važeći i smatra se „težinom razmjene“.

1.3. ORIGINALNE TEŽINE

Svi originalni elementi moraju biti najavljeni prije Svjetskog prvenstva i biti će procijenjeni od strane TO za vrijeme službenog treninga. Nakon Svjetskog prvenstva, federacija grupe dužna je poslati opisni tekst na 2 strana jezika (engleski i francuski), s crtežima originalnog elementa koji je prihvaćen kao valjan. Grupe koje iz bilo kojeg razloga nisu u mogućnosti nastupati na Svjetskom prvenstvu, mogu poslati video snimku originalnog elementa TO na procjenu; međutim, ovi originalni elementi biti će važeći samo na turnirima ukoliko nisu odobreni na prvom Svjetskom prvenstvu na kojem grupa učestvuje.

Za svaku novu težinu, sa ili bez razmjene: **+ 0,30**.

Originalna težina mora biti povezana s rekvizitom. Težina će biti važeća za sve rekvizite, međutim, bonus za „originalnost“ biti će dodijeljen samo za rekvizit za koji je predan.

Nakon što je prihvaćen, originalni element mora na obrascu biti označen sa simbolom  i odobrenom vrijednosti (+0,30), s lijeve strane simbola za navedenu težinu u desnu kolonu obrasca (D1).

Ako nova i/ili originalna težina nije pravilno izvedena ili izvedena onako kako je službeno odobrena, izgubiti će cijelu vrijednost (vrijednost težine + 0,30 za originalnost = 0,00).

1.4. TEŽINE RAZMJENOM – TABELA (SAŽETAK)

Udaljenost	Element tijelom ili težina			Partnerica	Rezultat	
	Bacanje	Let	Hvatanje		1 rekvizit	2 rekvizita
1 težina (za vrijeme bacnja, leta rekvizita ili hvatanja)						
		ET		ET	////	D
		A		A	D	E
		B		B	E	F
		C		C	F	G
		ltd.				
2 težina, udaljenost najmanje 6m = + 0,20						
→ ₆		ET		ET	E	F
→ ₆		A		A	F	G
→ ₆		B		B	G	H
→ ₆		C		C	H	I
		ltd.				
1 težina i hvatanje na tlu = + 0,10						
	ET		↓	Isto	D	E
	A		↓	Isto	E	F
	B		↓	Isto	F	G
	C		↓	isto	G	H
		ltd.				
1 težina + udaljenost + hvatanje na tlu = 0,20 + 0,10 = + 0,30						
→ ₆	ET		↓	Isto	F	G
→ ₆	A		↓	Isto	G	H
→ ₆	B		↓	isto	H	I
		ltd.				
2 težine						
	A		A	Isto	E	F
	B		A	Isto	F	G
	B		B	Isto	G	H
		ltd.				
2 težine, udaljenost najmanje 6m = + 0,20						
→ ₆	A		A	Isto	G	H
→ ₆	B		A	Isto	H	I
→ ₆	B		B	Isto	I	J
		ltd.				
2 težine i hvatanje na tlu = + 0,10						
	A	A	↓	Isto	F	G
	B	A	↓	Isto	G	H
	B	B	↓	isto	H	I
		ltd.				
2 težine + udaljenost + hvatanje na tlu = 0,20 + 0,10 = + 0,30						
→ ₆	A	A	↓	Isto	H	I
→ ₆	B	A	↓	Isto	I	J
→ ₆	B	B	↓	isto	J	K
		ltd.				
<i>Napomena: „ET“ = „element tijelom“</i>						

Napomene za razmjene

1. Razmjena bacanjem **vijače** ili **trake** je važeća samo ako je rekvizit potpuno slobodan u prostoru neko vrijeme.
2. Čunjevi: razmjena je važeća s bacanjem jednog čunja kao i s bacanjem 2 čunja.
3. Kod razmjene **traka** bacanjem, gimnastičarke rekvizit uglavnom moraju uhvatiti za kraj štapa. Međutim, dozvoljeno je namjerno hvatanje rekvizita za traku, ako je hvatanje u zoni od približno 50 cm od spoja štapa i trake.
4. **Hvatanja na tlu** i bacanje ili hvatanje **dva rekvizita za vrijeme razmjene** računaju se samo kao težina tijelom (**D1**) i ne mogu biti navedeni i vrednovani i kao element težine rekvizitom (**D2**).

1.5. KAZNE KOJE DODJELJUJU D1 SUTKINJE

Kazne	0,10	0,20	0,30 ili više
			Obrazac/vježba sadrži više od 14 težina: 0,50
			Obrazac/vježba sadrži manje od 6 težina razmjenom
			Razmjena sadrži više od 2 težine tijelom
			Netočna suma vrijednosti težina, ili netočna vrijednost težine
			Više od jedne „tour lent“ težine unutar 3 uzastopne težine ili više od jedne „tour lent“ ravnoteže ili više od jedne „tour lent“ pokretljivosti
			Ako 5 gimnastičarki istovremeno izvodi 3 ili više različitih težina tijelom
			Mješovita težina ne odgovara pravilima
			Za svaku izvedenu težinu razine B ili više, koja nije navedena na obrascu

1.6. OCJENJIVANJE TEŽINA TIJELOM

Sutkinja za težine (D1) mora postupati na slijedeći način:

- Slijediti i provjeriti da sve gimnastičarke u grupi sve težine izvode u skladu s redoslijedom izvođenja i dodati, ako je potrebno, težine koje nisu naveden na obrascu (B ili više). Ukupna vrijednost težina (D1) računa se dodavanjem vrijednosti težina kronološkim redom, sve do broja težina definiranih na obrascu (najviše 14).
- Provjeriti da li su sve gimnastičarke u grupi izvele težine **na ispravan način**.
- Dodijeliti odgovarajuću ocjenu
- Oduzeti kazne

2. TEŽINE REKVIZITOM (D2)


2.1. OPĆENITO

- 2.1.1. Svaka grupna vježba može imati neograničeni broj elemenata majstorstva s rekvizitom: sa ili bez bacanja, sa ili bez suradnje između gimnastičarki, s rizikom ili originalnim elementima s rekvizitom, za najveću vrijednosti od 10,00 bodova .
- 2.1.2. Za sve elemente majstorstva s rekvizitom, vidi individualne vježbe D2.
- 2.1.3. Svi elementi majstorstva mogu biti iste vrste ili nivoa za svih 5 gimnastičarki ili različite vrste i nivoa. Međutim, najlakši element izveden od neke od gimnastičarki određuje težinu za grupu.
- 2.1.4. Svaka grupa mora unaprijed i u pismenom obliku dostaviti redosljed elemenata majstorstva koristeći propisane obrasce i odgovarajuće simbole, upisujući ih u **lijevu kolonu** obrasca (D2).
- 2.1.5. Ako na službenom obracu suma vrijednosti elemenata majstorstva rekvizitom, ili vrijednost elementa majstorstva, nije točna: kazna je 0,30. U slučaju da je simbol majstorstva pogrešno naveden, ali je težina rekvizitom ispravno izvedena, težina je važeća, ali primjenjuje se kazna: 0,10.
- 2.1.6. Definicije, pravila i vrijednosti elemenata majstorstva opisane su u sljedećim poglavljima:
- 2.2. *Suradnja između gimnastičarki*
 - 2.3. *Majstorstvo sa i bez bacanja*
 - 2.4. *Rizik*
 - 2.5. *Poluakrobatski elementi*
 - 2.6. *Originalnosti rekvizitom*

2.2 SURADNJA IZMEĐU GIMNASTIČARKI

- 2.2.1 **Definicija suradnje:** grupa gimnastičarki, koje su djelom ili u cijelosti u kontaktu, direktno ili putem rekvizita, i koje se kreću u različitim smjerovima i formacijama ili ostalim vrstama kretanja u prostoru.
- 2.2.2 Element suradnje može biti povezan s elementom majstorstva sa ili bez bacanja, pod uvjetom da element majstorstva izvodi svih 5 gimnastičarki. Vrijednost suradnje određena je vrijednošću majstorstva, plus vrijednost suradnje.
Primjer: dvostruki „echappé“ s vijačom koju na kraju uhvati partnerica: svih 5 gimnastičarki su povezane s vijačom = suradnja bez bacanja (0,10) + „echappé“ s dvostrukom rotacijom kraja (0,10) = 0,20.
- 2.2.3 Suradnja može biti organizirana u podgrupama. Ako podgrupe izvode suradnje različitih vrijednosti, računa se najmanja vrijednost.
- 2.2.4 U kriterijima za suradnju u grupi, „gubitak vizualne kontrole“ za vrijeme leta rekvizita, odnosi se na gubitak vizualne kontrole za vrijeme jednog ili više elemenata s rotacijom, i uvijek se odnosi na hvatanje rekvizita, bez obzira da li je rekvizit bačen od strane partnerice ili gimnastičarka baca vlastiti rekvizit.


Tipovi suradnje

Tipovi suradnje	Simboli	Broj gimn.	Vrijednost
Bez bacanja	C	5	0,10
S bacanjem	C ↗	1 ili više	0,20
Suradnje s višestrukim razmjenama s različitim tehnikama (sa ili bez bacanja)	CC	5	0,30
Veliko bacanje gimnastičarke 2 ili više rekvizita istovremeno		1 ili 2	0,30
S bacanjem + rizik od gubitka vizualne kontrole s rekvizitom za vrijeme leta rekvizita	↗ CR1 ili 3	1 ili 2 3 ili više	0,30 0,40
S bacanjem + rizik od gubitka vizualne kontrole s rekvizitom za vrijeme leta rekvizita + prolazak iznad, ispod ili kroz 1 ili više rekvizita ili gimnastičarki za vrijeme leta rekvizita	↗ CRR1 ili 3	1 ili 2 3 ili više	0,50 0,60
S bacanjem + rizik od gubitka vizualne kontrole s prolaskom kroz rekvizit u letu + prolazak kroz rekvizit u letu koji ne drži niti partnerica niti gimnastičarka koja prolazi kroz njega	↗ CRRR1 ili 3	1 ili 2 3 ili više	0,70 0,80

* Broj gimn. = Broj gimnastičarki koje sudjeluju u glavnoj akciji suradnje

Napomene:

- Suradnja ↗ **CRR1 ili 3**, prolazak **preko** partnerice ili preko rekvizita: u trenutku kada gimnastičarka prolazi preko, rekvizit ili partnerica(e) moraju biti u poziciji/stajati najmanje na visini koljena gimnastičarke koja stoji.
- Suradnja ↗ **CRR1 ili 3**, prolazak **ispod** partnerice ili ispod rekvizita: u trenutku kada gimnastičarka prolazi ispod, rekvizit ili partnerica(e) mora biti u poziciji/stajati najviše u visini struka gimnastičarke koja stoji.
(*) Ako zahtjev za visinom partnerice ili rekvizita koji su u poziciji/stoje nije poštivan, suradnja se smanjuje na suradnju tipa ↗ **CR1 ili 3** ako rizik još uvijek postoji. Međutim, ako se partnerice ili rekvizit kreću za vrijeme dok gimnastičarka prolazi ispod, iznad ili kroz, **visina se ne zahtjeva**.
- Suradnja ↗ **CRRR1 ili 3**, znači da kriterij „prolazak kroz rekvizit za vrijeme leta“ mora biti dodan na prethodni rizik (↗ **CRR**). Zbog toga, jednostavni prolazak kroz rekvizit u letu nije dovoljan za „visoki rizik“ (↗ **CRRR**).
- Suradnja sa istovremenim bacanjem može biti kombinirana sa svakom suradnjom s rizikom. U tom slučaju, vrijednost suradnje dodjeljuje se zbrajanjem dvije komponente. Na obrascu, simbol mora bit naveden na slijedeći način:

( **R1** = 0.60).

2.3 MAJSTORSTVO SA ILI BEZ BACANJA

- 2.3.1 Svi elementi majstorstva za individualne vježbe važeći su i za grupe.
(vidi Individualne vježbe §2.2 *Majstorstvo sa ili bez bacanja*.)

2.4 RIZIK

Svi elementi rizika u individualnim vježbama važeći su i za grupe.
Vidi Individualne vježbe D2 §2.3 Rizik.


2.5 POLUAKROBATSKI ELEMENTI

Svi poluakrobatski elementi navedeni u individualnim vježbama važeći su i za grupe.
Vidi Individualne vježbe D2 §2.4 Poluakrobatski elementi.

2.6 ORIGINALNOSTI S REKVIZITOM

- 2.6.1 Svi originalni elementi rekvizitom moraju biti najavljeni prije Svjetskog prvenstva i biti će procijenjeni od strane TO za vrijeme službenog treninga. Nakon Svjetskog prvenstva, federacija grupe dužna je poslati opisni tekst na 2 strana jezika (engleski i francuski), s crtežima originalnog elementa koji je prihvaćen kao valjan. Grupa koja iz bilo kojeg razloga nije u mogućnosti nastupati na Svjetskom prvenstvu, može poslati video snimku originalnog elementa TO na procjenu; međutim, ovi originalni elementi biti će važeći samo na turnirima ukoliko nisu odobreni na prvom Svjetskom prvenstvu na kojem grupa učestvuje.
- 2.6.2 Za svaku novu relaciju gimnastičarka-rekvizit: **+0,30** (+ 0,10 u slučaju rizika s gubitkom vizualne kontrole za vrijeme leta rekvizita).
- 2.6.3 Za svaku novu relaciju i suradnju gimnastičarka-rekvizit i relaciju između gimnastičarki, bonus za originalnost će biti dodijeljen u skladu s tipom suradnje:

Tipovi suradnje	Vrijednost originalnosti
Bez bacanja	0,10
S bacanjem	
Suradnje s višestrukim razmjenama s različitim tehnikama (sa ili bez bacanja)	0,20
Veliko bacanje gimnastičarke 2 ili više rekvizita istovremeno	
S bacanjem + rizik od gubitka vizualne kontrole s rekvizitom za vrijeme leta rekvizita	0,30
S bacanjem + rizik od gubitka vizualne kontrole s rekvizitom za vrijeme leta rekvizita + prolazak iznad, ispod ili kroz 1 ili više rekvizita ili gimnastičarki za vrijeme leta njenog rekvizita	
S bacanjem + rizik od gubitka vizualne kontrole s prolaskom kroz rekvizit u letu + prolazak kroz rekvizit u letu koji ne drži niti partnerica niti gimnastičarka koja prolazi kroz njega	
	0,40

- 2.6.4 Nakon što je prihvaćen, originalni element mora na obrascu biti označen sa simbolom  i odobrenom vrijednosti npr.: (+0,30) s lijeve strane simbola za težine rekvizitom u lijevu kolonu obrasca (D2).
- 2.6.5 Ako novi i/ili originalni element/težina rekvizitom nije pravilno izveden ili nije izveden kako je službeno odobren, izgubiti će cijelu vrijednost (element + originalnost = 0,00).

2.7 KAZNE KOJE DODJELJUJU D2 SUTKINJE

Kazne	0,10	0,20	0,30 ili više
	Neispravan simbol težine rekvizitom		Netočna suma vrijednosti elemenata majstorstva, ili vrijednost elementa majstorstva
		Za svako ponavljanje dozvoljenih poluakrobatskih elemenata, izoliranih ili u kombinaciji; za nedostatak povezanosti s rekvizitom	

2.8 OCJENJIVANJE TEŽINA REKVIZITOM (D2)

Sutkinja za **težine rekvizitom (D2)** mora postupati na slijedeći način:

- Slijediti i provjeriti svaki element u skladu s redoslijedom izvođenja
- Provjeriti da li je grupa izvela elemente navedene na obrascu na ispravan način
- Provjeriti svako ponavljanje poluakrobatskih elemenata koje gimnastičarke izvode
- Dodijeliti odgovarajuću ocjenu
- Oduzeti kazne

UMJETNIŠTVO (A)

1. OSNOVNA KOMPOZICIJA

Sva pravila navedena u Individualnim vježbama važeća su i za grupne vježbe.

2. MUZIKA – OPĆENITO

Sva pravila navedena u Individualnim vježbama važeća su i za grupne vježbe.

3. KOREOGRAFIJA

3.1. OPĆENITO

Sva pravila navedena u Individualnim vježbama važeća su i za grupne vježbe.

3.2. VEZE I SURADNJE IZMEĐU GIMNASTIČARKI

3.2.1. Tipični karakter grupne vježbe je sudjelovanje svake gimnastičarke u homogenom radu grupe u duhu suradnje. Kompozicija mora biti sastavljena na takav način da je ideja suradnje između svih gimnastičarki jasno izražena kroz cijelu vježbu.

3.2.2. Svaka kompozicija mora imati različite elemente "veze ili suradnje između gimnastičarki" i "grupni rad" kao dodatak vezama s razmjenama rekvizita, te mora imati različite tipove organizacije u grupnom radu:

a. kad sve gimnastičarke izvode **iste elemente**:

- organizacija sa sinhroniziranim izvođenjem
- organizacija s izvođenjem u brzom slijedu
- organizacija izvođenja "kanon"
- organizacija s "kontrastnim" izvođenjem

b. kad sve gimnastičarke ili podgrupe izvode **različite elemente**:

- organizacija s "koralnim" izvođenjem
- organizacija sa suradnjom u izvođenju

Nijedan od ovih tipova organizacije ne smije prevladavati u kompoziciji.

3.2.3. Elementi suradnje (**najmanje 5 elemenata**), sa ili bez fizičkog dodira, su oni elementi u kojima uspješno izvođenje svake gimnastičarke ovisi o savršenoj koordinaciji s partnericom (npr. prolazak kroz ili preko rekvizita u pokretu držanom od partnerice). Grupna vježba koja u sebi ne sadrži dovoljan broj elemenata s principom suradnje, gubi svoju vrijednost (*vidi Kazne umjetništva*).

3.2.4. Elementi koji uključuju veze između gimnastičarki moraju biti izabrani u skladu s osnovnim karakteristikama ritmičke gimnastike, točnije:

- Upotrebom rekvizita
- Estetikom gimnastike

3.2.5. Osnovni kriterij za suđenje zabranjenih elemenata:

- Sve izvedene akcije ili pozicije koje održavaju položaj jedne ili nekoliko partnerica bez kontakta s tlom duže vrijeme

Napomena: „*duže vrijeme*“ znači za **vrijem 3 ili više uzastopnih elemenata ili stajanje u poziciji 3 sekunde ili više.**

3.2.6. Zbog toga, elementi kao:

- nošenje ili povlačenje gimnastičarke na rukama ili drugom dijelu tijela više od 3 koraka
- hodanje – s više od jednog oslonca – po jednoj ili nekoliko gimnastičarki grupiranih zajedno
- formiranje piramida
- izvođenje nekoliko kotrljanja preko jedne ili nekoliko gimnastičarki spojenih zajedno bez kontakta s tlom

ne smiju biti korišteni, jer ne odražavaju duh ritmičke gimnastike (*vidi Kazne umjetništva*).

3.2.7. S druge strane, slijedeće je dozvoljeno:

- a. Elementi suradnje u kojima jedna ili više gimnastičarki daju inicijalni impuls, direktno ili pomoću rekvizita, pokretu jedne ili nekoliko partnerica (elementi rotacije, skokovi itd.)
- b. Kratki pasivni elementi s pomoći jedne ili nekoliko partnerica bez kretanja ili s jednim, dva ili tri koraka najviše.

3.3. FORMACIJE

3.3.1. Svaka grupna vježba mora sadržavati najmanje 6 različitih formacija s razlikama u njihovim amplitudama (uske i široke formacije), u njihovim pozicijama u odnosu na prostor, te u upotrebi različitih smjerova, u smislu da grupna vježba mora upotrijebiti cijeli prostor za vježbu.

3.3.2. Formacije mogu biti napravljene sa svih 5 gimnastičarki kao i s različitim podgrupama, u skladu s različitim mogućnostima.

3.3.3. Gimnastičarke ne smiju biti duže vrijeme u istoj formaciji.

3.4. IZBOR ELEMENATA REKVIZITOM

3.4.1. Općenita pravila navedena u Individualnim vježbama važeća su i za grupe.

3.4.2. Iz svake tehničke grupe elemenata s rekvizitom, gimnastičarke moraju izabrati najmanje jedan element.

3.4.3. Moguće je izvesti originalne, estetske i različite dekorativne elemente koreografije, uzimajući u obzir da ti elementi moraju biti vrlo kratki, (statika gimnastičarki ili rekvizita u trajanju najviše 3 pokreta), i da su koordinirani sa zajedničkim radom grupe.

3.5. IZBOR ELEMENATA TIJELOM

3.5.1. Opća pravila individualnih vježbi važeći su i za grupe (*Vidi Drugi dio, Individualne vježbe – Umjetništvo §3.2.*).

3.5.2. Dodatno, slijedeća pravila primjenjuju se na grupe:

- Obavezne tjelesne grupe specifične za svaki rekvizit (GCO) nisu zahtjev za grupne vježbe.
- Najmanje jedan element iz svake grupe tjelesnih elemenata mora bito izveden.
- a. isti element izveden od različitih podgrupa u različitim trenutcima u kompoziciji smatra se ponavljanjem: iz tog razloga, broji se kao 1 element svaki put.
- b. međutim, različiti elementi izvedeni istovremeno od grupe gimnastičarki broji se kao 1 element

3.5.3. **Raznolikost** pokreta mora sadržavati slijedeće karakteristike

a. Dinamika (brzina i intenzitet pokreta)

b. Upotreba prostora:

- Smjerovi
- Putanje
- Nivoi
- Tipovi kretanja

4. KAZNE KOJE DODJELJUJU A SUTKINJE

Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Muzička kompozicija	Nedostatak sklada u karakteru svake serije pokreta i muzike, kao i u ritmu svake serije pokreta i muzike (od 0,10 do 2.00 boda)	Nedostatak jedinstvenosti između različitih muzičkih tema	
		Nagli prekid muzike na kraju vježbe	
Koreografija	Prekid u logičkoj povezanosti pokreta: 0,10 svaki put	Nedostatak pravilne raspoređenosti težina	Nedovoljno povezivanje elemenata, tehničkih, estetskih i emocionalnih, s muzikom (nedostatak jedinstva): 0,50
Suradnja između gimnastičarki		Za svaki element suradnje koji nedostaje (kao dodatak razmjeni)	Element s nedozvoljenim tjelesnim kontaktom
Veze između gimnastičarki	Nedostatak raznolikosti u organizaciji rada grupe		
Formacije		Dugo zadržavanje u formaciji	Nedostatak formacije
		Nedovoljna upotreba prostora za vježbu, nedostatak raznolikosti u uzorcima/amplitudi formacija, nedovoljna raznolikost u upotrebi prostora: nivoi / smjerovi / putanje/ tipovi kretanja (za svaki tip)	

Izbor elemenata s rekvizitom i tijelom	Nedostatak grupe elemenata rekvizita ili tijela		
	Nedovoljna raznolikost u tehničkim pokretima: vrste, amplitude, smjerovi, ravnine, dinamika; Nedovoljna raznolikost bacanja/hvatanja: za više od 2 bacanja/hvatanja: <u>ravnina/smjer/nivo/način:</u> 0,10 za svako prevladavanje		
	Nedovoljna raznolikost u upotrebi tijela	Nedovoljno sudjelovanje cijelog tijela (segmentirani pokreti)	Pokreti nisu dovoljno povezani s trupom vratom, glavom, rukama, dlanovima (<i>nedostatak izražajnosti</i>): 0,50
			Nedostatak raznolikosti u dinamici (brzina i intenzitet pokreta)
Posebni slučajevi			Gimnastičarka napušta vježbu: Za vrijeme 1.dijela: 2,00 Za vrijeme 2.dijela: 1,00

5. OCJENJIVANJE UMJETNIŠTVA

Sutkinje umjetništva (A) zabilježavaju greške kompozicije i dodjeljuju sumu kazni.

IZVOĐENJE (E)

Napomena: Greške izvođenja moraju biti kažnjene svaki put i za svaku grešku, osim u slučajevima općih kazni.

1. MUZIKA – POKRET			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Sinhronizacija i sklad (svaka gimn.)	Nedostatak sinhronizacije između ritma pojedinke i ritma grupe		Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe: 0,50
			Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe zbog gubitka rekvizita: 0,30 + gubitak rekvizita
2. GREŠKE GRUPE			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Sinhronizacija i sklad	Nedostatak sinhronizacije u brzini, amplitudi ili intenzitetu izraza (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
Formacije i kretanja	Promjena u formaciji		
	Nepreciznost u smjeru i obliku kretanja		Sudar gimnastičarki (+ sve posljedice)

Napomena. Nedostatak amplitude u pokretu tijela ili razlika u uzorku koji formira rekvizit od strane jedne ili više gimnastičarki stvara promjenu u općem skladu ili u sinhronizaciji. Zbog toga, kazna treba biti primjenjena, bez obzira da li je rezultat tehničke greške ili nije.

3. TEHNIKA REKVIZITOM			
Općenita pravila za individualne vježbe važeće su i za grupne vježbe			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Gubitak rekvizita (svaka gimn.)			Gubitak rekvizita i trenutni dohvat bez pomaka
			Gubitak rekvizita i dohvat nakon manjeg pomaka (1-3 koraka): 0,50
			Gubitak rekvizita i dohvat nakon velikog pomaka (4 ili više koraka): 0,70
			Gubitak rekvizita i upotreba rezervnog rekvizita: 0,70
			Gubitak rekvizita (bez kontakta) na kraju vježbe: 0,70
Tehnika s rekvizitom (svaka gimn.)	Neprecizna putanja i hvatanje u letu nakon 1 koraka		Neprecizna putanja i hvatanje u letu nakon 2 ili više koraka
	Nekorektno hvatanje ili hvatanje uz pomoć jedne ruke ili tijela		Statika rekvizita, također za vrijeme suradnje i na početku vježbe
	Nenamjeran kontakt s tijelom s promjenom u putanji		Sudar rekvizita (+ sve posljedice)

Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
VIJAČA (općenita pravila za individualne vježbe važeće su i za grupne vježbe)			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: amplituda, oblik, ravnina, ili se vijača ne drži za oba kraja (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Gubitak jednog kraja vijače s kratkim prekidom u vježbi (svaka gimn.)	Čvor na vijači (svaka gimn.)
		Stopala „uhvaćena“ u vijaču (svaka gimn.)	Nenamjerno omatanje oko tijela ili djela tijela s prekidom u vježbi (svaka gimn.)
OBRUČ (općenita pravila za individualne vježbe važeće su i za grupne vježbe)			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: promjena u radnoj ravnini - vibracije (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem, nepotpuno kotrljanje po tijelu	
	Nepravilna rotacija oko vertikalne osi	Skliznuće na podlakticu za vrijeme vrtnje	Skliznuće na nadlakticu za vrijeme vrtnje
		Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom
		Stopala „uhvaćena“ u obruč (svaka gimn.)	
LOPTA (općenita pravila za individualne vježbe važeće su i za grupne vježbe)			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu ili "grabljena" lopta (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem, nepotpuno kotrljanje po tijelu	
ČUNJEVI (općenita pravila za individualne vježbe važeće su i za grupne vježbe)			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: (vidi male specifične greške iza (svaki put, do najviše 1.00 boda))		Gubitak oba čunja i trenutni dohvat bez pomaka: 0,40
	Nepravilni pokreti ili prekid u pokretu za vrijeme malih krugova i mlinova te ruke previše razmaknute za vrijeme mlina		Gubitak oba čunja i dohvat nakon manjeg pomaka (1-3 koraka): 0,80
	Promjena sinhronizacije u rotaciji 2 čunja za vrijeme leta		Gubitak oba čunja i dohvat nakon velikog pomaka (4 ili više koraka): 0,80
	Nedostatak preciznosti u radnoj ravnini čunjeva za vrijeme asimetričnih pokreta		Gubitak oba čunja na kraju vježbe: 0,80

TRAKA (općenita pravila za individualne vježbe važeće su i za grupne vježbe)			
Osnovna tehnika	Promjene u liku trake (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Čvor bez prekida u vježbi (svaka gimn.)	Čvor s prekidom u vježbi (svaka gimn.)
	Nepravilno rukovanje: neprecizni prelasci/prehvat, nenamjerno držanje štapa za sredinu, nepravilna povezanost između likova, pucketanje trake (svaki put, do najviše 1.00 boda)		Nenamjerno omatanje oko tijela ili djela tijela s prekidom u vježbi
	Zmije i spirale: petlje ili valovi nedovoljno uski, petlje ili valovi nisu iste amplitude (visina, dužina) (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Bacanja i „echappe“-i: kraj trake nenamjerno ostaje na tlu	
4. TEHNIKA ELEMENATA TIJELOM			
Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Općenito	Nepotpun pokret		
	Nenamjerno kretanje bez bacanja: namještanje tijela po tlu		
Osnovna tehnika	Neispravno držanje djela tijela za vrijeme pokreta (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Gubitak ravnoteže: dodatan pokret bez pomaka (svaka gimn.)	Gubitak ravnoteže: dodatan pokret s pomakom (svaka gimn.)	Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit: 0,50 (svaka gimn.)
			Potpuni gubitak ravnoteže s padom: 0,70 (svaka gimn.)
Na početku vježbe			Gimnastičarka(e) bez rekvizita više od 4 elementa; statika gimnastičarke ili rekvizita više od 4 elementa
Za vrijeme vježbe			Gimnastičarka(e) s više rekvizita duže vrijeme
			2 ili više rekvizita kod gimnastičarke bez rada
			Element suradnje: statika gimnastičarke ili rekvizita za vrijeme više od 3 pokreta
Skokovi	Nedostatak amplitude u obliku	Tvrđi doskok	
Ravnoteže	Nedostatak amplitude u obliku	Oblik nije fiksiran niti zadržan	
Okreti	Nedostatak amplitude u obliku	Oblik nije fiksiran niti zadržan	
	Kretanje (posklizavanje) za vrijeme rotacije	Spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije i poskakivanje za vrijeme rotacije	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom
Pokretljivosti	Nedostatak amplitude u obliku	Nedostatak kontinuiteta za vrijeme pokreta: prekid ili nepravilan pokret	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom

Kazne	0,10	0,20	0,30 i više
Poluakrobatski elementi		Nedozvoljeni poluakrobatski elementi	
		Dozvoljeni poluakrobatski element izveden s nedozvoljen tehnikom; Tvrđi doskok	

Napomene:

1. Greške izvođenja obično se dodjeljuju za svaku gimnastičarku: sve ostale kazne koje nisu posebno označene podebljanim slovima su općenite kazne, bez obzira na broj gimnastičarki s greškom (1 do 5).
2. **Statika rekvizita:** Rekvizit se ne smije držati više od jednog elementa bez izvođenja jasnog elementa, bez rekvizita u nestabilnoj poziciji, niti rekvizit ne smije jednostavno ležati na tlu. (vidi također Drugi dio, Individualne vježbe – Izvođenje).
3. **Statika gimnastičarke:** gimnastičarka ne smije biti nepomična/na mjestu, za vrijeme dok nije u kontaktu s rekvizitom ili dok čeka da partnerica izvede ili završi svoju akciju/pokret. (vidi također Drugi dio, Individualne vježbe – Izvođenje).
4. **Muzika – pokret:** grupa mora razvijati svoju vježbu s vrlo strogim skladom između karaktera i ritma muzike i u svakoj sekvenci pokreta. Vrijeme trajanja svake sekvence pokreta određeno je istom strukturom kao izabrana muzička kompozicija.

5. OCJENJIVANJE IZVOĐENJA

Svaka sutkinja izvođenja (E) mora zabilježiti svaku grešku izvođenja i dodjeliti sumu kazni.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

ČETVRTI DIO

DODACI



SUTKINJA

UMJETNIŠTVO (A)

SUTKINJA n°

Datum

Federacija

Ime gimn.



	KONCEPT		Kazna	SUTKINJA
MUZIKA	Nedostatak jedinstvenosti između različitih muzičkih tema		- 0,20	
	Nagli prekid muzike na kraju vježbe		- 0,20	
	Nedostatak sklada u karakteru svake serije pokreta i muzike, kao i nedostatak sklada u ritmu svake serije pokreta i muzike (2.00 boda max. – ako je muzika upotrebljena kao pozadina)		X 0,10	
OPĆENITO	Prekid u logičkoj povezanosti pokreta 1.00 bod max.		X 0,10	
	Nedovoljno povezivanje elemenata, tehničkih, estetskih i emocionalnih, s muzikom (nedostatak jedinstva)		- 0,50	
	Nedostatak pravilne raspoređenosti težina		- 0,20	
	Nedovoljna upotreba prostora, također nedostatak raznolikosti u upotrebi prostora: smjerovi / putanje/ nivoi/ tipovi kretanja (za svaki tip)		X 0,20	
	Nedostatak ravnoteže rada između lijeve/desne ruke		- 0,50	
REKVIZIT	Nedostatak ravnoteže između korištenja različitih tehničkih grupa		- 0,10	
	Nedovoljna raznolikost u tehničkim pokretima: vrste, amplitude, smjerovi, ravnine, dinamika		0,20	
	Nedovoljna raznolikost bacanja/hvatanja i tehničkih grupa: vrste, amplitude, smjerovi, ravnine, dinamika: kazna za svako prevladavanje		X 0,10	
	Za povredu pravila o elementima dekoracije (za svaki dodatni element dekoracije -0,20; ne više od 3 elementa u vježbi i ne više od 3 elementa tijelom bez rekvizita)		X 0,20	
TIJELO	Početna pozicija nije opravdana inicijalnim pokretom rekvizita	1	- 0,20	
	Ekstremna početna ili završna pozicija		- 0,50	
	Nedovoljna raznolikost u upotrebi tijela, Ili nedovoljno sudjelovanje cijelog tijela (segmentirani pokreti), Ili pokreti nisu dovoljno povezani s trupom vratom, glavom, rukama, dlanovima (nedostatak izražajnosti): od 0,10 do 0,50		- 0,10 - 0,20 - 0,50	
	Nedostatak raznolikosti u dinamici (brzina i intenzitet pokreta)		- 0,30	
UKUPNO KAZNE:				

Potpis sutkinje.....

SUTKINJA

UMJETNIŠTVO (A)

SUTKINJA n°













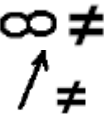



Datum

Federacija

Ime gimn.

1 tip rekvizita

2 tipa rekvizita

	KONCEPT		Kazna	SUTKINJA
MUZIKA	Nedostatak jedinstvenosti između različitih muzičkih tema		- 0,20	
	Nagli prekid muzike na kraju vježbe		- 0,20	
	Nedostatak sklada u karakteru svake serije pokreta i muzike, kao i nedostatak sklada u ritmu svake serije pokreta i muzike (2.00 boda max. – ako je muzika upotrebljena kao pozadina)		X 0,10	
OPĆENITO	Prekid u logičkoj povezanosti pokreta 1.00 bod max.		X 0,10	
	Nedovoljno povezivanje elemenata, tehničkih, estetskih i emocionalnih, s muzikom (nedostatak jedinstva)		- 0,50	
	Nedostatak pravilne raspoređenosti težina		- 0,20	
SURADNJA	Za svaki element suradnje koji nedostaje (kao dodatak razmjeni)		X 0,20	
	Element s nedozvoljenim tjelesnim kontaktom		- 0,30	
VEZE	Nedostatak raznolikosti u organizaciji rada grupe		- 0,10	
FORMACIJE	Nedostatak formacije		X 0,30	
	Nedovoljna upotreba prostora Nedostatak raznolikosti u uzorcima/amplitudi formacija (za svaki tip), također nedovoljna raznolikost u upotrebi prostora: smjerovi / putanje/ tipovi kretanja (za svaki tip) Dugo zadržavanje u formaciji		X 0,20	
	Nedostatak grupe elemenata rekvizita ili tijela (svaki)		X 0,10	
REKVIZIT I TIJELO	Nedovoljna raznolikost bacanja/hvatanja ili tehničkih pokreta: tipovi, amplitude, smjerovi, ravnine, dinamika: za svako prevladavanje		X 0,10	
	Nedovoljna raznolikost u upotrebi tijela, ILLI nedovoljno sudjelovanje cijelog tijela (segmentirani pokreti), ILLI pokreti nisu dovoljno povezani s trupom vratom, glavom, rukama, dlanovima (nedostatak izražajnosti): od 0,10 do 0,50		- 0,10 - 0,20 - 0,50	
	Nedostatak raznolikosti u dinamici (brzina i intenzitet pokreta)		- 0,30	
	POSEBNO	Gimnastičarka napušta vježbu: za vrijeme 1.dijela (2,00) Za vrijeme 2.dijela (1,00)		-2,00 -1,00
UKUPNO KAZNE:				

Potpis Sutkinja.....

PROGRAM ZA JUNIORKE

1. Starost gimnastičarki

- | | | |
|----|--------------|----------------|
| a. | 2009: | 1996-1995-1994 |
| b. | 2010: | 1997-1996-1995 |
| c. | 2011: | 1998-1997-1996 |
| d. | 2012: | 1999-1998-1997 |

2. Program natjecanja

Individualne gimnastičarke: 4 vježbe.

2009 : Vijača, обруч, lopta, čunjevi

2010 : Vijača, обруч, lopta, čunjevi

2011 : Обруч, lopta, čunjevi, traka

2012 : Обруч, lopta, čunjevi, traka

Grupe : 2 vježbe

2009 : 5 traka, 5 обруча

2010 : 5 traka, 5 обруча

2011 : 5 Vijača, 5 lopti

2012 : 5 Vijača, 5 lopti

Napomena*:

Za juniorke dužina trake je 5m, dok je 6m dužina za seniorske gimnastičarke.

3. Tehnički program za individualne gimnastičarke

Trajanje vježbe: 1'15"- 1'30". Pedagoški aspekt poštuje se smanjivanjem broja težina.

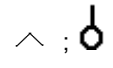
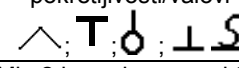
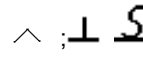


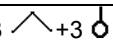

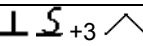





Težine tijelom (D1)

- težine tijelom (D1): 10 težina, 7,00 bodova max. Vrijednost svake težine: 1,00 bod max.
- Težine koje pripadaju obaveznoj tjelesnoj grupi specifične za rekvizit (GCO) moraju biti zastupljene s:
- Najmanje **6 GCO težina** u vježbi
- Najviše **4 GCNO težina** po slobodnom izboru

Vježba s обручем mora biti zastupljena s tjelesnim grupama na sljedeći način:

- Najmanje **2 težine** svake tjelesne grupe u vježbi s **8 -10** težina
- Najmanje **1 težina** – najviše **2** - svake tjelesne grupe u vježbi sa **7** (ili manje) težina

Važeće od siječnja 2011

VIJAČA	OBRUČ	LOPTA	ČUNJEVI	TRAKA
Skokovi; okreti 	Skokovi; ravnoteže; okreti; pokretljivosti/valovi 	Pokretljivosti /valovi; skokovi 	Ravnoteže; okreti 	Okreti; skokovi 
Min: 3  +3  Max 4 GCNO po izboru	Min 2 iz svake grupe i 2 dodatne po izboru	min:3  +3  max 4 GCNO po izboru	min: 3  +3  max 4 GCNO po izboru	min:3  +3  max 4 GCNO po izboru

Težine rekvizitom (majstorstvo sa i bez bacanja i rizici) (D2) :

najviše 10,00 bodova

Umjetništvo (muzika i koreografija) (A): 10,00 bodova max.

- Zahtjev: ravnoteža radom desne/lijeve ruke. Kazna : 0,50 bodova ako se ovo pravilo ne poštuje.

Izvođenje : 10,00 bodova max.

Izračun konačne ocjene: Suma ocjena D1 i D2 podijeljeno s 2 + konačna A ocjena + konačna E ocjena. Ukupno: 28,50 bodova max.

4. Tehnički program za grupne vježbe

Trajanje vježbe: 2'15 - 2'30. Pedagoški aspekt poštuje se smanjivanjem broja težina.

Težine (D)

o Tjelesne težine (**D1**) : 10 težina, 7,00 bodova max.(najmjanje 4 suradnje). Vrijednost svake težine: 1,00 bod max

o Težine rekvizitom (majstorstvo sa i bez bacanja i rizici) (**D2**) : najviše 10,00 bodova.

o **Umjetništvo (muzika i koreografija) (A):** 10,00 bodova max.

Zahtjeva se ravnoteža radom desne/lijeve ruke. Kazna : 0,50 bodova ako se ovo pravilo ne poštuje.

o **Izvođenje** : 10,00 bodova max.

Izračun konačne ocjene: Suma ocjena D1 i D2 podijeljeno s 2 + konačna A ocjena + konačna E ocjena. Ukupno: 28,50 bodova max.

5. Sastav komisija i izračun ocjena

4 sutkinje za težine (D), 4 sutkinje za umjetništvo (A), 4 sutkinje za izvođenje(E):

- D Sutkinje: 4 sutkinje (2 D1 sutkinje: 7,00 bodova najviše; 2 D2 sutkinje: 10,00 bodova najviše): (dodavanje)
 - A Sutkinje: 0 do 10 bodova najviše. (sutkinje dodjeljuju sumu kazni)
 - E Sutkinje: 0 do 10 bodova najviše. (sutkinje dodjeljuju sumu kazni)
-