

OBAVEZNI SASTAVI ZA UČENICE OSNOVNIH I SREDNJIH ŠKOLA

***NAJMLAĐE PIONIRKE
I – IV RAZRED OSNOVNE ŠKOLE***

PRESKOK

učenice od I do IV razreda osnovne škole

Odskočna daska i doskočište - strunjače u visini 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **skok pruženim telom**sa izrazitom vertikalnim komponentom. U uzlaznoj fazi leta uzručiti, u silaznoj fazi i kod doskoka predručiti.....**5,00**

SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA

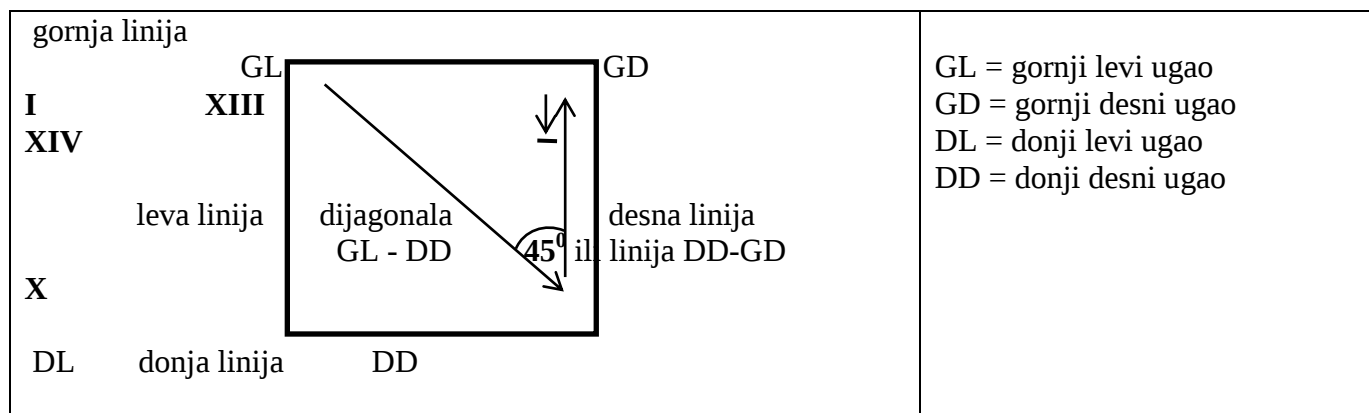
učenice od I do IV razreda osnovne škole

	opis	bodovi
	Početni položaj: čono prema n/p, zgib stojeći, nathvat	
1.	zamahom jedne noge uzmak do upora prednjeg i sp.	2,00
2.	međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u uporu prednjem (do upora prednjeg) i sp.	2,00
3.	međuzamahom i zamahom u zanjih iznad horizontale odbijanjem o nižu pritku saskok sa fazom leta – zanoška, doskok licem prema n/p.	1,00
	UKUPNO	5,00

SASTAV NA GREDI - učenice od I do IV razreda osnovne škole

Opis		Bodovi
Početni položaj: čeonu prema desnoj trećini grede, udaljenost dva koraka zalet: korak levom, korakom i odskokom desne naskok ustav na levoj i sp. počučanj na levoj, stav odnožno desnom	odručiti	0,50
prva dužina -opružanjem leve korak desnom udesno sa privlačenjem leve, počučanj, -usprav u stav na desnoj, stav odnožno levom,	-odručenjem predručiti ulučeno -odručiti	0,30
dubokim zibom počučnjem okret za 90° udesno do stava na desnoj, stav zanožno levom,	priručenjem predručiti	0,30
-korak levom, korakdesnomstav zanožno levom i sp. pretklonom i visokim zanoženjem leve vaga, izdržaj , -usklon, prednoženjem dotik levom u stavu prednožnom i sp.	-priručenjem zaručiti dole, dlanovi unutra; telo horizontalno, glavom zaklon -predručenjem i uzručenjem odručiti	0,60
-korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop , šase) i sp.	-odručenje	0,40
-korak u uspon na levoj, priključiti desnu, počučanj i sp. okret u počučnju za 180° udesno (do počučnja, desna ispred leve)	-predručiti	0,50
druga dužina -usprav do stava na levoj, stav prednožno desnom, -preneti težinu u uspon na desnoj, zgrčeno prednožiti levu, natkolenica horizontalno, prsti oslonjeni o koleno desne, -spustom na puno stopalo iskorak levom, korak i odskok desnom sa zgrčenim prednoženjem leve, potkolenica vertikalno, doskok na desnu (dečiji poskok)	-odručiti -uzručiti	0,30
-korak (levom) zibom počučnjem, koraci u usponu d.l. (valcer),	-odručenjem i priručenjem predručiti desnom, odručiti levom	0,50
-korak desnom ispred leve počučanj na poluprstima , naglasiti uspon (u počučnju),	-kod ziba odručiti desnom i sp. talas u odručenju, kod koraka u usponu odručiti	0,30
-korak desnom ispred leve počučanj na poluprstima , naglasiti uspon (u počučnju),	-ruke o bokove	0,20
-uspravom stav prednožno desnom i sp. korak desnom, prednožiti visoko levom , -iskorakom počučanj na levoj, stav zanožno desnom osloncem na puna stopala (ispad)	-odručiti -predručiti desnom, leva je u odručenju	0,40
-uspon na levoj, koraci u usponu d.l.d. -priključiti levu pored desne, počučanj i sp. -saskok zgrčeno, doskok leđima prema gredi, bočno, stav spetni	-odručenje -uzručiti -predručenjem zaručiti i sp. -u fazi leta predručenjem gore i van predručiti van, kod doskoka predručiti, kod stava spetnog odručiti	0,60
UKUPNO		5,00

SASTAV NA TLU - učenice od I do IV razreda osnovne škole



Takt	Opis		Bodovi
	kretanje nogama	kretanje: ruke, telo, pogled	
I 1-2	Početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu: srav spetni, priručiti diagonala: GL –DD predtakt		
3-4	-uspon na levoj, predložiti visoko desnom -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom;	-odručiti gore, dlanovi dole -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručenjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole,	0,20
II 1-2		-levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručenju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku,	0,10
3-4	-preneti težinu na levu, priključiti desnu;	-predručenjem priručiti desnu, priručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van	
III 1-2	počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena kolut napred, dlanovima obuhvatiti potkolenice i sp.		0,30
3-4	kolut napred raznožno opiranjem dlanovima između nogu i sp.		0,40
IV 1	-uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno;	-levom predručiti, desnom uzručanjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku,	
2	opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno;	levom predručiti, desnom uzručanjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku,	0,20

3-4	-zib počučnjem, -zib počučnjem, -zib počučnjem , -usprav na levoj, desnu prednoženjem pripremiti za korak ;	-desnom talasom kroz odručenje predručiti unutra -levom talasom predručiti iznad leve unutra (leva ukršeno iznad desne) -predručiti dole, dlanovi gore, -odručiti, dlanovi gore	
V 1-2	korak i odskokdesnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (galop - šase) i sp;	-odručiti , dlanovi gore	0,40
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju (makazice – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp;	uzručiti	
VI 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (galop - šase);	odručiti talasom i sp.	0,40
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju (makazice nazad), doskok u počućanj na levu, stav zanožno desnom i sp.	predručenjem zaručiti,	
VII 1	stav odnožno desnom;	desnu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu	0,40
2	malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom;	otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu),	
3	usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena leve), doskok na levu (dečiji poskok);	desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
4	korak i odskok desnomu fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena desne), doskok na desnu – (dečiji poskok);	pručiti obgema, desnom predručiti, levom odručiti (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
VIII 1-2 3-4	korak levom, korak desnom, priključiti levu;	desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom (bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni)	0,20
IX 1-4	-korak u stav na desnoj, stav zanožno levom, -pretklonom (do horizontale) i visokom zanožnjem leve vaga , -usklon do stava u usponu na desnoj, priključiti levu iza desne	-odručenjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem priručiti -priručenje, dlanovi prema telu; -predručenjem uzručiti	0,50

X	okret u usponu za 45° ulevo (licem prema desnoj liniji)		
1-2	-korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance); -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance) i sp;	-talasom kroz predručenje i priručenje odručiti, -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne	0,30
3-4	korakom levomokret za 180° (licem prema levoj stranici) do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno;	odručiti,	
XI	prenosom težine na desnu premet strance uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati) premet strance uporom udesno sa okretom za 45° (licem prema donjoj liniji) ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp.	odručiti dole	0,80
XII	savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj,		0,40
XIII	-povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno predložiti desnom i sp. prenosom težine na desnu i usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo),	odručenjem dole, predručenjem ulučeno odručiti talasom, odručenjem gore - dlanovi gore, odručiti	0,20
XIV	-pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 90° ulevo, 3-4 -pružanjem leve i okretom za 90° preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad).	-ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena, -kroz predručnje gore desnom talasom uzručiti nazad, levom talasom predručiti	0,20
	preneti težinu na desnu, priključiti levu – stav spetni;	uzručiti van	
	UKUPNO		5,00

NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU

- na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj „**odručenja gore**“ što se pripisuje njenom stilu vežbanja.
 - u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,
 - kada u opisu pokreta stoji: **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti**;
- počučanj na jednoj nozi, druga je u stavu prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;
ispad- isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.

MLAÐE PIONIRKE
V-VI RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA
učenice V i VI razred osnovne škole

Odskočna daska, švedski sanduk u visini 40 cm i doskočište, strunjače visine 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk pruženim telom**, sa izrazitom vertikalnim komponentom. U uzlaznoj fazi leta uzručiti, u silaznoj fazi i kod doskoka predručiti dole i van, usprav - uzručiti.....**5,00**

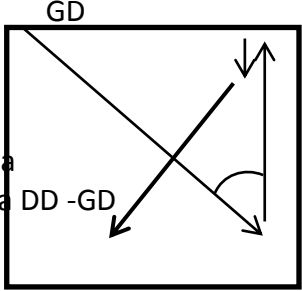
SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA
učenice V i VI razred osnovne škole

	opis	bodovi
	Početni položaj: čeonu prema n/p, zgib stojeći nathvat	
1.	sunožnim odzivom uzmak do upora prednjeg i sp.	2,00
2.	međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontale kovrtljaj nazad u uporu (do upora prednjeg) i sp.	1,50
3.	premah odnožno do seda jašućeg	0,50
4.	prehvat u pothvat i sp. saskok premahom odnožno zanožnom i okretom za 90 ⁰ saskok odnoška sa okretom i fazom leta, doskok bokom prema pritci	1,00
	UKUPNO	5,00

SASTAV NA VISOKOJ GREDI- učenice V i VI razreda osnovne škole

Opis		Bodovi
Početni položaj: čeonu prema desnoj četvrtini grede (oko 1,5m od kraja), hvat suručno u širini ramena		0,50
sunožnim odzivom naskok u upor čučeci , okret za 90 ⁰ udesno, upor hvatom bočno		
prva dužina usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom	predručenjem zgrčeno, spajanjem nadlanica, podlaktatni krugovi nadole i unutra (prema grudima), predručenjem uzručiti, dlanovi van	0,20
-korak desnom, dotik grede u stavu prednožno i sp. -korak desnom, priključiti levu ispred desne blizu sunožnim odskokom skok sa zanoženjem leve doskok u počučanj na desnu, leva je u zanoženju	-talas obema do odručenja -priručenjem zaručiti predručenjem uzručiti i sp. odručiti desnom, predručiti levom	0,60
opružanjem desne korak levom zibom počučnjem, koraci u usponu d.l (valcer) i sp.	čeonu krug desnom (do odručenja); grudi napred	0,30
kraći korak desnom u uspon, zgrčeno prednožiti levu, stopalo u visini unutrašnje strane kolena, izdržaj	uzručiti ulučeno	0,40
-korakom leve u uspon okret za 90⁰ udesno do stava raskoračnog u usponu, -priključiti desnu pored leve, počučanj i sp.	-uzručenje, dlanovi napred, -predručiti zgrčeno, ukršteno – desna ispred leve, dlanovi prema telu	0,30
-korak levom ulevo stav raskoračni u usponu , -počučnj na levoj i sp. okret za 90⁰ udesno , desnom pored grede unazad do stava zanožno	-uzručiti van -uzručenje, laktovi pruženo, zglobovi šake savijeni - prsti se dodiruju; pretklon u liniji sa zanožnom, pogled dole	0,30
preneti težinu unazad na puno stopalo desne, potkolenica leve horizontalno, kolena spojena	odručiti	
druga dužina -korak levom, korak desnom, stav zanožno levom, -pretklonom i visokim zanoženjem leve vaga , izdržaj, usklon do stava zanožno levom	-odručenjem uzručiti -leva u uzručanju, desnom odručiti; trup horizontalno, glavom zaklon, pogled pravo	0,60
korakom i odskokom leve skok sa zgrčenim prednoženjem desne – natkolenica horizontalno, potkolenica malo ispred vertikale - doskok na levu (dečiji poskok)	levom bočni luk unazad do predručenja, desna u odručenju	0,40
-koraci d.l. priključiti desnu ispred leve, blizu - pretklonom horizontalno i počučnjem veliki talas telom do stava u usponu	-odručiti - uzručiti i sp. bočni lukovi nadole i unazad (do uzručanja)	0,40
-koraci u usponu d.l.d, korak levom ispred desne, blizu i sp. okret u usponu za 90 ⁰ ulevo,	-prva dva koraka odručiti, druga dva uzručiti	0,20
-počučanj i sp. - saskok pruženo sa okretom za 180⁰ ulevo, doskok licem prema gredi (čeonu) stav spetni	-predručenjem i priručenjem zaručiti, -u fazi leta priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka predručiti van predručenjem uzručiti van	0,80
UKUPNO		5,00

SASTAV NA TLU - učenice V i VI razred osnovne škole

gornja linija GL I XIV	XIII		GL = gornji levi ugao GD = gornji desni ugao DL = donji levi ugao DD = donji desni ugao
leva linija GL - DD XIX	dijagonala 45° ili linija DD - GD		
DL	donja linija	DD	

takt	opis		bodovi
	kretanje nogama	kretanje: ruke, telo, pogled	
I 1-2	početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu - <i>dijagonala: GL –DD</i> predtakt		
3-4	-uspon na levoj, prednožiti visoko desnom -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom;	-odručiti gore, dlanovi dole -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručanjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole,	0,10
II 1-2		-levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručanju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku,	0,10
3-4	-preneti težinu na levu, priključiti desnu;	-predručanjem priručiti desnu, priručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van	
III 1-2	počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena kolut napred, dlanovima obuhvatiti potkolenice i sp.		0,20
3-4	kolut napred raznožno opiranjem dlanovima između nogu i sp.		0,20
IV 1	-uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno;	-levom predručiti, desnom uzručanjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku,	
2	opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno;	levom predručiti, desnom uzručanjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku,	0,20
3-4	-zib počučnjem,	-desnom talasom kroz odručanje	

	-zib počučnjem, -zib počučnjem , -usprav na levoj, desnu prednoženjem pripremiti za korak ;	predručiti unutra -levom talasom predručiti iznad leve unutra (leva ukršeno iznad desne) -predručiti dole, dlanovi gore, -odručiti, dlanovi gore	
V 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (galop - šase) i sp;	-odručiti , dlanovi gore	0,30
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju (makazice – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp;	uzručiti	
VI 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu (galop - šase);	odručiti talasom i sp.	0,20
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju (makazice nazad), doskok u počučanj na levu, stav zanožno desnom i sp.	predručenjem zaručiti,	
VII 1	stav odnožno desnom;	desnu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 90 ⁰ , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu	0,20
2	malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom;	otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu),	
3	usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena leve), doskok na levu (dečiji poskok);	desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
4	korak i odskok desnom u fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, stopalo iznad kolena desne), doskok na desnu – (dečiji poskok);	pručiti obgema, desnom predručiti, levom odručiti (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
VIII 1-2 3-4	korak levom, korak desnom, priključiti levu;	desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom (bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni)	0,20
IX 1-4	-korak u stav na desnoj, stav zanožno levom, -pretklonom (do horizontale) i visokom zanožnjem leve vage , -usklon do stava u usponu na desnoj, priključiti levu	-odručenjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem priručiti -priručenje, dlanovi prema telu;	

	iza desne	-predručenjem uzručiti	0,30
X 1-2	okret u usponu za 45 ⁰ ulevo (licem prema desnoj liniji) -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance); -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop strance) i sp;	-talasom kroz predručenje i priručenje odručiti, -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne	0,20
3-4	korakom levomokret za 180 ⁰ (licem prema levoj stranici) do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno;	odručiti,	
XI 1-2 3-4	prenosom težine na desnu premet strance uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati) premet strance uporom udesno sa okretom za 45⁰ (licem prema donjoj liniji) ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp.	odručiti dole	0,60
XII 1-4	savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj,		0,20
XIII 1-2 3-4	-povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno predložiti desnom i sp. prenosom težine na desnu i - usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo),	odručenjem dole, predručenjem ulučeno -odručiti talasom, odručenjem gore - dlanovi gore, odručiti	0,10
XIV 1-2 3-4	-pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 90 ⁰ ulevo, -pružanjem leve i okretom za 90 ⁰ preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad).	-ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena, -kroz predručnje gore desnom talasom uzručiti van, dlan dole, levom talasom predručiti, dlan dole	0,10
XV 1-2 3-4	okretom za 90 ⁰ udesno privući desnu pored leve, počučanj i sp. sunožnim odskokom skok sa zgrčenim prednoženjem , doskok sunožno, stav spetni,	odručenjem i priručenjem zaručiti desnom, priručenjem zaručiti levom za vreme skoka priručenjem predručiti van, kod stava spetno odručiti gore	0,40
XVI 1-4	kretanjem prema DL uglu (dijagonala) sa dva koraka okrenuti se za 360 ⁰ : - desnom korak napred, - korakom levom okret u usponu za 90 ⁰ na obe noge udesno i sp. - nastaviti okret oko leve noge udesno za 270 ⁰ , desna u odnoženju nisko (raznoimeni okret) i sp. iskorak desnom napred, priključiti levu;	-odručenjem odručiti dole, - priručiti	0,20

XVII 1-2	- korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu (galop , šase) i sp.	- kod galopa odručiti	0,40
3-4	- korakom i odskokom leve skok sa bočnim raznoženjem i izvlačenjem desne (daleko-visoki skok grčenjem i pružanjem desne noge), doskok na desnu;	kod pripreme za odskok priručiti, u fazi leta odručiti, kod doskoka priručiti i sp.	
XVIII 1-2	-korak levom, korak desnom, pretklonom, zamahom leve i odzivom desne stav na šakama -naznačiti	predručenjem uzručiti	0,60
3-4	-bočnim raznoženjem preko počučnja na desnoj u klek na levoj i stav prednožno zgrčeno desnom;	odručiti	0,10
XIX 1-2	-preneti težinu na desno stopalo, leva u zanoženju - osloncem o potkolenicu (ispad osloncem o potkolenicu),	-predručiti zgrčeno, ukršeno – desna ispred leve; pogled na podlaktice	0,10
3-4	-oslonac preneti na poluprste desne (podići petu);	-pokretima unazad u zglobovima laktova odručiti gore desnom, odručiti dole levom; mali zaklon i zasuk tupa ulevo; pogled nadole	
	UKUPNO		5,00

NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU

- na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj „**odručenja gore**“ što se pripisuje njenom stilu vežbanja.
 - u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,
 - kada u opisu pokreta stoji: **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti**;
- počučanj na jednoj nozi, druga je u stavu prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;
 ispad - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.

STARIJE PIONIRKE
VII-VIII RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA
učenice VII i VIII razred osnovne škole

Odskočna daska, švedski sanduk u visini 40 cm i doskočište, strunjače 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk zgrčeno**, sa izrazitom vertikalnim komponentom i grčenjem iznad sanduka. U uzlaznoj fazi leta predručiti gore, u silaznoj fazi i kod doskoka predručenjem van odručiti, usprav – priručenjem zaručiti.....**5,00**

SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA
učenice VII i VIII razred osnovne škole

Odskočna daska ispred n/p

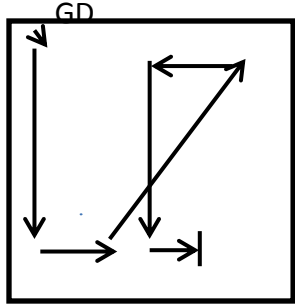
	opis	bodovi
	Početni položaj: čeonu prema n/p, udaljenost nekoliko koraka od daske	
1.	zaletom i sunožnim odskokom naskok u upor prednji i sp.	0,50
2.	međuzamahom i zamahom u zanjih do horizontalekovrtljaj nazad u upor prednjem (do upora prednjeg) i sp.	1,00
3.	premah odnožno do seda jašućeg	0,50
4.	prehvat u pothvat i sp. kovrtljaj napred u upor jašućem i sp.	1,50
5.	sed jašuci, prehvatom u nathvat i premahom odnožno zanožnom upor stražnji i sp.	0,50
6.	međuzamahom unazad, visokim prednoženjem opruženjem i odbijanjem od pritke, opružanjem saskok unapred sa fazom leta (prednoška), doskok leđima prema pritci	1,00
	UKUPNO	5,00

SASTAV NA GREDI - učenice VII i VIII razreda osnovne škole

opis		bodovi
Početni položaj: čeon, licem prema sredini grede - blizu, uzručiti van:okretom ulevo za 90° - desnim bokom prema gredi: naskok sa odskočne daske (malo koso u onosu na gredi) koracima l.d.l, poslednji korak desnom : uporom desne ruke zamahom u odnoženje leve, istovremenim odzivom desne i hvatom u upor bočno levom, naskok u upor raznožno sa okretom za 90° udesno do upora sedećeg raznožno bočno, predručenjem gore van odručiti gore, grudi napred i sp. odručenjem i predručenjem gore upor sedeći raznožno bočno		0,80
prva dužina prednos u sedu raznožno, zamahom unazad upor klečeći na desnoj, visoko zanožiti levu (mala vaga); glavom zaklon		0,40
prednožiti levom, klek na desnoj i preko zgrčenog prednoženja leve usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom	- u kleku predručenjem odručiti gore - kod usprava priručiti unutra, spojiti dlanove okrenute prema licu i zgrčenim predručenjem, uzručenjem odručiti; grudi napred	0,30
gimnastički koraci: desna i korakom i odskokom leve skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na desnu (mačiji skok) i sp.	za vreme koraka desnom odručiti, kod koraka i odskoka levom zaručenjem i priručanjem bočnim lukovima nagore uzručiti i sp.	0,80
-korak levom, korak u stav na desnoj visoko prednožiti levu i sp.	-odručenjem zaručiti	0,30
-počučnjem na desnoj, malim pretklonom zanožiti nisko levu (rame, kuk i stopalo su u kosoj liniji oko 45° u odnosu na horizontalu)	-priručanjem predručiti gore desnom, odručiti levom	0,20
-usklon u uspon, leva u zanoženju, naznačiti	-uzručiti	
-korak levom, priključiti desnu ispred leve i sp.	- odručenjem priručiti	0,60
- sunožnim odskokom skok pruženim telom i pomeranjem unapred i promenom nogu, doskok sunožno u počučanj - desna ispred leve u usponu i sp.	- priprema za skok - zamah u zaručenje, kod skoka - priručanjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka - predručenjem predručiti dole ulučeno	
-okret počučnju za 180° ulevo (leva ispred desne)	- predručenje dole ulučeno	0,30
druga dužina prenos težine unazad u stav na desnoj, stav prednožno levom		0,50
-zibom počučnjem korak desnom, gimnastički korak levom	- kroz zgrčeno priručanje predručenjem horizontalni lukovi (do odručenja)	
-korak desnom u počučanj (priprema za okret) i okret u usponu na desnoj udesno za 90°, zgrčeno prednožiti levu (istoimeni)	- kod pripreme za okret predručiti ulučeno desnom, odručiti (nazad) levom, kod okreta uzručiti	
- korak levom ulevo u počučanj na levoj, stav odnožno desnom	- odručiti talasom i sp. uzručiti levom odručiti desnom dlan gore; otklon udesno, pogled na dlan desne	
-priključiti desnu pored leve (počučanj na obe)	-predručiti zgrčeno, ukršteno, leva ispred desne, pogled dole	
-uspravom i korakom unazad preneti težinu na desnu,	-odručiti,	

stav prednožni levom -korak levom, gimnastički koraci desna, leva i korakom desne i zamahom leve premet strance uporom sa okretom za 180° ulevo, odbijanjem rukama i spajanjem nogu u fazi leta doskok sunožno, licem prema gredi, bočno (rondat)	-kod koraka uzručiti -kod doskoka uzručiti	0,80
UKUPNO		5,00

SASTAV NA TLU - učenice od VII i VIII razreda osnovne škole

gornja linija GL IXIII:3-4 XI leva linija ili linija DD -GD IVVII-4XXI DL donja linija		GL = gornji levi ugao GD = gornji desni ugao DL = donji levi ugao DD = donji desni ugao
--	---	--

Takt	Opis		Bodovi
	pokreti i kretanja nogama	pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled	
I 1	početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu stav spetni, priručiti		0,20
2	predtakt		
3	počučanj na desnoj, stav odnožno levom	odručiti gore desnom, predručiti levom	
4	opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom odsukom uspon na da levoj, zgrčeno prednožiti desnu (stopalo u visini kolena leve, malo nazad)	ruke o bokove, zasukom ulevo za 45°, okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena predručenjem uzručiti desnom, predručiti levom	
II 1-2	okretm za 90° udesno (licem prema donjoj liniji ili desnim bokom prema levoj levoj), korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu (galop, šase) i sp.	odručiti desnom, kroz predručenje dole? odručiti levom	0,40
3-4	korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na levu (mačiji skok)	priručenjem čeoni krugovi nadole (do odručenja), desna ispred leve	
III 1-3	trčeći korak desnom, korakom i odskokom leve daleko-visoki skok , doskok na desnu i sp.	kod koraka i skoka priručenjem odručiti gore, kod doskoka odručiti zaručiti van	0,50
4	levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom	predručenjem van uzručiti van, dlanovi van	
IV 1-3	-okretom za 90° na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj (licem prema GL uglu), levom dotik odnožno i sp. - privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne,	-grčenjem desne čeoni luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok,	

	korakom desnom udesno promena pravca za 90° (licem prema desnoj liniji) i okret za u počučanj, levom dotik odnožno - privući levu po tlu do	-uzručenjem i grčenjem desne čeonu krug unutra i dole – do uzručenja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko desnog ramena	0,20
4	stava na desnoj, leva zgrčena - potkolenicom visoko zanožiti – kolena su jedno pored drugog	-desnom odručenjem zaručiti (prema stopalu leve, levom uzručiti van, dlan van, pogled preko desnog ramena	
V			
1-2	levom korak u uspon, prednožiti visoko desnu	odručiti	
3-4	iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp.	odručenje	0,20
VI			
1-3	-usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje okret za 360° – natkolenica horizontalno, stopalo osloniti o koleno desne, (istoimeni okret) i sp.	uzručiti	
4	iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp.	odručiti	0,40
VII			
1-2	-preneti težinu na levu, stav odnožno desnom i sp. počučnjem na levoj uz mali otklon udesno, - zibom počučnjem i otklonom ulevo prenos težine na desnu, -opružanjem desne priključiti levu (završni položaj: stav spetni, priručiti)	- desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno), - desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem priručiti (kod počučnja na obe), - desnom talasom kroz odručenje priručiti (kod usprava)	
3	stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge	dlanovi o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled ulevo	0,30
4	usponom i okretom za 45° ulevo stav na punom stopalu desne, zgrčeno prednožiti levu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge (licem prema GD uglu)	odsuk, mali zasuk ulevo	
VIII			
1-2	-levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp.	-odsuk, predručenjem horizontalnim lukovima – leva iznad desne - odručenjem odručiti gore	0,20
3-4			
IX			
1-2	- levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp.	- talasom u odručenju uzručiti	
3-4	korak desnom, priključiti levu i sp.		
X			
1-2	-malim počučnjem i opružanjem nogu kolut napred do počučnja i sp.	-obuhvatiti potkolenice, priručiti,	0,20
3-4	-sunožnim odskokom skok sa zgrčenim prednoženjem, doskok sunožno, stav spetni	-predručenjem priručenjem zaručiti	0,40
XI			
1-4	okretom za 45° ulevo (licem prema desnoj liniji) i koracima unazad kroz uspon do stava na punom stopalu stajne i zgrčenog prednoženja slobodne, osloncem prstima o tlo – tri koraka: l.d.l u sporijem i	korak levom: ruke o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled udesno korak d: odručiti levom, zasuk ulevo; pogled ulevo korak d: priručiti, odsuk, pogled pravo	0,20
XII			
1-4	još tri: d.l.d. u bržem ritmu	koraci d.l.d.: odručenjem uzručiti	
XIII			
1-2	priključiti i preneti težinu na levu i sp. desnom zgrčenim prednoženjem unutra horizontalni luk	odručenjem zaručiti, odručiti, zasuk ulevo i odsuk	

	kolenom do odnoženja (potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće se do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve) i sp. opružanjem do visokog odnoženja		0,20
3-4	okretom za 90° ulevo (licem prema donjoj liniji) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom	uzručiti, talasom predručenjem priručiti (zaručiti)	
XIV 1-4	pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem leve vaga , usklon do uspona, leva iza desne	desnom priručnjem uzručiti, levom odručenjem uzručiti	0,30
XV 1-4	prednoženjem desne premet strance uporom sa okretom za 180° ulevo do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve (licem prema gornjoj liniji)	uzručiti	0,50
XVI 1-4	-grčenjem desne, kolut nazad do kleka na desnoj , stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek)i sp.	klek – priručiti i sp.	0,20
XVII 1-4	-sedom preko desnog boka, okretom za 45° leći na desnu stranu tela (licem prema gornjoj stranici) i sp.	-čeonim krugovima obema udesno i nagore uporom oba dlana o tlo (leva pored desnog boka, desna odručenjem dole, u liniji sa levom), klizanjem desne po tlu prema desnoj stranici, osloncem leve zgrčeno u visini struka	
XVIII 1-4	okretom ulevo za 90° leći na leđa, istovremeno visoko prednožiti levom prema grudima i kruženjem preko odnoženja spustiti na tlo, desnom sa zakašnjenjem prednožiti visoko prema grudima, (tanjir), završni položaj: leva pružena na tlu, desna u zgrčenom prednoženju, oslonac na tlu	-odručiti desnom, predručenjem i uzručenjem leve odručiti, osloniti dlanove o tlo - u momentu simetričnog raznoženja obe ruke su na tlu, - u završnom položaju podići grudi, osloniti se glavom (između temena i potiljka) o tlo	0,20
XIX 1-2	istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja)	predručenjem zgrčiti ruke u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena	
3-4	istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja)	zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi	
XX 1-4	istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 90° ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 45° od u odnosu na tlo)	priručnjem i predručenjem uzručiti desnom	0,20
XXI 1-2	okretom za 90° (licem prema desnoj stranici) pruključiti desnu pored leve do seda na petama	desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama)	
3-4	klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom	predručenjem, uzručenjem i odručenjem zaručiti; mali pretklon glavom, pogled dole, usklon, pogled pravo	0,20
	UKUPNO		5,00

NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU

1. na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj „**odručenja gore**“ što se pripisuje njenom stilu vežbanja.
 - u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,
 - kada u opisu pokreta stoji: **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti**;
2. **počučanj na jednoj nozi, druga je u stavu prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;
ispad- isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.

OMLADINKE
I – IV RAZRED SREDNJE ŠKOLE

PRESKOK PREKO ŠVEDSKOG SANDUKA
učenice od I do IV razreda srednje škole

Odskočna daska, švedski sanduk u visini 40 cm i doskočište, strunjače 20 cm.

Zaletom i sunožnim odskokom **preskočiti švedski sanduk sa prednožnim raznoženjem** (stopala su iznad kukova), sa izrazitom vertikalnim komponentom i pretklonom iznad sanduka (u uzlaznoj fazi leta predručiti gore, u silaznoj fazi i kod doskoka predručenjem van odručiti, usprav – priručenjem zaručiti).....**5,00**

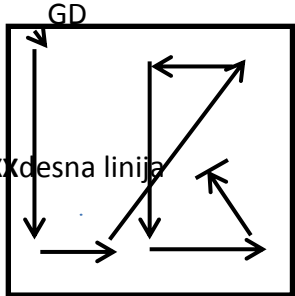
SASTAV NA NIŽOJ PRITCI DVOVISINSKOG RAZBOJA
učenice od I do IV razreda srednje škole

	opis	bodovi
	Odskočna daska ispred n/p Početni položaj: čeonu prema n/p, udaljenost nekoliko koraka od daske	
1.	zaletom i sunožnim odskokom naskok kovrtljajem nazad u uporu prednjem (do upora prednjeg) i sp.	1.50
2.	premah odnožno do seda jašućeg,	0,50
3.	prehvat u pothvat i sp. kovrtljaj napred u uporu jašućem,	1,50
4.	sed jašuci i premahom odnožno zanožnom upor stražnji i sp.	0,50
5.	međuzamahom unazad, visokim prednoženjem opružanjem i odbijanjem od pritke saskok unapred sa oretom za 90 ⁰ sa fazom leta (prednoška sa okretom za 90 ⁰ sa fazom leta), doskok bokom prema pritci	1,00
	UKUPNO	5,00

SASTAV NA VISOKOJ GREDI - učenice od I do IV razreda srednje škole

opis		bodovi
Početni položaj: čeonu prema desnom kraju grede, na odskočnoj dasci, hvat suručno u širini ramena		0,40
----- naskok -sunožnim odskokom naskok u upor čučeći na levoj, oslonac odnožno desnom,		
-okret u čučnju na na levoj za 90 ⁰ ulevo, desnom pored grede čučanj, desna ispred leve,	predručiti levom, dlan dole, predručenjem uzručiti desnom, dlan van	0,40
prva dužina -usprav u uspon, -koraci u usponu l.d. l. spust na puna stopala obe i sp. zgrčeno prednožiti desnu, natkolenica horizontalno, stopalo oslonjeno o koleno leve i sp.	-pručiti levom, predručenjem pručiti desnom -istovremeno bočni krug unazad levom i bočni krug unapred desnom (mlin) – /kod iskoraka desnom obe su u uzručenju, kod koraka levom obe su u priručenju/, kod stava sa zgrčenim prednoženjem levom odručenjem uzručiti, desnom odručiti	0,40
korak desnom, korakom i odskokom leve daleko-visoki skok sa izvlačenjem , doskok na desnu, priključiti levu iza desne,	odručiti, kod pripreme za odskok pručiti, kod skoka levom predručitidesnom odručiti	0,80
-korak i okret na desnoj udesno za 180⁰ sa zgrčenim prednoženjem leve i sp (istoimeni) -korak levom, stav zanožni desnom,	-predručiti ulučeno desnom, uzručiti obema - odručiti, približiti lopatice, grudi napred	0,60
dva trčeća koraka sa zabacivanjem potkolenica, d.l, drugi do počučnja na levoj, stav prednožno desno,	trčeći koraci – odručiti, u stavu predručiti levom, dlan dole, uzručiti desnom, dlan van	0,20
korak desnom ispred leve - blizu, i sp. sunožmi, odskokom skok pruženim telom sa pomeranjem , doskok leva ispred desne, blizu, usprav,	priprema za skok – zaručiti, odskok i faza leta – priručenjem i predručenjem uzručiti, usprav – malim talasom odručiti	0,60
koraci d.l, korak u stav na desnoj, stav zanožno levom i sp. pretklonom i visokim zanoženjem leve vaga , usklon do stava na desnoj, stav zanožno levom	koraci – uzručiti, vaga – odručenjem zaručiti van, trup horizontalno, glava u zaklonu, kod usklona priručenjem i predručenjem uzručiti	0,50
korak levom, korakom desne okret za 90⁰ ulevo , priključiti desnu i sp. počučanj,	predručiti zgrčeno, ukršteno ispred grudi, desna ispred leve; pretklon glavom, pogled dole	0,30
-usprav -počučnjem i sunožnim odskokom saskok sa prednožnim raznoženjem i pretklonom , opružanje, doskok leđima prema gredi	-uzručiti i sp. talasom u odručenju zaručiti, - priručenjem i predručenjem predručiti van, kod doskoka odručiti gore	0,80
UKUPNO		5,00

SASTAV NA TLU - učenice od I do IV razreda srednje škole

gornja linija GL I XIII:3-4 XI leđa linija XX desna linija ili linija DD -GD XXVII IVVII-4XXI DL donja linija DD		GL = gornji levi ugao GD = gornji desni ugao DL = donji levi ugao DD = donji desni ugao
--	---	--

Takt	Opis		Bodovi
	pokreti i kretanja nogama	pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled	
I 1	početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu stav spetni priručiti predtakt		
2	počučanj na desnoj, stav odnožno levom	desnom odručiti gore, levom predručiti	
3	opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom	ruke o bokove, zasukom ulevo za 45°, okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena	0,10
4	odskokom, uspon na da levoj, zgrčeno predložiti desnu (stopalo u visini kolena leve, malo nazad)	predručanjem uzručiti desnom, predručiti levom	
II 1-2	okretm za 90° udesno (licem prema donjoj liniji ili desnim bokom prema levoj levoj), korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu (galop , šase) i sp.	odručiti	0,30
3-4	korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom predložanju, doskok na levu (mačiji skok)	priručanjem čeonu krugovi nadole (do odručenja), desna ispred leve	
III 1-3	trčeći korak desnom, korakom i odskokom leve daleko-visoki skok , doskok na desnu i sp.	kod koraka i skoka priručanjem odručiti gore, kod doskoka odručiti	0,40
4	levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom	predručanjem van uzručiti van, dlanovi van	
IV 1-3	-okretom za 90° na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj (licem prema GL uglu), levom dotik odnožno i sp. - privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne, korakom desnom udesno promena pravca za 90° (licem prema desnoj liniji) i okret za u počučanj, levom dotik odnožno - privući levu po tlu do	-grčenjem desne čeonu luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok, -uzručanjem i grčenjem desne čeonu krug unutra i dole – do uzručanja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko desnog ramena	
4	stava na desnoj, leva zgrčena - potkolenicom visoko zanožiti – kolena su jedno pored drugog	-desnom odručenjem zaručiti (prema stopalu leve, levom uzručiti van, dlan van, pogled preko desnog ramena	

			0,20
V 1-2 3-4	levom korak u uspon, prednožiti visoko desnu iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp.	odručiti odručenje	
VI 1-3 4	-usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje okret za 360° – natkolenica horizontalno, stopalo osloniti o koleno desne, (istoimeni okret) i sp. iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp.	uzručiti odručenjem i sp.talasom priručiti	0,30
VII 1-2 3 4	-preneti težinu na levu, stav odnožno desnom i sp. počučnjem na levoj uz mali otklon udesno, - zibom počučnjem i otklonom ulevo prenos težine na desnu, -opružanjem desne priključiti levu (završni položaj: stav spetni, priručiti)	- desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno), - desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem priručiti (kod počučnja na obe), - desnom talasom kroz odručenje priručiti (kod usprava)	0,20
	stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge usponom i okretom za 90° ulevo stav na punom stopalu desne, zgrčeno prednožiti levu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge (licem prema GD uglu)	dlanovi o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled ulevo odsuk, mali zasuk ulevo	
VIII 1-2 3-4	-levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp.	-odsuk, predručenjem horizontalnim lukovima – leva iznad desne - odručenjem odručiti gore	
IX 1-2 3-4	- levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d.l. (valcer) i sp. korak desnom, priključiti levu i sp.	- talasom u odručenju uzručiti	0,10
X 1-2 3-4	-malim počučnjem i opružanjem nogu kolut napred do počučnja i sp. -sunožnim odskokom skok sa okretom za 360° udesno prednoženjem, doskok sunožno, stav spetni	-obuhvatiti potkolenice, priručiti, -predručenjem priručenjem zaručiti	0,40
XI 1-4	okretom za 45° ulevo (licem prema desnoj liniji) i koracima unazad kroz uspon do stava na punom stopalu stajne i zgrčenog prednoženja slobodne, osloncem prstima o tlo – tri koraka: l.d.l u sporijem i	korak levom: ruke o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled udesno korak d: odručiti levom, zasuk ulevo; pogled ulevo korak d: priručiti, odsuk, pogled pravo	0,10
XII 1-4	još tri: d.l.d. u bržem ritmu	koraci d.l.d.: odručenjem uzručiti	
XIII 1-2	priključiti i preneti težinu na levu i sp. desnom zgrčenim prednoženjem unutra horizontalni luk kolenom do odnoženja, potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve i sp. opružanjem	odručenjem zaručiti, odručiti, zasuk ulevo i odsuk	

	do visokog odnoženja		
3-4	okretom za 90° ulevo (licem prema donjoj liniji) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom	uzručiti, talasom predručenjem priručiti	0,40
XIV 1-4	pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem leve vaga , usklon do uspona, leva iza desne	desnom priručenjem uzručiti, levom odručenjem uzručiti	
XV 1-4	prednoženjem desne premet strance uporom sa okretom za 180° ulevo do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve (licem prema gornjoj liniji)	uzručiti	0,40
XVI 1-4	-grčenjem desne, kolut nazad do kleka na desnoj , stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek)i sp.	klek – priručiti i sp.	0,30
XVII 1-4	-sedom preko desnog boka, okretom za 45° leći na desnu stranu tela (licem prema gornjoj stranici) i sp.	-čeonim krugovima obema udesno i nagore uporom oba dlana o tlo (leva pored desnog boka, desna odručenjem dole, u liniji sa levom), klizanjem desne po tlu prema desnoj stranici, osloncem leve zgrčeno u visini struka	
XVIII 1-4	okretom ulevo za 90° leći na leđa, istovremeno visoko predložiti levom prema grudima i kruženjem preko odnoženja spustiti na tlo, desnom sa zakašnjenjem predložiti visoko prema grudima, (tanjir), završni položaj: leva pružena na tlu, desna u zgrčenom prednoženju, oslonac na tlu	-odručiti desnom, predručenjem i uzručenjem odručiti levom, osloniti dlanove o tlo - u momentu simetričnog raznoženja obe ruke su na tlu, - u završnom položaju podići grudi, osloniti se glavom (između temena i potiljka) o tlo	
XIX 1-2	istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja)	predručenjem zgrčiti ruke u visini gkudi, dlanovima obuhvatiti ramena	
3-4	istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja)	zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi	
XX 1-4	istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 90° ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 45° od u odnosu na tlo)	priručenjem i predručenjem uzručiti desnom	0,20
XXI 1-2	okretom za 90° (licem prema desnoj stranici) pruključiti desnu pored leve do seda na petama	desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama)	
3-4	klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom	predručenjem, uzručenjem i odručenjem zaručiti; mali pretklon glavom, pogled dole, usklon, pogled pravo	
XXII 1-2	-poskokom počučanj desnoj, levom stav odnožno,	-leva o bok, desnom odručenjem dole i predručenjem horizontalna osmica (ispred tela)	0,20
3-4	-poskokom i okretom za 45° počučanj na levoj, stav odnožno desnom (licem prema DD uglu),	-desna o bok, desnom odručenjem dole i predručenjem horizontalna osmica (ispred tela)	
XXIII 1-2	-poskok u počučanj na levoj, stav prednožno desnom i sp. - poskokom u mestu promena nogu u počučanj na	-predručenjem ulučeno bočni krugovi, udesno dole i unazad; zasuk udesno (do predručenja) - bocni krugovi ulevo do odručenja dole	

3-4	desnoj, u stav prednožno levom i sp.	levom, desnom predručenjem predručiti dole i sp.	
XXIV 1-2 3-4	-korak levom, korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, doskok na levu (galop , šase), -korak i odskok desnom skok sa promenom nogu u prednoženju (makaziceiznad horizontale), doskok na levu,	-desnom horizontalni krug do odručenja i sp. -priručenjem i predručenjem uzručiti	0,30
XXV 1-2	desnom korak napred, levom korak ulevo i sp. zibom počučnjem (sa desne na levu) i okretom za 45° udesno preneti težinu u stav na levoj, stav odnožno desnom (licem prema donjoj stranici)	predručenjem priručiti i talasom levom uzručiti van, desnom odručiti dole (koso u liniji); pogled desno dole	0,20
3-4	preneti težinu u počučanj na desnoj, stav odnožno levom i sp	levom talasom odručiti dole, desnom talasom odručenjem uzručiti van (koso u liniji); pogled levo dole	
XXVI 1-2	opružanjem nogu i prenosom težine stav na levoj, desnom stav odnožno	predručenjem ukršteno, leva iznad desne, predručiti zgrčeno u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena, prsti prema lopaticama	
3-4	usponom na levoj okret 45° udesno, desnom zgrčeno prednožiti, natkolenica horizontalno, prste osloniti u visini kolena leve (licem prema GD uglu)	odručenjem van uzručiti	
XXVII 1-4	korakom desne i zamahom leve stav u upor (na šakama) – naznačiti vertikalnu, prednoženjem desne stav na desnoj, priključiti levu i sp.	predručenjem i priručenjem zaručiti, usprav	0,40
XXVIII 1-4	počučanj, sunožni odskoki doskokom na levu malim prednoženjem desne, iskorakom desne i zamahom leve premet strance uporom sa okretom za 180° udesno , doskok sunožno (rondat) i sp. sunožnim odskokom skok pruženo, doskok sunožno u počučanj	predručenjem uzručiti kod skoka predručenjem uzručiti, kod doskoka uzručenjem priručiti	0,50
XIX 1-2	uspravom korak desnom udesno sa okretom za 45° ulevo (licem prema desnoj stranici) do stava u počučnju na desnoj, stav odnožno levom	predručiti levom, odručiti desnom; zasuk udesno; pogled preko levog ramena	0,20
3-4	opružanjem obe noge i prenosom težine u počučanj na levoj, stav odnožno desnom	predručenjem dole odručiti levom, horizontalnim lukom predručiti desnom; pogled preko desnog ramena	
XXX	opružanjem leve okret u za 180° udesno, desnu pogrčenu ukrstiti ispred leve (koleno ispred kolena leve, potkolenica pored potkolenice leve sa leve strane), osloniti prednjom stranom poluprstiju o tlo	levom priručenjem predručiti, dlan dole, desnom uzručiti, rame malo unazad, dlan van; pogled pravo	
	UKUPNO		5,00

NAPOMENE ZA OPISE SASTAVA NA GREDI I TLU:

- na snimku gimnastičarka, često, zauzima položaj „**odručenja gore**“ što se pripisuje njenom stilu vežbanja.
 - u tekstu, na osnovu konsultacija sa autorima sastava, to bi trebalo da bude **odručenje**, i tako se opisuje,
 - kada u opisu pokreta stoji: **odručiti gore – tada ga treba tako i izvesti**;
- počučanj na jednoj nozi, druga je u stavu prednožno, odnožno ili zanožno** – opis položaja kada je težina tela na stajnoj nozi;
ispad - isti položaj, težina tela je raspoređena na obe noge.

GIMNASTIČKI SAVEZ SRBIJE
SAVEZ ZA ŠKOLSKI SPORT SRBIJE

ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA

PRAVILNIK ZA OCENJIVANJE NA ŠKOLSKIM SPORTSKIM TAKMIČENJIMA

2017. godina

PRAVILNIK ZA OCENJIVANJE OBAVEZNIH SASTAVA

Član 1.

PRAVILA ZA TAKMIČARKE (UČENICE)

PRAVA TAKMIČARKE

Svaka takmičarka mora biti upoznata sa Pravilnikom o ocenjivanju i ponašati se prema pravilima.

Takmičarki se garantuje pravo na:

- Korektno i fer suđenje,
- Javno dobijanje ocene odmah nakon njene izvedbe,
- Dobijanje zvaničnog biltena sa ostvarenim rezultatima.

Korišćenje sprava:

- Dodatna strunjača ne može se pomerati tokom izvođenja sastava.
- Dozvoljeno je postavljanje odskočne daske nastrunjaču.
- Sa dozvolom vrhovne sutkinje, a u slučaju dileme rukovodstvo takmičenja, takmičarka može ponoviti ceo sastav, ako je bio prekinut iz drugih razloga, a ne krivicom takmičarke.

Zagrevanje:

Početak i kraj zagrevanja signalizira osoba zadužena od strane tehničkog organizatora. Ako se u tom trenutku takmičarka sprema za preskok, ili je još uvek na spravi, može završiti započet sastav.

OBAVEZE TAKMIČARKI

Gimnastička oprema

- Takmičarka mora nositi korektnu sportsku, neprovidnu opremu ili dres iz jednog dela sa helankama do članka.
- Može nositi helanke iste boje kao dres, ispod ili preko dresa.
- Dekolte napred i na leđima mora biti prigodan.
- Dres može biti sa ili bez rukava.
- Dres mora biti identičan za celu ekipu.
- Nikakav nakit ne može se nositi izuzev malih fiksni minduša.
- Sundeći na kukovima ili na nekom drugom mestu nisu dozvoljeni.
- Kožice su dozvoljene na dvovisinskom razboju, bandaž mora biti bež boje.
- Nošenje gimnastičkih patika je dozvoljeno.

PRAVILA ZA TAKMIČARKE

- Na početku i po završetku sastava takmičarka se mora na adekvatan način predstaviti podizanjem jedne ili obe ruke vrhovnoj sutkinji na spravi.
- Mora pratiti znak vrhovne sutkinje za početak sastava.
- Mora početi sastav u roku od 30 sekundi od datog znaka.
- Mora napustiti spravu odmah nakon završetka sastava.
- Nakon pada mora u određeno vreme nastaviti sastav.
- Mora izbegavati bilo kakvo nedisciplinovano ponašanje.
- Mora obavestiti vrhovnu sutkinju o napuštanju takmičenja.
- Ne može razgovarati sa sutkinjama.
- Mora prisustvovati proglašenju rezultata.

Član 2.

PRAVILA ZA NASTAVNIKE

PRAVA I OBAVEZE NASTAVNIKA

Svaka ekipa koja nastupa na takmičenju **mora** imati nastavnika pored sprave.

Svaki nastavnik mora znati Pravilnik o ocenjivanju i ponašati se u skladu sa pravilima. Nastavnici se moraju ponašati fer i sportski za vreme takmičenja, a posebno na spravama, tokom promene sprava i proglašenju rezultata. Nastavnik dostavlja redosled nastupa na takmičenju.

Nastavniku je dozvoljeno:

- Da asistira takmičarke tokom zagrevanja na svim spravama,
- Na preskoku priprema dasku i stoji kod doskoka u slučaju pada,
- Da skloni dasku kod naskoka na razboj i gredu,

Nastavniku nije dozvoljeno:

- Da daje signale takmičarkama,
- Ometa pogled sutkinjama,
- Da razgovara sa sutkinjama,
- Da odugovlači takmičenje.

Broj nastavnika u sali:

- 2 nastavnika od kojih je jedna žena ili 2 nastavnice (ukoliko se nastupa sa ekipom),
- 1 nastavnik, muškarac ili žena, (ukoliko nastupaju pojedinke).

Član 3.

PRAVILA ZA SUTKINJE, SASTAV KOMISIJA I DONOŠENJE KONAČNE OCENE

PRAVILA ZA SUTKINJE

Sve sutkinje moraju imati položen sudijski ispit za važeći Olimpijski ciklus (najmanje za nacionalne sudije C programa, Pravila za sudije GSS). Sutkinja može biti nastavnik škole.

Sutkinje imaju obavezu da:

- Prisustvuju sudijskom sastanku sat vremena pre početka takmičenja,
- Budu tačne,
- Nose propisanu uniformu (tamno plavo (crno) odelo – suknju ili pantalone i belu bluzu),
- Da se pripremi za suđenje na određenoj spravi,
- Ocenjuje svaki sastav pravilno, brzo i objektivno, fer i uvek u korist takmičarke.

Tokom takmičenja sutkinja ne sme:

- Da napušta svoje mesto bez saglasnosti Vrhovne sutkinje,
- Da kontaktira ili diskutuje sa drugim osobama (sutkinjama, nastavnicima).

Svaka sutkinja je u potpunosti samostalno odgovorna za svoju ocenu. U slučaju intervencije Vrhovne sutkinje, sutkinja ima pravo da obrazloži svoju ocenu, da se složi ili ne sa predloženim izmenama, ali i da postupi po instrukcijama Vrhovne sutkinje.

SASTAV SUDIJSKIH KOMISIJA I NAČIN RADA SUTKINJA

- Na svakoj spravi ocenjuju četiri, tri ili dve sutkinje (zavisí od nivoa takmičenja). Jedna sutkinja je **vrhovna** -D sutkinja i odgovorna za ocenjivanje D, a ostale su **bodovne** - E sutkinje). Vrhovna sutkinja može obavljati i funkciju bodovne sutkinje.
- Vrhovna sutkinja se nalazi pod uglom od 90° u odnosu na osu sprave, a bodovne se raspoređuju sa leve i desne strane vrhovne sutkinje.
- Sutkinje samostalno donose ocenu i saopštavaju je vrhovnoj sutkinji, koja izračunava konačnu ocenu.
- Izuzetno, uz saglasnost organizatora, komisiju može činiti samo jedna sutkinja.

DONOŠENJE KONAČNE OCENE

Ocena na svakoj spravi se sastoji od 2 posebne ocene: D ocene i E ocene.

D OCENA je ocena za sadržaj (vrednost) sastava ili preskoka. Svaka element ili skup elemenata u obaveznom sastavu nosi određenu vrednost (izraženu u bodovima) koje se nalaze u tabeli opisa sastava. Sabiranjem njihovih vrednosti dobija se D ocena, koja može da iznosi maksimalno 5.00 bodova. Ukoliko se neki element ne izvede, ili se izvede sa velikom greškom, D ocena seumanjuje za vrednost nepriznatog elementa.

E OCENA se dobija kao prosečna ocena bodovnih sudija i podrazumeva ocenu za izvedbu. Takmičarka za savršenu izvedbu može dobiti maksimalno 10.00 bodova. Za greške u izvedbi, sutkinje dodeljuju odbitke za opšte greške i specifične greške na spravama

Konačna ocena se dobija sabiranjem D i E ocene. Ukupni **rezultat u višeboju** se dobija sabiranjem konačnih ocena dobijenih na svim spravama.

KONAČNA OCENA

Konačna ocena dobija se sabiranjem D i E ocene.

Primer:

D ocena – 4.00

E ocena – 8.90 (Sudija 1 – 9.00, Sudija 2 – 8.80)

Konačna ocena – 4.00 + 8.90 = 12.90

Rezultat ekipe se izračunava tako što se sabiraju tri najveće ocene na svakoj spravi, a zatim se sabira rezultat ekipe na svakoj spravi. Tako se određuje ekipni plasman na takmičenju.

UKOVODSTVO TAKMIČENJA

Članovi komisije koja rukovodi takmičenjem su: rukovodilac takmičenja, vrhovna sutkinja i predstavnik domaćina. Rukovodstvo takmičenja reaguje na nepravilnosti u vezi sa sprovođenjem takmičenja. Organizatori (Savez za školski sport Srbije i Gimnastički savez Srbije predlažu članove rukovodstva takmičenja).

Član 4.

OCENJIVANJE SASTAVA

1. Opis sastava sadrži vrednosti pojedinih elemenata iz sastava.
2. Ukoliko takmičarka ne izvede neki element, njegova vrednost se odbija u celini.
3. Obavezni sastavi se mogu, u celini ili u delovima, izvesti u suprotnu stranu od opisane strane. U tom slučaju pravac i smer kretanja ne mogu biti izmenjeni. Kod sastava na gredi ili tlu, za promenu izvođenja određenog elementa mogu se dodati ili oduzeti jedan do dva koraka. Pri tome ne sme doći do olakšanja određene veze (korak se oduzima ili dodaje pre veze između dva ili više elementa).

Član 5.

GREŠKE I ODBICI

Opšti odbici se odnose na oduzimanje određenog broja bodova za greške, koje se pojavljuju prilikom izvođenja na svim spravama.

Greške:

- opšte greške
- greške u držanju tela
- greške u tehnici

- greške u ponašanju takmičarke (učenice), nastavnika

Navedene greške mogu biti:

- male greške, za koje se odbija 0.10 boda
- srednje greške, za koje se odbija 0.30 boda
- velike greške, za koje se odbija 0.50 boda
- veoma velike greške 1.00 boda

Vrste grešaka i odbici za njih prikazani su u tabeli 1.

Na osnovu obaveznog preskoka i opisa sastava na spravama (razboj, greda, parter), navedenih odbitaka za pojedine elemente, tablice opših grešaka, kao i specifičnih grešaka na pojedinim spravama, moguće je objektivno ocenjivanje obaveznih sastava.

Tabela 1. OPŠTE GREŠKE

OPŠTE GREŠKE	Male	Srednje	Velike i veoma velike
Greške u držanju nogu, ruku i stopala	0.10	0.30	0.50
Dotik sprave ili tla		0.30	0.50
Pauze za koncentraciju duže od 2 sec.,	0.10		
Gubitak ravnoteže – kruženje rukama, dodatni jedan ili dva koraka, poskok, nesiguran doskok	0.10	0.30	
Pad na gluteuse ili kolena, na spravu ili pored sprave			1.00
Duboki čučanj			0.50
Udaranje sprave stopalima			0.50
Udaranje strunjače stopalima			1.00
Dotik sprave stopalima			0.30
Dotik strunjače			0.50
Kratko opiranje o spravu (tlo) ili kratko hvatanje za spravu jednom ili obema rukama			1.00
Međunjih			0.50
Nedovoljna amplituda elementa	s.p.0.10	0.30	
Rastavljene noge ili kolena	s.p.0.10	0.30	

Ponašanje takmičarke(učenice): • takmičarka se nije predstavila • zagreva se nakon znaka za prekid • ne započinje sastav na znak sutkinje • nedozvoljena oprema, nakit i bandaž • razgovara sa sudijama • nesportsko ponašanje		po 0.30 od konačne ocene (za sve prekršaje)	
• nastup pogrešnim redosledom			1.00 od zbira ekipe
• nekorektna odeća (ekipa mora da ima jednoobraznu odeću) – odbijanje se vrši od ukupnog broja bodova za ekipu na započetoj spravi			1.00od zbira ekipe
• započinje sastav bez datog znaka za početak - ocena je 0.00 • napušta prostor za takmičenje – diskvalifikacija • napušta svečeno proglašenje – nema plasmana			
Ponašanje nastavnika: • asistencija u toku sastava, saskoka • asistencija kod preskoka – 0.00 • asistencija - dotik takmičarke			s.p. 1.00 od konač.ocene s.p.0.50
• davanje znakova takmičarki • dotik sprave • zaklanjanje vidika sutkinjama • nedozvoljeno prisustvo nastavnika pored sprave • korišćenje nedozvoljene strunjače • korišćenje dodatne podloge ispod daske • nepropisno korišćenje magnezijuma		s.p. 0.30 s.p. 0.30	s.p.0.50 0.50 0.50 0.50 0.50

Član 6.
SPECIFIČNOSTI OCENJIVANJA NA POJEDINIM SPRAVAMA

PRESKOK

- Svaka takmičarka ima pravo na dva preskoka. Za plasman se uzima ocena boljeg preskoka.
- Dozvoljeno je da takmičarka izvede jedan dodatni zalet, a da, pri tome, ne dotakne dasku ili spravu. Za sledeći dodatni zalet oduzima se 1.00 bod od konačne ocene za izvedeni preskok.
- Mesto nastavnika je na strani doskoka, sa strane koja ne zaklanja vidik sutkinjama.

SPECIFIČNE GREŠKE

- Preskok ne odgovara raspisu.....0.00
- Asistencija nastavnika0.00
- Asistencija nastavnika kod doskoka.....0.00
- Nedovoljna visina vertikalnog skoka.....do 0.50
- Prerano raznoženje, prerano grčenje nogu.....do 0.50
- Nedovoljna daljina doskoka.....0.30
- Mali korak unapred, mali poskok i nesiguran doskok.....do 0.30
- Dva ili više koraka pri doskoku, veći poskok pri doskoku..... 0.50
- Gubitak pravca..... 0.30
- Pad u upor, na kolena i zadnjicu ili sed pri doskoku..... 1.00
- Duboki čučanj..... 0.50
- Greška u doskoku – nije prvo na stopala.....0.00

DVOVISINSKI RAZBOJ

- Sastav mora biti izveden bez zastoja i u određenom ritmu.
- U slučaju pada sa sprave takmičarka može nastaviti sastav, ukoliko prekid nije trajao više od 30 sekundi. U slučaju dužeg prekida sastav se smatra završenim i ocenjuje se samo deo do prekida.

SPECIFIČNE GREŠKE

- Zaleti za naskok sa ili bez dotika daske, razboja, bez naskoka1.00 od KO
- Pad na tlo ili spravu..... 1.00

- Dotik sprave stopalima..... 0.30
- Udaranje sprave stopalima.....0.50
- Dotik strunjače..... 0.50
- Podešavanje hvata.....0.10
- Ispuštanje pritke jednom rukom..... 0.50
- Ispuštanje pritke jednom rukom uz dodatni upor o spravu ili tlo..... 1.00
- Loš ritam izvođenja elemenata.....0.10
- Dodatni zamah ili međunjih 0.50
- Nepotreban lagani dotik pritke rukama ili nogama..... 0.30
- Prekid ritma – zastoj..... 0.30
- Nema pokušaja saskoka..... 0.50
- Nedovoljna visina i dužina leta kod saskoka.....do 0.50
- Udaranje strunjače stopalima.....1.00
- Svaki korak ili poskok nakon doskoka.....s.p 0.10
- Gubitak pravca kod saskoka..... 0.30
- Dva ili više koraka pri doskoku, veći poskok pri doskoku..... 0.50
- Duboki čučanj 0.50

GREDA

- U sastavu na gredi dominantna je sposobnost održavanja ravnoteže. Zbog toga se, posebno, ceni sigurnost izvođenja sastava, kao i ritam, koji ne sme biti monoton. Svi elementi i veze treba da budu izvedeni povezano, sa određenom dinamikom.
- U slučaju pada sa sprave sastav se može nastaviti, ukoliko prekid nije trajao duže od 10 sekundi. Ukoliko je prekid duži, sastav se smatra završenim i ocenjuje se do momenta pada.
- Dozvoljeno je da takmičarka izvede jedan dodatni zalet, a da, pri tome, ne dotakne dasku ili spravu. Za sledeći dodatni zalet oduzima se 1.00 bod od konačne ocene.

SPECIFIČNE GREŠKE

- Pad na gredu ili tlo..... 1.00
- Drugi dodatni zalet za naskok..... 1.00 od KO

- Hvat rukama za gredu da bi se izbegao pad..... 0.50
- Mali gubitak ravnoteže.....s.p. 0.10
- Dodatni pokret rukama ili nogom radi održavanja ravnoteže.....do 0.50
- Dodatni oslonac nogom o gredu radi održavanja ravnoteže..... 0.30
- Nedovoljne amplitude elemenata (skokovi, odnoženja, zanoženja)..... do 0.30
- Skok nema fazu leta, ne priznaje se skok i oduzima se vrednost skoka
- Nesigurni okreti..... do 0.30
- Okret nije završen - ne priznaje se, oduzima se vrednost
- Monotonija u ritmu u celom sastavu..... 0.50
- Nedostatak korišćenja cele grede..... 0.10
- Nepotrebna pauza.....s.p..0.10
- Nema pokušaja saskoka..... 0.50
- Nedovoljna visina i dužina faze leta kod saskoka.....do 0.50
- Korak ili poskok prilikom doskoka.....s.p 0.10
- Gubitak pravca..... 0.30
- Pad u upor, na kolena ili sed pri doskoku..... 1.00
- Dubok čučanj.....0.50

PARTER

Prilikom ocenjivanja sastavana parteru posebnu pažnju treba obratiti na:

- Sigurnost u izvođenju akrobatskih elemenata
- Sigurnost u izvođenju ritmičkih elemenata (skokovi, okreti, ravnoteže)
- Amplitude pokreta i kretanja
- Držanje tela
- Koordinaciju pokreta i kretanja
- Usklađenost sa muzikom (ritam i tempo)
- Tokom vežbanja na parteru nije dozvoljena asistencija

SPECIFIČNE GREŠKE

- Pad na tlo.....1.00

- Dodatni pokret rukama ili nogom radi održavanja ravnoteže.....do 0.30
- Nedovoljne amplitude elemenata (skokovi, odnoženja, zanoženja).....do 0.30
- Skok nema fazu leta, ne priznaje se skok i oduzima se vrednost skoka-(D sutkinja)
- Nesigurni okreti..... do 0.30
- Okret nije završen - ne priznaje se,oduzima se vrednost okreta-(D sutkinja)
- Monotonija u ritmu u celom sastavu..... 0.50
- Lagani upor rukama kod doskoka..... 0.50
- Mali korak ili poskok prilikom doskoka.....po 0.10
- Tvrd ili nesiguran doskok.....0.30
- Gubitak pravca celog sastava..... 0.30
- Dubok čučanj.....0.50
- Neusklađenost muzike i pokreta.....do 0.30