

## **Novosti i pojašnjenja Pravilnika RG u 2010.**

### **Uvod**

Navedeni dokument je napisan na osnovu informacija i materijala skupljenih tijekom 2010. Dijelom su pojašnjenja dana na Europskom prvenstvu u Bremenu, a dio je skupljen iz materijala s različitih RG Seminara koji su nam ustupljeni od kolegica sutkinja iz drugih zemalja (predavači Marija Šiškovska, predsjednica TC RG FIG te članice TC RG FIG Natalija Kuzmina i Karoline Hunt).

Tekst razjašnjava nove navode iz Pravilnika za 2010., te podsjeća na neke detalje koji se često zaboravljaju. Tekst je sastavljen je iz više izvora, a sadrži i pojašnjenja objavljena na službenim FIG stranicama (Help desk)

Autor teksta: Mirjana Starčević


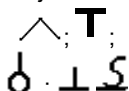
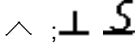











### **OPĆENITO**

Poglavlje pravilnika 5.2.1. : Gimnastičarka smije upotrijebiti rezervni rekvizit ako je postavljen prije početka vježbe.

### **Težine tijelom (D1)**



#### **Poglavlje 1.1.**

- Važna promjena u 2010. godini (uvršteno u pravilnik, verzija iz 2010., str. 13): Obavezne grupe težina tijelom - 8 težina iz jedne grupe zamjenjeno s 4+4 težine iz dvije grupe težina tijelom (6 težina (3+3) u vježbi koja ima 9 (ili manje) težina)

<b>VIJAČA</b>	<b>OBRUČ</b>	<b>LOPTA</b>	<b>ČUNJEVI</b>	<b>TRAKA</b>
Skokovi; okreti 	Skokovi; ravnoteže; okreti; pokretljivosti/valovi 	Pokretljivosti /valovi; skokovi 	Ravnoteže; 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  +4  max 4 GCNO po izboru	min:4  +4  max 4 GCNO po izboru

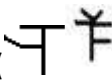
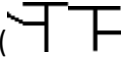


#### **Poglavlje 1.2. Vrijednost težina**

- Pravilnikom je dozvoljena blaga tolerancija koja se odnosi na amplitudu težina tijelom. Pod blagom tolerancijom podrazumijeva se odstupanje od 20°. Primjenjuje se na položaj širokog raznoženja (180°), na položaj savijene slobodne noge, na težine s "prstenom" (fizički kontakt stopala i glave nije obavezan, ali stopalo mora biti minimalno u visini glave) na "špaga" pozicije u skokovima, itd... U slučaju primjene tolerancije, težina je važeća, ali se primjenjuje kazna izvođenja za "nedostatak amplitude".

- Kod težina sa zaklonom trupa, kontakt glave i nekog dijela nije obavezan: ovo je pravilo, a ne primjena “blage tolerancije”, te sutkinje za izvođenje u ovom slučaju ne smiju primjeniti kaznu izvođenja za “nedostatak amplitude”. Međutim, ako zaklon trupa (osnovna akcija u tim težinama) nije jasno vidljiv, težina nije važeća i primjenjuje se kazna za “nedostatak amplitude”.
- Treba praviti razliku između: “špaga pozicije nogu” i “visokog položaja noge”. “Špaga pozicija” podrazumijeva potpuno raznoženje skutom od 180° (blaga tolerancija), a “visoki položaj noge” podrazumijeva stopalo na visini glave ili više (blaga tolerancija).
- U tabelama težina, neke težine nalaze se u istim poljima – kućicama. Ako su označene različitim simbolima, možemo ih smatrati različitim i koristiti u istoj vježbi (iznimka: pokretljivost 29E (  i  ) smije se koristiti samo jedna u vježbi).
- U istoj vježbi dozvoljena je jedna “fouetté” ravnoteža i dvije “fouetté” pokretljivosti. Pokretljivosti moraju biti različite – moraju imati različiti broj retka u pravilniku (grupa 7. bez rotacije, i grupa 8. s rotacijom)
- Okreti i elementi “illusion” (propeler, libela...) izvedeni s malim pomacima (klizanjima) po prostoru važeći su za D1, ali se kažnjavaju kod sutkinja za izvođenje. Međutim, vidan poskok ili veliki pokret prekida težinu, te težina nakon takve pogreške nije važeća - D1 se računa do prve takve pogreške.
- Ravnoteže i pokretljivosti izvedene sa dugom fazom pripreme ne uzimaju se u obzir ; D1=0.0. Ovo pravilo ne važi za okrete i skokove, gde je dozvoljen “ulazak” poput rotacija i prije postizanja forme oblika, jer su pripreme za okrete i skokove dinamične).
- Težina za juniorke može biti najviše 1,00 bod. U slučaju da gimnastičarka ima težinu veću od te vrijednosti, npr. 1,20 boda, vrijednost neće biti snižena na 1,00 već na početnu vrijednost težine (npr. Okret F od 720° stupnjeva biti će smanjen na 0,60 (na okret od 360°).
- VAŽNO!!! Težina mora biti izvedena s elementom majstorstva, ali može se priznati ukoliko na D2 ima manju grešku izvođenja!!!

#### Poglavlje 1.4. Kazne D1

0,10	0,20	0,30 ili više
Neispravan simbol za težinu		Netočna suma vrijednosti težina, ili netočna vrijednost težine

- U slučaju neispravnog simbola za težinu tijelom (0,10), gdje je težina tijelom korektnoizvedena, težina je važeća, ali se primjenjuje kazna. “Neispravan simbol” podrazumijeva: dio simbola nije nacrtan točno ili nedostaje:  
 Primjer:  
 Gimnastičarka izvodi (  ) a na listi je navedeno (  ): D1 se priznaje + kazna 0,10 (neispravan simbol)
- Simbol je potpuno pogrešan, nema težine i primjenjuje se kazna  
 Primjer:  
 Na listi je  E, a izvedena težina je  E: ovo je potpuno različita težina u tabeli: D1 = 0,0 + kazna 0,1 (neispravan simbol)
- Simbol i vrijednost težine su potpuno pogrešni, nema težine i primjenjuje se kazna  
 Primjer:

Na listi je  $\leq 0$ -G, a izvedena težina je  $\leq 0$ -E: ovo je potpuno različita težina u tabeli s različitom vrijednosti: D1 = 0,0 + kazna 0,3 (neispravna vrijednost)

- Ako je vježba duže vrijeme prekinuta (najčešće zbog ozbiljne greške u izvođenju), gimnastičarka neće moći izvesti sve navedeno na formularu. U tim slučajevima ne kažnjava se nedostatak GCO težine ili nekog drugog elementa koji je trebao biti izveden.
- Elementima u toku kojih je bar jedan dio tijela izvan terena (npr. stopalo), poništava se vrijednost; D1/D2=0,00.

### Skokovi:

- **3.1.1. Osnovne karakteristike:** Dobro fiksiran i definiran oblik: **Tabela #9-11** Oblik nije dobro fiksiran i definiran ako je izveden s nepotpunim pokretom: skok nije važeći jer je prisutna "znatna promjena osnovnih karakteristika" specifičnih za skokove

→ ako jelenji skok nije dobro definiran (prednja noga je otvorena prije nego što je definiran oblik), skok nije važeći jer mu je narušena osnovna karakteristika

- Kod ocjenjivanja paziti na sljedeće: Težine s rotacijom od tijela bez završene rotacije (180°) nemaju vrijednost, **ALI** rotacija cijelog tijela određuje se od trenutka odraza stopala do trenutka doskoka stopala na pod (3.1.4.)

- U težini 3F (široki skok s prelaskom u ravnotežu sa zanoženjem), noga između skoka i ravnoteže ne



smije se spustiti!

- Dozvoljeno je u seriji od 3 uzastopna skoka (sa ili bez rotacije) izvesti bacanje u prvom skoku u hvatanje u trećem skoku. Drugi skok biti će važeći iako u njemu nema elementa majstorstva. Međutim, ukoliko gimnastičarka izgubi rekvizit ili ga uhvati nakon trećeg skoka u seriji, ili treći skok nije važeći za D1 (iz bilo kojeg razloga – amplituda, forma...), nevažeći će biti i drugi skok. Ovo pravilo važeće je samo za serije od 3 skoka, za 2 skoka nije važeće (u slučaju 2 skoka, oba moraju zadovoljiti D2). Pravilo je važeće za sve vrste skokova (sa ili bez rotacije).

### Ravnoteže

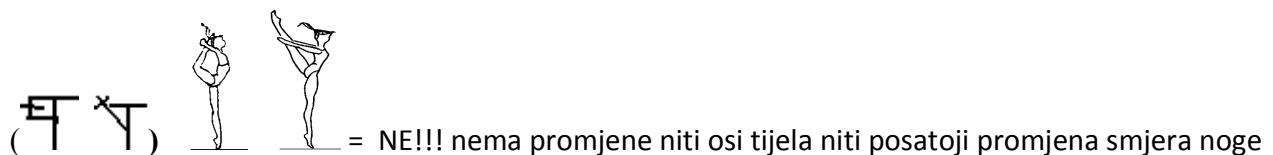
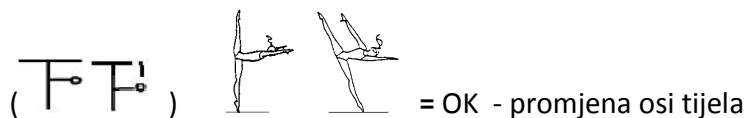
- **4.1.1. Osnovne karakteristike:** Ravnoteže moraju biti izvedene na prstima ili na koljenu i imati dobro definiran i fiksiran oblik

→ Oblik nije dobro definiran i fiksiran ako je izveden zamah; narušena je osnovna karakteristika ravnoteže (1.2.4)

→ Za ravnoteže s promjenom oblika, oba oblika moraju poštovati osnovnu karakteristiku navedenu iznad. Često je druga ravnoteža izvedena bez fiksacije. U tom slučaju, cijela ravnoteža nije važeća. Međutim, dozvoljen je malo kraći period fiksacije nego kod izoliranih ravnoteža.

- **4.1.4** Nije moguće kombinirati međusobno sve ravnoteže za ravnoteže s promjenom oblika. pravilnika glasi: "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". Pojašnjenje: između dviju ravnoteža koje se kombiniraju mora doći do promjene smjera ili promjene osi gimnastičarke.









- Primjeri:





- Pokret noge između dva oblika je “slobodan” – pokret može biti izveden na bilo koji način, ali gimnastičarka mora ostati na prstima
- U “fouetté” ravnotežama, sva tri oblika moraju biti vidno zadržana. Međutim, dozvoljen je malo kraći period fiksacije nego kod izoliranih ravnoteža. Zahtjevana promjena smjera može biti 90°, 180°, 270° ili 360°. Vrijednost težine = vrijednost početne pozicije + 0,50

## Okreti


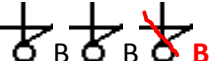

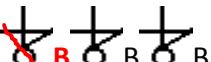
- **5.1.1. Osnovne karakteristike:** Izvedeni na prstima, s visoko podignutom petom
  - kada je okret izveden na prstima, ali peta nije visoko podignuta, okret je ipak važeći s kaznom za izvođenje: 0,1: neispravno držanje dijela tijela za vrijeme pokreta
- Poskakivanja ili oslonac na petu za vrijeme rotacije prekidaju težinu
- U slučaju manjeg broja rotacija u odnosu na simbol naveden na obrascu, okret se ocjenjuje prema broju izvedenih rotacija
- Okret izveden na prstima u kojem peta nije visoko podignuta, važeći je: kazna za izvođenje:0,1: neispravno držanje dijela tijela za vrijeme pokreta
- **5.1.2. Novi način računanja vrijednosti okreta**  
Baza je rotacija od 360°. Svaka dodatna rotacija od 360° (bez oslonca na petu) povećava vrijednost težine za baznu vrijednost okreta → Primjeri:

360°	720°	1080°
 Baza A – 0,10	 + 0,10 = 0,20	 + (2 x 0,10) = 0,30
 Baza C – 0,30	 + 0,30 = 0,60	 + (2 x 0,30) = 0,90
 Baza D – 0,40	 + 0,40 = 0,80	...

 Baza F – 0,60	 + 0,60 = 1,20	...
-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----


- **5.1.2.** Za okrete vrijedi pravilo: okreti izvedeni s malim pomacima (klizanjima) po prostoru važeći su za D1, ali se kažnjavaju kod sutkinja za izvođenje. Međutim, vidan poskok ili veliki pokret prekida težinu, te težina nakon takve pogreške nije važeća - D1 se računa do prve takve pogreške (navedeno iznad)


Primjer: Kako se računa fouetté serija okreta u slučaju greške:

 B B B	= 0,60
 B B <del>B</del> B	= 0.40 (greška u trećem fouetté-u)
 B <del>B</del> B B	= 0.20 (greška u drugom fouetté -u)
 <del>B</del> B B B	= 0.00 (greška u prvom fouetté -u)

- **5.1.2/5.1.7.(tabela #8 i #9)** U okretima kod kojih je noga oslonca postupno pogrčena, dodatne rotacije koje se izvode na početku ili kraju promjene, tj. kada je noga oslonca potpuno pružena ili potpuno grčena, neće se računati (jer je rotacija u tim fazama puno lakša nego rotacija u toku progresivne promjene položaja). U ovim slučajevima potrebno je prijavljivati okret sa promjenom forme. Problem: nema promjene položaja slobodne noge: očekuje se dalje objašnjenje od TC RG FIG
- Vrijednost** ovih okreta računa se na sljedeći način;

- **Bazna vrijednost** okreta + bazna vrijednost okreta za **svaku dodatnu rotaciju** + **dodatni kriteriji** (pogrčenje / povratak na pruženu nogu) primjenjeni jednom na cijeli okret

**Primjer:** Okret 8H, 720° 

















**Vrijednost:** baza 360°, noga na horizontali  C 0,30

+ dodatna rotacija 0,30

+ kriterij "pogrčenje i povratak na pruženu nogu" 0,50 = **1,10**





- **5.1.8.:** više nije moguće započeti promjenu oblika prije izvedene pune rotacije u prethodnom obliku (ne postoji tolerancija). Svaki oblik mora imati najmanje 360°. Ako je bilo koji oblik manje od 360°, D1=0,0 bez obzira na broj rotacija u sljedećem obliku. Isto tako, peta mora biti podignuta svih 360° + 360° da bi okret bio važeći
- Kod "fouette" okreta sa nogom na horizontali nije dozvoljena primjena tolerancije od 20°, jer Pravilnik traži "na horizontali ili više".
- Kod "bačva" okreta, neophodno je pokazati i jasan zaklon i jasan pretklon trupom. U duplom "tonneau" okretu traže se po dve pozicije, a ne ono što je često na terenima: pretklon-zaklon-pretklon.
- Kod izvođenja okreta u vježbi trakom, moguće je izvesti pun veliki krug likom trake iako nije izveden pun zamah rukom. U ovom slučaju D1 je važeća, ali je D2=0,00. Međutim, ako u toku okreta uošpće nema vidljivog pokreta rukom, čak iako traka opisuje pun veliki krug (zahvaljujući centrifugalnoj sili i inerciji kretanja u okretu), D1 gubi vrijednost.



### Pokretljivosti/valovi









- Kod težina pokretljivosti, svaka faza težine mora biti izvedena s maksimalnom amplitudom, ali nije potrebna fiksacija položaja! Primjer: “Ronde” se može izvesti bez zadržavanja prednje i zadnje pozicije, ali se zahtjeva puna amplituda i kruženje od 180°.
- Pri izvođenju “fouetté” pokretljivosti sa “špaga” pozicijama, zahtjeva se maksimalna amplituda (nema tolerancije od 20°) i u prednoženju i u zanoženju ili odnoženju. Međutim, fiksacija nije potrebna, zamah je dovoljan.
- Kod pokretljivosti kojima prethodi element rotacije: npr. , dozvoljen je prolazan oslonac o tlo rukom ili rekvizitom. Pojava drugog oslonca se kažnjavaju sutkinje za izvođenje(-0.50). U slučaju greške ili loše veze između rotacije i elementa težine, cijela D1 se ne priznaje
- 
- Kod pokretljivosti sa rotacijom 29 F () nije neophodno kompletirati premet/rotaciju nakon što se zauzme pozicija na podlakticama.
- Kod pokretljivosti 26 B () dozvoljen je oslonac jednom rukom o tlo. U tekstu nije navedeno da je težinu obavezno izvesti bez osanjanja ruke o tlo.
- Težine u redu 18 (, , ) i 19 () : u vježbi je moguće izvesti samo jednu od ove 4 težine (smatraju se težinama istog oblika).
- Težine u redu 29 (D, 2xE i F): u vježbi je moguće izvesti samo jednu od ove 4. težine (smatraju se težinama istog oblika). (, , , )
- Težine 29D (), 29E () , 29F () se izvode SA ili BEZ pokreta nogu.
- Kod pokretljivosti kojima prethodi element rotacije: npr. , dozvoljen je prolazan oslonac o tlo rukom ili rekvizitom. Pojava drugog oslonca se kažnjavaju sutkinje za izvođenje(-0.50)
- Moguće je dodati potpuni val tijela  (bez ograničenja) (vrijednost + 0,10); u slučaju da veza između vala i elementa nije ok, ili val nije ispravan, težina tijelom će biti važeća i umanjena za vrijednost vala

### Težine rekvizitom (D2)

#### Općenito

- Dokorak se ne smatra skokom valjanim za majstorstvo
- “Chainé” i ostali slični koraci/poskoci su prihvaćeni kao elementi rotacije za D2, ali samo ako je rotacija min. 360°. U tom slučaju isti koraci ne mogu istovremeno biti napisani i kao “ritmički koraci” i kao “rotacija”.
- D2 bodovi za “rotaciju” mogu se dobiti za sve težine pokretljivosti sa premetom/zvijezdom ..., ali ako se rekvizitom zaista i rukuje na opisani način u toku tog dijela težine. D2 bodovi za “rotaciju” se mogu dobiti i za sve težine u pokretljivosti izvedene rotiranjem oko nekog drugog dijela tijela (kriteriji u pravilniku na strani 52 se proširuju), kao što su  F  E  D  G , ali se za njih ne mogu dobiti I bodovi za “poziciju na tlu”.







- Nije dozvoljeno “preklapanje” elemenata majstorstva, pa tako nije moguće spajati sljedeće kriterije:  
 sa 

-  sa 
-  sa 
-  sadrži  (ne može se pisati  () – ovaj kriterij se može koristiti u drugim komb.)


- “Pozicija na tlu” je važeća za sve vrste kotrljanja rekvizita i za sve vrste prolaska kroz rekvizit, koji su izvedeni u poziciji na tlu. Kod ostalih vrsta elemenata (rukovanja, spirale...) obavezni su veliki pokreti trupa da bi se dobili bodovi za “poziciju na tlu”. U suprotnom, gimnastičarka ne može dobiti 0,10 boda.
- “Pozicija na tlu” ne vrijedi za težine tijelom koje su kao takve definirane
- Serija težina tijelom se sastoji od 2 ili 3 iste težine. Međutim, serija elemenata rekvizitom mora sadržavati 3 ili više elemenata. Serijski skokovi/poskoka kroz vijaču i obruč treba imati 2 ili 3, a serijski skokovi/poskoka kroz traku ili prolasci kroz i preko lika trake moraju imati 3 elementa da bi se dobili bodovi za seriju

**3↑** .!!!

Vrlo često kriterij serije je naveden a da ne zadovoljava pravilo - najmanje 3 uzastopna različita elementa (s promjenom ravnina, smjerova, nivoa ili izmjenom zmijske i spirala u traci). Skokovi kroz vijaču/obruč su iznimka!








- Kriterij  traži → Ritmički koraci moraju biti strogo povezani s muzikom i izražavati ritam, a ne samo pravilno tempo. Vrlo često pravilo se ne poštuje – nije važeće kada se izvode osnovni koraci s pravilnim ritmom (kao “hodanje”)
- Dozvoljeno je upotrijebiti isti kriterij baze dva puta u jednoj težini. Primjeri:
  - Okret s više rotacija: prvo nestabilan položaj na otvorenom dlanu, nakon toga nestabilan položaj na stopalu. U ovom slučaju, bazni element moraju vidno različiti i moraju biti zadržani dulje vrijeme.
  - “fouette” ravnoteža sa 1 odbijanjem lopte u prvom zamahu, bez majstorstva u drugom zamahu, a potom još jedno odbijanje lopte u trećem zamahu.
  - U toku težine  (kozački skok + kozački okret) može se kombinirati sljedeće:  
 ()  () , tj mogu se dobiti 2 puta bodovi za rotaciju, jer su to dvije različite rotacije

### **Bazični elementi bez bacanja**

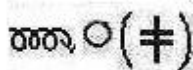
- Prehvat rekvizita iza leđa ili ispod nogu (osim kod skokova), nije bazni kriterij za D2. Međutim, prehvat može biti izveden kao dio velikog zamaha-kruga rukama (što je bazni kriterij za D2). U ovom slučaju prehvat se mora izvesti sasvim pruženim rukama, u širokom zamahu koji opisuje punih 360° (primjer: iz predručenja, prehvatanje iza leđa i prenos do položaja pruženog predručenja).
- Veliki krug rekvizitom (u ) mora se izvoditi kao cijeli kružni pokret rukom u odnosu na trup. Npr. U elementu “illusion” nije dovoljno dovoljno da rekvizit opiše pun krug zahvaljujući samo rotaciji tijela. Iznimke: Lopta: Nestabilna pozicija lopte na otvorenom dlanu za vrijeme okreta. Traka: sa čistim, vidljivom velikim krugom trake, pokret rukom ne mora biti potpun (360°), ali mora postojati.
- Pod “manipulacijom” rekvizitom podrazumijevaju se sve vrste rada rekvizitom opisane u D2 kriterijima, pa i ona koja se smatraju “netipičnim” za rekvizit. Druge vrste interakcije gimnastičarke i rekvizita (npr. razni elementi izvedeni bez upotrebe ruku) ne mogu se definirati kao “manipulacija” i nisu validni kao bazni kriteriji za Majstorstvo. Da bi bili u kategoriji baznih kriterija, elementi moraju biti klasificirani kao veliki krugovi, velike osmice, zamotavanja vijače/trake ili ostale različite tehnike, jasno definirane Pravilnikom


- “Osmice” rekvizitom moraju se izvoditi velikim pokretima ruku (ne samo šaka). Moguće je izvoditi osmice i iz šaka, pokretanjem zglobova, ali se ovo ne smatra osmicama već se za D2 opisuje kao rotacija i mora se izvesti u seriji, da bi bila važeći kriterij za Majstorstvo.
- Pozicija rekvizita u “nestabilnoj ravnoteži” kod ravnoteže mora biti tijekom cijele težine. Kod okreta i dinamičnih težina u pokretljivostima, nestabilan položaj rekvizita ne mora biti držan tokom cijelog trajanja težine, ali mora biti vidno izveden.

### **Bazični elementi bez bacanja, specifičnosti za rekvizite**

- „Echappé” s hvatanjem  - za osnovni “echappe” na težini, puštanje i hvatanje moraju biti za vrijeme izvođenja težine. Samo kod dodatnih rotacija s vijačom dozvoljeno je hvatanje odmah nakon težine
- Vrtanja presavijenom vijačom  podrazumijeva vrtanju vijače savijene samo na pola: vrtne vijače savijene na 3 ili 4 dela ili vrtanja držanjem samo jednog kraja vijače, nije važeća za D2, a D1 gubi vrijednost, D1=0,00
- Vrtne vijače i obruča rukom , moraju se izvoditi u seriji od min. 3 vrtne, da bi bile važeće kao bazni kriterij. Dakle, minimum 3 rotacije moraju se izvesti u toku izvođenja težine telom (vijača savijena na pola, obruč oko šake). U suprotnom i D2 i D1 nemaju vrijednost. Kako je u toku skoka nemoguće izvesti 3 rotacije, za skokove ovaj kriterij nije moguće izabrati. Kada se rotacije izvode drugim dijelom tijela, 1 rotacija je dovoljna za važeći bazni kriterij. (Napomena: Kod rotacije obruča oko jedne od osi , ukoliko je obruč na tlu, potrebna je serija rotacija; ukoliko je obruč u zraku, dovoljna je jedna rotacija; Kriterij  za obruč: za vrtanju na šaci potrebne su 3 rotacije; za vrtanju na drugom dijelu tijela dovoljna je jedna rotacija)
- Mlinovi vijačom moraju biti izvedeni s otvorenom vijačom držanom za sredinu, šake jedna uz drugu; ako dio vijače između šaka visi: D2=0,00
- Okret s ispruženom vijačom iza vrata: kao bazu za kriterije treba navesti   
Baza nije  jer vijača nema rotaciju. Ako se još vijača prekriži, a nije u potpunosti otvorena, više se ne može smatrati nestabilnim položajem jer ne postoji rizik gubitka rekvizita – niti D1 niti D2 se ne mogu priznati. Otvorena vijača na vratu za vrijeme okreta “prsten” ili okreta sa zanoženjem nije nestabilan položaj, jer je vijača stisnuta između vrata i ramena – ne postoji rizik gubitka rekvizita.
- Obruč na vratu za vrijeme okreta koji je zbog rotacije okreta “zaustavljen” (ne izvodi rotaciju) ne smatra se nestabilnim položajem jer ne postoji opasnost gubitka rekvizita. Rekvizit može kliznuti na leđa, ali ne može pasti zbog noge u okretu. Isto tako, puno gimnastičarki izvode element pri kojem se obruč nalazi oko struka u toku težine u okretu, a noga je visoko gore u raznim položajima. Ova vrsta rukovanja nije važeća kao bazni kriterij, čak i ako se obruč rotirao oko struka u toku pripreme težine; D1=0,00 / D2=0,00
- Za kriterij prolaska kroz obruč, moraju proći 2 različita dijela tijela. Prolazak mora biti za vrijeme težine, a ne na izlasku iz težine
- OBRUČ: kotrljanje obruča po pruženoj ruci + umetnuta rotacija oko vrata + nastavak kotrljanja po

drugoj ruci zapisuje se:





- Odbivi loptom  o tlo na visini ispod koljena, smatraju se malom odbivima i moraju se izvoditi u seriji od najmanje 3 za D2; ako je visina odbijene lopte iznad koljena, jedan odbiv je dovoljan. Jedno malo





odbijanje u toku težine tijelom nije dovoljno i za posljedicu ima  $D1=0,00$ . Česta pogreška: dva mala udarca ili mali odbiv od tijela – ne zadovoljavaju niti jedan od kriterija.

- Za odbijanja lopte od tijela važe isti kriteriji kao i za gore navedeno, pa je kod npr. odbijanja lopte od grudi (malo odbijanje) neophodno izvesti seriju. Preporuka: treba izabrati drugi rad rekvizitom.
- Serija kotrljanja lopte mora biti zapisana kao jedan element. Nije dozvoljeno razbijati očiglednu seriju na tri odvojena kotrljanja i tako ih pisati na obrascu. Ali moguće je sve dodatne kriterije navesti u seriji.
- Kod zapisivanja spirala i zmija trakom, moguće je dodati kriterij “serija rekvizitom” | npr. “promjena smjera gimnastičarke”.
- Prolazak kroz obruč za vrijeme težine podrazumijeva prolazak za vrijeme težine, a ne na izlasku iz težine

#### “Nestabilna ravnoteža” loptom:


- U okretima težine, lopta se može držati u predručenju, odručenju, uzručenju, na otvorenom dlanu i smatra se nestabilnim položajem. Pravilo je važeće samo za težine u okretu. (Moguće je da će biti priznato i za neke težine pokretljivosti – razjašnjenje TCa se čeka.)
- Lopka držana na isti način u elementima koji ne zadovoljavaju gore navedeni kriterij smatrati će se statikom (primjenjuje se kazna izvođenja) (npr. iza koljena u “passé” ravnoteži, između brade i grudi, između podlaktica). Iznimka: lopta stisnuta u leđima, čak i kad je lopta vidno “stisnuta”
- Primjeri nestabilnog položaja lopte: na bedru u kozak poziciji, iza vrata u panche poziciji, između trupa i noge u bočnoj vagi, lopta koja se rotira na vrhu prsta/prstiju, itd.
- Veliko kotrljanje po tijelu 
  - Za kriterij  impuls za kotrljanje mora biti s nekim drugim djelom tijela
  - U lopti kotrljanje po pruženim rukama mora biti izvedeno po obje ruke; vrlo često kotrljanje se izvodi s rukama paralelnim ispred tijela, i ovakvo kotrljanje nije važeće
  - U obruču je česta pogreška da je zapisano kotrljanje a izvodi se prijenos rekvizita iz ruke u ruku bez stvarnog kotrljanja – također nije važeće za D2 (+ kazna 0,20 za nepotpuno kotrljanje)

#### “Manipulacije čunjevima “:

- Čunjevi trebaju biti držani za glavice, a ne za sredinu (tijelo) čunja. Manipulacije za vrijeme kojih se čunj drži za sredinu:  $D2=0,00/D1=0,00$ . Kazne izvođenja su obavezne
- Element u kojem je čunj “stisnut” između leđa i noge, ne smatra se nestabilnim položajem D1 i  $D2=0,00$  (ovisno o drugom čunju). Za nestabilni položaj čunj mora vidno balansirati na dijelu tijela. Čunjevi mogu biti smješteni na vrat ukoliko nisu stisnuti glavom i ramenima. Jedan čunj stisnut s drugim na zapešću smatra se nestabilnim položajem (rizik gubitka rekvizita)
- Kriterij  podrazumijeva vrtnju oba čunja u istoj ravnini i smjeru!
  - serija malih ili srednjih krugova s jednim čunjem nije važeći kriterij;
  - krugovi izvedeni u različitim smjerovima zapisuju se  (   )

#### D2, bacanja, hvatanja

- **Kriterij ↓:**
  - Obruč: često je hvatanje obruča bez ruku s prolaskom kroz obruč, u kojem obruč padne na tlo → ovo je pad rekvizita i ne smatra se majstorstvom (+0,30 kazna za izvođenje)

- Lopta: često se zapisuje hvatanje s kotrljanjem, a vježbačica hvata rekvizit na nadlanicama i tek nakon toga započinje s kotrljanjem. Oboje nije moguće navesti, ali u navedenom primjeru točno je 
- ↗ (—●—): bacanje se može inicirati držanjem za jedan kraj ukoliko je samo izbacivanje nakon toga s jednom rukom i za sredinu vijače
- Vrijednost i način zapisivanja običnog izbacivanja dva čunja: ↗ (♂) = 0,20
- Vrijednost D2 kod malih/srednjih bacanja računa se na sljedeći način: Ako izbacivanje ima 2-3 kriterija, vrijednost je 0,10, za 4-5 kriterija vrijednost je 0,20; za 6-7 kriterija vrijednost je 0,30. Ovo je promjena na prethodnu verziju pravilnika, jer se za dodatni 0,10 bod traže dodatna 2 kriterija. Bacanje i hvatanje se računa odvojeno, osim kada je jedno ili drugo praćeno samo jednim kriterijem: u tom slučaju vrijednost se dodjeljuje zajedno

Primjeri:

- $\leftrightarrow (\wedge \rightarrow \ominus) = 0,10$
- $\leftrightarrow (\neq =) 0,10$
- $\leftrightarrow (\neq = \boxtimes) 0,10$
- $\leftrightarrow (\♂ \wedge \rightarrow \ominus) = 0,10$
- $\leftrightarrow (\neq = \boxtimes \wedge) 0,20$
- $\leftrightarrow (\♂ =) (\rightarrow \ominus \boxtimes \circ =) = 0,10 + 0,20$
- $\leftrightarrow (\♂ \wedge \rightarrow \ominus) (\wedge \circ \neq) = 0,10 + 0,10$
- $\leftrightarrow (\♂) (\wedge \circ) = 0,10$
- $\leftrightarrow (\♂) (\wedge \circ \neq) = 0,20$
- $\leftrightarrow (\neq) 0,10$
- $\leftrightarrow (\circ \neq) 0,20$

### Poluakrobatski elementi i rizik

- Isti poluakrobatski element može se izvesti jednom u majstorstvu i dva puta u različitim rizicima.
- U toku serije od tri ista premeta, rekvizit se izbacuje u toku prvog premeta i hvata u posljednjem, trećem. Analiza situacije: Izbacivanje u prvom premetu smatramo poluakrobatskim elementom u majstorstvu; drugi i treći premet je isti poluakrobatski element u riziku. Zaključak: poluakrobatski element je izveden jednom u majstorstvu, jednom (kao serija) u riziku. Isti poluakrobatski se može izvesti još samo jednom u nekom sljedećem riziku, ali ne više u majstorstvu.
- “Chainés” i “illusion” nisu poluakrobatski element te se u vježbi se mogu izvoditi više od 1 +2 puta
- Važna promjena u 2010. godini (uvršteno u pravilnik, verzija iz 2010., str. 58-59) Niti jedna od rotacija ne mora biti oko horizontalne osi gimnastičarke; Dodatna rotacija u riziku → + 0,20
- U elementima rizika, rekvizit mora biti u “slobodnom” letu, pa “bumerang” bacanja ne mogu biti rizik
- Lopta: hvatanje s dvije ruke – rizik je važeći, umanjuje se vrijednost za 0.10

- “Ponovoljena” bacanja (i odbivi) u riziku ne moraju biti naročito visoki, ali se moraju izvesti povezano i neposredno poslije hvatanja, bez zadržavanja rekvizita ili hvatanja rekvizita s obje ruke (pravilo vrijedi I za loputu!!!)
- U elementima rizika s “ponovoljenim” bacanjem (odbivom), dodatne rotacije nakon “ponovoljenog” bacanja (odbiva) su također dio istog rizika (ne moraju sljediti odmah nakon prvih rotacija).
- Dodatni koraci koji prethode hvatanju poništavaju rizik → hvatanje nije u vezi s rotacijom
- Hvatanje vijače: udarac vijače u tlo ili nečisti oblik vijače kod hvatanja poništava rizik (+ kazna 0,10 za izvođenje)
- Od 2011. Ukida se ograničenje na 2 rizika u vježbama za juniorke

### Umjetništvo

- Važno: §2.7 i § 2.8 moraju se striktno poštovati
  - § 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”.
- Greške u izvođenju (gubitak rekvizita, prekid u elementu...) kažnjavaju se po 2 osnova: 0.10 za nedostatak harmonije između ritma muzike i izvođenja i 0.10 za nelogičnu vezu između elemenata
- Pravilo “ravnomojno korištenje lijeve/desne ruke”: Obavezna su 3 jasna, čista elementa napravljena lijevom rukom. Dakle, to mogu, ali NE MORAJU biti težine! Gotovo sve što donosi D2 bodove je ok, ali se prehvati iz ruke u ruku ne računaju kao element lijevom rukom. Izbacivanje je dovoljno, hvatanje je dovoljno...kotrljanje nije dovoljno, ako uključuje obje ruke, itd... Ako je jasno da je vježbačica ljevoruka, onda se zahtjev odnosi na desnu ruku! U vježbama vijačom i čunjevima taj zahtjev NE POSTOJI!!!
- Samo jedna od tri kazne može se primjeniti u istoj vježbi: “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)”: 0,10 ili 0,20 ili 0,50
- Iz ostalih grupa, moguće je dodijeliti više kazni u istoj vježbi
- Greške u izvođenju (gubitak rekvizita, prekid u elementu...) moraju biti praćene kažnjavanjem A sutkinja, po sljedeća dva osnova: 0.10 za nedostatak harmonije između ritma muzike i izvođenja i 0.10 za nelogičnu vezu između elemenata

### Izvođenje

- Gimnastičarke često završavaju piruetu malim iskorakom. Ako u toku rotacije nije uočen gubitak i izlaženje iz pravilne osi rotacije, ovaj korak ne kažnjava se odbitkom od 0,30, već odbitkom od 0,10 (kazna „Nenamjerno kretanje bez bacanja: namještanje tijela po tlu”)
- U toku izvođenja rizika, mnoge gimnastičarke prekidaju niz poluakrobatskih elemenata ili hvataju rekvizit prije posljednjeg poluakrobatskog elementa i potom ga drže do kraja rizika (jasna statika). Sutkinje za izvođenje moraju kazniti statiku rekvizita!