

ŽSG (Ženska sportska gimnastika)

PROPOZICIJE

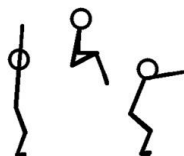
2. Prvenstva Škole gimnastike

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

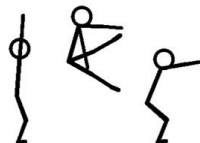
1. Skok prednožno grčeni (mini trampolin)

D ocjena
9.00 bodova



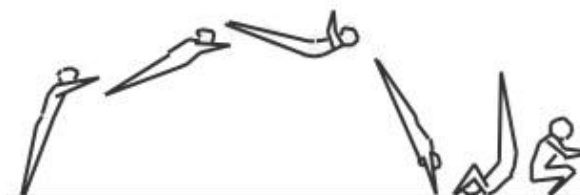
2. Skok prednožno – raznožni (mini trampolin)

D ocjena
9.00 bodova



3. kolut leteći (mini trampolin)

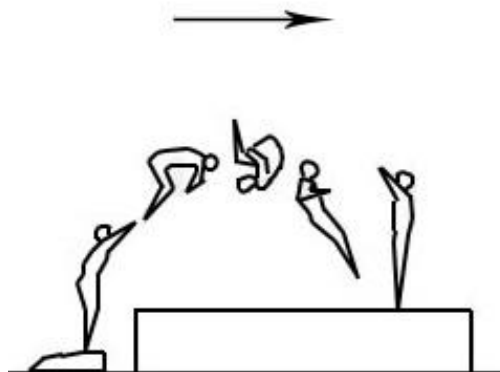
D ocjena
9.50 bodova



4. Grčeni salto naprijed * na velikom trampolinu

D ocjena
10.00 bodova

* samo za **juniorske** kategorije



**DVOVISINSKE RUČE**

- vježba se izvodi na nižoj, doramenskoj visini pritke
- redosljed izvođenja elemanata je proizvoljan
- asistencija / pomaganje, svaki put:
 - mala: odbitak je **0.30** bod
 - srednja: odbitak je **0.50** bod
 - velika: odbitak je **0.80** bod

- | | |
|--|------------------|
| 1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni) | 2.00 boda |
| 2. Kovrljaj natrag iz upora prednjeg ili kovrtljaj naprijed iz upora jašućeg | 2.00 boda |
| 3. Premah odnožno do upora jašućeg | 2.00 boda |
| 4. Okret za 180 ° s premahom do upora prednjeg | 2.00 boda |
| 5. Saskok po izboru (smak, saskok odnjihom, podmetni saskok) | 2.00 boda |

GREDA

- visina grede prema izboru (podna, 40 cm ili 80 cm)
- redosljed izvođenja elemanata je proizvoljan

- | | |
|--|------------------|
| 1. Naskok u upor čučeci, na kraju grede | 1.00 bod |
| 2. Okret u čučnju za 180°, usprav + poza I | 1.00 bod |
| 3. Dva dječja poskoka + poza II | 2.00 boda |
| 4. „Mačji“ skok | 2.00 boda |
| 5. Okret za 90°, dva bočka koraka, okret za 90° | 1.00 bod |
| 6. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2 sekunde | 1.00 bod |
| 7. Okret na jednoj nozi za 180° (1/2 piruete) + poza III | 1.00 bod |
| 8. Saskok: skok grčeni ili rondat („flik“) | 1.00 bod |



T L O

- vježba se izvoditi bez glazbene pratnje
- redosljed izvođenja elemenata je proizvoljan

Početni položaj: poza (proizvoljno)

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Kolut naprijed | 1.00 bod |
| 2. Skok daleko-visoki | 1.00 bod |
| 3. Pruženi skok s okretom za 180° | 1.00 bod |
| 4. Stoj na rukama ili stoj na rukama u kolut naprijed ili most (proizvoljno) ili stoj most | 1.00 bod |
| 5. „Mačji“ skok i skok „škarice“ povezano | 1.00 bod |
| 6. Kolut nazad u špagu (proizvoljna) | 1.00 bod |
| 7. Stav na lopaticama - „svijeća“ – izdržaj 2 sekunde | 1.00 bod |
| 8. Okret 360° na jednoj nozi („pirueta“) | 1.00 bod |
| 9. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2 sekunde | 1.00 bod |
| 10. premet strance – „zvijezda“ s promjenom nogu ili „zvijezda“ na jednoj ruci ili rondat ili most naprijed ili most nazad | 1.00 bod |