

2.4. GIMNASTIKA

Članak 1.

Natjecanje se održava po ovom propisniku te po pravilima Hrvatskog i Međunarodnog gimnastičkog saveza.

Članak 2.

Ekipu čini najviše 5 natjecatelja u kategoriji dječaka odnosno djevojčica i voditelj. Ekipa smije nastupiti ako ima najmanje četiri natjecatelja.

Članak 3.

Poredak ekipa određuje se zbrojem bodova svih sprava od četiri natjecatelja koji su postigli najbolje ocjene po pojedinoj spravi. Suci su dužni pokazati ocjene natjecatelja javno, odmah po završetku vježbe.

Članak 4.

Na svakoj spravi odvojeno se izračunavaju D i E ocjena, a njihovim zbrajanjem dobije se konačna ocjena.

D ocjena izračunava se zbrajanjem vrijednosti svih izvedenih obveznih elemenata, a može iznositi najviše 10,00 bodova na svakoj spravi.

E ocjena sadrži u sebi pogreške u tehničkoj i kompozicijskoj izvedbi, te nepravilnosti u držanju tijela, a može iznositi najviše 10,00 bodova na svakoj spravi. Za malu grešku se oduzima 0,10 bod, za srednju grešku se oduzima 0,30 bodova, za veliku grešku se oduzima 0,50 bodova te za pad sa sprave ili na spravu oduzima se 1,00 bod.

Asistiranje nije dozvoljeno.

Članak 5.

Discipline natjecanja u ženskoj sportskoj gimnastici su:

- Preskok
- Dvovisinske ruče
- Niska greda
- Tlo

Discipline natjecanja u muškoj sportskoj gimnastici su:

- Tlo
- Preskok
- Ruče
- Preča

1. Program ženske sportske gimnastike

Preskok

r.b.	Naziv elementa	vrijednost
1.	Zalet proizvoljni i raznoška preko kozlića	10.00

Kozlić visine 110 cm. Izvodi se dva puta. Za plasman se uzima bolja ocjena.

Dvovisinske ruče

r.b.	Naziv elementa	vrijednost
1.	Uzmah prednji (proizvoljno) do upora prednjeg	2.50

2.	Kovrtljaj natrag u upor prednjem	2.00
3.	Premah odnožno naprijed do upora jašućeg (naglasiti)	1.50
4.	Prehvat jednom rukom iz nathvata u pothvat	0.50
5.	Okret za 180° s premahom nazad do upora prednjeg	1.50
6.	Odnjihom saskok podmetni	2.00
	Ukupna vrijednost vježbe	10.00

Niža pritka dočelne visine (120-150 cm. Redoslijed elemenata je određen rednim brojevima i nije ga dozvoljeno mijenjati. Za promjenu redoslijeda elemenata za vrijeme izvođenja vježbe oduzima se pola boda (0,50).

Greda

<i>r.b.</i>	<i>Naziv elementa</i>	<i>Vrijednost</i>
1.	Stav spetni, odručenje, pokraj ili iza grede	0.50
2.	Sunožnim odrazom naskok na gredu na jednu nogu (druga noga u zanoženju) izdržaj	1.50
3.	Dva povezana "dječja" skoka	1.00
4.	Mačji skok	1.00
5.	Spuštanje u čučanj	0.50
6.	Okret za 180° u čučnju (samo rotacijom stopala, bez podizanja stopala s grede)	1.00
7.	Podizanje iz čučnja	0.50
8.	Vaga (proizvoljna) izdržaj	1.50
9.	Okret za 180° oko jedne noge zamahom stražnje noge prema naprijed	1.50
10.	Saskok zaletom visoki grčeni skok sunožnim odrazom na kraju Grede	1.00
	Ukupna vrijednost vježbe	10.00

Greda visine do 70 cm. Redoslijed elemenata je određen rednim brojevima i nije ga dozvoljeno mijenjati. Za promjenu redoslijeda elemenata za vrijeme izvođenja vježbe oduzima se pola boda (0,50). Trajanje vježbe ograničeno je na najviše 60 sekundi.

Tlo

<i>r.b.</i>	<i>Obavezni elementi</i>	<i>Vrijednost</i>
-------------	--------------------------	-------------------

1.	Daleko visoki skok (minimalno raznoženje 135°), okret za 180° (proizvoljno)	1.50
2.	Stav o šakama (naglasiti) i kolut naprijed do stava spetnog	2.00
3.	Dva povezana „mačja“ skoka	0.50
4.	Kolut natrag do špage (izdržaj)	1.00
5.	Iz špage vučenjem povaljka natrag do stava na lopaticama (svijeća), izdržaj	1.00
6.	Povaljkom naprijed dizanje do stava spetnog	0.50
7.	Okret za 360° oko jedne noge ili sunožnim skokom	0.50
8.	Vaga (proizvoljna), izdržaj	0.50
9.	Kolut naprijed	0.50
10.	Premet strance (zvijezda) do završne pozicije.	2.00
	Ukupna vrijednost vježbe	10.00

Trajanje vježbe ograničeno je na najviše 60 sekundi. Glazba uz vježbu, dodatni elementi i dodatna koreografija je dopuštena i proizvoljna. Redoslijed elemenata je određen rednim brojevima i nije ga dozvoljeno mijenjati. Za promjenu redoslijeda elemenata za vrijeme izvođenja vježbe oduzima se pola boda (0,50).

2. Program muške sportske gimnastike

Tlo

<i>r.b.</i>	<i>Obavezni elementi</i>	<i>vrijednost</i>
1.	Stav o šakama (naglasiti), povezano u kolut naprijed do raznožnog pretklona	1.00
2.	Raznožni pretklon (izdržaj) ruke u uzručenju na tlu, podizanje u sjed, noge sunožno	0.50
3.	Prednos (izdržaj), spuštanje u sjed	1.00
4.	Upor pred rukama (pruženim tijelom), okret za 180° preko jedne ruke do upora za rukama, odraz do upora čučćećeg, dizanje do stava spetnog	0.50
5.	Kolut lijetom do stava spetnog, uzručenje	1.00
6.	Okret za 180° iskorakom jedne noge i zamahom jedne ruke do stava spetnog, uzručenje	0.50
7.	Kolut naprijed povezano u skok s okretom za 180° do stava spetnog	1.00

8.	Kolut natrag	1.00
9.	Povaljka natrag do stava na lopaticama (svijeća).	1.00
10.	Povaljka naprijed povezano u skok s okretom za 90° do raskoračnog stava odručenjem	1.00
11.	Premet strance iz bočne pozicije do stava raskoračno odručenjem	1.00
12.	Okret za 90° privlačenjem jedne noge do stava spetnog	0.50
	Ukupna vrijednost vježbe	10.00

Redoslijed elemenata je određen rednim brojevima i nije ga dozvoljeno mijenjati. Za promjenu redoslijeda elemenata za vrijeme izvođenja vježbe oduzima se pola boda (0,50)

Preskok

<i>r.b.</i>	<i>Naziv elementa</i>	<i>vrijednost</i>
1.	Zalet proizvoljni i raznoška preko kozlića	10.00

Kozlić visine 110 cm. Izvodi se dva puta. Za plasman se uzima bolja ocjena.

Ruče

<i>r.b.</i>	<i>Obavezni elementi</i>	<i>vrijednost</i>
1.	Naskok u potpor u poziciju zanjih	1.50
2.	Njih u potporu	1.50
3.	Drugim prednjom upor do sjeda raznožno	2.50
4.	Prednos (izdržaj), sjed raznožno	2.50
5.	Grčenjem i opružanjem nogu zamah do njija u upor	1.50
6.	Trećim zanjihom saskok zanoška u stranu	0.5
	Ukupna vrijednost vježbe	10.00

Ruče visine 160-180 cm. Za visinu tijela ispod horizontalnog pri saskoku oduzima se pola (0,50) boda. Redoslijed elemenata je određen rednim brojevima i nije ga dozvoljeno mijenjati. Za promjenu redoslijeda elemenata za vrijeme izvođenja vježbe oduzima se pola boda (0,50).

Preča

<i>r.b.</i>	<i>Obavezni elementi</i>	<i>vrijednost</i>
1.	Uzmah prednji (prijovoljno) do upora prednjeg	2,50
2.	Premah odnožno naprijed do upora jašućeg	1.50
3.	Izdržaj u upor jašućem	1.00

4.	Premah odnožno natrag do upora prednjeg	0,50
5.	Kovrtljaj natrag u uporu prednjem	2.50
6.	Saskok podmetni	2.00
	Ukupna vrijednost vježbe	10.00

Preča visine 120-150 cm. Redoslijed elemenata je određen rednim brojevima i nije ga dozvoljeno mijenjati. Za promjenu redoslijeda elemenata za vrijeme izvođenja vježbe oduzima se pola boda (0,50).