

## **GRUPNE VJEŽBE – osnovna pravila – podsjetnik**

### OPĆENITO

- grupna vježba sastoji se od 5 gimnastičarki.
- 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
- Postavljanje grupe na prostor
  - vrlo brzo i bez muzičke pratnje (kazna 0,20)
  - svaka od 5 gimnastičarki drži jedan rekvizit, ili jedna ili više gimnastičarki drži 5 rekvizita (kazna 0,20)
- Početna pozicija
  - svaka gimnastičarka može biti u kontaktu s jednim od 5 rekvizita, ili jedna ili više gimnastičarki može držati svih 5 rekvizita; rekviziti moraju biti prosljeđeni partnericama na početku vježbe i svih 5 gimnastičarki ne mogu ostati bez rekvizita duže od 4 elementa. (kazna 0,30 A; 0,3 E (statika))
- Za vrijeme vježbe
  - Kompozicija uključuje jedan rekvizit po gimnastičarki. Moguće je da jedna ili nekoliko gimnastičarki posjeduje 2 ili više rekvizita a da njihove partnerice ne posjeduju niti jedan rekvizit, ako je takva situacija samo privremena (kazna 0,30 za statiku (rekv. Ili gimn.))
- Na kraju 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). (kazna 0,50 za svaku)

### TEŽINE TIJELOM D1

- Vježba sadrži 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.
- Svaka vježba mora imati najmanje 6 težina razmjene razine D ili više . Razmjene se računaju na sljedeći način:
  - ako razmjena sadrži jedan element tijelom ili jednu težinu tijelom = 1 težina
  - razmjena sadrži 2 težine tijelom = 2 težine.
- Obavezne tjelesne grupe elemenata za svaki rekvizit (GCO) obavezne za individualne gimnastičarke, nisu obavezne za grupe
- Težine tijelom izvedene bez povezanosti s rekvizitom neće se računati kao težine. Elementi majstorstva s rekvizitom ne zahtijevaju se u grupnoj vježbi

- Vrijednost težina bez razmjene (individualnih težina) jednaka je kao i za individualne gimnastičarke. Težina nije važeća ako je ne izvede svih 5 gimnastičarki
- Težine mogu biti iste ili različite. Najlakša težina odrediti će vrijednost težine za grupu. Istovremeno su dozvoljene samo 2 različite težine
- Mješovite težine (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

## RAZMJENE

- Razmjene bacanjem su jedine razmjene koje se smatraju razmjenama težine
- 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
- Razmjene mogu biti izvedene ili istovremeno ili **u vrlo brzom slijedu**
- Razmjene mogu biti istog nivoa za svih 5 gimnastičarki ili različitog nivoa. Najlakša razmjena određuje težinu razmjene za grupu
- Težina tijelom izvedena kao težina bez razmjene može biti upotrebljena drugi put s razmjenom; 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
- **VRIJEDNOST RAZMJENE**
  - 0,30 za razmjenu (mora sadržavati neki od ostalih kriterija) na koju dodajemo →
  - Vrijednost izolirane težine (ako su 2 izolirane težine izvedene za vrijeme iste razmjene, vrijednost se dobija zbrajanjem vrijednosti te 2 težine)
  - udaljenost: 6 metara (→<sub>6</sub>) → **+ 0,20 bod**
  - hvatanje na tlu: ↓ → **+ 0,10 bod**
  - 2 rekvizita (čunjevi) → **+ 0,10 bod**
- 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
- Ako jedan ili nekoliko rekvizita padne za vrijeme razmjene, razmjena više nije važeća. Iznimka: čunjevi – u razmjeni 10 čunjeva smije pasti 1 čunj
- Hvatanje lopte s dvije ruke – hvatanje/blokiranje s pomoći druge ruke - ili učiniti hvatanje lakšim za većinu gimnastičarki → odbitak od **0,10** boda od vrijednosti razmjene
- 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.
- Kriterij : mora biti zadovoljen i u trenutku bacanja i u trenutku hvatanja
- Kriterij : gimnastičarka mora već biti na tlu, a ne kretati se prema tlu za vrijeme hvatanja; kriterij mora biti naveden na D1, ne može biti D2
- **VAŽNO !!!** Ako razmjena nije izvedena sa svim kriterijima navedenim na obrascu, može biti ocijenjena ako sadrži neki kriterij koji je važeći i smatra se „težinom razmjene“

Kazne D1	0,10	0,20	0,30 ili više
			Obrazac/vježba sadrži više od 14 težina: <b>0,50</b>
			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

## TEŽINE REKVIZITOM D2





- Identične vrijednosti vrijede za sve elemente majstorstva (uključujući rizik) kao za individualne težine.
- Pojedinačni element D2 nije važeći ako ga ne izvede svih 5 gimnastičarki
- Svi elementi majstorstva mogu biti iste vrste ili nivoa za svih 5 gimnastičarki ili različite vrste i nivoa. Najlakši element izveden od neke od gimnastičarki određuje težinu za grupu

## SURADNJE







- Definicija : 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
- 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
- Suradnja može biti organizirana u podgrupama. Ako podgrupe izvode suradnje različitih vrijednosti, računa se najmanja vrijednost.
- 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 SURADNJI

Tipovi suradnje	Simboli	Broj gimn.	Vrijednost
Bez bacanja	<b>C</b>	5	0,10
S bacanjem	<b>C</b> ↗	1 ili više	0,20
Suradnje s višestrukim razmjenama s različitim	<b>CC</b>	5	0,30

tehnika (sa ili bez bacanja)			
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	 <b>CR1 ili 3</b>	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	 <b>CRR1 ili 3</b>	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	 <b>CRRR1 ili 3</b>	1 ili 2 3 ili više	0,70 0,80
* Broj gimn. = Broj gimnastičarki koje sudjeluju u glavnoj akciji suradnje			

**Napomene:**

1. 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.
2. 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**.
3. 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**).
4. 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).

## IZVOĐENJE

- Kazne izvođenja su identične kaznama za individualni program – za osnovnu tehniku kazne se odnose na cijelu grupu, a sve ostale pogreške dodjeljuju se za svaku gimnastičarku  
 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*  
 Kazne specifične za grupu

<b>2. GREŠKE GRUPE</b>			
<b>Kazne</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>0,30 i više</b>
<b>Sinhronizacija i sklad</b>	Nedostatak sinhronizacije u brzini, amplitudi ili intenzitetu izraza <b>(svaki put, do najviše 1.00 boda)</b>		
<b>Formacije i kretanja</b>	Promjena u formaciji		
	Nepreciznost u smjeru i obliku kretanja		Sudar gimnastičarki (+ sve posljedice)

## UMJETNIŠTVO

Sve kazne navedene su na obrascu za umjetništvo

SUTKINJA	<b>UMJETNIŠTVO (A)</b>	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 <b>karakteru</b> svake serije pokreta i muzike, kao i nedostatak sklada u <b>ritmu</b> svake serije pokreta i muzike (2.00 boda max. – ako je muzika upotrebljena kao pozadina)		X 0,10	
OPĆENITO	Prekid u logičkoj povezanosti pokreta <b>1.00 bod max.</b>		X 0,10	
	Nedovoljno povezivanje elemenata, tehničkih, estetskih i emocionalnih, s muzikom ( <b>nedostatak jedinstva</b> )		- 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 ( <b>za svaki tip</b> ) Dugo zadržavanje u formaciji	 	X 0,20	
REKVIZIT I TIJELO	Nedostatak grupe elemenata rekvizita ili tijela (svaki)		X 0,10	
	Nedovoljna raznolikost bacanja/hvatanja ili tehničkih pokreta: tipovi, amplitude, smjerovi, ravnine, dinamika: za svako prevladavanje	 	X 0,10	
	Nedovoljna raznolikost u upotrebi tijela, Ili nedovoljno sudjelovanje cijelog tijela (segmentirani pokreti), Ili pokreti nisu dovoljno povezani s trupom vratom, glavom, rukama, dlanovima ( <b>nedostatak izražajnosti</b> ): <b>od 0,10 do 0,50</b>	 	- 0,10 - 0,20 - 0,50	
POSEBNO	Nedostatak raznolikosti u dinamici (brzina i intenzitet pokreta)		- 0,30	
	Gimnastičarka napušta vježbu: za vrijeme 1. dijela (2,00) Za vrijeme 2. dijela (1,00)		-2,00 -1,00	
<b>UKUPNO KAZNE:</b>				

Potpis Sutkinja .....