



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

TEKMOVALNI PROGRAM GIMNASTIKE ZA VSE

ŽENSKA ŠPORTNA GIMNASTIKA
MOŠKA ŠPORTNA GIMNASTIKA

Ljubljana, 2021

AVTORJA PROGRAMA	Andraž Bricelj, Boris Pregelj
UREDILA	Andraž Bricelj, Boris Pregelj
PREGLED IZRAZJA	dr. Ivan Čuk
OBLIKOVANJE	Boris Pregelj in Andraž Bricelj
LEKTORIRANJE	prof. Andreja Žgur
TISKANJE	
NAKLADA	

Gimnastična zveza Slovenije, 2021

KAZALO

KAZALO	3
UVOD	5
Cilji programa	5
TEKMOVANJA	6
Tekmovalne panoge	6
Tekmovalne kategorije	6
Način tekmovanja	7
Društvena, državna in pokalna tekmovanja	7
Obveščanje	7
Sodniki	7
ŽENSKA ŠPORTNA GIMNASTIKA (Boris Pregelj, Andraž Bricelj)	8
TEKMOVALNE KATEGORIJE	8
NAČIN TEKMOVANJA	8
SODNIKI	8
ORODJE	8
OCENJEVANJE	8
Težavnost	9
Kompozicijske zahteve	9
Obvezne prvine	10
Trajanje sestav na gredi in parterju	10
Vrednost sestave	10
Izračun izhodiščne ocene	12
Izračun končne ocene	12
IZVEDBA	13
OBLAČILO	13
NAPAKE IN ODBITKI	13
PRESKOK	16
CICIBANKE CBE	16
MLAJŠE DEKLICE MDE	16
STAREJŠE DEKLICE SDE	17
MLADINKE MDE	17
ČLANICE ČLE	18
ODBITKI	18
DVOVIŠINSKA BRADLJA	20
ORODJE	20
TEŽAVNOST SESTAVE	20
KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE	20
OBVEZNE PRVINE	20
ODBITKI	21
PREGLEDNICA PRVIN DVOVIŠINSKA BRADLJA	23
GREDA	24
ORODJE	24
TEŽAVNOST SESTAVE	24
KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE	24
OBVEZNE PRVINE	24
ODBITKI	25
PREGLEDNICA PRVIN GREDA	26

PARTER	27
ORODJE	27
TEŽAVNOST SESTAVE	27
KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE	27
OBVEZNE PRVINE	27
ODBITKI	28
PREGLEDNICA PRVIN PARTER ŽENSKE	29
MOŠKA ŠPORTNA GIMNASTIKA (Andraž Bricelj, Boris Pregelj)	30
TEKMOVALNE KATEGORIJE	30
NAČIN TEKMOVANJA	30
SODNIKI	30
ORODJE	30
OCENJEVANJE	30
Težavnost	31
Kompozicijske zahteve	31
Trajanje sestav na parterju	33
Izvedba	34
Oblačilo	34
Napake in odbitki	34
Izračun izhodiščne ocene	36
Izračun končne ocene	37
PARTER	38
ORODJE	38
TEŽAVNOST SESTAVE	38
KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE	38
OBVEZNE PRVINE	39
ODBITKI	39
PREGLEDNICA PRVIN PARTER MOŠKI	41
PRESKOK	42
CICIBANI CBI	42
MLAJŠI DEČKI MDI	42
STAREJŠI DEČKI SDI	43
MLADINCI MDI	43
ČLANI ČLI	44
ODBITKI	44
BRADLJA	46
ORODJE	46
TEŽAVNOST SESTAVE	46
KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE	46
OBVEZNE PRVINE	47
ODBITKI	47
PREGLEDNICA PRVIN BRADLJA	49
DROG	50
ORODJE	50
TEŽAVNOST SESTAVE	50
KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE	50
OBVEZNE PRVINE	51
ODBITKI	51
PREGLEDNICA PRVIN DROG	53

UVOD

Gimnastika ali telovadba kot ji pravimo in gojimo Slovenci, ima v naših krajih zelo dolgo tradicijo. Od ustanovitve Južnega Sokola leta 1863 (dalje), Slovenci in Slovenke pridno telovadimo. Najprej smo telovadili za zdravje, v skladu s pregovorom zdrava duša v zdravem telesu. Fran Levstik je s sodelavci leta 1867 napisal (bolje rečeno, prevedel) knjižico *Nauk o telovadbi*, kjer so opisane vaje, ki jih lahko izvajamo. S prihodom dr. Viktorja Murnika se je ustanovil vaditeljski zbor, ki je pričel načrtno izobraževati in usposablja vaditelje za delo v društvih. Široki temelji in veliko sodelujočih je prineslo tudi spoznanje, ki ga je odlično povzel dr. Murnik, da so vrhunski telovadci odlični oglaševalci drugega pomembnega reka, ki je značilen za olimpijsko gibanje in sicer »višje, močnejše, hitreje«. Sokoli so vzpostavili večstopenjski način tekmovanja, tako po starostnih kategorijah, kot tudi po stopnji znanja znotraj posamezne starosti. Ta model je potekal do leta 1976, ko je nastopil v veljavo t.i. portoroški sporazum, ki je ta sistem v celoti podrl. Ostal je samo vrhunski program. Potrebe (tako) izobraževalnega okolja kot tudi društvenega okolja pa so privedle do tega, da sta nato Rika in Smiljan Binter obudila telovadbo, ki daje večji poudarek vzgoji in veselju ob tedenski vadbi, kot samemu tekmovanju. Tako je nastal Množični program gimnastike, ki se je tako imenoval do leta 1993, ko je izšla knjiga *C program gimnastike*, pod uredniškim in avtorskim nadzorom dr. Marjete Kovač. Izobraževalno okolje je vzpostavilo svoje programe in tako ostajata v programu Gimnastike za vse (GZV), ki je namenjen društvom, ki izvajajo vadbo enkrat do trikrat tedensko le moška in ženska športna gimnastika.

Program GZV je primeren tako za začetnike kot za tiste, ki so prenehali z vrhunsko tekmovalno vadbo, saj je pripravljen tako, da ponuja možnost postopnega osvajanja vsebin glede na razvojno stopnjo otrok. Program vsebuje zelo pestro paleto gimnastičnih prvin ženske in moške gimnastike. Precejšen del programa predstavlja najprimernejšo raven znanj, opredeljenih v Ciljih šolske športne vzgoje – gimnastika z ritmično izraznostjo (Kovač s sod., 1994), in je del normativov znanja, določenih za posamezno razvojno stopnjo v novih učnih načrtih za športno vzgojo.

Cilji programa

- razvijati gibalne sposobnosti, zlasti skladnost gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje in natančnost,
- razvijati občutek zavedanja lastnega telesa ter možnost izražanja s telesom in pripomočki,
- razvijati izraznost in ustvarjalnost ob iskanju različnih možnosti izvajanja prvin, pri povezovanju prvin v sestave in izražanju gibanja ob glasbeni spremljavi,
- pridobiti gibalne izkušnje v različnih okoljih, spoznati bogastvo in raznolikost gibanja z lastnim telesom, na orodju in z različnimi pripomočki,
- osvojiti najrazličnejša gibalna znanja,
- razumeti pomen gibanja za skladen razvoj in ohranjanje dobrega počutja v kasnejših letih,

- razumeti pomen lepe drže telesa in skladnost gibanja kot pomemben element zdravja in estetike,
- oblikovati otrokovo osebnost s pozitivnimi sodelovalnimi odnosi pri skupni pripravi orodij, z navajanjem na varovanje in pomoč, z razvijanjem vztrajnosti, borbenosti, poguma, s pridobivanjem samozavesti in navajanjem na higieno,
- razvijati gibalno kulturo, odnos do lastnega telesa in gibalnih zmožnosti,
- oblikovati trajne športne navade,
- spoznati možnosti, ki jih ponuja gimnastika, za vadbo v prostem času.

Izredno sta pomembni pravilna tehnična izvedba prvin in lepota gibanja. Saj samo tehnično pravilno naučene prvine omogočajo varno izvedbo. S pestro izbiro gibalnih možnosti, ki jih ponuja orodna telovadba, z uporabo najrazličnejšega orodja in pripomočkov lahko otroci, mladi in odrasli predstavijo vso svojo ustvarjalnost, izraznost ter raznolikost osvojenega znanja.

Program je pripravljen na podlagi C programa gimnastike (Kovač s sod., 1993, 2001), novih učnih načrtov za športno vzgojo za vse stopnje šolanja in nekaterih temeljnih izhodišč pravilnikov Mednarodne in Evropske gimnastične zveze. Menimo, da širša možnost izbire prvin v večji meri razvija ustvarjalnost otrok; z izvedbo parterne vaje z glasbeno spremljavo, ritmičnih vaj in telovadnih plesov pa želimo, da bi tudi v naših društvih oplemenitili vadbo z glasbo, saj doživljanje gibanja ob glasbeni spremljavi vnaša v vadbo več igrivosti, radosti, lepote in samoizraznosti.

TEKMOVANJA

Program omogoča tekmovanja v različnih oblikah, prilagojenih znanju in razvojni stopnji otrok.

Tekmovalne panoge

Tekmovanja potekajo v orodni telovadbi za moške in ženske.

Tekmovalne kategorije

Tekmovanja se pripravljajo za naslednje starostne skupine:

- cicibani in cicibanke (predšolski otroci, otroci stari 6 do 8 let);
- mlajši dečki in mlajše deklice (otroci, stari 9 do 11 let);
- starejši dečki in starejše deklice (otroci, stari 12 do 14 let);
- mladinci in mladinke (stari 15 do 17 let);
- člani in članice (od 18 let in starejši).

Izvajalci tekmovanj v uradnem razpisu tekmovanj Gimnastične zveze Slovenije določijo letnice rojstva tekmovalcev in tekmovalk, ki lahko tekmujejo v posamezni starostni skupini.

Način tekmovanj

Organizatorji lahko razpišejo tekmovanja za:

- posameznike (mnogoboj ali tekmovanja na posameznih orodjih),
- ekipe.

Društvena, državna in pokalna tekmovanja

Društvena tekmovanja potekajo najprej na ravni posamezne vadbene skupine. Sledi naj društveno tekmovanje na nivoju kluba. Pred državnim prvenstvom pa lahko Gimnastična zveza Slovenije organizira tudi regijska prvenstva.

Lahko se organizira tudi tekmovanje, ki šteje za pokal Slovenije po programu Gimnastike za vse.

Obveščanje

Vse informacije lahko dobite v pisarni Gimnastične zveze Slovenije, Koprška ulica 29, 1000 Ljubljana ali na elektronskem naslovu: info@gimnasticna-zveza.si

Sodniki

Na tekmovanju v ženski in moški orodni gimnastiki ocenjujeta na vsakem orodju dva sodnika.

Sodniki in sodnice morajo imeti veljavno sodniško licenco programa GZV pri Gimnastični zvezi Slovenije. Sodniki morajo biti v ustreznem sodniškem oblačilu in morajo biti prisotni na sodniškem sestanku pred vsakim tekmovanjem.

ŽENSKA ŠPORTNA GIMNASTIKA

Boris Pregelj, Andraž Bricelj

TEKMOVALNE KATEGORIJE

- cicibanke deklice, do vključno 8. leta starosti v letu tekmovanja
- mlajše deklice deklice, od 9. leta do vključno 11. leta starosti v letu tekmovanja
- starejše deklice dekleta, od 12. leta do vključno 14. leta starosti v letu tekmovanja
- mladinke dekleta, od 13. leta do vključno 15. leta starosti v letu tekmovanja
- članice dekleta od 18. leta starosti dalje

Tekmovalne kategorije z letnico rojstva so vsako leto opredeljene v razpisu.

NAČIN TEKMOVANJA

Tekmujejo lahko vrste in posameznice. Vrsto lahko sestavlja v kategoriji cicibank, mlajših in starejših deklic 6 (4 + 2) tekmovalk, v kategoriji članic in mladink pa 5 (3 + 2) tekmovalk. Na posameznem orodju lahko nastopijo vse tekmovalke v vrsti. Štiri oziroma tri najvišje ocene na posameznem orodju štejejo v skupno oceno ekipe. V tekmovanju posameznic lahko tekmovalka tekmuje v mnogoboju ali le na posameznem orodju.

V ekipnem delu tekmovanja organizator lahko razglasi rezultate samo, če nastopajo več kot tri ekipe. Sledi razglasitev rezultatov najboljših v mnogoboju in nato še razglasitev rezultatov najboljših na posameznem orodju (velja za mladinke in članice). Za tekmovanja je način razglasitve dosežkov odvisen od razpisa, ki ga pripravi organizator tekmovanja.

SODNIKI

Na tekmovanju ženske športne gimnastike v programu GZV ocenjujeta na orodju dva sodnika, ki morata biti ustrezno usposobljena in licencirana.

ORODJE

Mere orodij so predstavljene pri vsakem orodju posebej. Orodje mora biti nepoškodovano, mere pa morajo ustrezati programu. Organizator zagotovi takšno orodje in njegovo postavitvev, ki zagotavlja varno izpeljavo tekmovanja.

OCENJEVANJE

Za ocenjevanje skokov in sestav veljajo vsa načela za ocenjevanje v orodni gimnastiki, ki niso v nasprotju s posebnimi zahtevami tega pravilnika. Zaradi varnosti tekmovalk je lahko med tekmovanjem trener ob orodju, vendar tako, da ne zastira pogleda sodnicam. Pomoč med skokoma in tekmovalno sestavo ni dovoljena.

Težavnost

Prvine na dvovišinski bradlji, gredi in parterju so razdeljene v štiri težavnostne skupine (A, B, C in D) in imajo naslednje vrednosti:

A prvina	0,10 točke
B prvina	0,30 točke
C prvina	0,50 točke
D prvina	0,70 točke

V sestavi mora tekmovalka izvesti najmanj pet A, B, C ali D prvin iz preglednice težavnosti. Če tekmovalka v sestavi nima petih prvin, je odbitek za vsako manjkajočo prvino 1,00 točka.

V vsaki kategoriji in v vsaki sestavi mora telovadka vključiti tudi po dve obvezni prvini, ki sta opredeljeni v pravilniku.

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko prejme tekmovalka za težavnost vaje največ 1,00 točko pri cicibankah, 2,00 točki pri mlajših deklicah, 3,00 točke pri starejših deklicah in 4,00 točke pri mladinkah ter 5,00 točk pri članicah.

Če tekmovalka izvede prvino z veliko napako, padcem ali s pomočjo, se vrednost prvine kot težavnost ne upošteva.

V sestavi se upošteva samo enkratna izvedba prvine iz preglednice težavnosti. Če tekmovalka izvaja prvino, ki je ni v preglednici težavnosti, lahko z njo zadosti le kompozicijskim zahtevam.

V preglednici prvin velja, če so prvine znotraj posamezne celice razdeljene z besedo "ali", se lahko za priznanje težavnosti uveljavi le eno.

Če tekmovalka izvede prvino s pomočjo, se njena vrednost kot težavnost ne upošteva.

Prvine v preglednici težavnosti so različne, če imajo različno številko. Pri enaki številki pa so prvine različne, če:

- je smer gibanja različna (naprej, nazaj, v stran),
- prvino, ki je v preglednici opredeljena kot naskok, telovadka izvede v sestavi,
- telovadka izvede prvino z obratom za 180° ali 360°,
- je položaj telesa različen (skrčeno, sklonjeno, stegnjeno),
- je struktura gibanja različna (naopor vzklopno, naopor jezdno, vzmik zadaj).

Prvine na preskoku tekmovalka izbira iz preglednice skokov. Skoki so razdeljeni glede na težavnost od 8,00 točk do 12,00 točk.

Kompozicijske zahteve

Tekmovalka mora izvesti različne prvine tehnično pravilno in jih med seboj povezati v harmonično, izvirno in navdušujočo sestavo. Pri kompoziciji je treba upoštevati:

- razporeditev prvin v sestavi,
- razgibanost z izborom različnih prvin in povezav,
- uporabo celotnega prostora in sprememb smeri,
- tempo in ritem v poteku sestave,
- dinamičnost izvedbe.

Na vsakem orodju mora tekmovalka zadostiti petim kompozicijskim zahtevam. Kompozicijske zahteve so opredeljene pri vsakem orodju posebej. Odbitek za vsako manjkajočo kompozicijsko zahtevo je 0,20 točke. Vsaka kompozicijska zahteva ima svojo kratico. V preglednici težavnosti so pri vsaki prvini pri njeni številki navedene kratice, ki označujejo, kateri kompozicijski zahtevi zadosti telovadka z izvedbo te prvine.

Z eno prvino lahko tekmovalka zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

Obvezne prvine

Pri vsaki kategoriji sta v sestavo vključeni dve obvezni prvini v višini težavnosti, ki je opredeljena v preglednici. V primeru, da tekmovalka predpisane prvine ne izvede, sodniki odbijejo 0,30 točke od končne ocene.

Trajanje sestav na gredi in parterju

Na gredi je dolžina sestave opredeljena z dolžinami gredi. Sestava na gredi je lahko dolga najmanj dve (kompozicijska zahteva) in največ štiri celotne dolžine gredi. Celotna dolžina gredi se šteje, ko tekmovalka uporabi 2/3 dolžine gredi.

Na parterju so sestave časovno omejene. Sestava na parterju naj bo dolga najmanj 30 sekund in največ 1 minuto. Za predolgo ali prekratko sestavo sodniki odbijejo telovadki 0,30 točke od končne ocene.

Vrednost sestave

Parter, dvovišinska bradlja, gred

Najvišja možna ocena je Izhodiščna ocena in je odvisna od starostne kategorije.

CICIBANKE	težavnost	največ	1,00 točka
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točka
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	12,00 točk

MLAJŠE DEKLICE	težavnost	največ	2,00 točki
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točka
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	13,00 točk

STAREJŠE DEKLICE	težavnost	največ	3,00 točke
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točka
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	14,00 točk
MLADINKE	težavnost	največ	4,00 točke
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točka
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	15,00 točk
ČLANICE	težavnost	največ	5,00 točk
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točka
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	16,00 točk

Primer izbire prvin

6 A	vrednost težavnosti		0,60 točke
4 A + 2 B	vrednost težavnosti		1,00 točka
2 B + 2 C + 2 D	vrednost težavnosti	cicibanke	1,00 točka
		mlajše deklice	2,00 točki
		starejše deklice	3,00 točke
		mladinke	3,00 točke
		članice	3,00 točke
4 C + 3 D	vrednost težavnosti	mlajše deklic	2,00 točki
		starejše deklice	3,00 točke
		mladinke	4,00 točke
		članice	4,10 točk

Primeri kompozicijskih zahtev prvine

dvovišinska bradlja

velevzmik na zgornji lestvini	prvina C6 (O, V, R, ZL - ne pišemo v preglednici)
	ali O (prvina v opori) in V (prvina v vesi)
	ali O (prvina v opori) in R (vrtenje okoli čelne osi)
	ali O (prvina v opori) in ZL (prvina na zgornji lestvini)
	ali V (prvina v vesi) in R (vrtenje okoli čelne osi)
	ali V (prvina v vesi) in ZL (prvina na zgornji lestvini)
	ali R (vrtenje okoli čelne osi) in ZL (prvina na zgornji lestvini)

parter

obrat v vzponu na eni nogi 180	prvina B2 (O,R)
	O – obrat
	R – ritmična prvina, ne pa povezava dveh prvin

Izračun izhodiščne ocene

Telovadka, ki doseže polno vrednost težavnosti in ima v sestavi vse kompozicijske zahteve, in izvede vse predpisane obvezne prvine, ima izhodiščno oceno, ki je seštevek izvedbe, težavnosti, kompozicije in izpolnjevanja obveznih prvin.

Izračun končne ocene

Oba sodnika skupaj določita izhodiščno oceno. Izvedbo ocenita tako, da seštejeta odbitke za različne napake. Ocenjujeta do desetinke točke natančno. Svoja odbitka seštejeta in delita z dve, nato pa dobljeni povprečni odbitek odštejeta od izhodiščne ocene (glej primere spodaj).

Izračun ocene za izvedbo

Ocena za izvedbo = 10,00 - povprečen odbitek

Izračun končne ocene

KO = izvedba + težavnost + kompozicijske zahteve - manjkajoče obvezne prvine

KO = izhodiščna ocena - izvedba - težavnost - manjkajoče kompozicijske zahteve - manjkajoče obvezne prvine

Primer izračuna ocene za izvedbo

Ocena za izvedbo = 10,00 – povprečen odbitek

	odbitki
sodnik 1	0,60 točke
sodnik 2	0,50 točke

povprečni odbitek: $(0,60 + 0,50) : 2 = 0,55$

ocena za izvedbo: $10,00 - 0,55 = 9,45$

Primer izračuna končne ocene

V kategoriji mladink je tekmovalka izvedla samo eno obvezno prvino, težavnost prvin je 3,60 točke, zadostila je samo 3 kompozicijskim zahtevam in sodnika sta ocenila izvedbo z 9,45 točke.

KO = 9,45 (izvedba) + 3,60 (težavnost) + 0,60 (kompozicijske zahteve) - 0,3 (obvezna prvina) = **13,35 točke**

ali

KO = 15,00 (izhodiščna ocena) - 0,55 (izvedba) - 0,4 (težavnost) - 0,4 (kompozicijske zahteve) - 0,3 (obvezna prvina)
= **13,35 točke**

OBLAČILO

Tekmovalka lahko tekmuje samo v ustreznem oblačilu. V kategoriji cicibank in mlajših deklic morajo dekleta tekmovati v dresu brez hlačnic. Dodatki na dresu, kot so naborki in našitki, niso dovoljeni. V kategoriji starejših deklic, mladink in članic so pod dresom dovoljene oprijete elastične kratke hlače, ki lahko segajo do sredine stegna in ustrezajo barvi dresa. Nakit (npr. verižice, zapestnice, prstani in viseči uhani) ni dovoljen. Tekmovalki, ki nosi neprimerno oblačilo ali nakit, sodnice na vsakem orodju odbijejo 1,00 točko od končne ocene na tistem orodju.

Tekmovalke v ekipi morajo nositi enake drese. Če nimajo enakih dresov se njihovega rezultata, ki ga dosežejo kot ekipa ob razglasitvi ne upošteva. Tekmujejo kot posameznice.

Telovadke imajo lahko na nogah nogavice in telovadne copate. Zaradi varnosti telovadka ne sme tekmovati samo v nogavicah brez telovadnih copat.

IZVEDBA

Pri ocenjevanju izvedbe sestave upoštevamo:

- pravilno tehniko gibanja,
- razpon izvedbe in držo telesa,
- natančnost faz pri vrtenjih okoli dolžinske ali čelne osi,
- višino leta pri preskokih, akrobatskih prvinah, ritmičnih skokih in seskokih,
- zanesljivost pri doskokih,
- dinamičnost izvedbe.

NAPAKE IN ODBITKI

Pri sestavi sodniki ocenjujejo naslednje napake:

- izvedbo, manjkajoče težavnosti in kompozicijske zahteve ter obvezne prvine,
- splošne napake pri izvedbi,
- posebne napake na vsakem orodju,
- tehnične napake pri izvedbi prvin,
- napake v obnašanju trenerja in tekmovalke.

Napake delimo na male, srednje, velike in padce. Glede na velikost napake so opredeljeni naslednji odbitki:

	odbitek
• male napake	0,10 točke
• srednje napake	0,30 točke
• velike napake	0,50 točke
• padci	1,00 točka

Težavnost sestave mora biti prilagojena sposobnostim in znanju telovadke

Tekmovalka, ki izvede preprosto, a tehnično pravilno sestavo z vsemi posebnimi zahtevami, lahko prejme boljšo oceno kot tekmovalka, ki prikaže težjo sestavo, a izvedeno z napakami (tehnične napake in napake v drži telesa).

Odbitki za manjkajoče težavnosti in posebne kompozicijske zahteve

Če sestava nima pet prvin iz preglednice težavnosti, je odbitek za vsako manjkajočo prvino 1,00 točka.

Za vsako manjkajočo obvezno prvino je odbitek 0,30 točke.

Za vsako manjkajočo kompozicijsko zahtevo na vsakem orodju je odbitek 0,20 točke.

Splošne napake in odbitki

• medkoleb (gibanje iz zakoleba v predkoleb in nazaj v zakoleb ali obratno)	vsakič do	0,50 točke
• slaba drža stopal, nog, rok, telesa in glave	vsakič do	0,50 točke
• krajša prekinitev	vsakič	0,30 točke
• daljša prekinitev	vsakič	0,50 točke
• dotik orodja	vsakič	0,10 točke
• padec	vsakič	1,00 točke
• pomanjkanje razpona gibanja (amplituda)	vsakič do	0,50 točke
• pomanjkanje skladnosti in tempa	do	0,30 točke
• negotov doskok	do	0,50 točke

Opozorilo:

Beseda »do« pomeni, da lahko sodnik glede na velikost napake dosodi odbitek do omenjene vrednosti (primer: do 0,50 pomeni, da lahko dosodi odbitek 0,10, 0,30 ali 0,50).

Beseda »vsakič« pomeni, da sodnik vsakič, ko tekmovalka naredi napako, dosodi odbitek (primer: slaba drža stopal – sodnik pri vsaki prvini, kjer tekmovalka naredi omenjeno napako, dosodi odbitek).

Posebne napake in odbitki na vsakem orodju

Odbitki so navedeni na vsakem orodju posebej.

Tehnične napake in odbitki

Odbitki za tehnične napake so lahko do 0,50 točke.

Opredelitev odbitkov pri držah

Trajanje drže: tekmovalka mora vztrajati v drži 2 sekundi, drugače opredelimo odbitke na naslednji način:

- drža traja eno do dve sekundi odbitek 0,10 točke
- drža traja eno sekundo odbitek 0,30 točke
- drža traja manj kot eno sekundo odbitek 0,50 točke
- če je v pravilniku enaka prvina brez drže, se prizna vrednost te prvine

Koti pri položajih telesa:

- odklon od pravilne izvedbe do 15° odbitek 0,10 točke
- odklon od pravilne izvedbe do 30° odbitek 0,30 točke
- odklon od pravilne izvedbe nad 30° odbitek 0,50 točke

Opredelitev odbitkov za tehnične napake

Izvedba teznih prvin s kolebom ali kolebnih prvin z uporabo moči:

- prehitra in neenakomerna izvedba tezne prvine odbitek 0,10 točke
- krajša prekinitvev pri izvedbi tezne prvine odbitek 0,30 točke
- počasi, z zadržkom izvedena kolebna prvina odbitek 0,10 točke
- zelo počasi ali sunkovito izvedena kolebna prvina odbitek 0,30 točke

Izvedba kolebnih prvin:

- odklon od vodoravnega položaja do 15° odbitek 0,10 točke
- odklon od vodoravnega položaja do 30° odbitek 0,30 točke
- odklon od vodoravnega položaja do 45° odbitek 0,50 točke

Napake v obnašanju trenerja in telovadke

- pomoč vadečemu pri izvedbi prvine 0,50 točke
- neprimerno obnašanje trenerja in tekmovalke in nepriznanje težavnosti prvine vsakič 0,30 točke
- različna oblačila v vrsti rezultat vrste se ne upošteva
- neprimerna tekmovalna oprema na vsakem orodju 1,00 točka
- nakit na vsakem orodju 1,00 točka

PRESKOK

Na tekmovanju mora tekmovalka skočiti dva različna skoka, ki sta iz različnih skupin skokov razen v kategoriji starejših deklic, kjer mora telovadka skočiti dva različna skoka iz iste skupine skokov. Upoštevamo povprečno oceno obeh skokov.

Ocenjevanje: izhodiščna ocena preskoka je v tabeli, od katere se odbijejo izvedbene napake.

CICIBANKE – CBE

SKOKI

1. skupina

Orodje: odrivna deska + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno)

1. skok stegnjeno	8,0 točk
2. skok stegnjeno z obratom 180°	9,0 točk
3. skok prednožno raznožno	9,5 točke
4. skok stegnjeno z obratom 360°	10,0 točk
5. skok prednožno snožno	10,0 točk

2. skupina

Orodje: odrivna deska + skrinja vzdolž višine najmanj 60 cm + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno)

1. naskok v oporo čepno in sp. skok stegnjeno	9,0 točk
2. raznožka	9,5 točke
3. skrčka	10,0 točk

MLAJŠE DEKLICE – MDE

SKOKI

1. skupina

Orodje: odrivna deska + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno)

1. skok prednožno snožno	8,5 točke
2. preval letno	9,0 točk
3. salto naprej skrčeno	9,5 točke
4. salto naprej sklonjeno	10,0 točk

2. skupina

Orodje: odzivna deska + skrinja vzdolž višine najmanj 80 cm. + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno)

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 1. naskok v oporo čepno in seskok | 8,0 točk |
| 2. skrčka | 9,0 točk |
| 3. raznožka | 9,5 točke |
| 4. premet naprej | 10,0 točk |

STAREJŠE DEKLICE – SDE

Orodje: MPP + miza ali konj na šir 135 cm višine + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina

SKOKI

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. skrčka | 8,5 točke |
| 2. raznožka | 8,5 točke |
| 3. premet naprej | 9,5 točke |
| 4. premet naprej z obratom 180° | 10,0 točk |
| 5. premet vstran z obratom 90° nazaj | 10,0 točk |

MLADINKE – MLE

Orodje: MPP + miza 145 – 165 cm ali konj na šir 145 cm + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina

SKOKI

1. skupina

- | | |
|--|-----------|
| 1. premet naprej | 9,0 točk |
| 2. premet naprej z obratom 180° | 9,5 točke |
| 3. premet naprej z obratom 360° | 10,0 točk |
| 4. premet naprej in sp. salto naprej skrčeno | 12,0 točk |

2. skupina

- | | |
|--|-----------|
| 1. skrčka ali raznožka | 7,0 točk |
| 2. premet vstran z obratom 90° nazaj | 9,5 točke |
| 3. premet vstran z obratom 90° naprej | 9,5 točke |
| 4. premet vstran z obratom 90° nazaj in sp. salto nazaj skrčeno »cukahara« | 12,0 točk |

ČLANICE – ČLE

Orodje: MPP + miza 145 – 165 cm ali konj na šir 145 cm + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina

SKOKI

1. skupina

1. premet naprej	9,0 točk
2. premet naprej z obratom 180°	9,5 točke
3. premet naprej z obratom 360°	10,0 točk
4. premet naprej in sp. salto naprej skrčeno	12,0 točk

2. skupina

1. skrčka ali raznožka	7,0 točk
2. premet vstran z obratom 90° nazaj	9,5 točke
3. premet vstran z obratom 90° naprej	9,5 točke
4. premet vstran z obratom 90° nazaj in sp. salto nazaj skrčeno »cukahara«	12,0 točk

ODBITKI

Skok ocenimo z 0,00, če:

- se tekmovalka dotakne deske, MPP, mize ali konja in ne skoči,
- odrida z orodja ne izvede z obema rokama,
- trener pomaga pri izvedbi skoka,
- tekmovalka izvede skok, ki ga ni v preglednici skokov,
- tekmovalka ne doskoči najprej na stopala,
- tekmovalka doskoči bočno.

Odbitki so lahko 0,10, 0,30, 0,50 točke, pri čemer do 0,50 točke pomeni (0,10 ali 0,30 ali 0,50 točke)

Ponovni zalet

Ponovni zalet se lahko pri vsakem skoku izvede samo enkrat in le v primeru, da se tekmovalka ni dotaknila orodja. 0,5 točke

Prva faza leta

- pomanjkanje razpona gibanja (amplituda) do 0,50 točke
- napake v drži telesa, glave, nog in stopal do 0,50 točke

Opora

• predolga opora na rokah	do	0,50 točke
• napake v drži telesa, nog in stopal	pri vsaki napaki do	0,50 točke
• skrčene roke	do	0,50 točke

Druga faza leta

• premajhna višina skoka	do	0,50 točke
• napake v drži telesa, nog in stopal	pri vsaki napaki do	0,50 točke
• skrčene roke	do	0,50 točke

Doskok

• dolžina skoka (ne velja za cicibanke)	do 1 m	0,50 točke
	od 1 m do 1,5 m	0,30 točke
• negotov doskok	do	0,30 točke
• nedokončan obrat	do 45°	0,30 točke
	od 45° do 90°	0,50 točke
• padec		1,00 točka
• položaj telesa, glave in rok	pri vsaki napaki do	0,50 točke
• pri doskoku noge niso skupaj		0,10 točke
• dodaten korak	vsak	0,10 točke
• večji poskok		0,30 točke
• doskok v globok čep		0,30 točke

DVOVIŠINSKA BRADLJA

ORODJE

Dvovišinska bradlja, spodnja lestvina, višina 155 cm od blazine in zgornja poljubno nastavljiva. Blazine za doskok min 20 cm (dovoljena je dodatna mehka blazina 6 – 10 cm za doskok).

TEŽAVNOST SESTAVE

Sestava mora vsebovati najmanj pet prvin A, B, C in D iz preglednice težavnosti:

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko tekmovalka za težavnost sestave prejme največ 1,00 točko pri cicibankah, 2,00 točki pri mlajših deklicah, 3,00 točke pri starejših deklicah, 4,00 točke pri mladinkah in 5,00 točk pri članicah.

KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE

1. prvina v vesi (**V**)
2. prvina v opori (**O**)
3. vrtenje okoli čelne osi (**R**)
4. sprememba smeri (prvina mora biti izvedena med sestavo ne med seskokom) (**S**)
5. prvina na zgornji lestvini (ni posebej označena, če se dotakne zgornje lestvine, se razume kot prvina na zgornji lestvini) (**ZL**)

Tekmovalka lahko izvede tudi prvino, ki ni v preglednici težavnosti, vendar z njo zadosti samo kompozicijskim zahtevam. Prvino ovrednoti sodnik.

Z isto prvino lahko tekmovalka zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

OBVEZNE PRVINE

CICIBANKE – CBE

1. vzmik spredaj na spodnji lestvini (lahko težno ali z zamahom noge) B1
2. iz opore spredaj na spodnji ali zgornji lestvini premah odnožno naprej ali iz opore jezdno premah odnožno nazaj s sočasnim preprijemom A4

MLAJŠE DEKLICE – MDE

1. toč nazaj C5
2. Iz opore snožno ali razkoračno na spodnji lestvini seskok podmetno C4

STAREJŠE DEKLICE – SDE

1. velevzmik na zgornji lestvini, C6
2. Iz opore snožno ali razkoračno na spodnji lestvini seskok podmetno z obratom za 180° C4

MLADINKE – MLE

- | | |
|--|-----|
| 1. iz opore stojno toč nazaj "podplatni toč" | D11 |
| 2. toč jezdno nazaj ali naprej | C2 |

ČLANICE – ČLE

- | | |
|--|----|
| 1. naopor vzklopno | D1 |
| 2. iz opore spredaj sonožni prevlek skrčno v oporo zadaj | D4 |

ODBITKI:

- | | | |
|--|---------------|------------|
| • manj kot pet prvin iz preglednice težavnosti | vsakič | 1,00 točka |
| • manjkajoča obvezna prvina | vsakič | 0,30 točke |
| • manjkajoča kompozicijska zahteva | vsakič | 0,20 točke |
| • nedokončan obrat | do 45° | 0,30 točke |
| | od 45° do 90° | 0,50 točke |
| • medkoleb | vsakič do | 0,50 točke |
| • padec | vsakič | 1,00 točka |
| • premajhen razpon gibanja | vsakič do | 0,50 točke |
| • pomanjkanje dinamike v celi sestavi | do | 0,30 točke |
| • slaba drža stopal, nog, rok, telesa in/ali glave | vsakič do | 0,50 točke |
| • tehnične napake | vsakič do | 0,50 točke |
| • nepovezано gibanje | vsakič do | 0,30 točke |
| • krajša prekinitev | vsakič | 0,30 točke |
| • daljša prekinitev (pozabi vajo) | vsakič | 0,50 točke |
| • udarec v orodja v nasprotju s tehniko | vsakič | 0,30 točke |
| • sestava brez seskoka | | 0,50 točke |
| • doskok v globok čep ali negotov doskok | do | 0,50 točke |
| • pomoč pri izvedbi (prvine ne priznamo) | vsakič | 0,50 točke |

Opredelitev odbitkov za tehnične napake

1. Izvedba teznih prvin s kolebom ali kolebnih prvin z uporabo moči:

- | | |
|---|------------|
| • prehitra in neenakomerna izvedba tezne prvine | 0,10 točke |
| • krajša prekinitev pri izvedbi tezne prvine | 0,30 točke |
| • počasi, z zadržkom izvedena kolebna prvina | 0,10 točke |
| • zelo počasi ali sunkovito izvedena kolebna prvina | 0,30 točke |

2. Izvedba kolebnih prvin:

- | | |
|---|------------|
| • odklon od vodoravnega položaja do 15° | 0,10 točke |
| • odklon od vodoravnega položaja do 30° | 0,30 točke |
| • odklon od vodoravnega položaja do 45° | 0,50 točke |

3. Prekinitev sestave:

dovoljena je prekinitev, ki lahko traja največ eno sekundo (v opori zadaj, v opori spredaj, v opori jezdno), drugače opredelimo odbitke na naslednji način:

- prekinitev do dveh sekund 0,30 točke
- prekinitev več kot dve sekundi 0,50 točke

PREGLEDNICA PRVIN – DVOVIŠINSKA BRADLJA

z.š.	A		B		C		D	
1	NASKOK V OPORO SPREDAJ NA SPODNJI LESTVINI	O	VZMIK SPREDAJ NA SPODNJI LESTVINI	O R	NAOPOR JEZDNO	O V	NAOPOR VZKLOPNO ALI VZMIK ZADAJ NA SPODNJI LESTVINI	O V
2	IZ KOLEBA V VESI (LAHKO TRZOMA) SPOJENO VZMAH SKRČNO ALI RAZNOŽNO DO VESE STOJNO	V	IZ KOLEBA V VESI (LAHKO TRZOMA) PREMAH RAZNOŽNO V VESO SEDNO	V	TOČ JEZDNO NAPREJ ALI TOČ JEZDNO NAZAJ	O R	NASKOK V OPORO ČEPNO ALI IZ OPORE SPREDAJ Z ZAMAHOM POVLEK V OPORO ČEPNO	O
3	IZ OPORE ZADAJ NA SPODNJI ALI ZGORNJI LESTVINI OBRAT 180° V OPORO SPREDAJ	O S	IZ OPORE SPREDAJ NA ZGORNJI LESTVINI SPAD NAZAJ V VESO SEDNO NA SPODNJI LESTVINI	O S	IZ OPORE SPREDAJ PREVLEK SKRČNO V OPORO JEZDNO	O	IZ OPORE JEZDNO SPAD NAZAJ IN SPOJENO NAOPOR JEZDNO	O V
4	IZ OPORE SPREDAJ NA SPODNJI LESTVINI PREMAH ODNOŽNO NAPREJ ALI IZ OPORE JEZDNO PREMAH ODNOŽNO NAZAJ, S SOČASNIM PREPRIJEMOM	O	IZ OPORE SPREDAJ NA ZGORNJI LESTVINI PREMAH ODNOŽNO NAPREJ ALI IZ OPORE JEZDNO PREMAH ODNOŽNO NAZAJ	O	IZ OPORE SNOŽNO ALI RAZKORAČNO NA SPODNJI LESTVINI SESKOK PODMETNO (TUDI Z OBRATI)	O V S	IZ OPORE SPREDAJ SONOŽNI PREVLEK SKRČNO V OPORO ZADAJ	O
5	IZ OPORE SPREDAJ NA ZGORNJI LESTVINI ZMIK V VESO SEDNO ALI VESO STOJNO NA SPODNJI LESTVINI	O V R	IZ OPORE ZADAJ NA SPODNJI LESTVINI POVLEK NOG V OPORO ČEPNO	O	TOČ NAZAJ	O R	TOČ NAPREJ	O R
6	IZ VESE SEDNO OBRAT 180° Z VZRAVNAVO NA SPODNJI LESTVINI	O V S	VZMIK SPREDAJ NA ZGORNJO LESTVINO	O R	VELEVZMIK NA ZGORNJI LESTVINI	O V R	IZ OPORE NA ZGORNJI LESTVINI NASKOK V OPORO ČEPNO IN PODMETNI SPAD Z OBRATOM 180°	V R
7	V OPORI JEZDNO OBRAT 180° V OPORO JEZDNO	O S	IZ VESE ČEPNO ODKOLEB NAZAJ	V	IZ OPORE SPREDAJ NA ZGORNJI LESTVINI ODKOLEB V VESO	O V	IZ OPORE SPREDAJ RAZKORAČNO NA ZGORNJI LESTVINI PODMETNI ZAMAH Z OBRATOM 180°	O V S
8	V VESI SPREDAJ NA ZGORNJI LESTVINI OBRAT 180°	V S	IZ OPORE JEZDNO ODNOŽNI PREMAH IN SESKOK Z OBRATOM 90° ALI VEČ	O	IZ VESE V PODKOLENU V ZAKOLEBU SESKOK "NAPOLEONČEK"	O R	IZ OPORE SPREDAJ NA SPODNJI LESTVINI SKRČKA ALI RAZNOŽKA	O
9	IZ OPORE SPREDAJ ZAMAH NAZAJ V SESKOK	O	IZ OPORE SPREDAJ ZAMAH NAZAJ V SESKOK Z OBRATOM 90° ALI VEČ	O			IZ OPORE SPREDAJ NA ZGORNJI LESTVINI ODKOLEB IN SPOJENO V PREDKOLEBU SALTO NAZAJ, TUDI Z OBRATI	V R
10	IZ OPORE ZADAJ ZAMAH NAPREJ V SESKOK STEGNJENO	O					IZ OPORE RAZKORAČNO NA ZGORNJI LESTVINI SESKOK PODMETNO, Z OBRATOM 180°	O V S
11							IZ OPORE STOJNO TOČ NAZAJ "PODPLATNI TOČ"	R O

GRED

ORODJE

Nizka gred dolžine 4 – 5 m, višine max. 40 cm oblazinjena, blazine debeline 6 cm za doskok na koncu gredi in za varovanje ob gredi za kategorijo cicibank.

Visoka gred višine 125 cm, blazine debeline vsaj 20 cm za doskok na koncu gredi in za varovanje ob gredi. Dodatna blazina za doskok debeline 10 cm, odzivna deska za vse ostale kategorije.

TEŽAVNOST SESTAVE

Sestava mora vsebovati najmanj pet prvin A, B, C in D iz preglednice težavnosti:

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko tekmovalka za težavnost sestave prejme največ 1,00 točko pri cicibankah, 2,00 točki pri mlajših deklicah, 3,00 točke pri starejših deklicah, 4,00 točke pri mladinkah in 5,00 točk pri članicah.

KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE

1. obrat 180° ali več na eni ali obeh nogah **(O)**
2. ritmični skok **(S)**
3. prvina ravnotežja – drža 2 s **(D)**
4. ritmična povezava – povezava najmanj dveh obratov ali skokov oziroma obrata in skoka **(S)**
5. sestava mora biti dolga najmanj dve dolžini gredi

Tekmovalka lahko izvede tudi prvino, ki ni v preglednici težavnosti, vendar z njo zadosti samo kompozicijskim zahtevam. (oceni sodnik)

Z isto prvino lahko tekmovalka zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

OBVEZNE PRVINE:

CICIBANKE – CBE

- | | |
|---|----|
| 1. obrat 180° v vzponu na obeh nogah | A3 |
| 2. seskok: skok stegnjeno s sonožnim odzivom z obratom 180° | B9 |

MLAJŠE DEKLICE – MDE

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1. skok stegnjeno | B4 |
| 2. obrat 180° v vzponu na eni nogi | B3 |

STAREJŠE DEKLICE – SDE

- | | |
|--|----|
| 1. skok skrčno | B4 |
| 2. dva povezana obrata 180° v vzponu na eni nogi | C3 |

MLADINKE – MLE

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 1. preval naprej v sed | C8 |
| 2. seskok: premet naprej ali rondat | C10 |

ČLANICE – ČLE

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. premet vstran, ("kolo") | D9 |
| 2. stoja na rokah, 2 s. | D10 |

ODBITKI:

- | | | |
|--|---------------|------------|
| • manj kot pet prvin iz preglednice težavnosti | vsakič | 1,00 točka |
| • manjkajoča obvezna prvina | vsakič | 0,30 točke |
| • manjkajoča kompozicijska zahteva | vsakič | 0,20 točke |
| • nedokončan obrat | do 45° | 0,30 točke |
| | od 45° do 90° | 0,50 točke |
| • izvedba ritmičnih prvin na celih stopalih | vsakič | 0,10 točke |
| • padec | vsakič | 1,00 točka |
| • premajhen razpon gibanja (amplituda) | vsakič do | 0,50 točke |
| • pomanjkanje dinamike v celi sestavi | do | 0,30 točke |
| • slaba drža stopal, nog, rok, telesa in/ali glave | vsakič do | 0,50 točke |
| • tehnične napake | vsakič do | 0,50 točke |
| • nepovezano gibanje | vsakič do | 0,30 točke |
| • krajša prekinitev (razen drže) | vsakič | 0,30 točke |
| • daljša prekinitev | vsakič | 0,50 točke |
| • udarec v orodja | vsakič | 0,30 točke |
| • sestava brez naskoka (ne velja za cicibanke) | | 0,50 točke |
| • sestava brez seskoka | | 0,50 točke |
| • doskok v globok čep | | 0,30 točke |
| • pomoč pri izvedbi (prvine ne priznamo) | vsakič | 0,50 točke |
| • lovljenje ravnotežja | vsakič do | 0,30 točke |
| • dodatna opora z nogo, da ohrani ravnotežje | vsakič | 0,30 točke |
| • prijem orodja, da prepreči padec | vsakič | 0,50 točke |

PREGLEDNICA PRVIN – GRED

z.š.	A		B		C		D	
1.	PREMAH ODNOŽNO Z OBRATOM 90° V OPORO SEDNO RAZNOŽNO NA VISOKI GREDI		Z ENONOŽNIM ODRIVOM BOČNI NASKOK V ČEP PREDNOŽNO NA VISOKO GRED (LAHKO TUDI SKOZI OPORO) IN VZRAVNAVA DO STOJE		NASKOK V SED RAZNOŽNO ČELNO ALI SED RAZNOŽNO ČELNO (2 SEKUNDI) ALI SED PREDNOŽNO ZANOŽNO (2 SEKUNDI)	D	NASKOK V STOJO NA ENI NOGI NA VISOKO GRED	
2.	IZ OPORE SEDNO RAZNOŽNO ZAMAH NAZAJ IN POVLEK V OPORO ČEPNO		NASKOK V OPORO ČEPNO (ČELNO ALI BOČNO)		Z NASKOKOM PREMAH SKRČNO V OPORO ZADAJ NA VISOKI GREDI		Z NASKOKOM PREVAL NAPREJ	
3.	OBRAT 180° V ČEPU ALI VZPONU NA OBEH NOGAH	O R	OBRAT 180° V STOJI NA ENI NOGI V VZPONU	O R	DVA POVEZANA OBRATA 180° V VZPONU NA ENI NOGI	O R	OBRAT 360° V VZPONU NA ENI NOGI	O R
4.	MENJALNI KORAK ALI VALČKOV KORAK	R	SKOK SKRČNO ALI STEGNJENO	S R	SED VZDOSNO (2 SEKUNDI)	O	SKOK PREDNOŽNO, ENA NOGA UPOGNJENA	S R
5.	SKOK "MAČJI"	S R	SKOK PREDNOŽNO STRIŽNO	S R	SKOK "JELENČEK" Z ENONOŽNIM ALI SONOŽNIM ODRIVOM	S R	SKOK "MAČJI" Z OBRATOM 180° ALI SKOK STEGNJENO Z OBRATOM 360°	S R
6.	SKOK S PREDNOŽENJEM LEVE (DESNE)	S R	SKOK "SISSON"	S R	SKOK PREDNOŽNO ZANOŽNO	S R	"MOST" NAZAJ	
7.	OPORA SEDNO ZADAJ VZDOSNO SNOŽNO ALI RAZNOŽNO (2 SEKUNDI)	D	STOJA NA ENI NOGI Z VISOKIM ODNOŽENJEM ALI RAZOVKA STOJNO ZANOŽNO (2 SEKUNDI)	D	PREDNOS V OPORI RAZNOŽNO ZUNAJ ROK IN OBRAT 180° (TUDI KOT NASKOK)	D	STOJA NA ENI NOGI V VZPONU Z VISOKIM ODNOŽENJEM ALI RAZOVKA STOJNO ZANOŽNO V VZPONU (2 SEKUNDI)	D
8.	SESKOK: STEGNJENO ALI SKRČNO		STOJA NA LOPATICAH (2 SEKUNDI)	D	PREVAL NAPREJ V SED		PREVAL NAPREJ (VZRAVNAVA NA ENI NOGI ALI OBEH)	
9.			SESKOK: SKOK STEGNJENO S SONOŽNIM ODRIVOM IN OBRATOM 180°		STOJA NA ROKAH (NAKAZANO)		PREMET V STRAN ALI PREMET V STRAN Z OBRATOM 90° NAZAJ "RONDAT"	
10.			SESKOK: SKOK PREDNOŽNO RAZNOŽNO		SESKOK: PREMET NAPREJ ALI "RONDAT"		STOJA NA ROKAH (2 SEKUNDI)	D
11.			PREDNOS V OPORI	D	PREVAL NAZAJ V KLEK		PREMET V STRAN PROSTO ALI SESSKOK: SKRČENI SALTO (TUDI Z OBRATI) NAPREJ ALI NAZAJ	
12.			VZMIK				VZDOSNO V OPORI	
13.							"MOST" NAPREJ	
14.							PREVAL NAZAJ V STOJO NA NOGAH	

PARTER

ORODJE

Tekmovalka izvaja sestavo na površini dolgi najmanj 12 m, široki najmanj 2 m (akrobatska steza ali zračna blazina – »airtrack« z dodanim gimnastičnim tepihom). Pri saltih je na orodju dovoljena dodatna penasta blazina debeline 10 cm. Tekmovalka izvaja sestavo ob instrumentalni glasbi brez petja. Sestava pri cicibankah lahko traja največ 30 sekund, pri vseh ostalih kategorijah pa največ 90 sekund.

TEŽAVNOST SESTAVE

Sestava mora vsebovati najmanj pet prvin A, B, C in D iz preglednice težavnosti:

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko tekmovalka za težavnost sestave prejme največ 1,00 točko pri cicibankah, 2,00 točki pri mlajših deklicah, 3,00 točke pri starejših deklicah, 4,00 točke pri mladinkah in 5,00 točk pri članicah.

KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE

1. obrat 180° ali več na eni ali obeh nogah **(O)**
2. dve akrobatski prvini izvedeni v različnih smereh **(A)**
3. prvina ravnotežja - drža 2 s **(D)**
4. ritmična povezava - povezava najmanj dveh obratov ali skokov oziroma obrata in skoka **(R)**
5. skok **(S)**

Tekmovalka lahko izvede tudi prvino, ki ni v preglednici težavnosti, vendar z njo zadosti samo kompozicijskim zahtevam. Prvino ovrednoti sodnik.

Z isto prvino lahko tekmovalka zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

OBVEZNE PRVINE

Tekmovalka mora v svojo sestavo vključiti dve obvezni prvini.

CICIBANKE – CBE

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 1. preval nazaj v oporo čepno | B7 |
| 2. prednos - snožno (2 s) | B11 |

MLAJŠE DEKLICE – MDE

- | | |
|---|-----|
| 1. »most« nazaj | C11 |
| 2. stoja na rokah spojeno preval naprej | B9 |

STAREJŠE DEKLICE – SDE

- | | |
|--------------------------------------|----|
| 1. premet nazaj | D7 |
| 2. salto naprej v poljubnem položaju | D9 |

MLADINKE – MLE

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 1. salto nazaj v poljubnem položaju | D9 |
| 2. premet naprej | D6 |

ČLANICE – ČLE

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 1. stoja na rokah (2 s) | D12 |
| 2. obrat 540° v vzponu na eni nogi | D2 |

ODBITKI

- | | | |
|--|---------------|------------|
| • manj kot pet prvin iz preglednice težavnosti | vsakič | 1,00 točka |
| • manjkajoča obvezna prvina | vsakič | 0,30 točke |
| • manjkajoča kompozicijska zahteva | vsakič | 0,20 točke |
| • nedokončan obrat | do 45° | 0,30 točke |
| | od 45° do 90° | 0,50 točke |
| • izvedba ritmičnih prvin na celih stopalih | vsakič | 0,10 točke |
| • padec | vsakič | 1,00 točka |
| • premajhen razpon gibanja (amplituda) | vsakič do | 0,50 točke |
| • pomanjkanje dinamike v celi sestavi | do | 0,30 točke |
| • slaba drža stopal, nog, rok, telesa in/ali glave | vsakič do | 0,50 točke |
| • tehnične napake | vsakič do | 0,50 točke |
| • nepovezано gibanje | vsakič do | 0,30 točke |
| • krajša prekinitev (razen drže) | vsakič | 0,30 točke |
| • daljša prekinitev | vsakič | 0,50 točke |
| • udarec v orodje | vsakič | 0,30 točke |
| • prekratka sestava | | 0,30 točke |
| • predolga sestava | | 0,30 točke |
| • doskok v globok čep | vsakič | 0,30 točke |
| • pomoč pri izvedbi (prvine ne priznamo) | vsakič | 0,50 točke |
| • lovljenje ravnotežja | vsakič do | 0,30 točke |
| • padec z orodja (prestop) | vsakič | 0,10 točke |
| • ni glasbe ali glasba s petjem | | 1,00 točka |

PREGLEDNICA PRVIN – PARTER ŽENSKE

z.š.	A		B		C		D	
1.	OBRAT 180° NA OBEH NOGAH V ALI ČEPU	O R	STOJA NA ENI NOGI Z VISOKIM ODNOŽENJEM ALI RAZOVKA STOJNO ZANOŽNO (DRŽA 2 SEKUNDI)	D	SED RAZNOŽNO ("moška špaga") ALI SED PREDNOŽNO ZANOŽNO "ženska špaga" (DRŽA 2 SEKUNDI)	D	STOJA NA ENI NOGI V VZPONU Z VISOKIM ODNOŽENJEM ALI RAZOVKA STOJNO ZANOŽNO V VZPONU (2 SEKUNDI)	D
2.	OBRAT 180° NA OBEH NOGAH V VZPONU	O R	OBRAT 180° V VZPONU NA ENI NOGI	O R	OBRAT 360° V VZPONU NA ENI NOGI	O R	OBRAT 540° V VZPONU NA ENI NOGI	O R
3.	SKOK »MAČJI«	S R	SKOK PREDNOŽNO ZANOŽNO	S R	SKOK »MAČJI« Z OBRATOM 180°	S R	SKOK "MAČJI" Z OBRATOM 360°	S R
4.	SKOK PREDNOŽNO STRIŽNO	S R	SKOK PREDNOŽNO, ENA NOGA UPOGNJENA "kozaški skok"	S R	SKOK PREDNOŽNO, ENA NOGA UPOGNJENA, ("kozaški skok") Z OBRATOM 180°	S R	SKOK PREDNOŽNO, ENA NOGA UPOGNJENA, ("kozaški skok") Z OBRATOM 360°	S R
5.	SKOK SKRČNO	S R	SKOK »SISSON«	S R	SKOK SKRČNO Z OBRATOM 180°	S R	SKOK SKRČNO Z OBRATOM ZA 360°	S R
6.	SKOK STEGNJENO Z OBRATOM 180°	S R	SKOK STEGNJENO Z OBRATOM 360°	S R	SKOK STEGNJENO Z OBRATOM 540°	S R	PREMET NAPREJ	A
7.	PREVAL NAZAJ V STOJO RAZKORAČNO ALI V OPORO KLEČNO ZANOŽNO	A	PREVAL NAZAJ V OPORO ČEPNO	A	PREVAL NAZAJ S STEGNJENIMI NOGAMI V STOJO SNOŽNO	A	PREMET NAZAJ	A
8.	PREVAL NAPREJ	A	PREVAL NAPREJ LETNO	A	PREMET NAPREJ Z DOSKOKOM NA ENO NOGO	A	PREVAL NAZAJ V STOJO NA ROKAH	A
9.	STOJA NA ROKAH (NAKAZANO)	A D	STOJA NA ROKAH IN SPOJENO PREVAL NAPREJ	A	V STOJI NA ROKAH OBRAT 180°	A D	SALTO NAPREJ ALI NAZAJ V POLJUBNEM POLOŽAJU, LAHKO TUDI Z OBRATI	A
10.	PREMET VSTRAN	A	PREMET VSTRAN Z OBRATOM 90° NAZAJ (»RONDAT«)	A	»MOST« NAPREJ	A	PREMET VSTRAN PROSTO	A
11.			PREDNOS SNOŽNO (2 SEKUNDI)	D	»MOST« NAZAJ	A	VZDOS SNOŽNO ALI RAZNOŽNO	D
12.					VZDOS RAZNOŽNO	D	STOJA NA ROKAH (2 SEKUNDI)	
13.					RAZOVKA V OPORI NA KOMOLCIH (DRŽA 2 SEKUNDI)	D		

MOŠKA ŠPORTNA GIMNASTIKA

Andraž Bricelj, Boris Pregelj

TEKMOVALNE KATEGORIJE

- cicibani fantje do vključno 8. leta starosti v letu tekmovanja
- mlajši dečki fantje od 9. leta do vključno 11. leta starosti v letu tekmovanja
- starejši dečki fantje od 12. leta do vključno 14. leta starosti v letu tekmovanja
- mladinci fantje od 13. leta do vključno 15. leta starosti v letu tekmovanja
- člani fantje od 18. leta starosti dalje

Tekmovalne kategorije z letnico rojstva so vsako leto opredeljene v razpisu.

NAČIN TEKMOVANJA

Tekmujejo lahko vrste in posamezniki. Vrsto lahko sestavlja v kategoriji cicibanov, mlajših in starejših dečkov 6 (4 + 2) telovadcev, v kategoriji mladincev in članov pa 5 (3 + 2) tekmovalcev. Na posameznem orodju lahko nastopijo vsi tekmovalci iz posamezne ekipe; najboljše štiri oziroma tri ocene na posameznem orodju štejejo v skupno oceno ekipe.

Rezultate vrst organizator razglasi samo, če nastopajo na posameznem tekmovanju več kot tri ekipe. Sledi razglasitev rezultatov najboljših v mnogoboju in nato še razglasitev rezultatov najboljših na posameznem orodju (velja za mladince in člane). Za tekmovanja je način razglasitve dosežkov odvisen od razpisa, ki ga pripravi organizator tekmovanja.

SODNIKI

Na tekmovanju moške orodne telovadbe v programu GZV ocenjujeta dva sodnika, ki morata biti ustrezno usposobljena in licencirana.

ORODJE

Mere orodij so predstavljene pri vsakem orodju posebej. Orodje mora biti nepoškodovano, mere pa morajo ustrezati programu. Organizator zagotovi takšno orodje in njegovo postavitve, ki zagotavlja varno izpeljavo tekmovanja.

OCENJEVANJE

Za ocenjevanje skokov in sestav veljajo vsa načela za ocenjevanje v orodni gimnastiki, ki niso v nasprotju s posebnimi zahtevami tega pravilnika. Zaradi varnosti tekmovalcev je lahko med tekmovanjem trener ob orodju, vendar tako, da po možnosti ne zastira pogleda sodnikom. Pomoč med skokoma in tekmovalno sestavo ni dovoljena.

TEŽAVNOST

Prvine na bradlji, drogu in parterju so razdeljene v štiri težavnostne skupine (A, B, C in D) in imajo naslednje vrednosti:

A prvina	0,10 točke
B prvina	0,30 točke
C prvina	0,50 točke
D prvina	0,70 točke

V sestavi mora telovadec izvesti najmanj pet A, B, C ali D prvin iz preglednice težavnosti. Če telovadec v sestavi nima petih prvin, je odbitek za vsako manjkajočo prvino 1,00 točka.

V vsaki kategoriji in v vsaki sestavi mora tekmovalec vključiti tudi po dve obvezni prvini, ki sta opredeljeni v pravilniku.

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko prejme tekmovalec za težavnost vaje največ 1,00 točko pri cicibanih, 2,00 točki pri mlajših dečkih, 3,00 točke pri starejših dečkih in 4,00 točke pri mladincih ter 5,0 točk pri članih. Pri vsaki kategoriji sta v težavnost vključeni dve obvezni prvini v višini težavnosti, ki je opredeljena v preglednici.

Če tekmovalec izvede prvino z veliko napako, padcem ali s pomočjo, se vrednost prvine kot težavnost ne upošteva.

V sestavi se upošteva samo enkratna izvedba prvine iz preglednice težavnosti. Če tekmovalec izvaja prvino, ki je ni v preglednici težavnosti, lahko z njo zadosti le kompozicijskim zahtevam.

Če telovadec izvede prvino s pomočjo, se njena vrednost kot težavnost ne upošteva.

Prvine v preglednici težavnosti so različne, če imajo različno številko. Pri enaki številki pa so prvine različne, če:

- je smer gibanja različna (naprej, nazaj, v stran),
- prvino tekmovalec izvede z obratom za 180° ali 360°,
- je položaj telesa različen (skršeno, sklonjeno, stegnjeno).

Prvine na preskoku tekmovalec izbira iz preglednice skokov. Skoki so razdeljeni glede na težavnost od 8,00 točk do 12,00 točk.

KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE

Tekmovalec mora izvesti različne prvine tehnično pravilno in jih med seboj povezati v harmonično, izvirno in navdušujočo sestavo. Pri kompoziciji je treba upoštevati:

- razporeditev prvin v sestavi,
- razgibanost z izborom različnih prvin in povezav,

- uporabo celotnega prostora in sprememb smeri,
- tempo in ritem v poteku sestave,
- dinamičnost izvedbe.

Na vsakem orodju mora tekmovalec zadostiti petim kompozicijskim zahtevam. Odbitek za vsako manjkajočo kompozicijsko zahtevo je 0,20 točki. Vsaka kompozicijska zahteva ima svojo kratico. V preglednici težavnosti so pri vsaki prvini pri njeni številki navedene kratice, ki označujejo, kateri kompozicijski zahtevi zadosti telovadec z izvedbo te prvine.

Z eno prvino lahko telovadec zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

VREDNOST SESTAVE

Parter, bradlja, drog

Najvišja možna ocena je Izhodiščna ocena in je odvisna od starostne kategorije.

CICIBANI	težavnost	največ	1,00 točko
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točko
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	12,00 točk
MLAJŠI DEČKI	težavnost	največ	2,00 točki
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točko
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	13,00 točk
STAREJŠI DEČKI	težavnost	največ	3,00 točke
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točko
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	14,00 točk
MLADINCI	težavnost	največ	4,00 točke
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točko
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	15,00 točk
ČLANI	težavnost	največ	5,00 točk
	kompozicijske zahteve	največ	1,00 točko
	izvedba	največ	10,00 točk
		SKUPAJ	16,00 točk

Primer izbire prvin:

6 A	vrednost težavnosti		0,60 točke
4 A + 2 B	vrednost težavnosti		1,00 točka
2 B + 2 C + 2 D	vrednost težavnosti	cicibani	1,00 točka
		mlajši dečki	2,00 točki
		starejši dečki	3,00 točke
		mladinci	3,00 točke
		člani	3,00 točke
4 C + 3 D	vrednost težavnosti	mlajši dečki	2,00 točki
		starejši dečki	3,00 točke
		mladinci	4,00 točke
		člani	4,10 točke

Primeri kompozicijskih zahtev:

parter

v stoji na rokah obrat za 180° prvina C8
ST – prvina prek strmoglavega položaja
A – akrobatska prvina

bradlja

stoja na ramenih prvina B2
ali O (prvina skozi oporo) in D (drža)
ali D (drža) in ST (prvina prek st. položaja)
ali ST (prvina prek st. položaja) in O (prvina skozi oporo)

drog

Iz opore jezdno obrat 180° v oporo jezdno prvina A 2
S (obrat 180°) in O (prvina v opori)
ali O (prvina v opori) in P (preprijem)
ali P (preprijem) in S (obrat 180°)

Trajanje sestav na parterju

Na parterju so sestave časovno omejene.

Sestava na parterju naj bo dolga najmanj 30 sekund in največ 1 minuto. Za prekratko ali predolgo sestavo je odbitek 0,30 točke.

IZVEDBA

Pri ocenjevanju izvedbe sestave upoštevamo:

- pravilno tehniko, razpon gibanja in držo telesa,
- natančnost pri obratih,
- višino leta pri preskoku, akrobatskih prvinah, ritmičnih skokih in seskokih,
- zanesljivost pri doskoku.

OBLAČILO

Tekmovalci lahko tekmujejo samo v ustreznem oblačilu. Tekmujejo lahko v kratkih hlačah in majici s kratkimi rokavi ali brez rokavov (dres) oziroma v dolgih telovadnih hlačah in majici brez rokavov (dres). Tekmovalci imajo lahko obute nogavice in/ali telovadne copate, na drogu so nogavice ali telovadni copati obvezni, na parterju in preskoku pa so lahko tekmovalci bos ali v telovadnih copatih. Nakit (ure, verižice, zapestnice in prstani, uhani) ni dovoljen. Tekmovalcu, ki nosi neprimerno oblačilo, sodniki na vsakem orodju odbijejo 1,0 točko od končne ocene na tistem orodju.

Tekmovalci iste ekipe morajo nositi enaka oblačila. Če nimajo enakih oblačil, ne morejo tekmovalci v tekmovalstvu vrst oziroma se njihovega doseženega rezultata vrste ob razglasitvi ne upošteva. Tekmujejo kot posamezniki.

NAPAKE IN ODBITKI

Pri sestavi sodniki ocenjujejo naslednje napake:

- manjkajoče težavnosti in kompozicijske zahteve ter obvezne prvine,
- splošne napake,
- posebne napake na vsakem orodju,
- tehnične napake,
- napake v obnašanju trenerja in tekmovalca.

Napake delimo na majhne, srednje, velike in padce. Glede na velikost napake so opredeljeni naslednji odbitki:

	odbitek
• majhne napake	0,10 točke
• srednje napake	0,30 točke
• velike napake	0,50 točke
• padci	1,00 točka

Težavnost sestave mora biti prilagojena telovadčevim sposobnostim in znanju.

Tekmovalec, ki izvede preprosto, a tehnično pravilno sestavo z vsemi posebnimi zahtevami, lahko prejme boljšo oceno kot telovadec, ki prikaže težjo sestavo, a izvedeno z napakami (tehnične napake in napake v držbi telesa).

Odbitki za manjkajoče težavnosti, kompozicijske zahteve in obvezne prvine

Če sestava nima pet prvin iz preglednice težavnosti, je odbitek za vsako manjkajočo prvino 1,00 točka.

Za vsako manjkajočo obvezno prvino je odbitek 0,30 točke.

Za vsako manjkajočo kompozicijsko zahtevo na vsakem orodju je odbitek 0,20 točke.

Splošne napake in odbitki

1. medkoleb (gibanje iz zakoleba v predkoleb in nazaj v zakoleb ali obratno)	vsakič	0,50 točke
2. slaba drža stopal, nog, rok, telesa in glave	do	0,50 točke
3. krajša prekinitev	vsakič	0,30 točke
4. daljša prekinitev (pozabi sestavo)	vsakič	0,50 točke
5. dotik orodja	vsakič	0,10 točke
6. padec	vsakič	1,00 točka
7. pomanjkanje razpona gibanja	vsakič do	0,50 točke
8. pomanjkanje skladnosti in tempa	do	0,30 točke
9. negotov doskok	do	0,50 točke

Opozorilo:

Beseda »do« pomeni, da lahko sodnik glede na velikost napake dosodi odbitek do omenjene vrednosti (primer: do 0,50 pomeni, da lahko dosodi odbitek 0,10, 0,30 ali 0,50).

Beseda »vsakič« pomeni, da sodnik vsakič, ko tekmovalec naredi napako, dosodi odbitek (primer: slaba drža stopal - sodnik pri vsaki prvini, kjer tekmovalec naredi omenjeno napako, dosodi odbitek).

Posebne napake in odbitki na vsakem orodju

Odbitki so navedeni na vsakem orodju posebej.

Tehnične napake in odbitki

Odbitki za tehnične napake so lahko do 0,50 točke.

Opredelitev odbitkov pri držah:

1. Trajanje drže: tekmovalec mora vztrajati v drži 2 sekundi, drugače opredelimo odbitke na naslednji način:
 - drža traja eno do dve sekundi odbitek 0,10 točke
 - drža traja eno sekundo odbitek 0,30 točke
 - drža traja manj kot eno sekundo odbitek 0,50 točke
 - če je v pravilniku enaka prvina brez drže, se prizna vrednost te prvine

2. Koti pri položajih telesa:

- odklon od pravilne izvedbe do 15° odbitek 0,10 točke
- odklon od pravilne izvedbe do 30° odbitek 0,30 točke
- odklon od pravilne izvedbe nad 30° odbitek 0,50 točke

Opredelitev odbitkov za tehnične napake

1. Izvedba teznih prvin s kolebom ali kolebnih prvin z uporabo moči:

- prehitra in neenakomerna izvedba tezne prvine odbitek 0,10 točke
- krajša prekinitiv pri izvedbi tezne prvine odbitek 0,30 točke
- počasi, z zadržkom izvedena kolebna prvina odbitek 0,10 točke
- zelo počasi ali sunkovito izvedena kolebna prvina odbitek 0,30 točke

2. Izvedba kolebnih prvin:

- odklon od vodoravnega položaja do 15° odbitek 0,10 točke
- odklon od vodoravnega položaja do 30° odbitek 0,30 točke
- odklon od vodoravnega položaja do 45° odbitek 0,50 točke

Napake v obnašanju trenerja in telovadca

- pomoč vadečemu pri izvedbi prvine in nepriznanje težavnosti prvine 0,50 točke
- neprimerno obnašanje trenerja in telovadca vsakič 0,30 točke
- različna oblačila v vrsti rezultat vrste se ne upošteva
- neprimerna športna oprema na vsakem orodju 1,00 točka
- nakit na vsakem orodju 1,00 točka

Izračun izhodiščne ocene

Telovadec, ki doseže polno vrednost težavnosti in ima v sestavi vse posebne kompozicijske zahteve, ima izhodiščno oceno od 12,00 do 16,00 odvisno od starostne kategorije.

Izračun ocene za izvedbo

Ocena za izvedba = 10,00 - povprečen odbitek

Izračun končne ocene

KO = izvedba + težavnost + kompozicijske zahteve - manjkajoče obvezne prvine

KO = izhodiščna ocena - izvedba - težavnost - manjkajoče kompozicijske zahteve - manjkajoče obvezne prvine

Primer izračuna ocene za izvedbo

Ocena za izvedbo = 10.00 – povprečen odbitek

	odbitki
sodnik 1	0,60 točke
sodnik 2	0,50 točke

povprečni odbitek: $(0,60 + 0,50) : 2 = 0,55$

ocena za izvedbo: $10,00 - 0,55 = 9,45$

Primer izračuna končne ocene:

V kategoriji mladincev je tekmovalec izvedel samo eno obvezno prvino, težavnost prvin je 3,60 točke, zadostil je samo 3 kompozicijskim zahtevam in sodnika sta ocenila izvedbo z 9,45 točke.

$KO = 9,45$ (izvedba) + $3,60$ (težavnost) + $0,60$ (kompozicijske zahteve) - $0,3$ (obvezna prvina) = **13,35 točke**

ali

$KO = 15,00$ (izhodiščna ocena) - $0,55$ (izvedba) - $0,4$ (težavnost) - $0,4$ (kompozicijske zahteve) - $0,3$ (obvezna prvina)
= **13,35 točke**

PARTER

Tekmovalec na parterju svojo sestavo, v kateri so akrobatske prvine, ritmični skoki in drže, predstavi v trajanju najmanj 30 sekund in največ eno minuto.

ORODJE

Tekmovalec izvaja sestavo na površini, dolgi 12 metrov in široki najmanj 2 metra (akrobatska steza ali zračna preproga »airtrack« z dodanim gimnastičnim tepihom).

TEŽAVNOST SESTAVE

Sestava mora vsebovati najmanj pet prvin A, B, C in D iz preglednice težavnosti.

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko prejme telovadec za težavnost sestave največ 1,00 točko pri cicibanjih, 2,00 točki pri mlajših dečkih, 3,00 točke pri starejših dečkih, 4,00 točke pri mladincih ter 5,00 točk pri članih.

KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE

Različni deli sestave morajo biti povezani v skladno celoto.

Tekmovalec mora zadostiti petim kompozicijskim zahtevam:

1. dve akrobatski prvini, izvedeni v različnih smereh (naprej – nazaj, naprej – vstran, nazaj – vstran) **(A)**
2. zaporedje dveh neposredno povezanih (brez prekinitve, koraka ali vmesne prvine) akrobatskih prvin **(A)**
3. skok **(S)**
4. prvina gibljivosti ali **(G)**
prvina ravnotežja (drža 2 sekundi) **(R)**
5. prvina, izvedena prek strmoglavega položaja **(ST)**

Tekmovalec lahko izvede tudi prvino, ki ni v preglednici težavnosti; z njo zadosti samo kompozicijskim zahtevam (oceni sodnik).

Z isto prvino lahko tekmovalec zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

OBVEZNE PRVINE:

Vsak tekmovalec mora v svojo sestavo vključiti dve obvezni prvini. Obvezni prvini v posamezni kategoriji sta:

CICIBANI – CBI

- | | |
|--------------------------------|----|
| 1. premet vstran | A6 |
| 2. razovka stojno zanožno (2s) | C3 |

MLAJŠI DEČKI – MDI

- | | |
|---|----|
| 1. sed raznožno («m. špaga») ali sed prednožno zanožno («ž. špaga») | D5 |
| 2. premet vstran z obratom 90° nazaj in spojeno skok stegnjeno | C8 |

STAREJŠI DEČKI – SDI

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 1. preval nazaj v stojo na rokah | D10 |
| 2. premet naprej | D7 |

MLADINCI – MLI

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 1. stoja težno ali »špičak« | D12 |
| 2. premet nazaj | D7 |

ČLANI – ČLI

- | | |
|--|----|
| 1. salto nazaj (poljuben položaj telesa) | C9 |
| 2. stoja na rokah, obrat 360° | D6 |

Za manjkajočo obvezno prvino je 0,50 točke odbitka od končne vrednosti težavnosti.

Pri večkratni izvedbi enake prvine, prvino kot težavnost upoštevamo samo enkrat.

Prvine, ki jo tekmovalec izvede s pomočjo, sodniki ne upoštevajo kot težavnost.

ODBITKI:

- | | | |
|--|-----------|------------|
| • manj kot pet prvin iz preglednice težavnosti | vsakič | 1,00 točka |
| • manjkajoča obvezna prvina | vsakič | 0,30 točke |
| • manjkajoča kompozicijska zahteva | vsakič | 0,20 točke |
| • padec | vsakič | 1,00 točka |
| • premajhen razpon gibanja | vsakič do | 0,50 točke |
| • slaba drža stopal, nog, rok, telesa in/ali glave | vsakič do | 0,50 točke |
| • tehnične napake | vsakič do | 0,50 točke |
| • pomanjkanje ritma in skladnosti | do | 0,50 točke |

• krajša prekinitvev (razen drže)	vsakič	0,30 točke
• daljša prekinitvev (pozabi vajo)	vsakič	0,50 točke
• padec z orodja (prestop)	vsakič	0,10 točke
• prekratka sestava		0,30 točke
• predolga sestava		0,30 točke
• doskok v globok čep ali negotov doskok	vsakič do	0,50 točke
• pomoč pri izvedbi (prvine ne priznamo)	vsakič	0,50 točke
• lovljenje ravnotežja	vsakič do	0,30 točke

Opredelitev odbitkov pri držah

Trajanje drže: tekmovalec mora vztrajati v drži 2 sekundi, drugače opredelimo odbitke na naslednji način:

• drža traja eno do dve sekundi	odbitek 0,10 točke
• drža traja eno sekundo	odbitek 0,30 točke
• drža traja manj kot eno sekundo	odbitek 0,50 točke
• če je v pravilniku enaka prvina brez drže, se prizna vrednost te prvine	

Koti pri položajih telesa:

• odklon od pravilne izvedbe do 15°	odbitek 0,10 točke
• odklon od pravilne izvedbe do 30°	odbitek 0,30 točke
• odklon od pravilne izvedbe nad 30°	odbitek 0,50 točke

PREGLEDNICA PRVIN – PARTER MOŠKI

z.š	A		B		C		D	
1	SKOK SKRČNO ALI SKOK RAZNOŽNO ALI SKOK STEGNJENO 180°	S	SKOK RAZNOŽNO PREDNOŽNO ALI SKOK SKRČNO 180° ALI SKOK RAZNOŽNO 180° ALI SKOK STEGNJENO 360°	S	SKOK PREDNOŽNO SNOŽNO ALI SKOK RAZNOŽNO PREDNOŽNO 180° ALI SKOK SKRČNO 360° ALI SKOK STEGNJENO 540°	S	SKOK SKRČNO 540°	S
2	SKOK STRIŽNO ALI SKOK »JELENJI SKOK«	S	SKOK »KADETNO«	S	SKOK RAZNOŽNO PREDNOŽNO 180° V OPORO LEŽNO	S	SKOK STEGNJENO 720°	S
3	STOJA NA LOPATICAH	R	SKOK NAZAJ Z OBRATOM 180° V OPORO LEŽNO	S	RAZOVKA STOJNO ZANOŽNO (2 SEKUNDI) ALI RAZOVKA STOJNO ODNOŽNO (2 SEKUNDI)	R G	VRETENO »HEALYEVO«	A ST
4	STOJA NA ROKAH ALI IZ OPORE ČEPNO S SONOŽNIM ODRIVOM POVLEK V STOJO NA ROKAH	A ST	STOJA NA GLAVI (2 SEKUNDI)	R A	PREVAL NAPREJ Z IZTEGNJENIMI NOGAMI SNOŽNO	A G	STOJA NA ENI NOGI ODNOŽNO S PRIJEMOM ZA ODNOŽENO NOGO (2 SEKUNDI)	R G
5	PREVAL LETNO	A	PREVAL NAPREJ Z OPORO MED NOGAMI V RAZKORAČNO STOJO PREDKLONJENO	A	STOJA NA ROKAH Z OBRATOM 180° (2 SEKUNDI PO OBRATU)	A ST R	SED RAZNOŽNO ALI SED PREDNOŽNO ZANOŽNO (2 SEKUNDI)	G R
6	PREMET VSTRAN	A ST	SALTO NAPREJ SKRČENO ALI SALTO NAPREJ SKRČENO V KORAK	A	PREVAL NAZAJ S STEGNJENIMI LAHTMI	A	STOJA NA ROKAH Z OBRATOM 360°	A ST
7	PREVAL NAZAJ V STOJO RAZKORAČNO	A	IZ OPORE KLEČNO ODRIV IN POVLEK V STOJO NA ROKAH	A ST	SALTO NAPREJ SKLONJENO ALI SALTO NAPREJ SKRČENO Z OBRATOM 180°	A	PREMET NAPREJ, PREMET NAZAJ	A
8	IZ OPORE LEŽNO SPREDAJ, OBRAT 180°/360° V OPORO LEŽNO ZADAJ/SPREDAJ		PREVAL NAZAJ	A	PREMET VSTRAN Z OBRATOM 90° NAZAJ IN SPOJENO SKOK STEGNJENO	A ST	SALTO NAPREJ SKLONJENO ALI STEGNJENO Z OBRATI	A
9					SALTO NAZAJ SKRČENO	A	IZ OPORE KLEČNO Z ODRIVOM POVLEK V STOJO NA ROKAH S SKLONJENIM TELESOM IN STEGNJENIMI ROKAMI IN NOGAMI	A ST
10					PREDNOS SNOŽNO ALI RAZNOŽNO IZVEN ROK (2 SEKUNDI)	A	PREVAL NAZAJ V STOJO NA ROKAH	A ST
11					RAZOVKA V OPORI NA KOMOLCIH (2 SEKUNDI)	R	SALTO NAZAJ SKRČENO Z OBRATI, SKLONJENO, STEGNJENO ALI STEGNJENO Z OBRATI	A
12						R	STOJA NA ROKAH TEZNO, »ŠPIČAK«	R ST
13							VZDOS V OPORI RAZNOŽNO ALI SNOŽNO (2 SEKUNDI)	R
14							S SONOŽNIM ODRIVOM PREMET NAPREJ	A

PRESKOK

Tekmovalec izbira skoke iz preglednice preskokov. Na tekmovanju mora skočiti dva skoka, ki sta iz različnih skupin, razen v kategoriji starejših dečkov, kjer mora skočiti dva različna skoka iz iste skupine. Upoštevamo povprečno oceno obeh skokov.

Ocenjevanje: Izhodiščna ocena preskoka je v tabeli, od katere se odbijejo izvedbene napake.

CICIBANI – CBI

SKOKI

1. skupina

orodje: odrivna deska + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno)

1. skok stegnjeno	8,0 točk
2. skok stegnjeno z obratom 180°	9,0 točk
3. skok prednožno raznožno	9,5 točke
4. skok stegnjeno z obratom 360°	10,0 točk
5. skok prednožno snožno	10,0 točk

2. skupina

orodje: odrivna deska + skrinja vzdolž višine najmanj 60 cm + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno).

1. naskok v oporo čepno seskok	9,0 točk
2. raznožka	9,5 točke
3. skrčka	10,0 točk

MLAJŠI DEČKI – MDI

SKOKI

1. skupina

Orodje: odrivna deska + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno)

1. skok prednožno snožno	8,5 točke
2. preval letno	9,0 točk
3. salto naprej skrčeno	9,5 točke
4. salto naprej sklonjeno	10,0 točk

2. skupina

Orodje: odrivna deska + skrinja vzdolž višine najmanj 80 cm + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina (poljubno)

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| 1. naskok v oporo čepno in seskok | 8,0 točk |
| 2. skrčka | 9,0 točk |
| 3. raznožka | 9,5 točke |
| 4. premet naprej | 10,0 točk |

STAREJŠI DEČKI – SDI

Orodje: MPP + miza ali konj na šir 135 cm višine + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina

SKOKI

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. skrčka | 8,5 točke |
| 2. raznožka | 8,5 točke |
| 3. premet naprej | 9,5 točke |
| 4. premet naprej z obratom 180° | 10,0 točk |
| 5. premet vstran z obratom 90° nazaj | 10,0 točk |

MLADINCI – MLI

Orodje: MPP + miza 145 – 165 cm ali konj na šir 145 cm + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina

SKOKI

1. skupina

- | | |
|--|-----------|
| 1. premet naprej | 9,0 točk |
| 2. premet naprej z obratom 180° | 9,5 točke |
| 3. premet naprej z obratom 360° | 10,0 točk |
| 4. premet naprej in sp. salto naprej skrčeno | 12,0 točk |

2. skupina

- | | |
|--|-----------|
| 1. skrčka ali raznožka | 7,0 točk |
| 2. premet vstran z obratom 90° nazaj | 9,5 točke |
| 3. premet vstran z obratom 90° naprej | 9,5 točke |
| 4. premet vstran z obratom 90° nazaj in sp. salto nazaj skrčeno »cukahara« | 12,0 točk |

ČLANI - ČLI

Orodje: MPP + miza 145-165 cm ali konj na šir 145 cm + blazine za doskok 20 do 25 cm debeline + dodatna 10 cm mehka blazina

SKOKI

1. skupina

1.	premet naprej	9,0 točk
2.	premet naprej z obratom 180°	9,5 točke
3.	premet naprej z obratom 360°	10,0 točk
4.	premet naprej in sp. salto naprej skrčeno	12,0 točk

2. skupina

1.	skrčka ali raznožka	7,0 točk
2.	premet vstran z obratom 90° nazaj	9,5 točke
3.	premet vstran z obratom 90° naprej	9,5 točke
4.	premet vstran z obratom 90° nazaj in sp. salto nazaj skrčeno »cukahara«	12,0 točk

ODBITKI

Skok ocenimo z 0.00, če:

- se tekmovalec dotakne deske, MPP, kože, mize ali konja in ne skoči,
- odrida z orodja ne izvede z obema rokama,
- trener pomaga pri izvedbi skoka,
- tekmovalec izvede skok, ki ga ni v preglednici skokov,
- tekmovalec ne doskoči najprej na stopala,
- tekmovalec doskoči bočno.

Odbitki so lahko 0,10, 0,30, 0,50 točke, pri čemer do 0,50 točke pomeni 0,10 ali 0,30 ali 0,50 točke.

Ponovni zalet

Ponovni zalet se lahko pri vsakem skoku izvede samo enkrat in le v primeru, da se tekmovalec ni dotaknil orodja. 0,5 točke

Prvi let

- pomanjkanje razpona gibanja do 0,50 točke
- napake v drži telesa, glave, nog in stopal do 0,50 točke

Opora

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------|------------|
| • predolga opora na rokah | do | 0,50 točke |
| • napake v drži telesa, nog in stopal | pri vsaki napaki do | 0,50 točke |
| • skrčene roke | do | 0,50 točke |

Drugi let

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------|------------|
| • premajhna višina skoka | do | 0,50 točke |
| • napake v drži telesa, nog in stopal | pri vsaki napaki do | 0,50 točke |
| • skrčene roke | do | 0,50 točke |

Doskok

- | | | |
|---|---------------------|------------|
| • dolžina skoka (ne velja za cicibane) | do 1 m | 0,50 točke |
| | od 1 m do 1.5 m | 0,30 točke |
| • negotov doskok | do | 0,30 točke |
| • nedokončan obrat | do 45° | 0,30 točke |
| | od 45° do 90° | 0,50 točke |
| • padec | | 1,00 točka |
| • položaj telesa, glave in rok | pri vsaki napaki do | 0,50 točke |
| • pri doskoku noge niso skupaj | | 0,10 točke |
| • dodaten korak (vsak korak 0.10 točke) | največ | 0,30 točke |
| • večji poskok | | 0,30 točke |
| • doskok v globok čep | | 0,30 točke |

Splošne napake

- | | | |
|------------------|----|------------|
| • dinamika skoka | do | 0,50 točke |
|------------------|----|------------|

BRADLJA

ORODJA

Bradlja, višine najmanj 120 cm od blazine za kategorije CI, MDI, in 175 cm od blazine za kategorije SDI, MLI, ČLI. Blazine, debeline najmanj 10 cm za doskok. Dovoljena je dodatna mehka blazina 6 do 10 cm za doskok. Odrivna deska.

TEŽAVNOST SESTAVE

Sestava mora vsebovati najmanj pet prvin A, B, C in D iz preglednice težavnosti.

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko prejme tekmovalec za težavnost sestave največ 1,00 točko pri cicibanih, 2,00 točki pri mlajših dečkih, 3,00 točke pri starejših dečkih, 4,00 točke pri mladincih ter 5,00 točk pri članih.

KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE

Različne prvine morajo biti povezane v skladno celoto.

Tekmovalec mora zadostiti petim kompozicijskim zahtevam:

1. prvina v vesi **(V)**
2. prvina skozi oporo **(O)**
3. drža (2 s) **(D)**
4. obrat 180° (prvina mora biti izvedena med sestavo, obrat pri naskoku ali seskoku se ne upošteva) **(S)**
5. prvina skozi strmoglavi položaj **(ST)**

Prvina A2 in prvina A9 se lahko v sestavi izvede le enkrat, vsaka nadaljnja ponovitev teh dveh prvin se oceni kot medkoleb.

Tekmovalec lahko izvede tudi prvino, ki je ni v preglednici težavnosti, z njo zadosti samo kompozicijskim zahtevam (dosodi sodnik).

Z isto prvino lahko tekmovalec c zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

V sestavi so dovoljeni trije sedi, razen pri cicibanih, kjer ni omejitve.

Dovoljeno je krčenje nog pri sesedu.

OBVEZNE PRVINE

Vsak tekmovalec mora v svojo sestavo vključiti dve obvezni prvini. Obvezni prvini v posamezni kategoriji sta:

CICIBANI – CBI

- | | | |
|----|---------------------------------------|----|
| 1. | prednos | C1 |
| 2. | koleb, v zakolebu trup vsaj vodoravno | A9 |

MLAJŠI DEČKI – MDI

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | iz opore na lahteh v predkolebu vzpora v sed raznožno | C4 |
| 2. | seskok zanožno nad vodoravnim | B8 |

STAREJŠI DEČKI – SDI

- | | | |
|----|---|------------------|
| 1. | iz opore na lahteh v zakolebu vzpora | C7 |
| 2. | naopor vzklopno (katerikoli končni položaj) | B4 ali C5 ali D6 |

MLADINCI – MLI

- | | | |
|----|--|----|
| 1. | iz opore na lahteh v predkolebu vzpora | D5 |
| 2. | stoja na ramenih (kolebno, 2 s) | D3 |

ČLANI – ČLI

- | | | |
|----|--------------------------------|-----|
| 1. | preval nazaj v opori na lahteh | D4 |
| 2. | stoja na rokah (2 s) | D10 |

ODBITKI

- | | | |
|--|-----------|------------|
| • manj kot pet prvin iz preglednice težavnosti | vsakič | 1,00 točka |
| • manjkajoča obvezna prvina | vsakič | 0,30 točke |
| • manjkajoča kompozicijska zahteva | vsakič | 0,20 točke |
| • medkoleb (več kot ena prvina A2 in A9) | vsakič | 0,50 točke |
| • premajhen razpon gibanja | vsakič do | 0,50 točke |
| • slaba drža stopal, nog, rok, telesa in/ali glave | vsakič do | 0,50 točke |
| • tehnične napake | vsakič do | 0,50 točke |
| • daljša prekinitev (pozabi vajo) | vsakič | 0,50 točke |
| • padec z orodja (prestop) | vsakič | 0,10 točke |
| • padec (na orodje ali z orodja) | vsakič | 1,00 točka |
| • dotik orodja v nasprotju s tehniko | vsakič | 0,10 točke |
| • sestava brez seskoka | | 0,50 točke |
| • doskok v globok čep ali negotov doskok | vsakič do | 0,50 točke |
| • vsak korak v stoji na rokah | | 0,10 točke |
| • več kot trije sedi (razen pri cicibanih) | vsakič | 0,30 točke |

- pomoč pri izvedbi (prvine ne priznamo) vsakič 0,50 točke
- lovljenje ravnotežja vsakič do 0,30 točke

Opredelitev odbitkov za tehnične napake

- Prijem z rokama ni vzporeden odbitek 0,10 točke

Trajanje drže

Telovadec mora vztrajati v drži 2 sekundi, drugače opredelimo odbitke na naslednji način:

- drža traja eno do dve sekundi odbitek 0,10 točke
- drža traja eno sekundo odbitek 0,30 točke
- drža traja manj kot eno sekundo odbitek 0,50 točke
- če je v pravilniku enaka prvina brez drže, priznamo vrednost te prvine

Koti pri položajih telesa:

- odklon od pravilne izvedbe do 15° odbitek 0,10 točke
- odklon od pravilne izvedbe do 30° odbitek 0,30 točke
- odklon od pravilne izvedbe nad 30° odbitek 0,50 točke
- Vsak korak v opori ali stoji odbitek 0,10 točke

Izvedba teznih prvin s kolebom ali kolebnih prvin z uporabo moči:

- prehitra in neenakomerna izvedba tezne prvine odbitek 0,10 točke
- krajša prekinitvev pri izvedbi tezne prvine odbitek 0,30 točke
- počasi, z zadržkom izvedena kolebna prvina odbitek 0,10 točke
- zelo počasi ali sunkovito izvedena kolebna prvina odbitek 0,30 točke

Trajanje seda

Sed lahko traja največ eno sekundo, drugače opredelimo odbitke na naslednji način:

- sed traja do dve sekundi odbitek 0,30 točke
- sed traja več kot dve sekundi odbitek 0,50 točke

Za manjkajočo obvezno prvino je 0,50 odbitka od končne vrednosti težavnosti.

Pri večkratni izvedbi enake prvine, prvino kot težavnost upoštevamo samo enkrat.

Prvine, ki jo tekmovalec izvede s pomočjo, sodniki ne upoštevajo kot težavnost.

PREGLEDNICA PRVIN BRADLJA

z.š	A		B		C		D	
1	OPORA S SKRČENIMI NOGAMI (2 SEKUNDI)	O D	IZ OPORE TEZNI PREHOD SKOZI PREDNOS V SED ZADAJ RAZNOŽNO	O D	PREDNOS V OPORI (2 SEKUNDI)	O D	VZDOS (2 SEKUNDI)	O D
2	KOLEB V OPORI (NAD VODORAVNIM)	O	STOJA NA RAMENIH (2 SEKUNDI)	O D ST	V OPORI V ZAKOLEBU PREVAL NAPREJ SKOZI STOJO NA RAMENIH V OPORO NA LAHTEH	O ST	IZ PREDNOSA V OPORI POVLEK V STOJO NA ROKAH	O D ST
3	NASKOK V OPORO NA LAHTEH	O	V ZAKOLEBU IZ OPORE PREHOD V OPORO SKLECNO, V PREDKOLEBU VZPORA V SEDZADAJ RAZNOŽNO	O	V ZAKOLEBU IZ OPORE PREHOD V OPORO SKLECNO, PREDKOLEB, V ZAKOLEBU VZPORA	O	IZ OPORE V ZAKOLEBU PREHOD V STOJO NA RAMENIH S STEGNJENIM TELESOM (2 SEKUNDI)	O D ST
4	IZ KATEREKOLI OPORE SPAD V VESO VZDOSNO IN SPOJENO NAOPOR VZKLOPNO V OPORO NA LAHTEH	O V	NAOPOR VZKLOPNO V OPORO NA LAHTEH	O V	IZ OPORE NA LAHTEH V PREDKOLEBU VZPORA V SED ZADAJ RAZNOŽNO	O	V OPORI NA LAHTEH PREVAL NAZAJ SKOZI STOJO NA RAMENIH	O ST
5	NASKOK V OPORO V ZAKOLEBU	O	IZ OPORE SPAD V VESO VZDOSNO IN SPOJENO NAOPOR VZKLOPNO V OPORO LEŽNO ZADAJ RAZNOŽNO	O V	NAOPOR VZKLOPNO V SED ZADAJ RAZNOŽNO	O V	IZ OPORE NA LAHTEH V PREDKOLEBU VZPORA	O
6	IZ SEDA SPREDAJ RAZNOŽNO PREVAL NAPREJ V SED ZADAJ RAZNOŽNO	O ST	IZ OPORE NA LAHTEH Z ZAKOLEBOM ODKOLEB V VESO, MEDKOLEB, V ZAKOLEBU NAOPOR V OPORO NA LAHTEH	O V	IZ OPORE SPAD V VESO VZDOSNO IN SPOJENO NAOPOR VZKLOPNO V SED ZADAJ RAZNOŽNO	O V	NAOPOR VZKLOPNO	O V
7	V PREDKOLEBU OBRAT 90° VEN IN VSED NA ENO LESTVINO, PREPRIJEM IN Z OBRATOM 90° PRESED V SED ZADAJ RAZNOŽNO	O S	VZMIK V OPORO NA LAHTEH LEŽNO RAZNOŽNO	V O	IZ OPORE NA LAHTEH V ZAKOLEBU VZPORA	O	IZ OPORE SPAD IN NAOPOR PODMETNO V OPORO NA LAHTEH	O V
8	SESKOK: IZ SEDA NA ENI LESTVINI VEN, PREVAL NAZAJ	O	ZANOŽKA (NAD 45°)	O	V OPORI V ZAKOLEBU OBRAT 180° V SED ZADAJ RAZNOŽNO	O S	IZ OPORE NA LAHTEH Z ZAKOLEBOM ODKOLEB V VESO IN V PREDKOLEBU NAOPOR V OPORO NA LAHTEH	O V
9	KOLEB V OPORI NA LAHTEH (NAD VODORAVNIM)		IZ OPORE OBRAT 180° S PREHODOM SKOZI OPORO SPREDAJ ČELNO NA ENI LESTVINI V OPORO	O S	STOJA NA ROKAH (NAKAZANO)	O ST	V PREDKOLEBU V OPORI OBRAT 90° NAJPREJ NA LEVI ROKI IN ODNOŽNI PREMAH Z DESNO NOGO V OPORO JEZDNO NA ENI LESTVINI, OBRAT 90° NAZAJ S PREDNOŽNIM PREMAHOM NAPREJ Z DESNO NOGO V PREDKOLEB V OPORI ALI PREDNOS V OPORI (IN OBRATNO)	O S
10			PREDNOŽKA Z OBRATOM 90° NA NOT	O	PREDNOŽKA Z OBRATOM 180° NA NOT	O	STOJA NA ROKAH (2 SEKUNDI)	O D ST
11					PREDNOŽKA Z OBRATOM 180° NA VEN	O	VSE ODBOČKE IN SALT	O
12						O	STOJA NA ROKAH Z OBRATOM 180°	O ST S

DROG

ORODJE

drog		
višine	cicibani	min. 120 cm
	mlajši dečki	min. 190 cm
	starejši dečki, mladinci, člani	260 cm

Višina orodja je razdalja od vrha blazine do žrdi.

Blazine debeline 20 cm pod orodjem, dovoljena je dodatna mehka blazina 6 – 10 cm za doskok.

TEŽAVNOST SESTAVE

Sestava mora vsebovati najmanj pet prvin A, B, C in D iz preglednice težavnosti.

Za oceno težavnosti sestave se upošteva največ osem prvin iz preglednice težavnosti, vendar lahko prejme tekmovalec za težavnost sestave največ 1,00 točko pri cicibanih, 2,00 točki pri mlajših dečkih, 3,00 točke pri starejših dečkih, 4,00 točke pri mladincih ter 5,00 točk pri članih.

KOMPOZICIJSKE ZAHTEVE

Različne prvine morajo biti povezane v skladno celoto.

Tekmovalec mora zadostiti petim kompozicijskim zahtevam:

1. prvina s prehodom iz opore v veso **(OV)**
2. prvina s prehodom skozi veso v oporo **(VO)**
3. preprijem **(P)**
4. obrat 180° **(S)**
5. prvina v opori **(O)**

Tekmovalec lahko izvede tudi prvino, ki ni v preglednici težavnosti, z njo zadosti samo kompozicijskim zahtevam. Pri naskoku ali seskoku se kompozicijska zahteva po obratu 180° ne more izpolniti.

Z eno prvino lahko telovadec zadosti največ dvema kompozicijskima zahtevama.

Razen pri cicibanih (brez omejitev) so v sestavi dovoljene tri prekinitve (zastanki) v opori spredaj, opori zadaj ali opori jezdno.

OBVEZNE PRVINE

Vsak tekmovalec mora v svojo sestavo vključiti dve obvezni prvini. Obvezni prvini v posamezni kategoriji sta:

CICIBANI – CBI

- | | | |
|----|--|----|
| 1. | toč nazaj | B6 |
| 2. | odnožni premah s sočasnim preprijemom roke | A4 |

MLAJŠI DEČKI – MDI

- | | | |
|----|-------------------------------|----|
| 1. | toč jezdno (naprej ali nazaj) | B7 |
| 2. | spad podmetno | A6 |

STAREJŠI DEČKI – SDI

- | | | |
|----|--|----|
| 1. | iz vese nadprijem, v zakolebu preprijem v križni prijem, s predkolebom obrat 180° in soročni preprijem v nadprijem | C2 |
| 2. | v predkolebu obrat 180° v dvoprijem ali nadprijem | B4 |

MLADINCI – MLI

- | | | |
|----|--------------------|----|
| 1. | naopor z zakolebom | D8 |
| 2. | naopor vzklopno | C5 |

ČLANI – ČLI

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 1. | velevzmik | D4 |
| 2. | seskok tipa salto | D10 |

ODBITKI

- | | | |
|--|-----------|------------|
| • manj kot pet prvin iz preglednice težavnosti | vsakič | 1,00 točka |
| • manjkajoča obvezna prvina | vsakič | 0,30 točke |
| • manjkajoča kompozicijska zahteva | vsakič | 0,20 točke |
| • medkoleb | vsakič | 0,50 točke |
| • premajhen razpon gibanja | vsakič do | 0,50 točke |
| • slaba drža stopal, nog, rok, telesa in/ali glave | vsakič do | 0,50 točke |
| • tehnične napake | vsakič do | 0,50 točke |
| • daljša prekinitiv (pozabi vajo) | vsakič | 0,50 točke |
| • udarec ob orodje | vsakič | 0,30 točke |
| • padec | vsakič | 1,00 točka |
| • sestava brez seskoka | | 0,50 točke |
| • doskok v globok čep ali negotov doskok | do | 0,50 točke |
| • pomoč pri izvedbi (prvine ne priznamo) | vsakič | 0,50 točke |
| • več kot tri prekinitve (razen pri cicibanih) | vsakič do | 0,30 točke |

Opredelitev odbitkov za tehnične napake

Izvedba teznih prvin s kolebom ali kolebnih prvin z uporabo moči:

- | | |
|---|--------------------|
| • prehitra in neenakomerna izvedba tezne prvine | odbitek 0,10 točke |
| • krajša prekinitvev pri izvedbi tezne prvine | odbitek 0,30 točke |
| • počasi, z zadržkom izvedena kolebna prvina | odbitek 0,10 točke |
| • zelo počasi ali sunkovito izvedena kolebna prvina | odbitek 0,30 točke |

Izvedba kolebnih prvin:

- | | |
|---|--------------------|
| • odklon od vodoravnega položaja do 15° | odbitek 0,10 točke |
| • odklon od vodoravnega položaja do 30° | odbitek 0,30 točke |
| • odklon od vodoravnega položaja do 45° | odbitek 0,50 točke |

Prekinitvev sestave

Dovoljena je prekinitvev, ki lahko traja največ eno sekundo (v opori zadaj, v opori spredaj, v opori jezdno), drugače opredelimo odbitke na naslednji način:

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| • prekinitvev do dveh sekund | odbitek 0,30 točke |
|------------------------------|--------------------|

Za manjkajočo obvezno prvino je 0.50 odbitka od končne vrednosti težavnosti.

Pri večkratni izvedbi enake prvine, prvino kot težavnost upoštevamo samo enkrat.

Prvine, ki jo tekmovalec izvede s pomočjo, sodniki ne upoštevajo kot težavnost.

PREGLEDNICA PRVIN DROG

	A		B		C		D	
1	IZ OPORE STOJNO ALI VESE STOJNO SPREDAJ NASKOK V OPORO SPREDAJ	O	IZ VESE STOJNO Z ENONOŽNIM ZAMAHOM VZMIK SPREDAJ DO OPORE SPREDAJ	VO	VZMIK SPREDAJ S POKOLEBOM	VO	VZMIK SPREDAJ TEZNO	VO
2	IZ OPORE JEZDNO OBRAT 180° V OPORO JEZDNO	P S O	IZ OPORE SEDNO ZADAJ OBRAT 180° V OPORO SPREDAJ	P S O	IZ VESE NADPRIJEM, V ZAKOLEBU PREPRIJEM V KRIŽNI PRIJEM, S PREDKOLEBOM OBRAT 180° IN SOROČNI PREPRIJEM V NADPRIJEM	S P	IZ OPORE SPREDAJ PREMAH SKRČNO Z ENO NOGO V OPORO JEZDNO	O
3	IZ VESE NADPRIJEM, V PREDKOLEBU PREPRIJEM V DVOPRIJEM	P	IZ OPORE JEZDNO PREMAH Z OBRATOM 180°	P S O	TOČ NAPREJ	O	IZ OPORE PODMETNI SPAD Z OBRATOM 180°	OV S P
4	ODNOŽNI PREMAH S SOČASNIM PREPRIJEMOM ROKE	O P	IZ VESE DVOPRIJEM, V PREDKOLEBU OBRAT 180° V DVOPRIJEM ALI NADPRIJEM	S P	IZ OPORE SPREDAJ PODPRIJEM, Z ZAMAHOM PREHOD V OPORO RAZKORAČNO IN SPOJENO SPAD NAPREJ, V ZAKOLEBU PREPRIJEM IN PREHOD V VESO SPREDAJ (ALI IZ NADPRIJEM IN S PREPRIJEMOM V PODPRIJEM PO PREHODU V OPORO STOJNO)	O OV	VELEVZMIK	OV VO
5	SESKOK V ZAKOLEBU ALI IZ OPORE SPREDAJ ZAMAH NAZAJ V SESKOK (samo cicibani)		IZ VESE NADPRIJEM, V PREDKOLEBU OBRAT 180° V NADPRIJEM	S P	NAOPOR VZKLOPNO	VO	IZ OPORE SPREDAJ, ZAMAH NAZAJ IN PREMAH RAZNOŽNO VEN IN PODMETNI SPAD	O OV
6	IZ OPORE SPREDAJ PODMETNI SPAD V KOLEB V VESI (BOKI IN RAMENA NAD VIŠINO ŽRDI) ALI PODMETNI SESKOK (samo cicibani)	OV	TOČ NAZAJ *samo cicibani	O OV* VO*	IZ VESE V PREDKOLEBU POVLEK V VESO SPREDAJ RAZKORAČNO, ZAKOLEB IN S PREDKOLEBOM PODMETNI ZAMAH		VZMIK ZADAJ	VO
7			TOČ JEZDNO NAPREJ ALI TOČ JEZDNO NAZAJ *samo cicibani	O OV* VO*	IZ VESE V ZAKOLEBU OBRAT NAZAJ 180° V DVOPRIJEM, V ZAKOLEBU PREPRIJEM V NADPRIJEM	S P	IZ VESE V PREDKOLEBU POVLEK V VESO RAZNOŽNO VEN, ZAKOLEB IN S PREDKOLEBOM PODMETNI ZAMAH	
8			NAOPOR JEZDNO	VO	SESKOK V ZAKOLEBU Z OBRATOM 180°		NAOPOR Z ZAKOLEBOM	VO
9			IZ VESE DVOPRIJEM, V PREDKOLEBU PREPRIJEM V PODPRIJEM, V ZAKOLEBU SOROČNI PREPRIJEM V NADPRIJEM	P			SESKOK V ZAKOLEBU Z OBRATOM 360°	
10			PODMETNI SESKOK Z OBRATOM 180° (samo cicibani)				VSI SESKOKI TIPA SALTO	
11							VELETOČ	OV VO