

SODNIŠKI PRAVILNIK ZA ŽENSKO ŠPORTNO GIMNASTIKO



GIMNASTIČNA ZVEZA SLOVENIJE

Kazalo

A. DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (1. – 5. STOPNJA)	3
1. SPLOŠNI DEL.....	3
1.1 PRAVILA ZA SODNICE	3
1.2 OCENJEVANJE	3
1.3 PRAVICE IN DOLŽNOSTI ZA TEKMOVALKE IN TRENERJE	5
1.4 NAPAKE IN ODBITKI.....	7
1.5 TEHNIKA SKOKOV	9
1.5.1 Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180°	9
1.5.2 Mačji skok	9
1.5.3 Skok skrčno	9
1.5.4 Skok skrčno, prednožno z eno nogo ali skok prednožno	10
1.5.5 Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180°	10
2. PRVINE	11
2.1 PRESKOK	11
2.1.1 Preglednica posebnih odbitkov na preskoku	11
2.1.2 Preglednica elementov na preskoku	12
2.2 BRADLJA.....	16
2.2.1 Preglednica posebnih odbitkov na bradlji	16
2.2.2 Preglednica elementov na bradlji	17
2.3 GRED.....	24
2.3.1 Preglednica posebnih odbitkov na gredi	24
2.3.2 Preglednica elementov na gredi	25
2.4 PARTER.....	32
2.4.1 Preglednica posebnih odbitkov na parterju	32
2.4.2 Preglednica elementov na parterju	33
B. DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (6., 7., nacionalna in mednarodna stopnja).....	41
1. SPLOŠNI DEL.....	41
1.1 PRAVILA ZA TEKMOVALKE IN ZAHTEVE ZA TRENERJE TER ORODJE	41
1.1.1 Pravica tekmovalk.....	41
1.1.2 Odgovornost tekmovalk	41
1.1.3 Pravice in dolžnosti trenerjev	42

1.1.4 Orodje	42
1.1.4 Ogrevanje.....	43
1.2 OCENJEVANJE	43
1.3 IZVEDBA	43
1.4 TEŽAVNOST	44
1.4.1 Vrednost prvin.....	44
1.4.2 Kompozicijske zahteve	44
1.4.3 Izračun D – ocene	45
1.4.4 E – ocena	46
1.4.5 Prekratka vaja.....	48
1.4.6 Izračun končne ocene.....	48
1.4.7 Trajanje sestav.....	48
1.4.8 Vsebina in sestava vaje	48
C. PRILAGOJEN PRAVILNIK ZA DEKLICE IN KADETINJE.....	51
1. PRESKOK	51
2. BRADLJA	52
3. VRTALICA	54
4. GRED.....	56
5. PARTER	57

Pravilnik je potrdil Strokovni odbor ženske športne gimnastika na svoji 16. dopisni seji, dne 19. 2. 2024 in Strokovni svet GZS na svoji 16. redni seji, 1. 3. 2024. Sprejel ga je Izvršni odbora Gimnastične zveze Slovenije na svoji 18. redni seji, 17. 4. 2024.

A. DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (1. – 5. STOPNJA)

1. SPLOŠNI DEL

1.1 PRAVILA ZA SODNICE

- Vse sodnice morajo poznati sodniški pravilnik 1. - 5. stopnje ŽŠG
- Uspešno morajo opraviti sodniški izpit
- Imeti morajo licenco za tekoče leto
- Pred tekmovanjem morajo biti pravočasno prisotne na vseh sodniških sestankih
- Pravočasno morajo biti na tekmovalnem prostoru
- Nositi morajo predpisano sodniško uniformo (temnomodro krilo ali hlače in belo bluzo)
- Slediti morajo navodilom odgovornih vodij
- Pred tekmovanjem morajo biti pripravljene za sojenje na vseh štirih orodjih
- Vsako sestavo morajo ovrednotiti natančno, dosledno, hitro, objektivno in etično.
- V primeru dvoma sodijo v korist tekmovalke.
- Vsaka sodnica mora ročno izpolniti tekmovalni listek, uporabljati liste za zapisovanje sestav s simboli in imeti svoje zapise ocen.
- Med tekmovanjem sodnica ne sme zapustiti svojega mesta razen s strinjanjem vodje sodniške komisije.
- Sodnica ne sme imeti stikov in ne sme razpravljati z drugimi osebami (trenerji, tekmovalkami...).

1.2 OCENJEVANJE

Za ocenjevanje skokov in sestav veljajo vsa načela ocenjevanj Mednarodnega pravilnika za ocenjevanje ženske športne gimnastike, ki niso v nasprotju s posebnimi zahtevami tega pravilnika.

Vrednost sestav na bradlji, gredi in parterju

Najvišja vrednost sestave je določena s predpisanim številom prvin in vnaprej določeno najvišjo D oceno. V sestavi upoštevamo samo enkratno izvedbo le-teh.

Vrednost skokov na preskoku

Za vsako stopnjo je določena najvišja D ocena za posamezen skok.

Izvedba

Pri ocenjevanju izvedbe upoštevamo:

- tehniko gibanja
- amplitudo izvedbe in držo telesa
- natančnost faz pri obratih okoli vzdolžne in čelne osi
- zanesljivost pri doskokih
- dinamičnost izvedbe

V preglednici so pri določenih prvinah navedene tipične napake, ki se najpogosteje pojavljajo pri izvajanju le teh, ter odbitki za te napake.

Težavnost

Vsaka prvina od 1. - 5. stopnje na bradlji, gredi in parterju je vredna 0.10 točke.

D - ocena na preskoku vključuje težavnostno vrednost preskoka.

Izračun D ocene

- za vsako posamezno stopnjo je določena (izračunana) najvišja D ocena, ki je tekmovalka ne more preseči, čeprav je njena sestava težja,
- za vsako posamezno stopnjo se izračuna najvišja mogoča D ocena po formuli (predpisano število prvin – vrednost vsake prvine je 0.10 t.),
- odbitek za manjkajočo prvino je 1.00 T in se odbije od končne ocene, hkrati pa se odbije še vrednost prvine (0.10 t), pri izračunu D ocene.

Najvišja E ocena je 10.00 točk (vrednost predstavitve)

E ocena vključuje odbitke za napake v izvedbi in se izračuna po formuli:

$$E = 10 - \text{sodniški odbitek}$$

Izračun končne ocene

D ocena + E ocena = končna ocena

Najvišje D ocene za posamezne stopnje

	1. stopnja	2. stopnja	3. stopnja	4. stopnja	5. stopnja
	Predpisane prvine	Predpisane prvine	Predpisane prvine	Predpisane prvine	Predpisane prvine
Zahteve bradlja, gred, parter	Najmanj 3	Najmanj 4	Najmanj 5	Najmanj 6	Najmanj 7
Najvišja D ocena bradlja, gred, parter	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7
Zahteve preskok	Zalet in skok stegnjeno z deske	Zalet in skok skrčeno	Zalet in skok prednožnoraznožno o ali skok prednožnosnožno	Zalet in salto naprej skrčeno, sklonjeno ali stegnjeno	Premet naprej oporno čez kup blazin 1m
D ocena preskok	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7

Trajanje sestav

Sestave na bradlji, gredi in na parterju do 5. stopnje morajo vsebovati predpisano število prvin. Na gredi so sestave omejene s številom dolžin, na parterju pa so od vključno 3. stopnje dalje omejene časovno.

1.3 PRAVICE IN DOLŽNOSTI ZA TEKMOVALKE IN TRENERJE

Pravice tekmovalk

- Vsaka tekmovalka mora biti seznanjena s TEKMOVALNIM PRAVILNIKOM in dejanji, ki so prilagojena spodaj napisanim pravilom.

Orodja

Za doskoke pri seskoku z bradlje ali gredi od 1. do 3. stopnje lahko tekmovalka uporabi dodatno 10 cm visoko mehko blazino, ki jo položi na predpisane blazine za doskok (največ 20 cm).

Za doskoke pri preskoku od 1. – 5. stopnje in seskokih z bradlje in gredi v 4., 5. in 4. 13 + stopnji mora tekmovalka uporabiti dodatno 10 cm visoko mehko blazino, ki je položena na predpisane blazine za doskok (največ 20 cm).

Na gredi se dodatne blazine za doskok ne sme premikati in mora biti ves čas položena na strani za seskok.

Ogrevanje

Vsaka tekmovalka ima pravico do ogrevanja neposredno pred tekmovanjem na vseh orodjih.

Odgovornosti tekmovalk

Tekmovalna oprema

- Vratni izrez dresa spredaj in zadaj mora biti ustrezen, kar pomeni, ne večji kot do polovice prsnice in do spodnjega roba lopatice.
- Dres ima lahko rokave ali je brez njih; širina naramnic mora biti najmanj 2cm.
- Izrez za noge ne sme biti višji kot do kolčnice (*največji izrez*), prav tako pa dres ne sme imeti hlačnic ali drugih dodatkov.
- Tekmovalka ima lahko na nogah nogavice in gimnastične copate. Zaradi varnosti tekmovalka ne sme tekrovati samo v nogavicah.
- Tekmovalka ne sme nositi nakita (zapestnica, verižica itn), razen majhnih ploščatih uhanov.
- Tekmovalke v ekipi morajo nositi enake drese.
- Dolgi lasje morajo biti urejeni in speti.
- Paščki na bradlji in drugi zaščitni dodatki, morajo biti bež ali kožne barve in so dovoljeni; morajo pa biti varno pritrjeni, v dobrem stanju in ne smejo motiti estetike predstavitve.

Tekmovalna pravila za tekmovalko

- Bradlja: po padcu ima 30 sekund časa, da pripravi orodje, si namaže roke in se posvetuje s trenerjem, preden se ponovno povzpne na bradljo (dodatnih 30 sekund je dovoljenih z odbitkom).
- Gred: 10 sekund za prekinitev, v katerih se mora ponovno povzpeti na orodje (dodatnih 30 sekund je dovoljenih z odbitkom).
- Tekmovalka ima pravico, da ustrezno uporabi magnezijo na bradlji in zabeleži na gredi majhne oznake.

Pravice in dolžnosti trenerjev

Vsak trener mora poznati tekmovalni pravilnik in dejanja prilagoditi spodaj napisanim pravilom. Ves čas tekmovanja se mora obnašati fair in športno, posebej

- pri orodju,
- med korakanjem k orodju ali z orodja,
- med sodelovanjem pri podelitvi nagrad.

Trener ima naslednje pravice:

- nuditi pomoč tekmovalki ali svoji ekipi med ogrevanjem na **vseh** orodjih,
- v času tekmovanja je zaradi varnosti tekmovalk lahko trener prisoten ob orodju (samo na bradlji), vendar tako, da ne zastira pogleda sodnicam; pomoč med skokom in tekmovalno sestavo ni dovoljena,
- vprašati vrhovno sodnico glede D ocene.

Trener ne sme:

- med sestavo govoriti neposredno s tekmovalko, dajati znakov, vpiti (kričati) ali podobno,
- zastirati pogleda sodnicam, ko ostane na podiju za asistenco ob bradlji in pri odstranitvi odzivne deske,
- brez pisnega dovoljenja, posredovanega vodji glavne komisije, spremeniti višine orodja,
- odstraniti vzmeti iz odzivne deske,
- spraševati E- komisijo o ocenjevanju med tekmovanjem,
- med tekmovanjem razpravljati z aktivnimi sodnicami,
- premikati dodatne mehke blazine za doskok, pri seskoku z gredi.

Vrstni red ekip na tekmovanju

STS – 1. do 5. stopnja: vrstni red ekip na prvem tekmovalnem orodju določi organizator tekmovanja, v nadaljevanju pa se vrstni red ekip spreminja. Prva ekipa se pomakne na zadnje mesto. Vrstni red tekmovalk znotraj posameznih ekip društva določijo sama.

6. do mednarodna stopnja: vrstni red ekip določi organizator tekmovanja in ostaja ves čas tekmovanja enak. Vrstni red tekmovalk znotraj posameznih ekip društva določijo sama.

1.4 NAPAKE IN ODBITKI

1.4.1 Preglednica splošnih napak in odbitkov, osnovna raven 1. do 5. stopnja

Napake		majhne 0.10	srednje 0.30	velike 0.50	zelo velike 0.80 in več
Napake v izvedbi					
Pokrčene roke v opori ali pokrčena kolena	vsakič	x	x	x	
Razširjene noge ali kolena	vsakič	x	≥širina ramen		
Prekrižane noge med prvinami z obrati	vsakič	x			
Premajhna višina v izvedbi prvin	vsakič	x	x	x	
Premajhna natančnost položajev skrčno, sklonjeno, stegnjeno	vsakič	x	x	x	
Premajhno raznoženje	vsakič	x	x	x	
Nepravilen položaj glave	vsakič	x	x		
Sproščen nepravilen položaj rok	vsakič	x	x		
Sproščen nepravilen položaj trupa	vsakič	x	x		
Sproščen nepravilen položaj nog	vsakič	x	x		
Drža manj kot dve sekundi	vsakič				Prvina se ne prizna
Udarec ob orodje s katerim koli delom telesa	vsakič			x	
Podrs/dotik blazine s katerim koli delom telesa	vsakič		x		
Udarec ob blazino s katerim koli delom telesa	vsakič				1.00
Prekinitev	vsakič		x		
Netočnost obrata	vsakič	x			
Odstopanje od smeri	vsakič	x			
Doskok preblizu orodja	vsakič	x	x		
Poskus brez izvedbe prvine (prazen zalet)	vsakič		x		
Med celotno sestavo					
Sproščena ali napačna drža stopal/telesa/trupa		x	x	x	
Premajhna gibljivost		x	x		
Premajhna dinamika		x	x	x	
Premajhna amplitude prvin		x	x		
Napake pri seskoku (vse prvine, ki vsebujejo doskok)					
Noge narazen pri doskoku	vsakič	x			
Natančnost/preciznost	vsakič	x			
Dodatni zamahi z rokami	vsakič	x			
Dodatni gibi s telesom, da obdrži ravnotežje	vsakič	x	x		
Dodatni koraki, manjši poskok	vsakič	x			največ 0,80
Zelo dolg korak ali skok (smernica – >širine ramen)	vsakič		x		največ 0,80
Napaka v drži telesa	vsakič	x	x		
Počep	vsakič	x	x	x	
Opora na blazino ali orodje z eno ali obema dlanema	vsakič				1.00
Padec na blazine na kolena ali boke	vsakič				1.00
Padec na orodje ali z orodja	vsakič				1.00
Doskok ni izveden najprej na stopala	vsakič				1.00 prvina se ne prizna

Napake		majhne	srednje	velike	zelo velike
		0.10	0.30	0.50	0.80 in več
Odbitki od končne ocene (odbija D1 sodnica)					
Predolga sestava	GR, PA			x	
Sestava brez glasbe (od 3. stopnje dalje)	PA				1.00
Manjkajoča dodatna mehka blazina za seskok				x	
Sestava brez seskoka iz seznama prvin					1.00
Ni predstavitev D komisiji na orodju pred in/ali na koncu sestave	tek/dog.		x		
Nepravilna ali prekomerna uporaba magnezije				x	
Postavitev dodatnih pripomočkov pred odzivno desko (pence, copati,...)				x	
Premikanje dodatne blazine za doskok med sestavo ali na nedovoljeno stran				x	
Manjkajoča prvina	vsakič				vrednost prvine 0.10 + 1,00 od končne ocene
Nedovoljena prisotnost trenerja na tekmovalnem podiju	tek/dog.			x	od končne ocene
Obnašanje trenerja med tekmovalno sestavo (odbija D1 sodnica)					
Asistenca (pomoč)	PR				skok ne velja 0,00 točk
Asistenca (pomoč)	BR,GR, PA vsakič				1.00 od končne ocene prvine se ne prizna
Asistenca (trener se dotakne tekmovalke na BR)	vsakič				0.50 od končne ocene
Obnašanje tekmovalke (odbija D1 sodnica)					
Nimajo enakih dresov (za tekmovalke iste ekipe) - 1 x od skupne ocene ekipe, na orodju kjer je prvič opaženo	ekipa				1.00
Neustrezna oprema – dres, nakit, frizura, barva povojev ...	tek/dog.		x		
Ne sodeluje na podelitvi medalj (brez dovoljenja)					izbris ocene/uvrstitve
Neopravičena zamuda ali prekinitev tekmovanja					diskvalifikacija
Nešportno obnašanje	tek/dog.		x		
Med tekmovanjem govori z aktivno sodnico	tek/dog.		x		
Obnašanje trenerja med tekmovanjem (odbija D1 sodnica)	od seštevka ekipe ali končnega seštevka posameznice, če je brez ekipe				
Nešportno obnašanje	prvič – 1.00 (rumeni karton) drugič – 1.00 odstranitev s tekmovalnega podija. (rdeči karton)				
Neopravičena zamuda ali prekinitev tekmovanja					
Med tekmovanjem govori z aktivno sodnico, razen z vodjo sodnic na orodju – dovoljena je le pritožba					
Drugo nesramno, nedisciplinirano in žaljivo vedenje	1.0 – takoj odstranitev s tekmovalnega podija				

OPOMBE:

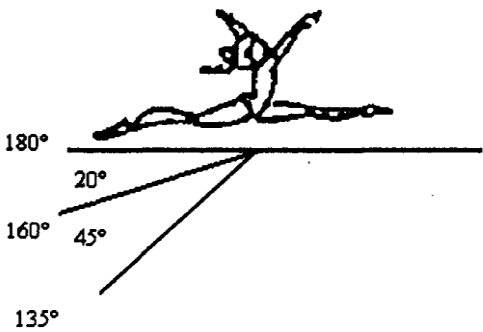
- tek/dog. = odbitek se odbije od ocene posamezne tekmovalke na orodju, kjer je prišlo do napake
- vse tekmovalke se morajo razglasitve udeležiti v tekmovalnih dresih ali trenirki

Padci na preskoku in pri doskokih iz prvin

- z doskokom na stopala - skok ali prvina se priznata
- ne doskoči najprej na stopala - ocena skoka je 0.00 t. oz. prvina se ne prizna

1.5 TEHNIKA SKOKOV

1.5.1 Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180°

	- 180° - 160° odbitek 0.10 t - 160° - 135° odbitek 0.30 t - 135° odbitek 0.50 t - > 135° prvina se ne prizna oz. je ovrednotena kot druga prvina
---	--

1.5.2 Mačji skok

	Če obe kolena ne dosežeta položaja: - 90° odbitek 0.10 t - 90° in 135° odbitek 0.30 t - 135° odbitek 0.50 t Če je kot v kolenih manjši: - 90° odbitek 0.10 t - 90° in 135° odbitek 0.30 t - 135° odbitek 0.50 t Če nogi ne dosežeta položaja izmenično – ovrednotimo skok skrčno
--	---

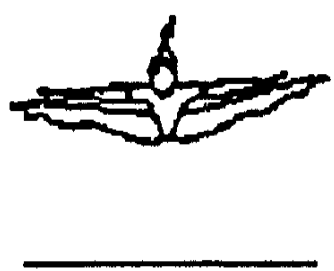
1.5.3 Skok skrčno

	Če kolena ne dosežejo položaja: - 90° odbitek 0.10 t - 90° in 135° odbitek 0.30 t - 135° odbitek 0.50 t - > 135° prvina je ovrednotena kot skok stegnjeno - Preskok: > 135° odbitek 2.00 t Če je kot v kolenih manjši: - 90° odbitek 0.10 t - 90° in 135° odbitek 0.30 t - 135° odbitek 0.50 t
---	---

1.5.4 Skok skrčno, prednožno z eno nogo ali skok prednožno

	Če nogi ne dosežeta položaja: - 90° odbitek 0.10 t - 90° in 135° odbitek 0.30 t - 135° odbitek 0.50 t - > 135° prvina je ovrednotena kot skok stegnjeno - Preskok: > 135° odbitek 2.00 t
---	--

1.5.5 Skoki s položajem nog prednožno-zanožno za 180°

	Če nogi ne dosežeta položaja: - 90° odbitek 0.10 t - 90° in 135° odbitek 0.30 t - 135° odbitek 0.50 t - > 135° prvina je ovrednotena kot skok stegnjeno - Preskok: > 135° odbitek 2.00 t
---	--

2. PRVINE

2.1 PRESKOK

2.1.1 Preglednica posebnih odbitkov na preskoku

Napake	majhne	srednje	velike	zelo velike
	0.10	0.30	0.50	0.80 in več
Nepravilen doskok na odzivno desko				2.00
Enonožni doskok pri doskoku na blazine				2.00
Nepravilen položaj rok pri stegnjenem skoku (ni vzročenja)		X		
Višina skoka	X	X	X	
Dolžina skoka	X	X	X	
Dinamika skoka	X	X	X	
Natančnost položajev skrčno, sklonjeno, stegnjeno, raznožno	X	X	X	2.00
Napačen skok				Skok se ne prizna (0.00 t.)
Dotik deske ali orodja			X	
Manjkajoča dodatna blazina			X	
Premet naprej čez kup				
Prva faza leta				
Kot v bokih	X	X		
Uleknitev	X	X		
Raznožene noge	X	X		
Pokrčena kolena	X	X	X	
Faza odriva				
Nehkratna/nevzporedna postavitev dlani	X	X		
Kot v ramenih	X	X		
Pokrčene roke	X	X	X	
Druga faza leta				
Višina	X	X	X	
Raznožene noge	X	X		
Pokrčene noge	X	X	X	
Ne obdrži stegnjenega telesa	X	X	X	
Premajhna dolžina (doskok preblizu orodja)	X	X	X	
Doskok				
Dodatni koraki	X	X		največ 0.80
Splošno				
Odstopanje od smeri	X			
Dinamika skoka	X	X	X	

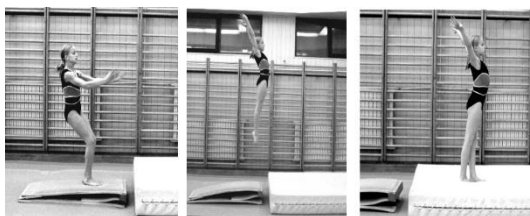
2.1.2 Preglednica elementov na preskoku

1. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.30
- odzivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- če je blazina za doskok višine 20 cm, dodatna mehka blazina ni potrebna
- dolžina zaleta je poljubna
- **tekmovalka izvede dva skoka (zaporedoma) - za rezultat šteje boljši skok**

obvezni skok:

Z zaletom skok stegnjeno

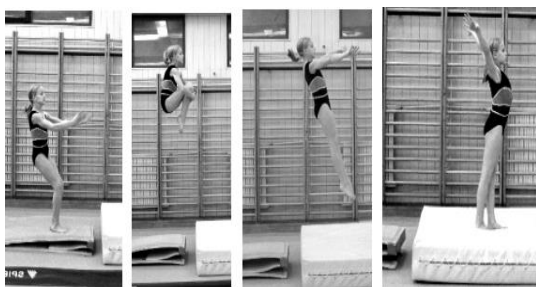


2. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.40
- odzivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- če je blazina za doskok višine 20 cm, dodatna mehka blazina ni potrebna
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

obvezni skok:

Z zaletom skok skraćeno



3. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.50
- odzivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- če je blazina za doskok višine 20 cm, dodatna mehka blazina ni potrebna
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

predpisana skoka:

Z zaletom skok prednožnosnožno



Z zaletom skok prednožnoraznožno

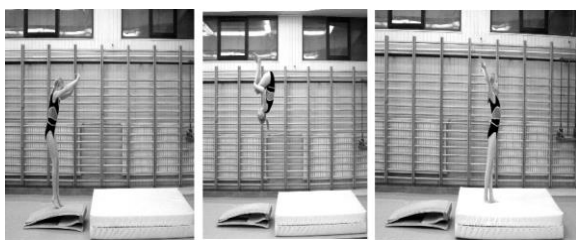


4. DRŽAVNA STOPNJA

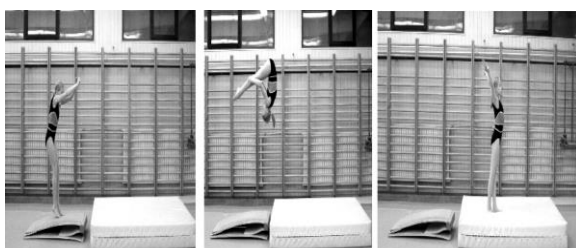
- D ocena skoka: 0.60
- odzivna deska, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

predpisana skoka:

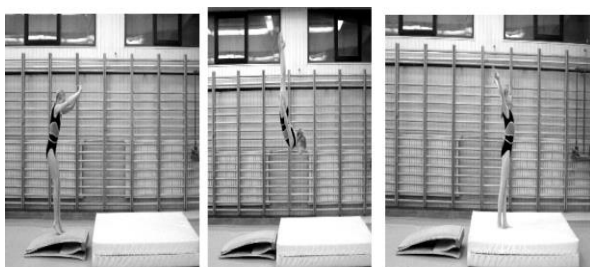
Z zaletom salto naprej skrčeno



Z zaletom salto naprej sklonjeno



Z zaletom salto naprej stegnjeno



5. DRŽAVNA STOPNJA

- D ocena skoka: 0.70
- odzivna deska, mehke blazine (2m x 1,5 m)višine 100 cm, blazina za doskok in dodatna mehka 10 cm blazina (odbitek za manjkajočo dodatno blazino je 0.50 t.)
- dolžina zaleta je poljubna
- tekmovalka izvede en skok

obvezni skok:

Z zaletom premet naprej

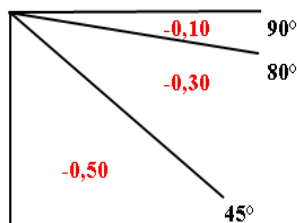


2.2 BRADLJA

2.2.1 Preglednica posebnih odbitkov na bradlji

Napake		majhne	srednje	velike	zelo velike
		0.10	0.30	0.50	0.80 in več
Popravek prijema	vsakič	X			
Mali trzljaj v opori ali vesi	vsakič	X			
Prekinitev	vsakič		X		
Večji medkoleb v opori ali vesi	vsakič			X	
Doskok preblizu orodja		X	X		
Netipično gibanje				X	
Prehod iz nižje lestvine na višjo lestvino brez prvine	vsakič			X	
Podrs/dotik orodja s katerim koli delom telesa	vsakič		X		
Udarec ob orodje s katerim koli delom telesa	vsakič			X	
Podrs/dotik blazine s katerim koli delom telesa	vsakič			X	
Udarec ob blazino s katerim koli delom telesa	vsakič				1.00
Manjkajoča dodatna blazina od 4. stopnje dalje				X	
Manjkajoča prвина	vsakič				1.00 od končne ocene
	vsakič	X			

Iz opore spredaj dva povezana zamaha nazaj do opore spredaj in iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno



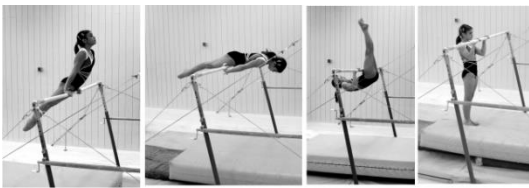
- zamah od 0° do 45° od navpičnice - 0.50 t
- zamah nad 45° in do 80° od navpičnice - 0.30 t
- zamah nad 80° in do 90° od navpičnice- 0.10 t
- nepovezanost zamahov – prвина se ne prizna

2.2.2 Preglednica elementov na bradlji

1. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.30
- Sestava mora vsebovati 3 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalke.

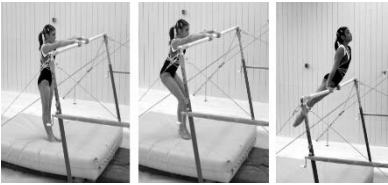
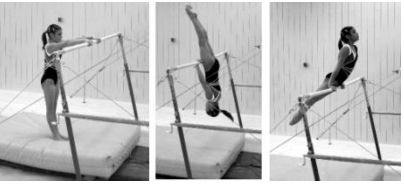
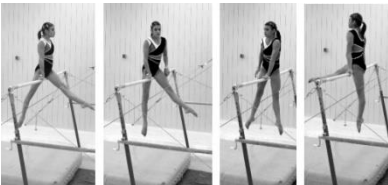
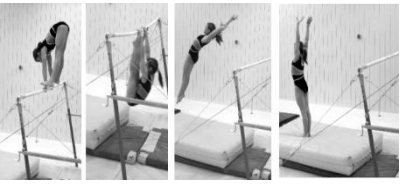
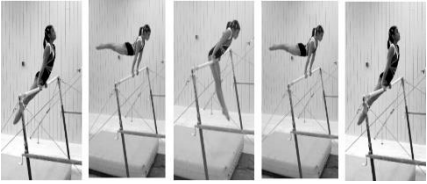
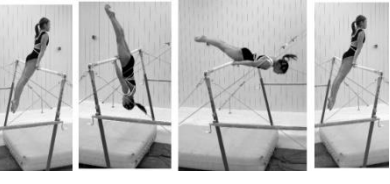
Predpisane prvine:

Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj  Višina lestvine nižja od višine prsi tekmovalke - 0.50	iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj  Nepovezanost zamahov – prvina se ne prizna
iz opore spredaj zamah nazaj v seskok nazaj v stojo spetno 	Iz opore spredaj zmik do stoje spetno  Zibanje v vesi (medkoleb) – 0.50

2. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.40
- Sestava mora vsebovati 4 prvine izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalke.

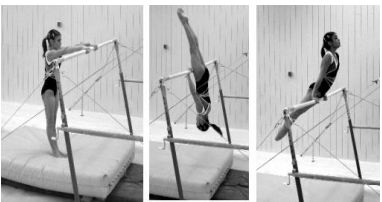
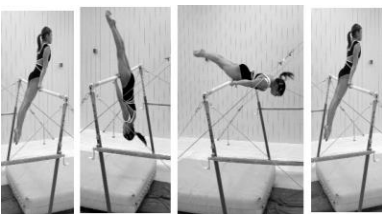
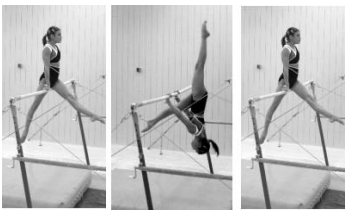
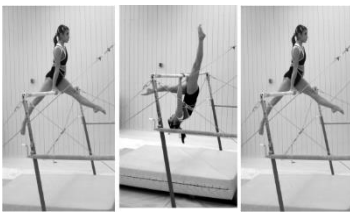
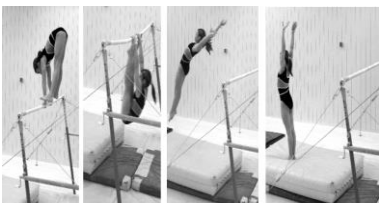
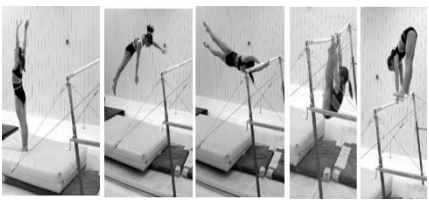
Predpisane prvine:

Iz stoje spetno naskok v oporo spredaj  Višina lestvine nižja od višine prsi tekmovalke - 0.50	vzmik spredaj v nadprijemu  Podprijem - 0.50	iz opore spredaj premah odnožno naprej v oporo jezdno  ni usklajenosti prepriema s premahom - 0.30
Med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno naprej ali nazaj  Nedokončan obrat – 0.50	iz opore spredaj zamah nazaj v seskok 	iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali sonožno) 
iz opore spredaj 2 povezana zamaha nazaj do opore spredaj  Nepovezanost zamahov – prвина se ne prizna	iz opore spredaj toč nazaj 	

3. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.50
- Sestava mora vsebovati 5 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na spodnji lestvini dvovišinske bradlje ali drogu višine 145-155 cm.
- Pod orodjem je lahko mehka blazina do višine 25 cm, na katero je lahko položena dodatna podlaga.
- Višina lestvine ne sme biti nižja od višine prsi tekmovalke.

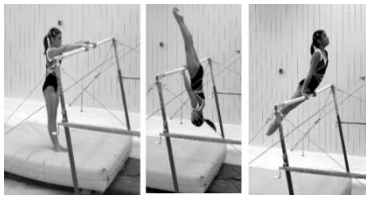
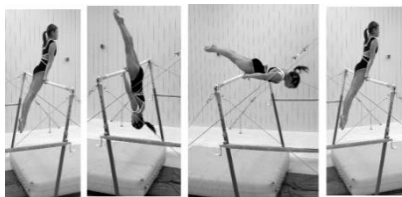
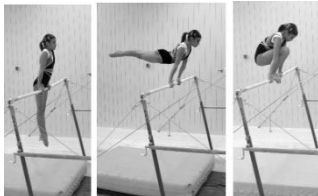
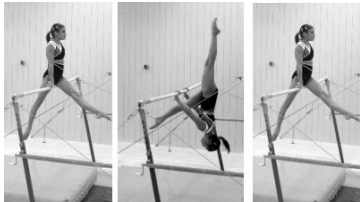
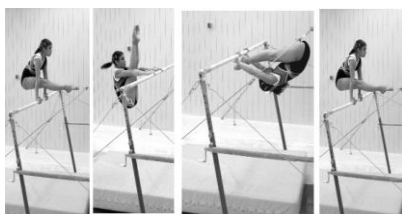
Predpisane prvine:

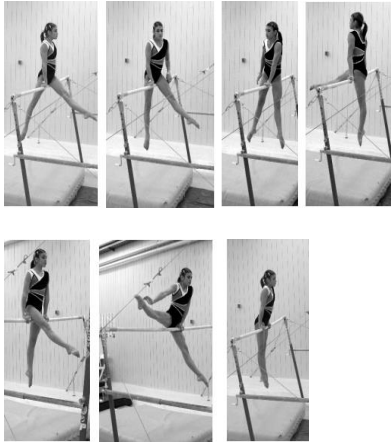
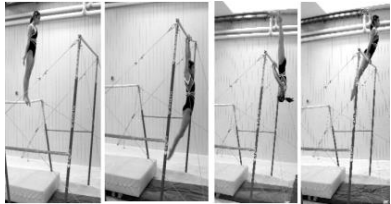
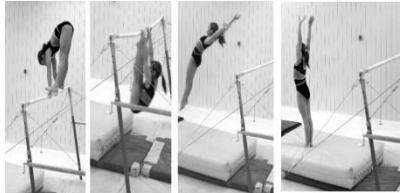
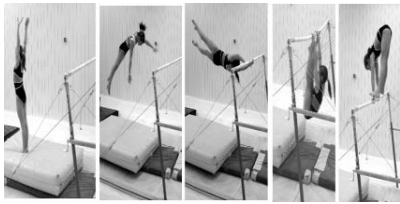
Vzmik spredaj v nadprijemu  Podprijem - 0.50	iz opore spredaj premah odnožno naprej  ni usklajenosti prepriema s premahom - 0.30	med oporo jezdno obrat za 180 in premah odnožno nazaj ali naprej   Nedokončan obrat – 0.50
iz opore spredaj toč nazaj 	toč jezdno naprej 	toč jezdno nazaj 
iz opore spredaj zamah nazaj v seskok 	iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali sonožno) 	iz opore spredaj seskok podmetno z obratom za 180° (raznožno ali sonožno)  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50

4. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.60
- Sestava mora vsebovati 6 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na dvovišinski bradlji
- Za naskok je dovoljena uporaba odzivne deske
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm – odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

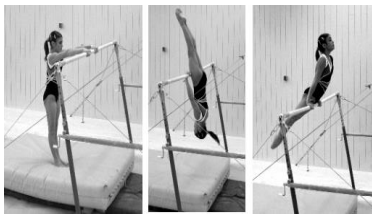
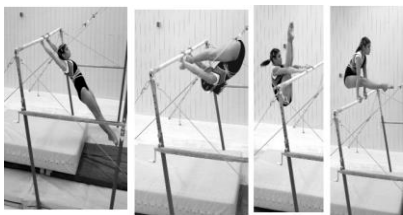
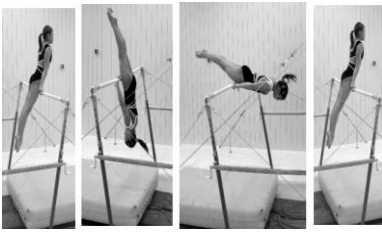
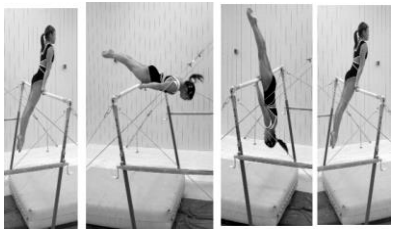
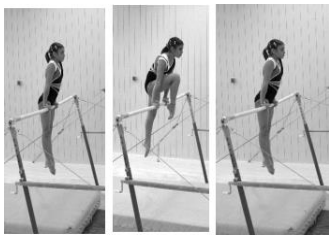
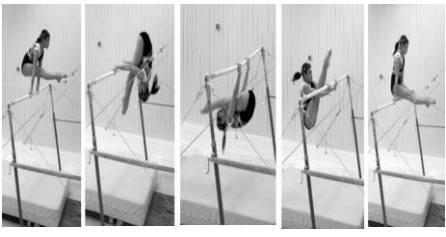
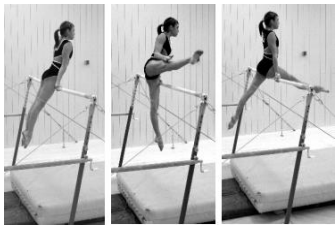
vzmik spredaj v nadprijemu  podprijem - 0.50	naupor jezdno 	iz opore spredaj toč nazaj 
iz opore spredaj prevlek skrčno z eno nogo v oporo jezdno 	iz opore spredaj z zamahom naskok v oporo čepno ali s stegnenimi nogami in prehod na VL 	iz opore spredaj premah odnožno naprej  ni usklajenosti preprijetja s premahom - 0.30
iz opore zadaj povlek v oporo čepno in prehod na VL 	toč jezdno naprej IN nazaj 	iz opore zadaj spad nazaj v veso vznosno in sp. vzmik zadaj do opore zadaj 

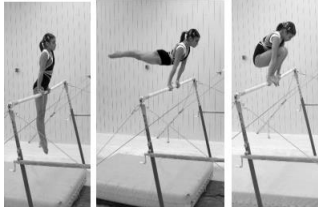
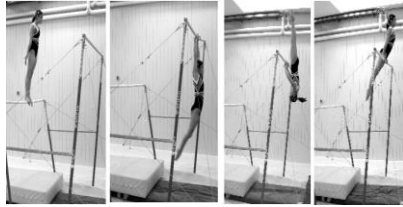
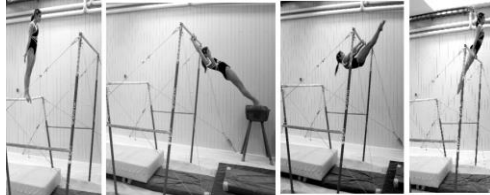
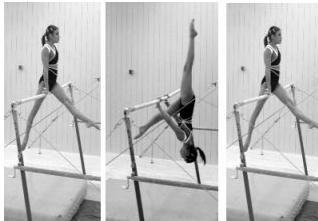
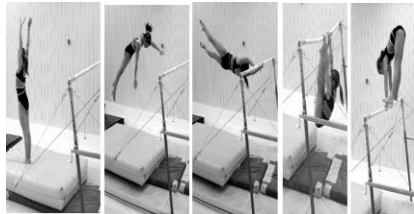
V opori jezdno obrat za 180 in premah nazaj ali naprej  Nedokončan obrat – 0.50	Iz stoje na nižji lestvini ali iz odkoleba na višji lestvini velevzmik na zg. lestvino 	iz opore spredaj seskok podmetno (raznožno ali sonožno) 
iz opore spredaj seskok podmetno z obratom za 180° (raznožno ali sonožno)  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	iz opore spredaj zamah nazaj v seskok 	

5. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.70
- Sestava mora vsebovati 7 prvin izmed predpisanih prvin
- Tekmovalka izvaja sestavo na dvovišinski bradlji
- Za naskok je dovoljena uporaba odzivne deske
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm – odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

Vzmik spredaj v nadprijemu  podprijem - 0.50	naupor vzklonno 	vzmik zadaj 
naupor jezdno 	iz opore spredaj toč nazaj 	iz opore spredaj toč naprej, s stegnjanimi ali skrčenimi nogami 
iz opore spredaj prevlek skrčno z eno nogo v oporo jezdno 	iz opore zadaj toč naprej 	iz opore spredaj odnožni premah naprej  ni usklajenosti preprija s premahom - 0.30

iz opore spredaj z zamahom naskok v oporo čepno ali s stegnjenimi nogami IN iz opore zadaj povlek v oporo čepno in prehod na VL 	Iz stoje na nižji lestvini ali iz odkoleba na višji lestvini velevzmik na višjo lestvino 	Iz stoje na nižji lestvini ali iz odkoleba na višji lestvini naupor vzklonno na višjo lestvino 
toč jezdno naprej IN toč jezdno nazaj 	iz opore spredaj seskok podmetno z obratom za 180° (raznožno in sonožno)  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	iz koleba na zg. lestvini v predkolebu salto nazaj 

2.3 GRED

2.3.1 Preglednica posebnih odbitkov na gredi

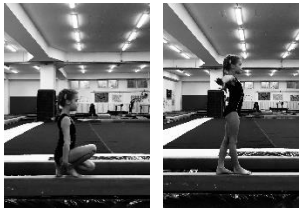
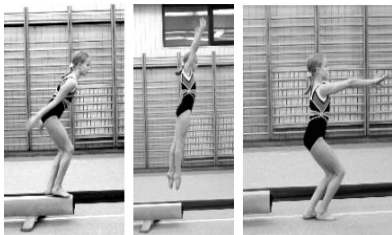
Napake		majhne	srednje	velike	zelo velike
		0.10	0.30	0.50	0.80 in več
Hoja po gredi po celih stopalih (razen 1. stopnja)				X	
Poskus brez izvedbe prvine (prazen zalet)	vsakič		X		
Prijem gredi da prepreči padec	vsakič			X	
Dodatna opora z eno nogo ob strani gredi	vsakič		X		
Drža – manj kot 2 sek.					prvina se ne prizna
Doskok preblizu orodja		X	X		
Predolga ali prekratka sestava				X	
Manjkajoča prvina	vsakič				1.00 od končne ocene
	vsakič	X			
Nepravilen položaj glave	vsakič	X	X		
Sproščen ali nepravilen položaj rok	vsakič	X	X		
Sproščen ali nepravilen položaj trupa	vsakič	X	X		
Sproščen ali nepravilen položaj nog	vsakič	X	X		
Med celotno sestavo					
Premajhna dinamika		X	X	X	
Sproščena ali napačna drža stopal/telessa/trupa		X	X	X	
Premajhna amplituda prvin		X	X		
Pomanjkanje koreografskih prvin od 3. stopnje dalje		X	X		

2.3.2 Preglednica elementov na gredi

1. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.30
- Sestava mora vsebovati 3 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga eno dolžino gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Vstop na gred je poljuben na enem od koncev gredi
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)
- Za seskok je lahko položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm
- Hoja v celotni sestavi se izvaja po celih stopalih

Predpisane prvine:

Čep in dvig do stoje vzravnano 	vzpon na obeh nogah – drža 2 sek, roke poljubno  drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna	obrat za 180 v vzponu na stegnjenih nogah, roke poljubno  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50
s sonožnim odrivom seskok stegnjeno na koncu gredi 		

2. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.40
- Sestava mora vsebovati 4 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga eno dolžino gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Vstop na gred je poljuben na enem od koncev gredi
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)
- Za seskok je lahko položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm
- Hoja v celotni sestavi se izvaja v vzponu na prstih

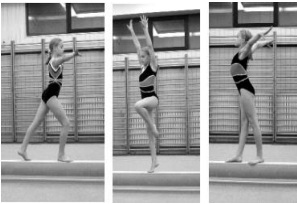
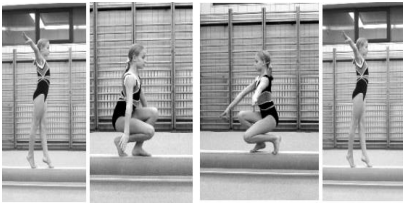
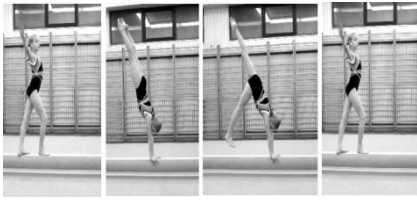
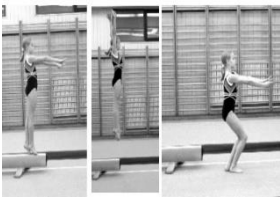
Predpisane prvine:

Spust na eno koleno, poljubna poza z rokami in dvig do stoje vzravnano 	poljubna drža na eni nogi  drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna	obrat za 180 v vzponu na stegnjenih nogah, roke poljubno  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50
Skok stegnjeno 	Seskok skrečno 	Seskok prednožno raznožno 

3. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.50
- Sestava mora vsebovati 5 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga najmanj eno in največ dve dolžini gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Vstop na gred je poljuben
- Tekmovalka izvaja sestavo na nizki gredi, pod katero so položene blazine (min. 5 cm)
- Za seskok je lahko položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm

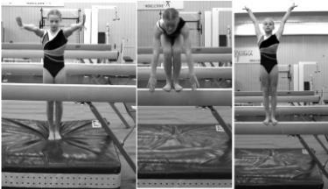
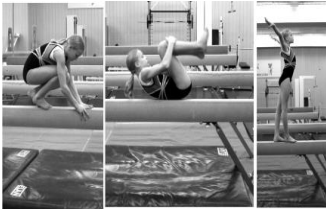
Predpisane prvine:

Skok stegnjeno 	mačji skok 	Skok skrčno 
obrat za 180 v vzponu na eni nogi  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	obrat za 180 v čepu na obeh nogah  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	Odriv proti stoji na rokah  zamah pod 45° od navpičnice – prвина se ne prizna (odločilen je položaj spodnje - odrivne noge)
razovka stojno zanožno (drža 2 sek), roke poljubno, stojna noga pokrčena ali stegnjena  drža manj kot 2 sek – prвина se ne prizna	z zaletom in sonožnim odzivom seskok stegnjeno  manj kot trije tekalni koraki pred seskokom – 0.50 nepovezani tekalni koraki – 0.30	seskok rondat 

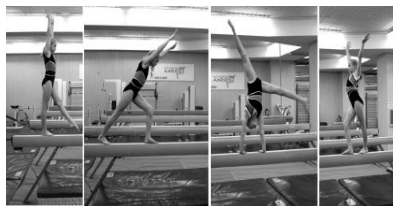
4. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.60
- Sestava mora vsebovati 6 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga najmanj dve in največ tri dolžine gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Tekmovalka izvaja sestavo na visoki gredi višine 125 cm
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm, položena na predpisane blazine za seskok (največ 20 cm), ki se je ne sme premikati - odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

Poljuben naskok 	Skok skršno 	Sisson 
obrat za 180 v vzponu na eni nogi  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena ali pokrčena ALI drža bočno s prijemom noge  drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna	stoja na lopaticah  drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna
Odriv v stojo na rokah  odstop od stoje 10 do 30 stopinj – 0,50 točke odstop od stoje pod 30 stopinj – prvina se ne prizna	preval naprej ALI nazaj poljuben začetni in končni položaj 	most naprej 

premet v stran



most nazaj

z zaletom in sonožnim odzivom
seskok stegnjeno

manj kot trije tekalni koraki pred
seskokom – 0.50
nepovezani tekalni koraki – 0.30

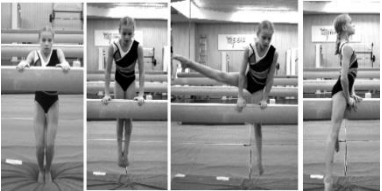
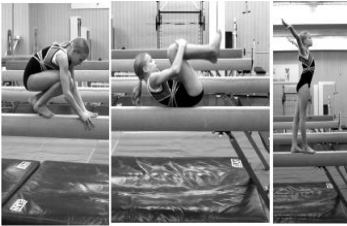
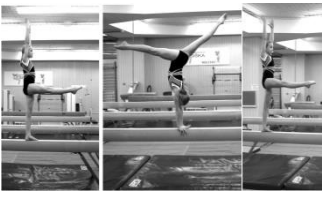
seskok rondat



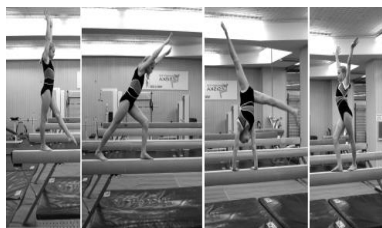
5. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.70
- Sestava mora vsebovati 7 izmed predpisanih prvin in mora biti dolga najmanj dve in največ štiri dolžine gredi (od začetka do konca gredi – odbitek 0.50 t.)
- Tekmovalka izvaja sestavo na visoki gredi višine 125 cm
- Za seskok mora biti položena dodatna mehka blazina debeline 10 cm, položena na predpisane blazine za seskok (največ 20 cm), ki se je ne sme premikati – odbitek za manjkajočo blazino je 0.50 t.

Predpisane prvine:

poljuben naskok 	obrat za 360 v vzponu na eni nogi ALI obrat za 180 v vzponu na eni nogi in sp. obrat za 180 v vzponu na dveh nogah  Nedokončan obrat (- 45°) – vsakič 0.50 t. obrata nista povezana – 0.50 t. med obratoma tekmovalka stopi na cela stopala – prvina se ne prizna	sisson 
mačji skok 	preval naprej ALI nazaj, poljuben začetni in končni položaj 	Odriv v stojo na rokah  odstop od stoje 10 do 30 stopinj – 0,50 točke odstop od stoje pod 30 stopinj – prvina se ne prizna
Skok visoko daleč 	most naprej 	most nazaj 

premet v stran



Razovka, roke poljubno, stojna noga stegnjena ali pokrčena ALI drža bočno s prijemom noge



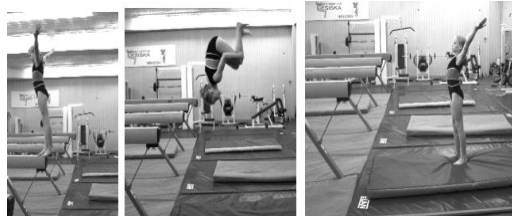
drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna

z zaletom in sonožnim odzivom seskok stegnjeno



manj kot trije tekalni koraki pred seskokom – 0.50
nepovezani tekalni koraki 0.30

seskok salto naprej ALI salto nazaj skrčeno



2.4 PARTER

2.4.1 Preglednica posebnih odbitkov na parterju

Napake		majhne	srednje	velike	zelo velike
		0.10	0.30	0.50	0.80 in več
Poskus brez izvedbe prvine (prazen zalet)	vsakič		X		
Drža – manj kot 2 sek.	vsakič				prvina se ne prizna
Predolga sestava				X	
Nedokončan obrat	vsakič			X	
Nepravilen položaj nog v ritmičnih skokih	vsakič	X	X	X	
Manjka usklajenost gibanja z glasbenim koncem sestave		X			
Sestava brez glasbene spremljave (od 3. stopnje dalje)					1.00
Manjkajoča prvina	vsakič				1.00 od končne ocene
	vsakič	X			
Nepravilen položaj glave		X	X		
Sproščen ali nepravilen položaj rok		X	X		
Sproščen ali nepravilen položaj trupa		X	X		
Sproščen ali nepravilen položaj nog		X	X		
Prestop (čez črto ali na tla v primeru akrobatske steze)		X	X		
Med celotno sestavo					
Premajhna dinamika		X	X	X	
Premajhna amplituda prvin		X	X		
Sproščena ali napačna drža stopal/telesa/trupa		X	X	X	
Ni povezave glasbe in gibanja		X	X	X	
Pomanjkanje koreografskih prvin od 3. stopnje dalje		X	X		

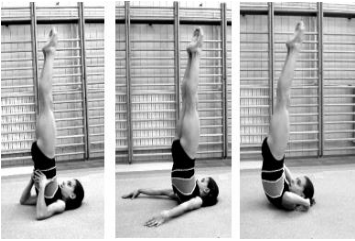
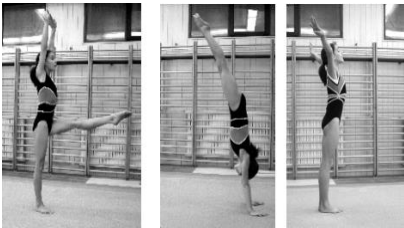
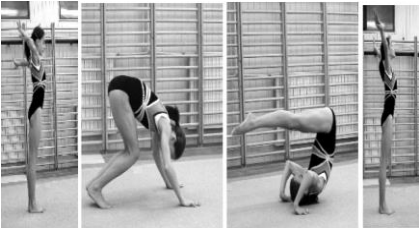
* glasba za parterno sestavo mora biti zagotovljena na USB ključku

2.4.2 Preglednica elementov na parterju

1. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.30
- Sestava mora vsebovati 3 izmed predpisanih prvin in je lahko dolga največ eno dolžino parterja (12 metrov)
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.
- Tekmovalke morajo sestavo izvajati bočno glede na sodnice

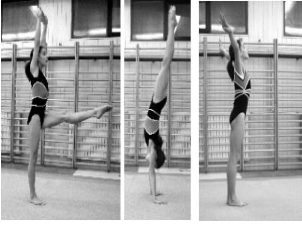
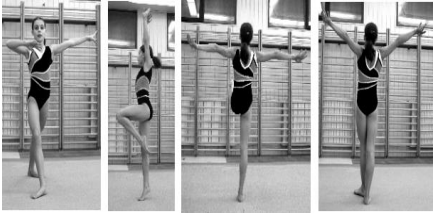
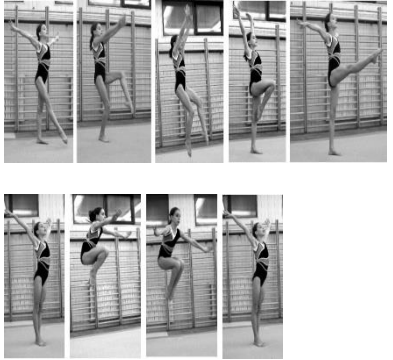
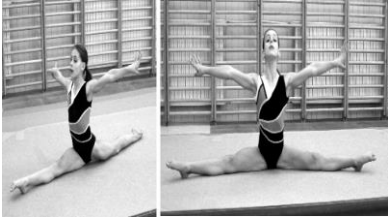
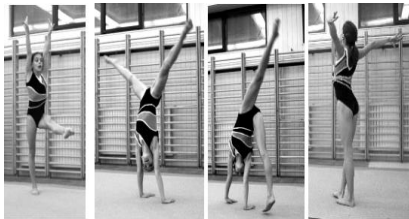
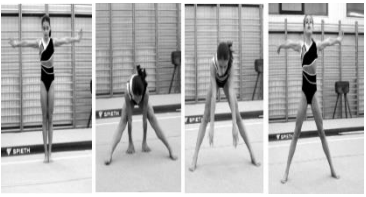
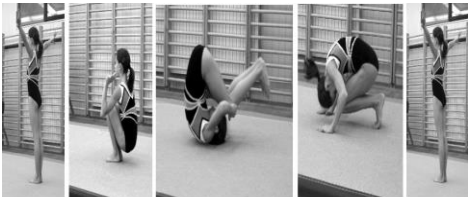
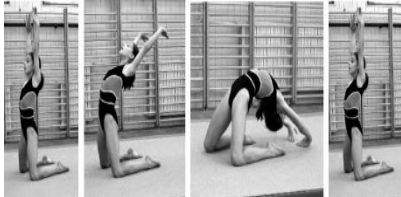
Predpisane prvine:

stoja na lopaticah, poljubna opora z rokami  drža pod 45° - prvina se ne prizna drža manj kot 2 sek – prvina se ne prizna	Odriv proti stoji na rokah (začetni in končni položaj na stopalih)  zamah pod 45° od navpičnice – prvina se ne prizna (odločilen je položaj spodnje - odrivne noge)	obrat za 180 v vzponu na stegnjenih nogah, roke poljubno  nedokončan obrat(- 45°) – 0.50
preval naprej (začetni in končni položaj na stopalih) 	Iz stoje spetno skok stegnjeno 	

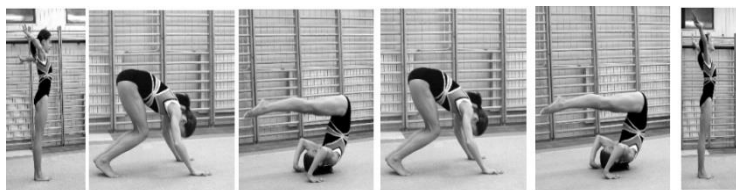
2. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.40
- Sestava mora vsebovati 4 izmed predpisanih prvin in je lahko dolga največ eno dolžino parterja (12 metrov)
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.
- Tekmovalke morajo sestavo izvajati bočno glede na sodnice

Predpisane prvine:

stoja na rokah (začetni in končni položaj na stopalih)  zamah ni do navpičnice – 0.30 zamah pod 45° od navpičnice – prвина se ne prizna	obrat za 180 v vzponu na eni nog  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	mačji skok ALI skok skršno 
skok stegnjeno z obratom za 180  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	sed prednožno zanožno ALI sed raznožno čelno (drža 2 sek)  drža manj kot 2 sek –prvina se ne prizna sed raznožno čelno ali sed prednožno zanožno, ni do tal – 0.30 kot med nogami je manjši od 135° – prвина se ne prizna	premet v stran (začetni in končni položaj na stopalih) 
preval naprej do stoje razkoračno  širina ramen – 0.30 manj kot širina ramen – prвина se ne prizna	preval nazaj (začetni in končni položaj na stopalih) 	klek razkoračno vzročeno zaklon – z dlanmi dotik tal, vzravnavna v začetni položaj  ni dotika tal z dlanmi – 0.50

dva povezana prevala naprej (začetni in končni položaj na stopalih)

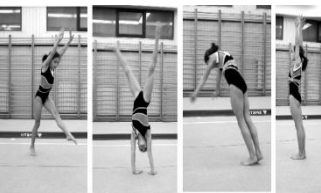


nepovezanost prevalov – prvina se ne prizna

3. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.50
- Sestava mora vsebovati 5 izmed predpisanih prvin
- Sestava se izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni, lahko enaka za celo ekipo) in je lahko dolga največ 30 sek.
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.
- Tekmovalke morajo sestavo izvajati bočno glede na sodnice

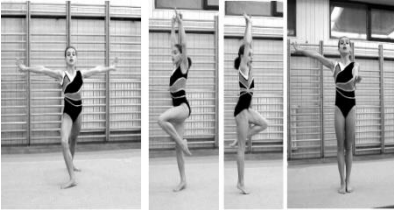
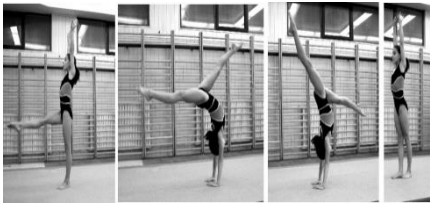
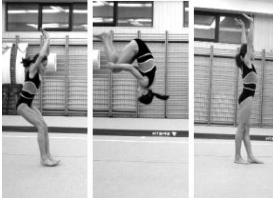
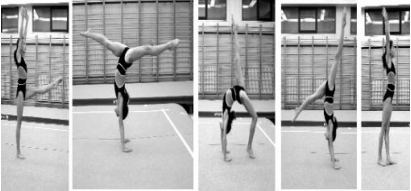
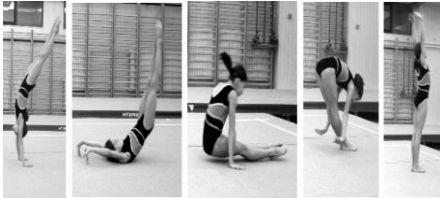
Predpisane prvine:

stoja na rokah in spojeno preval naprej (začetni in končni položaj na stopalih) 	stoja na rokah in spojeno most naprej v stojo razkoračno ALI iz stoje razkoračno most nazaj in vzklon 	premet v stran (začetni in končni položaj na stopalih) 
obrat za 360 v vzponu na eni nogi  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	 nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	skok stegnjeno z obratom za 360  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50
most nazaj (začetni in končni položaj na stopalih) 	sisson ali skok visoko daleč 	rondat 
Iz poljubnega začetnega položaja preval nazaj v stojo razkoračno  širina ramen – 0.30 manj kot širina ramen – prvina se ne prizna		

4. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.60
- Sestava mora vsebovati 6 izmed predpisanih prvin
- Sestava se izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni, lahko enaka za celo ekipo) in je lahko dolga največ 45 sek.
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.

Predpisane prvine:

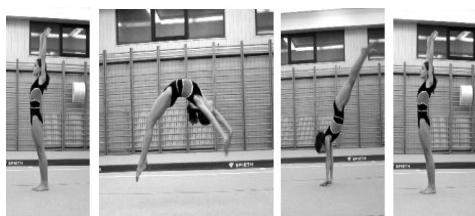
skok visoko daleč 	s sonožnim odzivom skok prednožno ena noga upognjena 	skok skršno z obratom za 180  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50
obrat za 360 v vzponu na eni nogi  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	most naprej ALI nazaj (začetni in končni položaj na stopalih) 	salto naprej skršeno 
most naprej do opore na eni nogi in spojeno most nazaj (tik-tak) (začetni in končni položaj na stopalih) 	stoja na rokah in sp. preval naprej s stegnjenimi nogami do stoje snožno 	premet v stran (začetni in končni položaj na stopalih) 

mačji skok z obratom za 180



nedokončan obrat (- 45°) – 0.50

premet nazaj ALI premet nazaj z doskokom na eno nogo (menikeli)



rondat in spojeno premet nazaj



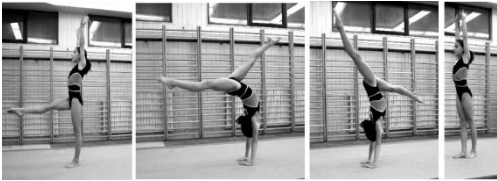
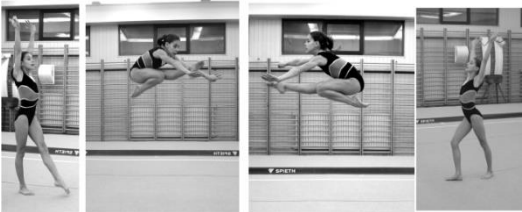
premet naprej z doskokom na eno ali obe nogi



5. DRŽAVNA STOPNJA

- Najvišja D ocena : 0.70
- Sestava mora vsebovati 7 izmed predpisanih prvin
- Sestava se izvaja ob glasbeni spremljavi (orkestralni ali vokalni, lahko enaka za celo ekipo) in je lahko dolga največ 60 sek.
- Tekmovalka izvaja sestavo na blazinah debeline najmanj 5 cm, širine 2 m in dolžine 12 m ali na akrobatski stezi enakih mer.

Predpisane prvine:

salto naprej skrčeno IN sklonjeno 	most naprej do opore na eni nogi in spojeno most nazaj (tik-tak) (začetni in končni položaj na stopalih) 
obrat za 360 ALI 540 v vzponu na eni nogi  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	most naprej ALI nazaj na eno nogo (začetni in končni položaj na stopalih) 
S sonožnim odzivom skok prednožno ena noga skrčeno z obratom za 180  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50	Iz poljubnega začetnega položaja preval nazaj do stoje na rokah 
dva povezana skoka visoko daleč  skoka nista povezana – 0.5	skok skrčeno z obratom 360 ALI mačji skok z obratom za 360  nedokončan obrat (- 45°) – 0.50

premet v stran prosto IN premet naprej prosto (začetni in končni položaj na stopalih)



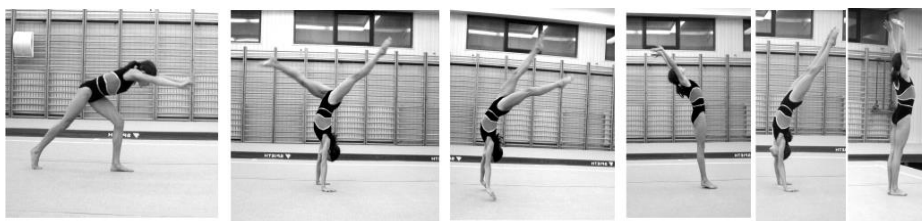
Skrčeni salto nazaj z mesta ali v vezavi



dva vezana premeta nazaj na eno ali obe nogi z mesta



dva povezana premeta naprej, z odzivom in doskokom na eno ali obe nogi



rondat in spojeno premet nazaj



B. DRŽAVNI STOPENJSKI TEKMOVALNI SISTEM ZA ŽŠG (6., 7., nacionalna in mednarodna stopnja)

1. SPLOŠNI DEL

1.1 PRAVILA ZA TEKMOVALKE IN ZAHTEVE ZA TRENERJE TER ORODJE

1.1.1 Pravica tekmovalk

Vsaka tekmovalka mora biti seznanjena s TEKMOVALNIM PRAVILNIKOM in dejanji, ki so prilagojena spodaj napisanim pravilom.

1.1.2 Odgovornost tekmovalk

Tekmovalna oprema

- Nositi mora korekten športen neprosojen dres (lahko tudi v enem kosu s hlačnicami do gležnjev), ki mora biti elegantno oblikovan,
- Tekmovalka ima lahko dolge oprijete hlače, enake barve kot dres; nosi pa jih lahko nad ali po dresom,
- V primeru da nosi tekmovalka dres s kratkimi hlačnicami, smejo te segati maksimalno 2 centimetra pod glutealno gubo,
- Vratni izrez dresa spredaj in zadaj mora biti ustrezen, kar pomeni, ne večji kot do polovice prsnice in do spodnjega roba lopatice,
- Dres ima lahko rokave ali je brez njih; širina naramnic mora biti najmanj 2cm,
- Izrez za noge ne sme biti višji kot do kolčnice (*največji izrez*),
- Tekmovalka lahko nosi nogavice ali gimnastične copate,
- Tekmovalka ne sme nositi nakita (zapestnica, verižica itn), razen manjših ploščatih uhanov,
- Tekmovalke v ekipi morajo nositi enake drese,
- Podloge na bokih ali drugje niso dovoljene,
- Paščki na bradlji, zaščite telesa in zapestja (**morajo biti kožne barve ali beige**) so dovoljeni; morajo pa biti varno pritrjeni, v dobrem stanju in ne smejo motiti estetike predstavitve.

Tekmovalna pravila za tekmovalko

- Ob prijavi na tekmovanje mora tekmovalka (oziroma njen trener ali vodja delegacije) podati pisno zahtevo sodniški komisiji za ovrednotenje novega preskoka ali prvine,
- Po padcu ima 30 sekund časa (brez odbitka), da pripravi bradljo, si namaže roke in se posvetuje s trenerjem, preden se ponovno povzpne na bradljo.
- Na gredi ima 10 sekund za prekinitev (brez odbitka), v katerih se mora ponovno povzpeti na orodje,
- Tekmovalka mora po padcu z orodja nadaljevati svojo sestavo po 10 sek. (gred in parter) po 30 sek. (bradlja) – v kolikor prekorači čas prejme odbitek 0.30 po 60. sek. pa je njena sestava zaključena.

- Strgan pašček – vaja se v celoti ponovi
- Sodelovati mora pri podelitvi medalj, oblečena v tekmovalno oblačilo (dres ali trenirka) skladno s FIG pravili o protokolih.

1.1.3 Pravice in dolžnosti trenerjev

Vsak trener mora poznati tekmovalni pravilnik in dejanja prilagoditi spodaj napisanim pravilom. Ves čas tekmovalja se mora obnašati fair in športno, posebej

- pri orodju,
- med korakanjem k orodju ali z orodja,
- med sodelovanjem pri podelitvi nagrad.

Trener ima naslednje pravice:

- nuditi pomoč tekmovalki ali svoji ekipi med ogrevanjem na **vseh** orodjih,
- med vajo na bradlji je lahko ob orodju na podiju (od 6. do mednarodne stopnje),
- vprašati vrhovno sodnico glede D ocene.

Trener ne sme:

- med vajo govoriti neposredno s tekmovalko, dajati znakov, vpiti (kričati) ali podobno,
- zastirati pogleda sodnicam, ko ostane na podiju za asistenco ob bradlji in pri odstranitvi odzivne deske,
- brez pisnega dovoljenja, posredovanega vodji glavne komisije, spremeniti višine orodja,
- odstraniti vzmeti iz odzivne deske,
- spraševati E- komisijo o ocenjevanju med tekmovaljem,
- med tekmovaljem razpravljati z aktivnimi sodnicami,
- zamuditi na tekmovalje.

1.1.4 Orodje

Orodje mora biti nepoškodovano in postavljeno tako, da zagotavlja varnost tekmovalkam. Ustrezati mora zahtevam po pravilniku FIG.

Izjema je parter na 6. in 7. stopnji, kjer se lahko parterna sestava izvede na akrobatski stezi dolgi najmanj 12 m in široki 2,5 m ali na parternem podiju.

Za doskoke pri preskoku, z bradlje in gredi mora tekmovalka uporabiti dodatno mehko 10 cm visoko blazino, ki jo položi na predpisane blazine za doskok (največ 20 cm):

- Med vajo trener ne sme premikati dodatne blazine (od 6. – mednarodne stopnje)
- Na bradlji in gredi lahko položi in potem tudi odmakne odzivno desko na 10 cm visoko dodatno blazino za doskok (od 6. – mednarodne stopnje).
- Po pisni odobritvi predsednice glavne komisije lahko dvigne obe lestvini bradlje (vsako 5 cm), če se njena stopala ali boki pri vesi dotikajo blazine.
- V 6. in 7. stopnji, se lahko parterna sestava izvede na akrobatski stezi dolgi najmanj 12 m in široki 2,5 m ali na parternem podiju

Dodatna blazina na gredi:

- Uporaba dodatne blazine za seskok je obvezna (- 0.50 t)
- Blazine ni dovoljeno prestavljati na nedovoljeno stran gredi (- 0.50 t)
- V kolikor tekmovalka dela naskok na strani seskoka, mora odzivno desko položiti na dodatno blazino za seskok

1.1.4 Ogrevanje

Vsaka tekmovalka ima pravico do ogrevanja neposredno pred tekmovanjem na vseh orodjih:

- preskok – dva (2) poskusa; oziroma če kandidira za finale največ tri (3) poskuse oz.
- gred in parter - vsaka tekmovalka 30 sekund ter
- dradlja – vsaka tekmovalka 50 sekund, vključujoč pripravo orodja.

1.2 OCENJEVANJE

Za ocenjevanje skokov in sestav veljajo vsa načela ocenjevanj Mednarodnega pravilnika za ocenjevanje ženske športne gimnastike, ki niso v nasprotju s posebnimi zahtevami tega pravilnika.

a. Vrednost sestav na bradlji, gredi in parterju

- Najvišja vrednost sestav v 6., 7. in nacionalni stopnji je določena s predpisanim številom prvin in v naprej določeno najvišjo D oceno.
- V sestavi upoštevamo samo enkratno izvedbo le-teh.
- Mednarodna stopnja tekmuje po pravilniku FIG.

b. Vrednost skokov na preskoku

- Za 6. in 7. stopnjo je določena najvišja D ocena za posamezen skok, ki je enaka kot na bradlji, gredi in parterju.
- V nacionalni in mednarodni stopnji, tekmovalka tekmuje po pravilniku FIG.

1.3 IZVEDBA

Pri ocenjevanju izvedbe upoštevamo:

- pravilno tehniko gibanja
- amplitudo izvedbe in držo telesa
- natančnost faz pri obratih okoli vzdolžne in čelne osi
- zanesljivost pri doskokih
- dinamičnost izvedbe
- **artističnost**

V preglednici so pri določenih prvinah navedene tipične napake, ki se najpogosteje pojavljajo pri izvajanju le teh, ter odbitki za te napake (mednarodni pravilnik FIG).

1.4 TEŽAVNOST

D - ocena (vsebina sestave) bradlja, gred in parter:

- vrednost težavnosti (DV),
- kompozicijske zahteve (CR).

D – ocena preskok:

- D-ocena na preskoku vključuje težavnostno vrednost preskoka (nacionalna in mednarodna stopnja)

1.4.1 Vrednost prvin

1) Vrednost prvin od 6. do mednarodne stopnje ima naslednje vrednosti:

1. A - = 0.10 T.
2. B - = 0.20 T.
3. C - = 0.30 T.
4. D - = 0.40 T.
5. E - = 0.50 T.
6. F - = 0.60 T.
7. G - = 0.70 T.
8. H - = 0.80 T.
9. I - = 0.90 T.
10. J - = 1.00 T.

→ Dodatne prvine (ki niso v pravilniku FIG) imajo vrednost **A prvin – 0.10 T, ki jih lahko tekmovalka v 6. in 7. stopnji vključi v svojo sestavo.**

1.4.2 Kompozicijske zahteve

Za vsako kompozicijsko zahtevo (CR) tekmovalka prejme 0.50 T. (CR):

- Kompozicijske zahteve (CR), morajo biti obvezno prvine iz pravilnika FIG.
- Kompozicijske zahteve (CR) so opisane na vsaki stopnji in za vsako orodje posebej.
- Če tekmovalka potrebuje manjše število kompozicijskim prvin (CR) sme izbrati katerokoli.
- Ena prvina lahko izpolni več kot eno kompozicijsko zahtevo (CR) , vendar pa ponovljena prvina ne more izpolniti druge kompozicijska zahteve.

1.4.3 Izračun D – ocene

Najvišje D ocene za posamezne stopnje:

1) od 6 in 7 stopnja:

	6. stopnja	7. stopnja
	3 el iz pravilnika FIG + 3 dodatni elementi	4 el iz pravilnika FIG + 2 dodatni elementi
Zahteve bradlja, gred, parter	5A 1B	4A 2B 1 kompozicijska zahteva
Najvišja D ocena bradlja, gred, parter	0,7	1,3
Zahteve preskok	Premet naprej miza 1,25m	Skok iz pravilnika
D ocena preskok	0,7	1,3
		0.70 skok: premet naprej kolo

2) nacionalna stopnja:

	Nacionalna stopnja
	Elementi iz pravilnika
Zahteve bradlja, gred, parter	4A 3B 1C 2 kompozicijski zahtevi
Najvišja D ocena bradlja, gred, parter	2,3
Zahteve preskok	Skok iz pravilnika
D ocena preskok	FIG

3) mednarodna stopnja:

Mlajše deklice	Starejše deklice	Kadetinje	Mladinke	Članice
Prilagojen program			FIG – modificiran program	FIG program

1) Za 6., 7. in nacionalno stopnjo je določena (izračunana) najvišja D ocena, ki je tekmovalka ne more preseči, čeprav je njena sestava težja.
2) Za mednarodno stopnjo veljajo prilagojena pravila za deklice , kadetinje in pravila mednarodnega pravilnika FIG.
• Za vsako posamezno stopnjo se izračuna najvišja mogoča D ocena po formuli (predpisano število A prvin + predpisano število B prvin...+ predpisano število CR).
• Odbitek za manjkajoči element je 1.00 T in se odbije od končne ocene, hkrati pa se odbije še vrednost prvine pri izračunu D ocene.
✓ Prvine višje vrednosti lahko nadomestijo prvine nižje vrednosti, v D oceno pa se upošteva vrednost prvine, ki jo navedena prvina nadomesti
☼ Primer: če D prvina nadomesti A prvinu, je njena vrednost 0,10 t
✓ Prvine nižje vrednosti ne morejo nadomestiti prvin višje vrednosti
Večje število posameznih prvin iste težavnostne stopnje od predpisanega števila se ne upošteva v D oceno.
☼ Primer: če tekmovalka izvede 5A prvin, izvesti pa mora 3A glede na formulo in ji manjka ena B prvina, se odvečni A ne upošteva v D oceno.

1.4.4 E – ocena

Najvišja E - ocena je 10.00 točk (vrednost predstavitve).

E- ocena vključuje odbitke za :

- Splošne napake
- Specifične napake za izvedbo na posameznem orodju
- **Artistične napake**

- Odbitki za izvedbo in artističnost so seštet, nato pa odšteti od vrednosti 10.00 T.
- Odbitki za napake so opisani v preglednici splošnih napak in odbitkov , specifičnih členih na orodju in opisu tehnike v mednarodnem pravilniku FIG.

Odbitki za koreografijo in artističnost (E komisija) - GRED

Napake	0.10	0.30	0.50
Artističnost izvedbe			
- pomanjkanje artističnosti v predstavitvi v celotni sestavi vključujoč:			
• slaba drža telesa (glava, ramena, vrat)	X		
• pomanjkanje amplitude (maksimalni gibi)	X		
• premajhna amplituda zamahov z nogami	X		
• slabo delo z nogami			
- nenapetost stopal, obrnjenost stopal na noter	X		
- sestava ni izvedena na prstih	X		
• pomanjkljivo vključevanje delov telesa	X		

- Ritem in tempo • pomanjkljiv ritem in tempo v gibanju (prvine brez DV) • izvedba celotne sestave kot serija prekinjenih prvin in gibanj (sestava ne poteka tekoče)	x		
Kompozicija - Naskok brez DV (<i>vsi naskoki (tudi tisti, ki niso v tabeli prvin) imajo vrednost »A« razen naskok s prenosom noge čez gred do seda, naskok v čep na gred, naskok v sed ali na koleno ali skok na eno ali obe nogi</i>) - pomanjkljiva uporaba celotnega orodja: • ni gibanja v stran • ni gibanja blizu gredi, kjer se z delom trupa (vključujoč stegni in/ali glavo) dotakne gredi (ni potrebno, da je to prvina iz pravilnika)	x		
- enostranska izbira prvin • več kot en obrat za $\frac{1}{2}$ (180°) na dveh nogah (stegnjene noge) v celotni sestavi	x		

Odbitki za koreografijo in artističnost (E komisija) - PARTER

Napake	0.10	0.30	0.50
Artističnost izvedbe - Pomankljiva artističnost predstavitve med celotno sestavo: • Slab položaj telesa (glava, ramena, vrat) • Pomanjkanje amplitude (maksimalni gibi) • Slabo delo z nogami - Nenapetost stopal, obrnjenost navznoter • Pomanjkljivo vključevanje delov telesa • Ni dovolj izražena vloga oz. karakter glede na glasbo - izvedba celotne sestave kot serija prekinjenih prvin in gibanj (sestava ne poteka tekoče)	x x x x x	x	
Kompozicija - pomanjkanje kreativnosti in originalnosti gibanja (<i>za kreativnost gibanja tekmovalka potrebuje veliko treninga, koordinacije in predhodne priprave</i>) • Skozi celotno sestavo • Slaba koreografija v kotih/pomanjkanje raznolikosti - ni gibanja blizu parterja, kjer se z delom trupa (vključujoč stegna, trup in/ali glava) dotakne parterja	x x x		
Glasba in muzikalnost - urejanje glasbe (ni primernega začetka, konca ali naglaševanja) • ni primerne strukture z glasbo - muzikalnost • manjka usklajenost gibanja z glasbo in glasbenim koncem sestave • ni povezave z glasbo skozi celotno sestavo, le na začetku in na koncu (background music)	x x x	x	

1.4.5 Prekratka vaja

Posebni odbitki za kratke vaje – (mednarodna stopnja –mladinke in članice)

Odbitek od končne ocene:

- 7 ali več prvin = brez odbitka
- 5 – 6 prvin = - 4.00 t.
- 3 – 4 prvine = - 6.00 t.
- 1 – 2 prvini = - 8.00 t.
- nič prvin = - 10.00 t.

1.4.6 Izračun končne ocene

(D ocena + E ocena) – nevtralni odbitki (NO)= končna ocena

(Izračun končne ocene za mednarodno stopnjo velja po pravilih mednarodnega pravilnika FIG.)

1.4.7 Trajanje sestav

Od 6. stopnje naprej so sestave na gredi in parterju dolge največ 1.30 minute (90 sekund). Tekmovalka dobi odbitek za predolgo vajo, če ja vaja daljša od 1.30 minute (90 sekund):

- 0,10 točke za prekoračitev
- Prvine prikazane po preteku 90 sekund (časovnem limitu), D komisija ovrednoti, E komisija pa oceni.

1.4.8 Vsebina in sestava vaje

Vsebina in sestava vaje na gredi in parterju – (velja za nacionalno stopnjo)

Za težavnost se šteje največ 8 najvišje ovrednotenih prvin, vključujoč seskok:

- a) Najmanj 3 akrobatske prvine
- b) najmanj 3 ritmične prvine
- c) 2 po izbiri

Vsebina in sestava vaje na gredi – (6. in 7. stopnja)

- V 6. stopnji mora vaja vsebovati vsaj eno akrobatsko prvino v celoti izvedeno na gredi (izključujoč naskok ali seskok), v 7. stopnji pa dve akrobatski prvini v celoti izvedeni na gredi. Drže (stoja) in prevali ne zadostijo zahteve po akrobatski prvini.
- V kolikor tekmovalka ne izvede ene oz. dveh akrobatskih prvin na gredi se v izračunu D ocene upošteva kot ena ali dve manjkajoči prvini (odbitek za vrednost težine in nevtralni odbitek 1.00 t.)
- **V 6. in 7. stopnji mora tekmovalka prvine B težavnosti zagotoviti z akrobatsko prvino s fazo leta (vključujoč naskok ali seskok)**

- V kolikor tekmovalka zadosti zahtevi po prvini B težavnosti z ritmično in ne akrobatsko prvino se v izračunu D ocene težavnost upošteva, vendar sledi nevtralni odbitek 1.00 t. (za vsako manjkajočo prvino)

Vsebina in sestava vaje na parterju – (6. in 7. stopnja)

- V 6. stopnji mora vaja vsebovati vsaj eno akrobatsko linijo, v 7. stopnji pa dve akrobatski liniji (akrobatska linija lahko vsebuje najmanj 2 direktno povezani akrobatski prvini s fazo leta, od katerega mora biti ena prvina salto).
- V kolikor tekmovalka ne izvede ene oz. dveh akrobatskih linij se v izračunu D ocene upošteva kot ena ali dve manjkajoči prvini (odbitek za vrednost težine in nevtralni odbitek 1.00 t.).
- Vsaka posamezna in /ali dodatna akrobatska prvina izvedena izven akrobatske linije se šteje za težavnost, ne glede na vrstni red izvedbe.
- V 6. in 7. stopnji mora tekmovalka prvine B težavnosti zagotoviti z akrobatsko prvino s fazo leta
- V kolikor tekmovalka zadosti zahtevi po prvini B težavnosti z ritmično in ne akrobatsko prvino se v izračunu D ocene težavnost upošteva, vendar sledi nevtralni odbitek 1.00 t. (za vsako manjkajočo prvino)

Preglednica dodatnih prvin

DODATNE A PRVINE, KI JIH TEKMOVALKA LAHKO UPORABI V 6. in 7. STOPNJI NA DV. BRADLJI	
■	Vzmik na spodnji lestvini
■	Iz opore spredaj zamah v oporo čepno lahko tudi s stegnjenimi nogami in skok na zg. lestvino
■	Velevmik na zg. lestvino
■	Podplatni toč naprej (s skrčenimi nogami)
■	Podplatni toč nazaj (s skrčenimi nogami)

*V primeru uporabe naskoka v oporo čepno na sp. lestvini in skoka na zg. lestvino kot dodatne prvine – brez odbitka za prehod brez prvine

DODATNE A PRVINE, KI JIH TEKMOVALKA LAHKO UPORABI V 6. in 7. STOPNJI NA GREDI	
■	razovka ali drža bočno s prijemom noge
■	Preval naprej - z oporo rok
■	Preval nazaj – prijem pod gredjo in doskok na koleno ali v sed

DODATNE A PRVINE, KI JIH TEKMOVALKA LAHKO UPORABI V 6. in 7 STOPNJI NA PARTERJU	
■	Most naprej ali most nazaj ali most naprej do opore na eni nogi in spojeno most nazaj (tik – tak)

C. PRILAGOJEN PRAVILNIK ZA DEKLICE IN KADETINJE

1. PRESKOK

*min. dolžina zaleta za preskok mora biti 15 m (odbitek 1.00 t)

MLAJŠE DEKLICE

SKOK	vrednost skoka
rondat na desko in skrčeni salto nazaj	6.00 t.
Stegnjeni salto naprej iz deske	6.00 t.

STAREJŠE DEKLICE

SKOK	vrednost skoka
Jurčenko čez kup blazin višine 1 m	6.00 t.
Premet naprej čez kup blazin višine 1 m	6.00 t.

KADEKINJE

SKOK	vrednost skoka
Jurčenko čez mizo 1,25 m, na kup blazin 1,5 m	6.00 t.
Premet naprej čez mizo 1,25 m, na kup blazin 1,5 m	6.00 t.

*PRVENSTVENA TEKMOVANJA: tekmovalka lahko izvaja oba skoka, za rezultat mnogoboja šteje boljši skok. Če tekmovalka izvaja samo en skok, ni odbitka.

* DRŽAVNO PRVENSTVO, POKAL SLOVENIJE: za razglasitev v finalu mora tekmovalka skočiti oba skoka, za rezultat mnogoboja šteje boljši skok. Če tekmovalka izvaja samo en skok, ni odbitka.

2. BRADLJA

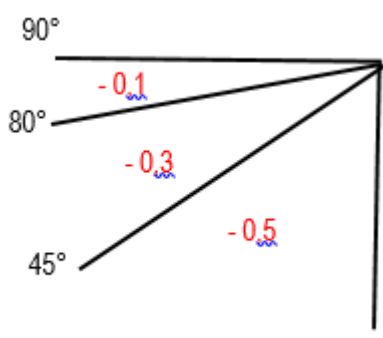
*vrstni red prvin je poljuben

MLAJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
sklopka	1.00 t.
toč naprej	1.00 t.
naskok v čep	1.00 t.
sklopka na zg. lestvino	1.00 t.
velevzmik	1.00 t.
podmetni seskok	1.00 t.
	6.00 t.

POSEBNI ODBITKI:

zamah pred velevzmikom in podmetnim seskokom

	<u>E ocena:</u> - Med 80° in 90° od navpičnice – odbitek 0.10 t. - Med 45° in 80° od navpičnice – odbitek 0.30 t. - Manj kot 45° od navpičnice – odbitek 0.50 t.
--	---

STAREJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
sklopka	0.50 t.
stoja	0.50 t.
podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo (enega od treh)	1.00 t.
naskok v čep	/
sklopka na zg. lestvino	0.50 t.
stoja	0.50 t.
prvi veletoč nazaj	1.00 t.
drugi veletoč nazaj	1.00 t.
seskok: stegnjeni salto	1.00 t.
	6.00 t.

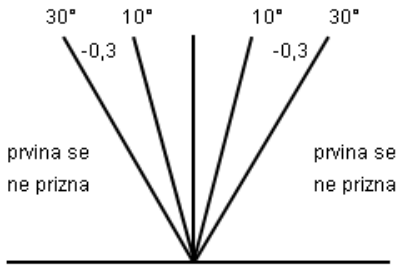
KADETINJE

prvina	vrednost prvine
sklopka	/
stoja	0.50 t.
podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo (enega od treh)	1.00 t.
let iz nižje lestvine na višjo lestvino	0.50 t.
sklopka na zg. lestvino	/
stoja	0.50 t.
veletoč nazaj z obratom 180° (lahko druga prvina toča z obratom)	1.00 t.
veletoč naprej z obratom 180° (lahko druga prvina toča z obratom)	1.00 t.
En ali dva veletoča nazaj	0.50 t.
seskok: dvojni skrčeni salto	1.00 t.
	6.00 t.

POSEBNI ODBITKI:

- če tekmovalka ne naredi nobene prvine iz seznama prvin, je končna ocena 0.00
- če tekmovalka naredi samo prvino iz seznama prvin, vendar le ta nima vrednosti - nevtralni odbitek 4.00 t.

Prvine končane v stoji

	<u>D ocena:</u> - Med 0° in 30° od navpičnice – prvina se prizna - Manj kot 30° od navpičnice – prvina se ne prizna <u>E ocena:</u> - Med 0° in 10° od navpičnice – brez odbitka - Med 10° in 30° od navpičnice – odbitek 0.30 t.
---	---

3. VRTALICA

*vrstni red prvin je obvezen – odbitek za nepravilen vrstni red – 0.50 t. od končne ocene

*padec (- 1.00 t) – padec na orodje, popolnoma neuspešen poskus prvine

MLAJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
vesa, dvig nog do vznosa	0.50 t.
pokoleb	0.50 t.
2x koleb	2x 1.00 t.
3x veletoč nazaj	3x 1.00 t.
	6.00 t.

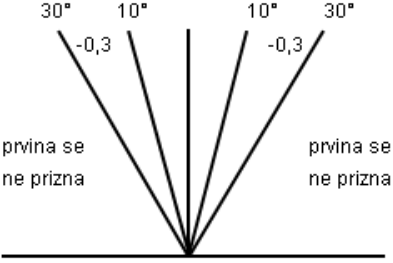
STAREJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
vesa, dvig nog do vznosa	/
pokoleb	/
sklopka	1.00 t.
stoja	1.00 t.
podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo, endo (enega od štirih)	1.00 t.
3x veletoč nazaj	3 x 0.50 t.
3x veletoč naprej	3 x 0.50 t.
	6.00 t.

KADETINJE

prvina	vrednost prvine
vesa, dvig nog do vznosa, pokoleb	/
sklopka	/
stoja	0.50 t.
podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo, stadler v stojo sonožni, endo (en od petih 2x ponovljen)	2 x 1.00 t.
2x veletoč nazaj	0.50 t.
podplatni toč v stojo, toč v stojo, stadler v stojo, stadler v stojo sonožni, endo (en od petih 2x ponovljen – drugačen kot prvič)	2 x 1.00 t.
2x veletoč nazaj	0.50 t.
3x veletoč naprej	0.50 t.
	6.00 t.

POSEBNI ODBITKI:**Prvine končane v stoji**

	<u>D ocena:</u> - Med 0° in 30° od navpičnice – prvina se prizna - Manj kot 30° od navpičnice – prvina se ne prizna <u>E ocena:</u> - Med 0° in 10° od navpičnice – brez odbitka - Med 10° in 30° od navpičnice – odbitek 0.30 t.
---	---

4. GRED

*vrstni red prvin je poljuben

* z eno prvino lahko tekmovalka zadosti dve ali več zahtev

MLAJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
naskok iz pravilnika	0.50 t.
kolo, most nazaj, most naprej, tik-tak (dva od štirih)	2 x 1.50 t.
skok z raznoženjem 180°	1.00 t.
obrat za 180° na eni nogi	0.50 t.
seskok: skrčeni salto nazaj (lahko iz vezave) ali skrčeni salto naprej	1.00 t.
	6.00 t.

STAREJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
naskok iz pravilnika	0.50 t.
3x akrobatski element s fazo leta min. B težine izveden na gredi	3 x 1.00 t.
vezava dveh skokov (en z raznoženjem 180°)	1.00 t.
obrat za 360° na eni nogi	0.50 t.
seskok: salto A težine iz vezave ali B seskok	1.00 t.
	6.00 t.

KADETINJE

prvina	vrednost prvine
vezava dveh akrobatskih prvin s fazo leta	1.00 t.
3x akrobatski element s fazo leta min. C težine vključujoč naskok in seskok	3x 1.00 t.
skok z menjavo noge	0.50 t.
ritmična serija (en skok z raznoženjem 180°)	0.50 t.
obrat za 360° na eni nogi	0.50 t.
seskok: min. B seskok	0.50 t.
	6.00 t.

5. PARTER

*vrstni red prvin je poljuben

MLAJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
rondat , tri premete nazaj	2.00 t.
Rondat, premet in skrčeni salto nazaj	1.00 t.
dva vezana premeta naprej (enonožni in sonožni)	1.00 t.
dva vezana skoka z raznoženjem 180° (lahko enaka)	1.00 t.
obrat za 360° na eni nogi	1.00 t.
	6.00 t.

STAREJŠE DEKLICE

prvina	vrednost prvine
rondat , premet in stegnjeni salto nazaj	1.00 t.
rondat , tri premete nazaj in skrčeni salto nazaj	1.00 t.
premet salto naprej (skrčeni, sklonjeni ali stegnjeni)	1.00 t.
skok z menjavo v vezavi z drugim skokom z raznoženjem za 180	1.00 t.
dodaten ritmični skok min. B težine * dodatni skok ni del ritmične serije	1.00 t.
obrat za 360° na eni nogi zaključen na vzponu	1.00 t.
	6.00 t.

KADETINJE

prvina	vrednost prvine
rondat , premet in stegnjeni salto nazaj z obratom za 360°	1.00 t.
salto naprej z obratom 360° (skrčeni ali stegnjeni – lahko iz premeta)	1.00 t.
Akro linija min. C težine ali rondat, premet nazaj, tempo nazaj, premet nazaj in skrčeni salto nazaj	1.00 t.
dodaten ritmični skok C težine * dodatni skok ni del ritmične serije	1.00 t.
ritmična serija (oba skoka min. B težine)	1.00 t.
obrat na eni nogi min. B težine	1.00 t.
	6.00 t.

Skladno s spremembami pravilnika mednarodne gimnastične zveze in potrebami ŽŠG GZS lahko SO ŽŠG GZS spremeni posamezne dele tega pravilnika.

Avtorji: Bernarda Mavrič, Katarina Bogataj, Vesna Stare Crnjac, Mitija Samardžija Pavletič, Andrej Mavrič