

## MSG (Muška sportska gimnastika)

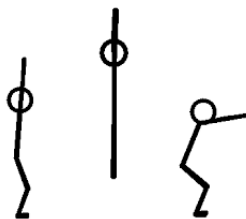
### PROPOZICIJE Prvenstva Škole gimnastike

#### PRESKOK

- izvode se 2 ista ili različita skoka (iz maksimalno 3 zaleta);
- skokovi moraju biti izvedeni sunožnim odrazom;
- za jednonožni odraz odbitak je **1.00** bod

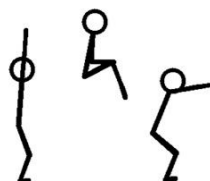
1. Skok pruženi  
(mini trampolin)

D ocjena  
**9.00** bodova



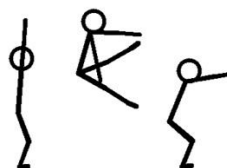
2. Skok prednožno grčeni  
(mini trampolin)

D ocjena  
**9.50** bodova



2. Skok prednožno – raznožni  
(mini trampolin)

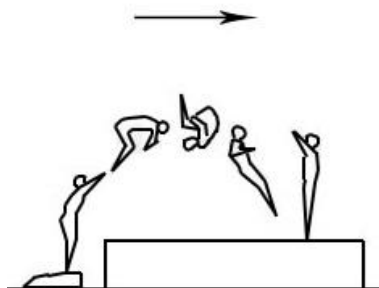
D ocjena  
**10.00** bodova



4. Grčeni salto naprijed \*  
na velikom trampolinu

D ocjena  
**10.00** bodova

\* samo za kategoriju starijih dječaka





## T L O

- redosljed izvođenja elemenata je obavezan

Početni položaj: stav spetni, uzručiti

1. Kolut naprijed **1.50** bod

\* samo za kategoriju **starijih dječaka**: stoj na rukama ili stoj kolut naprijed

2. Pruženi skok s okretom za 180° **1.00** bod

3. Kolut nazad u stav na lopaticama – „svijeća“ izdržaj 3 sekunde **1.50** bod

4. Usprav, stav spetni, uzručenje s izdržajem 3 sec **1.00** bod

5. Premet strance – „zvijezda“ **2.00** bod

6. Okret za 90° + skok „škarice“ **1.00** bod

7. Vaga (proizvoljna) izdržaj 3 sec **1.00** bod

8. Zaletom i sunožnim odrazom pruženi skok **1.00** bod