



## 2017 – 2020 PRAVILNIK



### Ritmička gimnastika

Službeni tekst je verzija na engleskom jeziku

Odobreno od Predsjedničke komisije FIG

# SADRŽAJ

## OPĆENITO

1. Natjecanja i programi .....	3
2. Sudačke komisije .....	5
3. Prostor za vježbu (Individualne i grupne vježbe) .....	8
4. Rekviziti (Individualne i grupne vježbe).....	8
5. Dres gimnastičarki (Individualne i grupne vježbe) .....	10
6. Disciplina .....	11
7. Kazne sutkinje asistent za individualne i grupne vježbe.....	12

## INDIVIDUALNE VJEŽBE – TEŽINE (D)

1. Uvod u težine.....	13
2. Težine tijelom (BD) .....	13
3. Osnovne i ostale tehničke grupe rekvizitom .....	15
4. Kombinacije plesnih koraka (S).....	23
5. Dinamični elementi s rotacijom (R) .....	24
6. Težine rekvizitom (AD).....	27
7. Ocjena za težine (D).....	30
8. Skokovi.....	31
9. Ravnoteže.....	37
10. Rotacije.....	45

## INDIVIDUALNE VJEŽBE – IZVOĐENJE (E)

1. Ocjenjivanje komisije za izvođenje .....	51
2. Ocjena za izvođenje (E) .....	51
3. E- komisija .....	51
4. Komponente umjetništva .....	51
5. Greške umjetništva .....	54
6. Tehničke greške .....	56

## GRUPNE VJEŽBE – TEŽINE (D)

1. Uvod u težine.....	59
2. Težine tijelom (BD) i razmjene (ED).....	60
3. Osnovne i ostale tehničke grupe rekvizitom .....	63
4. Kombinacije plesnih koraka (S).....	63
5. Dinamični elementi s rotacijom (R) .....	64
6. Suradnje (S) .....	65
7. Ocjena za težine (D).....	67

## GRUPNE VJEŽBE – IZVOĐENJE (E)

1. Ocjenjivanje komisije za izvođenje .....	68
2. Ocjena za izvođenje (E) .....	68
3. Ocjenjivanje E- komisije .....	68
4. Komponente umjetništva .....	69
5. Greške umjetništva .....	71
6. Tehničke greške .....	74

## DODATAK

1. Program rekvizita: Seniorke, juniorke .....	77
2. Program za juniorske individualne vježbe .....	79
3. Program za juniorske grupne vježbe .....	80

# OPĆENITO

## Pravila primjenjiva na individualne i grupne vježbe

### 1. NATJECANJA I PROGRAMI

#### 1.1. SLUŽBENA NATJECANJA RITMIČKE GIMNASTIKE I NATJECATELJSKI PROGRAM

U ritmičkoj gimnastici imamo dva programa natjecanja: Natjecanja u individualnim vježbama I natjecanja u grupnim vježbama.

##### Individualna natjecanja:

- |   |                |
|---|----------------|
| ➤ Individualne kvalifikacije s ekipnim poretkom | Natjecanje I   |
| ➤ Višebojsko natjecanje – 4 rekvizita:          | Natjecanje II  |
| ➤ Finala po rekvizitima – 4 rekvizita:          | Natjecanje III |

##### Natjecanja u grupnim vježbama:

- |  |                |
|--|----------------|
| ➤ Općenito natjecanje (višeboj) i kvalifikacije – 2 Vježbe (5 / 3+2) | Natjecanje I   |
| ➤ Finala (5 / 3+2)   | Natjecanje III |

FIG program rekvizita za tekuću godinu određuje rekvizite koji se zahtijevaju za svaku vježbu (Vidi dodatak).

Za više detalja vezanih uz službena FIG natjecanja vidi FIG Tehnička pravila (poglavlje 1 i poglavlje 3).

#### 1.2. PROGRAM ZA INDIVIDUALNE GIMNASTIČARKE

1.2.1. Program za seniorske i juniorske individualne gimnastičarke uobičajeno se sastoji od 4 vježbe (vidi dodatak – FIG program rekvizita za seniorke i juniorke)

Vijača (osim individualne gimnastičarke seniorke)

Obruč

Lopta

Čunjevi

Traka

1.2.2. Trajanje svake vježbe je od 1'15" do 1'30"

#### 1.3. PROGRAM ZA GRUPE

1.3.1. Program seniorskih grupnih vježbi uobičajeno se sastoji od 2 vježbe (vidi dodatak – FIG program rekvizita za seniorske grupne vježbe):

Vježba s jednom vrstom rekvizita (5)

Vježba s dvije različite vrste rekvizita (3+2)

1.3.2. Program juniorskih grupnih vježbi uobičajeno se sastoji od 2 vježbe: svaka s jednom vrstom rekvizita

(vidi dodatak – FIG program rekvizita za juniorske grupne vježbe)

1.3.3. Trajanje svake vježbe za seniorke i juniorke je 2'15" do 2'30.

## 1.4. MJERENJE VREMENA

Vrijeme se mjeri od trenutka prvog pokreta gimnastičarke ili prve od gimnastičarki u grupi (kratki muzički uvod ne dulji od 4 sekunde do prvog pokreta je dozvoljen) i zaustavlja se u trenutku kada gimnastičarka ili zadnja od gimnastičarki u grupi zaustavi pokret

- **Kazna** sutkinje asistent: 0,05 bodova za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu
- **Kazna** sutkinje asistent: 0,30 boda za muzički uvod bez pokreta dulji od 4 sekunde

## 1.5. MUZIKA

1.5.1. Zvučni signal na početku snimke je dozvoljen.

1.5.2. Sve vježbe moraju biti u cijelosti izvedene uz muzičku pratnju. Vrlo kratki i namjerni prekidi koji su dio kompozicije mogu se tolerirati.

1.5.3. Muzika mora biti jedinstvena i cjelovita (dozvoljena je modifikacija već postojećeg muzičkog aranžmana). Muzika ne smije biti sastavljena od različitih muzičkih fragmenata.

1.5.4. Netipična muzika koja ne zadovoljava karakteristike RG, potpuno je zabranjena (sirene, zvuk motora itd.)

- **Kazna** sutkinje asistent: 0,50 bodova za nepoštivanje normi za muziku

1.5.5. Muzika može biti izvedena s jednim ili više instrumenata, **uključujući glas koji se koristi kao instrument**. Svi instrumenti su dozvoljeni ako izražavaju muziku s karakteristikama koje su nužne za RG vježbu: čistu i jasno definiranu strukturu.

1.5.6. Upotreba muzike s glasom i riječima dozvoljena je u jednoj vježbi za grupe, te u dvije vježbe za individualne gimnastičarke **u skladu s etikom**.

Svaki nacionalni savez mora navesti na **Obrascu za muziku** u kojoj vježbi se koristi muzika s glasom i riječima.

- **Kazna** sutkinje asistent: 1,00 za svaku vježbu preko limita

1.5.7. Gimnastičarka/grupa može ponoviti vježbu samo u slučaju velike greške organizatora i odobrenja vrhovne sudačke komisije (npr. Nestanak struje, greške u reprodukciji zvuka, itd.)

1.5.7.1. U slučaju pogrešno puštene muzike, odgovornost gimnastičarke/grupe je stati s vježbom čim gimnastičarka/grupa primijeti pogrešku; gimnastičarka/grupa izaći će s prostora za vježbu te ponoviti ulazak i postavljanje na prostor nakon što je se pozove.

1.5.7.2. Protest nakon završetka vježbe neće biti prihvaćen.

1.5.8. Muzika za svaki rekvizit mora biti snimljena na zasebnom CD-u visoke kvalitete ili učitana putem interneta u skladu sa smjernicama i radnim planom službenih prvenstava i FIG natjecanja.

Sljedeće mora biti navedeno na svakom CD-u:

- Ime gimnastičarke
- Država (3 velika slova kojima u FIG-u označavaju državu gimnastičarke)
- Simbol rekvizita
- Ime kompozitora i melodije koja se koristi
- Trajanje muzike

## 2. KOMISIJE

### 2.1. SASTAV KOMISIJA – Službena prvenstva i ostala natjecanja

#### 2.1.1. Vrhovna sudačka komisija

(vidi Tehnička pravila, tehnička pravila, poglavlja 1 i 3 )

#### 2.1.2. Sudačke komisije za individualne gimnastičarke i grupe

Na službenim FIG natjecanjima, Svjetskim prvenstvima i Olimpijskim igrama, svaka komisija (individualne gimnastičarke i grupe) sastoji se od 2 grupe sutkinja: **D**-komisija (**Difficulty-težine**) i **E**-komisija (**Execution-izvođenje**)

Sutkinje za težine i izvođenje izvučene su i imenovane od FIG Tehničkog odbora u skladu s važećim FIG tehničkim pravilima i sudačkim pravilima..

Referentne sutkinje za službena FIG prvenstva: Izvođenje (Tehničke pogreške) : 2 sutkinje koje sjede odvojeno i nezavisno jedna od druge ocjenjuju tehničke pogreške, te odvojeno unose odbitke.

#### 2.1.2.1. Sastav sudačkih komisija

**Sutkinje za težine (D) za individualne gimnastičarke i grupe:** 4 sutkinje, podijeljene u 2 podgrupe

- Prva (**D**) podgrupa - 2 sutkinje (**D1 i D2**)
- Druga (**D**) podgrupa - 2 sutkinje (**D3 i D4**)

**Sutkinje za izvođenje (E) za individualne gimnastičarke i grupe:** 6 sutkinja, podijeljene u 2 podgrupe

- Prva (**E**) podgrupa - 2 sutkinje (**E1 i E2**): ocjenjuju greške umjetništva
- Druga (**E**) podgrupa - 4 sutkinje (**E3, E4, E5, E6**): ocjenjuju tehničke greške

Prilagodbe sudačkih komisija moguće su i dozvoljene za ostala međunarodna natjecanja, te za nacionalna i lokalna natjecanja (4 sutkinje za težine i 4 sutkinje za izvođenje).

#### 2.1.2.2. Uloga D- komisije

a) **Prva podgrupa D sutkinja (D1 i D2)** bilježi sadržaj vježbe bilježenjem simbola:

- **Za individualne gimnastičarke:** ocjenjuju broj i tehničku vrijednost težina tijelom (**BD**-body difficulty), broj i vrijednost kombinacija plesnih koraka (**S**-dance steps) i broj specifičnih osnovnih tehničkih grupa rekvizitom
- **Za grupe:** ocjenjuju broj i tehničku vrijednost težina tijelom (**BD**-body difficulty), razmjene (**ED**-exchange difficulty), te broj i vrijednost kombinacija plesnih koraka (**S**-dance steps)

**D1 i D2** sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu samostalno, te poslije zajednički utvrđuju sadržaj dijela D ocjene (jedna zajednička ocjena). D1 i D2 sutkinje djelomični D-rezultat unose u računalo.

b) **Druga podgrupa D sutkinja (D3 i D4)** bilježi sadržaj vježbe bilježenjem simbola:

- **Za individualne gimnastičarke:** ocjenjuju broj i tehničku vrijednost Dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**) i težine rekvizitom (**AD**-Apparatus Difficulty).
- **Za grupe:** ocjenjuju broj i tehničku vrijednost Dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**) te broj i tehničku vrijednost suradnji (**C**-Collaborations).

**D3 i D4** sutkinje ocjenjuju cijelu vježbu samostalno, te poslije zajednički utvrđuju sadržaj dijela D ocjene (jedna zajednička ocjena). D3 i D4 sutkinje djelomični D-rezultat unose u računalo. Kraća diskusija unutar podgrupe dozvoljena je ako je potrebno; u slučaju neslaganja između sutkinja, moraju zahtijevati savjetovanje/konzultacije s tehničkim delegatom/nadzornikom na natjecanju.

- c) **Konačna D-ocjena** biti će suma dvije djelomične D-ocjene, ocjena za težine biti će najviše 10.00 bodova.
- d) **D1 sutkinja D- komisije je sutkinja asistent.** Ova sutkinja primjenjuje kazne za prelazak granice prostora za vježbu, duljinu trajanja vježbe i sve ostale kazne navedene u tabeli kazni sutkinje asistent.  
Vrhovna sudačka komisija mora potvrditi kazne dodijeljene od sutkinje asistenta.

#### **Uloga D- sutkinja nakon natjecanja (za individualne gimnastičarke i grupe):**

- Ako je potrebno, pokazati sudačku evidenciju vježbi koristeći simbole, te predati evidenciju vježbi vrhovnoj sudačkoj komisiji na kraju natjecanja
- Na zahtjev predsjednika(ce) vrhovne sudačke komisije, predati cjelovitu listu nejasnih, dvoznačnih i upitnih odluka s brojem, imenom gimnastičarke, oznakom države gimnastičarke i rekvizitom

#### **2.1.2.3. Uloga E- komisije (za individualne gimnastičarke i grupe)**

E- komisija sutkinja mora promatrati vježbe pažljivo, ocijeniti greške i ispravno primijeniti odgovarajuće odbitke

- **Prva podgrupa E sutkinja - 2 sutkinje (E1, E2)** ocjenjuju komponente umjetništva samostalno, te poslije zajednički utvrđuju kazne umjetništva (jedna zajednička ocjena). Diskusija unutar podgrupe dozvoljena je ako je potrebno; u slučaju neslaganja između sutkinja E1 i E2, sutkinje moraju zahtijevati savjetovanje/konzultacije s tehničkim delegatom/nadzornikom na natjecanju
- **Druga podgrupa E sutkinja - 4 sutkinje (E3, E4, E5, E6)** ocjenjuju tehničke pogreške oduzimanjem (prosječna ocjena 2 srednje ocjene, samostalno i bez konzultacija s ostalim sutkinjama)
- Greške umjetništva i tehničke greške unose se odvojeno za konačnu ocjenu izvođenja. Odbitak od E-ocjene je suma djelomičnih kazni za E-ocjenu.
- **Konačna E- ocjena.:** Suma kazni greški umjetništva i tehničkih grešaka oduzimaju se od 10.00 bodova.

#### **2.1.3. Uloga sutkinja za vrijeme, linijskih sutkinja i sekretarica (za individualne gimnastičarke i grupe)**

Sutkinje za vrijeme i linijske sutkinja izvlače se između Brevet sutkinja; njihova uloga mora biti zapisana u sudačkoj knjižici a uloga im je sljedeća:

**Sutkinje za vrijeme (1 ili 2)** moraju:

- Provjeravati vrijeme trajanja vježbe (vidi 1.3, 1.4)
- Zapisati i predati zapis s odgovarajućom kaznom ili odbitkom sutkinji asistent (**D1**).
- Provjeravati prekršaje u trajanju vježbe te zapisati točan broj sekundi iznad ili ispod limita ako ne postoji unos u računalo

**Linijske sutkinje (2)** moraju:

- Utvrditi svaki prelazak granice prostora za vježbu s rekvizitom, jednim ili oba stopala ili bilo kojim drugim dijelom tijela (vidi poglavlja 3. i 4.)
- Podići zastavicu za prelazak rekvizita ili tijela preko granice
- Podići zastavicu ako individualna gimnastičarka ili grupa promjeni prostor za vježbu ili napusti prostor za vježbu za vrijeme vježbe
- Zapisati i predati odgovarajući zapis sutkinji asistent (**D1**).

Linijske sutkinje moraju sjediti na suprotnim kutovima i odgovorne su za 2 linije i kut s njihove desne strane.

### **Uloga sekretarica**

Sekretarice trebaju poznavati Pravilnik i računalo; obično ih imenuje organizator natjecanja. Pod nadzorom predsjednika/ce Vrhovne sudačke komisije odgovorne su za točnost svih unosa u računalo; pridržavanje ispravnog redoslijeda nastupa timova i gimnastičarki; upravljanje zelenim i crvenim svjetlom; ispravno prikazivanje konačne ocjene

- 2.1.4. Za sve ostale detalje vezane uz komisije, njihovu strukturu i pravila vidi FIG tehnička pravila, Section 1, Reg. 7 i Sudačka pravila

## **2.2. IZRAČUN KONAČNE OCJENE**

Pravila koja uređuju određivanje konačnog rezultata identična su za sva natjecanja (*Individualne kvalifikacije s ekipnim natjecanjem, višeboj, finala po rekvizitima, općenito natjecanje (višeboj) i kvalifikacije za grupe, finala za grupe*)

**Konačna ocjena: 20.00 bodova**

Zbrajanjem: **D** ocjena max 10.00 bodova + **E** ocjena max. 10.00 bodova

Izračun konačne ocjene za juniorke (Individualne gimnastičarke i grupe): vidi Dodatak.

### 2.3. PROTESTI NA OCJENE (vidi tehnička pravila, Poglavlje 1.)

### 2.4. MEĐUNARODNI TURNIRI

2.4.1. Svakoj sudačkoj komisiji dodjeljuje se sutkinja asistent (vidi 2.1.2.2.)

2.4.2. Natjecanje s 50% sutkinja koje predstavljaju zemlju organizatora natjecanja, neće se računati za ocjenjivanje sutkinja.

2.4.3. Sastav sutkinja: 4 sutkinje za težine i najmanje 4 sutkinje za izvođenje.

### 2.5. SUDAČKI SASTANAK

- Prije bilo kojeg službenog FIG natjecanja, Tehnički odbor će organizirati sastanak kako bi obavijestio sutkinje koje učestvuju u natjecanju o organizaciji suđenja
- Prije svakog natjecanja, Organizacijski odbor dužan je održati sličan sastanak
- Sve sutkinje obavezne su prisustvovati sudačkom sastanku, prisustvovati natjecanju za cijelo vrijeme trajanja te ceremoniji proglašenja na kraju svakog natjecanja

Za sve ostale detalje vezane uz sutkinje i suđenje na natjecanju, vidi FIG Tehnička pravila i Sudačka pravila, (Sec.1, Reg.7, Sec.3, General Judges' Rules and Specific Judges' Rules).

## 3. PROSTOR ZA VJEŽBU (Individualne i grupne vježbe)

3.1. Prostor za vježbu 13 x 13 m (**vanjski dio linije**) je obavezan. Radna površina mora odgovarati FIG pravilima (vidi Tehnička pravila Sec.1)

3.2. Prelazak granice prostora za vježbu s rekvizitom, jednim ili oba stopala ili bilo kojim drugim dijelom tijela dodirujući tlo ili izlazak rekvizita koji se vrati u prostor za vježbu, biti će kažnjen.

- **Kaznu** primjenjuje sutkinja asistent: 0,30 boda svaki put za individualnu gimnastičarku, za svaku gimnastičarku u grupi ili za rekvizit svaki put
- **Nema kazne:**
  - Ako rekvizit izađe s prostora za vježbu na kraju vježbe i nakon završetka muzike
  - Ako je rekvizit izgubljen prilikom posljednjeg pokreta u vježbi
  - Ako rekvizit prijeđe granice prostora za vježbu, ali pri tom ne dodirne tlo
  - Ako rekvizit i/ili gimnastičarka dodirnu liniju.

3.3. Svaka vježba u cijelosti mora biti izvedena na službenom prostoru za vježbu; ako gimnastičarka završi vježbu izvan prostora za vježbu, primijeniti će se kazna u skladu s 3.2.

## 4. REKVIZITI (Individualne i grupne vježbe)

### 4.1. NORME – KONTROLE

4.1.1. Svaki rekvizit koji koriste individualne gimnastičarke ili gimnastičarke u grupi mora imati logo proizvođača i logo FIG-e („FIG approved logo“) na definiranom mjestu za svaki rekvizit (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka)

4.1.2. Norme za rekvizite propisane su u priručniku *FIG norme za rekvizite (FIG Apparatus Norms)*.

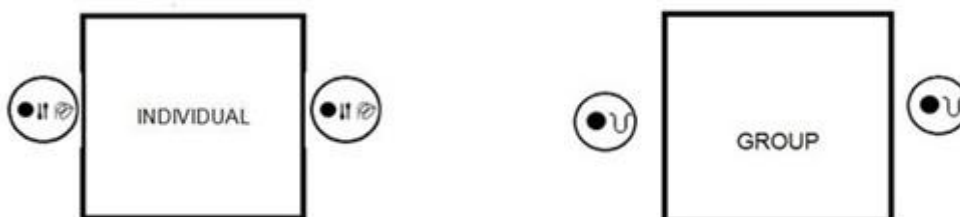


- 4.1.3. Rekviziti koji se koriste u grupnoj vježbi moraju biti identični (težina, dimenzija i oblik); samo boja rekvizita može biti različita
- 4.1.4. Na zahtjev Vrhovne sudačke komisije, svaki rekvizit može biti kontroliran prije ulaska gimnastičarke u dvoranu za natjecanje ili nakon završetka vježbe.
- 4.1.5. Za svaku upotrebu nepropisnog rekvizita
- **Kaznu** primjenjuje sutkinja asistent: 0,50 bodova

## 4.2. POSTAVLJANJE REKVIZITA OKO PROSTORA ZA VJEŽBU - REZERVNI REKVIZIT

- 4.2.1. Postavljanje rezervnog rekvizita oko prostora za vježbu je dozvoljeno (*u skladu s programom rekvizita za Individualne i grupne vježbe svake godine*)
- 4.2.2. Organizator je dužan postaviti komplet identičnih rekvizita (komplet rekvizita za individualnu vježbu ili grupu za to natjecanje) uz dvije od četiri linije (ne uključujući ulaznu i izlaznu) za korištenje svim gimnastičarkama. Za vijaču kao rezervni rekvizit, duljina vijače mora biti najmanje 2m.

Primjer:



- 4.2.3. Gimnastičarka smije upotrijebiti rezervni rekvizit samo ako je postavljen prije početka vježbe
- **Kaznu** primjenjuje sutkinja asistent: 0,50 bodova za rekvizit koji nije postavljen prije početka vježbe
- 4.2.4. Gimnastičarka smije upotrijebiti maksimalni broj rezervnih rekvizita oko prostora sa svim pripadajućim kaznama (npr. prema gornjoj slici, organizator je postavio 2 obruča: gimnastičarka smije upotrijebiti oba u istoj vježbi ako je potrebno)
- 4.2.5. Ako prije početka vježbe gimnastičarka odluči kako je njen rekvizit neupotrebljiv (npr. čvor na traci), može uzeti rezervni rekvizit
- **Kaznu** primjenjuje sutkinja asistent: 0,50 bodova za prekomjerno kašnjenje u rutinskoj pripremi koji odgađa natjecanje
- 4.2.6. Ako rekvizit padne i **napusti** prostor za vježbu ili je rekvizit neupotrebljiv (veliki čvor), upotreba rezervnog rekvizita je dozvoljena
- **Kazna** sutkinje za izvođenje (**E**): 0,70 bodova za izgubljeni rekvizit van prostora za vježbu (bez obzira na udaljenost/neupotrebljiv rekvizit)
  - **Kazna** sutkinje asistent: 0,30 boda za izlazak rekvizita van prostora za vježbu
- 4.2.7. Ako izgubljeni rekvizit koji je izašao van terena vrati trener ili drugi član delegacije:
- **Kaznu** primjenjuje sutkinja asistent: 0,50 za neovlašteni dohvat rekvizita

4.2.8. Ako rekvizit padne i **ne napusti** prostor za vježbu, upotreba rezervnog rekvizita nije dozvoljena:

- **Kazna** sutkinja za izvođenje (E): 0,70 za izgubljeni rekvizit van prostora
- **Kazna** sutkinje asistent: 0,50 za upotrebu rezervnog rekvizita

#### 4.3. SLOMLJENI REKVIZIT ILI REKVIZIT OSTAJE NA STROPNOJ KONSTRUKCIJI DVORANE

4.3.1. Ako se za vrijeme vježbe slomi rekvizit, ili rekvizit ostane na stropnoj konstrukciji dvorane, ponavljanje vježbe gimnastičarki ili grupi nije dozvoljeno.

4.3.2. Gimnastičarka ili grupa neće biti kažnjeni za slomljeni rekvizit ili rekvizit na stropnoj konstrukciji, već će biti kažnjeni samo za različite tehničke pogreške.

4.3.3. U tom slučaju, gimnastičarka ili grupa mogu slijedeće:

- Prekinuti vježbu
- Slomljeni rekvizit ukloniti s prostora za vježbu (bez kazne) i nastaviti vježbu s rezervnim rekvizitom.

4.3.4. **Nije dozvoljen nastavak vježbe sa slomljenim rekvizitom niti gimnastičarki niti grupi.**

- Ako gimnastičarka ili grupa zaustave vježbu, vježba neće biti ocijenjena
- Ako gimnastičarka ili grupa nastave vježbu sa slomljenim rekvizitom, vježba neće biti ocijenjena

4.3.5. Ako se rekvizit slomi na kraju vježbe (u posljednjem trenutku) i gimnastičarka ili grupa završi vježbu sa slomljenim rekvizitom ili bez rekvizita, kazna je ista kao za „gubitak rekvizita (bez kontakta) na kraju vježbe“:

**Kazna** sutkinja za izvođenje (E): **0,70** bodova

### 5. DRES GIMNASTIČARKI (Individualne i grupne vježbe)

#### 5.1. ZAHTJEVI za GIMNASTIČKI DRES

- Korektan gimnastički dres mora biti napravljen od neprozirnih materijala; dresovi čiji su dijelovi izrađeni od čipke moraju biti podstavljeni (od trupa do prsiju).
- Izrez oko vrata ne smije biti dublji od polovine prsne kosti, te dublji od linije lopatica.
- Dresovi mogu biti s rukavima ili bez rukava, ali plesni dresovi na tanke naramenice (bretele) nisu dozvoljeni.
- Izrez dresa na vrhu nogu ne smije preći prečicu prepona (najviše). Rublje ispod dresa ne trebalo biti vidljivo izvan šavova samog dresa
- Dres mora biti zategnut uz tijelo kako bi omogućio sutkinjama ocjenjivanje korektnog držanja svih dijelova tijela; međutim, ukrasne aplikacije ili detalji dopušteni su sve dok ne ugrožavaju sigurnost gimnastičarke
- Dres gimnastičarki grupnih vježbi mora biti identičan u kroju i u boji. Ako je dres napravljen od materijala s uzorkom, manje razlike mogu se tolerirati.

5.1.1. Dozvoljeno je nositi:

- Duge tajice, preko ili ispod dresa
- Kombinezon, uz uvjet da je zategnut uz tijelo.
- Duljina i boja(e) materijala koji prekrivaju noge moraju biti identični na obje noge („harlekin“ izgled je zabranjen). Samo stil (uzorak ili dekoracije) mogu biti različiti.
- Suknjicu koja ne pada duže od zdjelične kosti dresa, preko tajica ili kombinezona
- Stil suknjice (uzorak ili dekoracije) je slobodan, ali suknjica mora padati uz bokove gimnastičarke (izgled baletne haljinice je zabranjen).
- Gimnastičarke vježbu mogu izvoditi bose ili u gimnastičkim papučicama (polovinkama).
- Frizura mora biti uredna i podšišana, šminka čista i lagana.

5.1.2. Nakit i sve vrste piercinga koje mogu ugroziti sigurnost gimnastičarke, nisu dozvoljeni.

5.1.3. Svaki dres gimnastičarke biti će kontroliran prije ulaska u dvoranu za natjecanje. Ako dres individualne gimnastičarke ili grupe ne odgovara pravilima, primjenjuje se kazna koju dodjeljuje sutkinja asistent:

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.30 boda za individualnu gimnastičarku i jednom za grupu

5.1.4. Nedostatak grba biti će predan za kaznu sutkinji asistent.

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.30 boda ako grb ili reklama ne odgovaraju službenim normama

5.1.5. Zavoji, steznici i slična pomagala moraju biti neutralne boje (boje kože).

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.30 bod ako ovo pravilo nije poštovano.

## 6. DISCIPLINA

### 6.1 DISCIPLINA GIMNASTIČARKI

6.1.1. Individualna gimnastičarka ili Grupa smiju biti u prostoru za natjecanje samo kada su prozване putem mikrofona, od strane sutkinje asistenta ili nakon zelenog svjetla na semaforu

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.50 bodova za prerani nastup ili kašnjenje na nastup

6.1.2. Zabranjeno je zagrijavanje u dvorani za natjecanje

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.50 bodova za nepoštivanje ovog pravila.

6.1.3. U slučaju pogrešno izabranog rekvizita u odnosu na redoslijed nastupa, vježba će biti ocijenjena na kraju rotacije. Gimnastičarka će biti kažnjena

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.50 bodova

6.1.4. Za vrijeme izvođenja grupne vježbe gimnastičarke ne smiju međusobno verbalno komunicirati

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.50 bodova za nepoštivanje ovog pravila.

6.1.5. Postavljanje gimnastičarke ili grupe na prostor za vježbanje mora biti vrlo brzo i bez muzičke pratnje. Početnu poziciju treba zauzeti odmah

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.50 bodova za nepoštivanje ovog pravila

## 6.2. DISCIPLINA TRENERA

6.2.1. Za vrijeme izvođenja vježbe trener gimnastičarke ili grupe (ili bilo koji drugi član delegacije) ne smiju

verbalno komunicirati s individualnim gimnastičarkama, gimnastičarkama u grupi, muzičarem, ili sa sutkinjama na bilo koji način.

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.50 bodova

## 7. KAZNA SUTKINJE ASISTENT ZA INDIVIDUALNE I GRUPNE VJEŽBE

**Suma ovih kazni biti će oduzeta od konačne ocjene**

1	Za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu za vrijeme trajanja muzike	<b>0.05</b>
2	Muzički uvod bez pokreta je dulji od 4 sekunde	<b>0.30</b>
3	Muzika ne odgovara pravilima	<b>0.50</b>
4	Više od 2 za individualne vježbe / 1 grupna vježba s muzikom s riječima	<b>1.00</b>
5	Za svaki prelazak granice prostora za vježbu s rekvizitom, jednim ili oba stopala ili bilo kojeg drugog dijela tijela dodirujući pod van prostora, ili rekvizit prijeđe granice prostora za vježbu i vrati se samostalno	<b>0.30</b>
6	Za svaku upotrebu nepropisnog rekvizita (za individualne i grupne vježbe)	<b>0.50</b>
7	Za svaki upotrebu rekvizit koji nije postavljen prije vježbe	<b>0.50</b>
8	Za pretjerano kašnjenje u rutinskoj pripremi koja usporava natjecanje	<b>0.50</b>
9	Neovlašteni dohvat rekvizita	<b>0.50</b>
10	Nedozvoljena upotreba rezervnog rekvizita (originalni rekvizit ostao na prostoru za vježbu)	<b>0.50</b>
11	Dres individualne ili grupne gimnastičarke ne odgovara pravilima (jednom za grupu)	<b>0.30</b>
12	Grb ili reklama ne odgovara službenim normama	<b>0.30</b>
13	Steznici i slična pomagala ne odgovaraju pravilima	<b>0.30</b>
14	Prerani ili prekasni izlazak gimnastičarke/i na prostor	<b>0.50</b>
15	Gimnastičarka/e se zagrijava u dvorani za natjecanje	<b>0.50</b>
16	Gimnastičarke grupe verbalno komuniciraju za vrijeme izvođenja vježbe	<b>0.50</b>
17	Ulazak grupe na prostor ne odgovara pravilima	<b>0.50</b>
18	Trener komunicira s gimnastičarkom/ma, sutkinjama ili muzičarem za vrijeme vježbe	<b>0.50</b>
19	Pogrešan redoslijed nastupa ili pogrešan rekvizit u odnosu na redoslijed nastupa	<b>0.50</b>
20	Gimnastičarka u grupnoj vježbi napušta grupu za vrijeme vježbe	<b>0.30</b>
21	Za „upotrebu rezervne gimnastičarke” ako gimnastičarke napusti grupu iz važećeg razloga	<b>0.50</b>

## INDIVIDUALNE VJEŽBE TEŽINE (D)

### 1. UVOD U TEŽINE

- 1.1. Gimnastičarka treba uključiti samo elemente koje može izvesti na siguran način i uz visok stupanj estetske i tehničke vještine.
- 1.2. Element koji D-sutkinje ne mogu prepoznati neće dobiti vrijednost.
- 1.3. Vrlo loše izvedene elemente D-sutkinje neće moći prepoznati, dok će E-komisija primijeniti odbitak.
- 1.4. Postoje **4 komponente težina**: Težine tijelom, (**BD**=Body Difficulty), kombinacije plesnih koraka (**S**=Steps), dinamični elementi s rotacijom (**R**=Rotation) i težine rekvizitom (**AD**=Apparatus Difficulty).
- 1.5. Redoslijed izvođenja težina je slobodan; međutim, težine trebaju biti složene logično i glatko s povezujućim pokretima i elementima koji kreiraju kompoziciju s idejom koja je više od niza težina.
- 1.6. Sutkinje za težine prepoznaju i bilježe težine prema redoslijedu izvođenja
  - D1, D2 sutkinje: ocjenjuju broj i vrijednost težina tijelom (**BD**), broj i vrijednost kombinacija plesnih koraka (**S**) i broj specifičnih osnovnih tehničkih grupa rekvizitom, te ih zapisuju koristeći simbole
  - D3, D4 sutkinje: ocjenjuju broj i tehničku vrijednost dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**) i težine rekvizitom (**AD**), te ih zapisuju koristeći simbole
- 1.7. Ocjena za težine je najviše 10,00 bodova.
- 1.8. **Zahtjevi za težine**

Komponente težina povezanih s tehničkim elementima s rekvizitom	Težine tijelom	Kombinacije plesnih koraka	Dinamični elementi s rotacijom	Težine rekvizitom
Simbol	<b>BD</b> Min.3; Max.9	<b>S</b> Min.1	<b>R</b> Min.1	<b>AD</b> Min. 1
Grupe težina tijelom	Skokovi - Min.1 Ravnoteže - Min.1 Rotacije - Min.1			

### 2. TEŽINE TIJELOM (BD)

#### 2.1. Definicija

2.1.1. Težine tijelom (**BD**) su elementi iz tabele težina iz pravilnika ( $\wedge, T, \delta$ ).

- U slučaju razlike između tekstualnog opisa težine i slike iz tabele težina, važeći je tekst
- Odobrene nove težine tijelom moguće je dodati u tabele nakon svakog svjetskog prvenstva.

### 2.1.2. Grupe težina tijelom:

- Skokovi  $\wedge$
- Ravnoteže  $\top$
- Rotacije  $\circ$

2.1.3. Nije moguće izvesti više od 9 težina tijelom (**BD**) s vrijednošću većom od 0,1; broji se samo 9 najvećih težina.

2.1.4. Svaka težina tijelom (**BD**) broji se samo jednom; ako se težina tijelom (**BD**) ponavlja, težina nije važeća (**nema kazne**).

2.1.5. Moguće je izvesti skokove ili okrete u seriji

Serija: 2 ili više ponavljanja identičnih skokova ili okreta; **svaki** skok ili okret u seriji broje se kao 1 težina.

### 2.1.6. Nove težine tijelom

- Treneri se ohrabruju na podnošenje novih težina tijelom koje još nisu izvedene i/ili se još nisu pojavile u Tabelama težina tijelom
- Nove težine tijelom moraju biti predane FIG Tehničkom odboru za RG (FIG RG TC) putem elektroničke pošte ili poštom u bilo koje vrijeme tijekom godine
- Nova težina tijelom (**BD**) mora biti predstavljena najmanje 2 mjeseca prije službenog FIG natjecanja
- Zahtjev za ocjenu elementa mora biti popraćen opisnim tekstom na engleskom i francuskom, s crtežima elementa i DVD-om ili elektronskim linkom
- Nova težina tijelom (**BD**) mora biti izvedena na službenom treningu prije natjecanja kako bi TC dodijelio privremenu vrijednost novoj težini tijelom.
- Kako bi se element priznao kao nova težina tijelom (**BD**) u Pravilniku, element prvi puta mora biti uspješno izveden (*bez greške*) na FIG službenom natjecanju
  - Svjetskom prvenstvu
  - Olimpijskim igrama
  - Olimpijskim igrama mladih
- Odluka će biti dostavljena što je prije moguće u pisanom obliku zainteresiranim savezima i sutkinjama na sudačkom seminaru ili sudačkom sastanku uoči navedenog natjecanja.

## 2.2. Zahtjevi: Težina tijelom (BD) je važeća kad je izvedena:

2.2.1. U skladu s tehničkim zahtjevima navedenih u tabeli težina.

2.2.2. S najmanje jednim tehničkim elementom iz osnovne grupe specifične za rekvizit i/ili elementom iz ostalih tehničkih grupa za rekvizit

- **Napomena:** ako se tehnički element za vrijeme težina tijelom (BD) izvodi identično, težina tijelom nije važeća (**nema kazne**)
- **Napomena:** Za vrijeme „fouetté” okreta i rotacije „illusion“: jedan različiti tehnički element iz osnovne ili iz ostalih tehničkih grupa za rekvizit zahtijeva se za svaka dva „fouetté” okreta / rotacije „illusion“

2.2.3. Bez jedne ili više sljedećih velikih tehničkih pogrešaka:

- Znatne promjene osnovnih karakteristika specifičnih za svaku grupu tjelesnih težina
- Značajne tehničke pogreške s rekvizitom (tehnička pogreška 0,30 ili više)



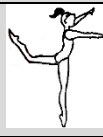
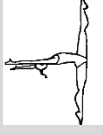


Pojašnjenja	
<i>BD je povezana s bacanjem rekvizita:</i>	<i>ako je rekvizit izbačen na početku, za vrijeme ili na kraju težine</i>
<i>BD je povezana s hvatanjem rekvizita:</i>	<i>ako je rekvizit uhvaćen na početku, za vrijeme ili na kraju težine</i>
<i>Napomena vezana uz serije skokova:</i>	<i>Dozvoljen je izbačaj u prvom skoku i hvatanje u trećem skoku. Srednji skok izveden za vrijeme leta rekvizita (bez tehničkog elementa rekvizitom) važeći je kao težina</i>

#### 2.2.4. Ponavljanje istog oblika nije dozvoljeno osim u slučaju serija (2.1.5.)

Pojašnjenja	
<i>Isti oblici</i>	<i>Elementi se smatraju <u>istim (identičnim)</u>, ako se nalaze u istoj kućici u Tabeli težina iz Pravilnika</i>
<i>Različiti oblici</i>	<i>Elementi se smatraju <u>različitim</u>, ako se nalaze u različitim kućicama u Tabeli težina iz Pravilnika</i>
<i>Napomena</i>	<i>Moguće je izvesti s težinom povezani poluakrobatski element ili val tijelom izvedenih kako bi se naglasila izražajnost tijela ili amplituda pokreta; Ovi valovi/ poluakrobatski elementi nemaju dodatnu vrijednost za težinu tijelom</i>

### 2.3. Ocjenjivanje BD

2.3.1. Određen je oblikom tijela koji je izveden bez obzira na željeni/namjeravani oblik.

Pojašnjenja / primjeri		
<i>Namjera</i>	<i>Izvedeno</i>	<i>Važeće</i>
		
<i>Namjera</i>	<i>Izvedeno</i>	<i>Važeće</i>
		

2.3.2. Ako je BD izvedena većom amplitudom od navedene/zahtijevane pravilnikom, vrijednost BD se ne mijenja

## 3. OSNOVNE I OSTALE TEHNIČKE GRUPE REKVIZITOM

### 3.1. Definicija

3.1.1. Svaki rekvizit (U, O, ●, ||, ⊕) ima 4 osnovne tehničke grupe rekvizitom. Svaka grupa je navedena u vlastitoj kućici u tabeli 3.3.

3.1.2. Svaki rekvizit (U, O, ●, ||, ⊕) ima ostale tehničke grupe rekvizitom. Svaka grupa je navedena u vlastitoj kućici u tabeli 3.4.

3.1.3. Osnovne tehničke grupe rekvizitom mogu biti izvedene za vrijeme težine tijelom, serije plesnih koraka, dinamičkih elemenata s rotacijom, težina rekvizitom ili povezujućih elemenata.

### 3.2. **Zahtjevi**

3.2.1. Najmanje 1 element iz svake od osnovnih tehničkih grupa rekvizitom.







3.2.2. Tehnički elementi rekvizitom nisu ograničeni ali ne mogu biti izvedeni identično za vrijeme BD osim u slučaju serija skokova / okreta.




<b>Pojašnjenja</b>	
<i>Različiti elementi rekvizitom izvedeni su:</i>	<i>U različitim ravninama</i>
	<i>U različitim smjerovima</i>
	<i>Na različitim nivoima</i>
	<i>S različitom amplitudom</i>
	<i>Na različitim dijelovima tijela</i>
<i>Napomena: identičan element rekvizitom izveden u dvije različite težine tijelom ne smatra se „različitim“ elementom s rekvizitom. Težina ponovljena s identičnim elementom s rekvizitom neće biti važeća.</i>	









### 3.3. Sažetak tabela osnovnih tehničkih grupa specifičnih za svaki rekvizit i ostale tehničke grupe rekvizitom

#### 3.3.1. Vijača

Osnovne tehničke grupe rekvizitom	Ostale tehničke grupe
 <p>Prolazak cijelim tijelom ili dijelom tijela kroz otvorenu ili presavijenu vijaču na 2 ili više puta, kretanje vijače naprijed, natrag ili bočno</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Vrtnja (min. 1), vijače presavijena na 2 dijela (u jednoj ili obje ruke)</li> <li>Vrtnja (min.3), vijača presavijena 3 ili 4 puta</li> <li>Slobodna rotacija (min. 1) oko dijela tijela</li> <li>Rotacija (min. 1) ispružene, otvorene vijače, držane za sredinu ili za kraj</li> <li>Mlinovi (Vijača otvorena, držana za sredinu, presavijena na dva ili više puta).Vidi čunjeve 3.3.4.</li> </ul>
 <p>Prolazak kroz vijaču s poskocima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Serija (min. 3): kretanje vijače naprijed, natrag ili bočno.</li> <li>Dvostruka rotacija vijače ili presavijena vijača (min 1 poskok)</li> </ul>	
 <p>Hvatanje vijače oba kraja, svakog kraja u jednoj ruci</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Omatanje (odmatanje) oko dijela tijela</li> <li>Spirale s presavijenom vijačom na 2 dijela</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Puštanje i hvatanje jednog kraja vijače sa ili bez rotacije (prije: „echappé“)</li> <li>Rotacije sa slobodnim krajem vijače (prije: spirale)</li> </ul>	

Pojašnjenja	
<p><i>Napomena: vijača se može držati otvorena ili presavijena na 2, 3 ili 4 puta (s 1 ili 2 ruke), ali osnovna tehnika je ne presavijena vijača držana s obje ruke za oba kraja vijače za vrijeme skokova i poskoka koji moraju biti izvedeni u svim smjerovima: naprijed, natrag, s rotacijama itd.</i></p>	
<p><i>Elementi kao što su omatanja, odbivi i mlinovi, kao i elementi s presavijenom ili zavezanom vijačom, nisu tipični za ovaj rekvizit; iz tog razloga ne smiju prevladavati kompozicijom.</i></p>	
<p>Napomena: </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Najmanje 2 „veća“ dijela tijela (npr: glava+trup; ruke+trup; trup+noge, itd. ) moraju proći kroz vijaču</li> <li>Prolazak može biti s ulaskom i izlaskom iz vijače, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto.</li> </ul>
<p>Napomena: „Echappe“ je pokret s 2 akcije</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ispuštanje jednog kraja vijače</li> <li>Hvatanje kraja vijače rukom ili drugim dijelom tijela nakon pola rotacije vijače</li> <li>BD je važeća ako je ili ispuštanje ili hvatanje kraja (ne oboje) izvedeno za vrijeme BD</li> </ul>
<p>Napomena: Spirala  ima različite varijacije:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ispuštanje kao što je „echappé“ koje slijedi višestruka (2 ili više) rotacija (spirala) jednog kraja vijače i hvatanje kraja vijače rukom ili drugim dijelom tijela</li> <li>Otvorena i ispružena vijača držana za jedna kraj od prethodnog elementa (kretanja otvorene vijače, hvatanje, od tla itd.) s prelaskom u spiralne rotacije (2 ili više) jednog kraja vijače, hvatanje s rukom ili nekim drugim dijelom tijela</li> <li>BD je važeća ako su ili ispuštanje ili hvatanje kraja ili rotacije (2 ili više) izvedene za vrijeme BD</li> </ul>
<p>Napomena: </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moguće je „Omatanje“ ili „odmatanje“ vijače za vrijeme BD; ove akcije smatraju se različitim rukovanjem rekvizitom</li> </ul>

### 3.3.2. Obruč

Osnovne tehničke grupe rekvizitom	Ostale tehničke grupe
 Prolazak kroz obruč cijelim tijelom ili dijelom tijela	 Rotacija (min.1) oko osi obruča na tlu
 Kotrljanje obruča po najmanje 2 "velika" dijela tijela	
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Vrtnja (min. 1) obruča oko šake</li> <li>slobodna rotacija (min. 1) obruča oko dijela tijela</li> </ul>	 Kotrljanje obruča po tlu
 Rotacije oko osi obruča: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedna slobodna rotacija između prstiju</li> <li>Jedna slobodna rotacija oko dijela tijela</li> </ul>	







#### Pojašnjenja

Tehnički pokreti s obručem (sa i bez bacanja) moraju biti izvedeni u različitim ravninama, smjerovima i s različitom osi

Napomena: 

- Najmanje 2 „veća“ dijela tijela (npr.: glava+trup; ruke+trup; trup+noge, itd. ) moraju proći kroz vijaču
- Prolazak može biti s ulaskom i izlaskom iz vijače, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto


### 3.3.3. Lopta

Osnovne tehničke grupe rekvizitom	Ostale tehničke grupe
 Odbivi (udarci): <ul style="list-style-type: none"> <li>serije (min. 3) malih udaraca o tlo (ispod razine koljena)</li> <li>jedan visoki udarac (u visini koljena i više)</li> <li>vidljivi odbiv od dijela tijela</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>„prebacivanja“ lopte</li> <li>Rotacija šake/šaku oko lopte</li> <li>Serijska (min. 3) „potpomognutih“ malih kotrljanja</li> <li>Slobodna rotacija(e) lopta na dijelu tijela</li> </ul>
 Kotrljanje lopte po najmanje 2 velika dijela tijela	
 Osmice“ sa kružnim pokretima ruku	 <ul style="list-style-type: none"> <li>kotrljanje lopte po tlu</li> <li>kotrljanje s tijelom po lopti na tlu</li> </ul>
 Hvatanje lopte jednom rukom	

#### Pojašnjenja

Rukovanje loptom držanom s obje ruke nije tipično za ovaj rekvizit; iz tog razloga ne smije prevladavati kompozicijom.


Izvođenje tehničkih grupa s loptom s osloncem na dlanu ispravno je samo ako je lopta naslonjena na prste na prirodan način i lopta ne dodiruje podlakticu. „Grabljena“ lopta smatra se statikom rekvizita.

Napomena: 

- Akcija odbiva/ udarca ili akcija hvatanja mora biti izvedena za vrijeme BD








Napomena: 


- Mora biti izvedeno srednje ili veliko bacanje (ne malo bacanje ili nakon potiskivanja/odguravanja).

Napomena: 








- Ova kotrljanja mogu biti mala, srednja ili velika


### 3.3.4. Čunjevi

Osnovne tehničke grupe rekvizitom	Ostale tehničke grupe
 Mlinovi: najmanje 4 mala kruga s vremenskim odmakom i izmjenom prekrivenih i neprekrivenih šaka/ruku svaki put	 Serija (min.3) malih krugova s 1 čunjem
 Asimetrični pokreti 2 čunja	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Slobodna rotacija(e) 1 ili 2 čunja na dijelu tijela</li> <li>Udarci (min.1)</li> <li>Mali krugovi oba čunja u jednoj ruci (min. 1)</li> </ul>
 Mala bacanja s rotacijom oba čunja istovremeno ili naizmjenično, s hvatanjem	
 Mali krugovi s oba čunja, istovremeno ili naizmjenično, jedan čunju u svakoj ruci (min. 1)	 kotrljanje 1 ili 2 čunja po dijelu tijela ili po tlu


Pojašnjenja	
<i>Tipična tehnička karakteristika je rukovanje s oba čunja istovremeno: iz tog razloga, ovakav rad rekvizitom treba prevladavati kompozicijom; bilo koji drugi oblik držanja čunjeva – npr.: čunjevi držani za vrat ili oba čunja držana zajedno – ne smije prevladavati.</i>	
<i>Udarci, kotrljana, rotacioni elementi, odbijanja, ili „klizeći“ elementi također ne smiju prevladavati kompozicijom.</i>	
Napomena: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>moraju biti izvedeni s različitim pokretima svakog čunja u obliku ili amplitudi i u radnoj ravnini ili smjeru.</li> <li>Male rotacije/vrtnje s vremenskim odmakom ili izvedene u različitim smjerovima, ne smatraju se asimetričnim pokretima jer imaju isti oblik i istu amplitudu.</li> </ul>


### 3.3.5. Traka


Osnovne tehničke grupe rekvizitom	Ostale tehničke grupe
 Prolazak kroz ili preko lika trake	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Vrtnje štapa trake oko ruke(šaka)</li> <li>namatanja (odmatanja)</li> <li>Kretanje trake oko dijela tijela koja su posljedica držanja trake s različitim dijelovima tijela (vrat, koljeno, lakat) za vrijeme elemenata rotacije tijela ili težina rotacije ( e za vrijeme „tout lent“-a)</li> </ul>
 Spirale (4-5 petlji) iste visine i amplitude u zraku ili po tlu	
 Zmije (4-5 valova) iste visine i amplitude u zraku ili po tlu	<ul style="list-style-type: none"> <li> Kotrljanje štapa trake po djelu tijela</li> </ul>
 "Echappé": rotacija štapa trake za vrijeme leta, male ili srednje visine	 "Bumerang": ispuštanje trake (držane u jednoj ruci) u zrak ili po tlu i hvatanje

Pojašnjenja	
<i>Svi elementi koji nisu specifični za tehniku rada s trakom (namatanja (odmatanja), „klizeći“ elementi štapićem trake, „odguravanje“ štapa ) ne smiju prevladavati kompozicijom.</i>	
Napomena: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bacanje štapa trake u zrak/po tlu, kraj trake se drži s jednom ili obje ruke ili drugim dijelom tijela, povlačenje trake natrag sa ili bez odbiva štapa trake od tla (za "bumerang" u zraku), i hvatanje</li> <li>BD je važeća ako je bacanje ili hvatanje (ne oboje) izvedeno za vrijeme BD</li> </ul>


### 3.4. Sažetak tabela ostalih tehničkih grupa važećih za sve rekvizite

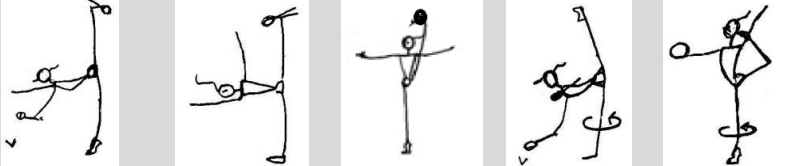
	<p>Manipulacije rekvizitom (rekvizit u pokretu):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veliki krugovi rekvizitom</li> <li>• „Osmice“ (na za loptu)</li> <li>• Odbivi (ne za loptu) rekvizitom od različitih dijelova tijela ili od tla</li> <li>• “Odguravanja”/ odbivi rekvizita od različitih dijelova tijela</li> <li>• „klizeći“ elementi rekvizitom po bilo kojem dijelu tijela</li> <li>• Prehvat rekvizita oko bilo kojeg dijela tijela ili ispod noge/nogu</li> <li>• Prelazak preko rekvizita cijelim ili dijelom tijela</li> </ul>
---	---

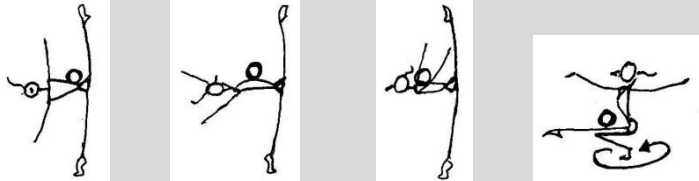
Pojašnjenja	
<p>Napomena:</p>  <p>“Odguravanja”/ odbivi rekvizita od različitih dijelova tijela</p>	<p>Akcija puštanja ili akcija hvatanja (<u>ne</u> oboje, puštanje + hvatanje) mora biti izvedena za vrijeme <b>BD</b> kako bi bila važeća</p>


	Nestabilan položaj rekvizita na dijelu tijela
---	---

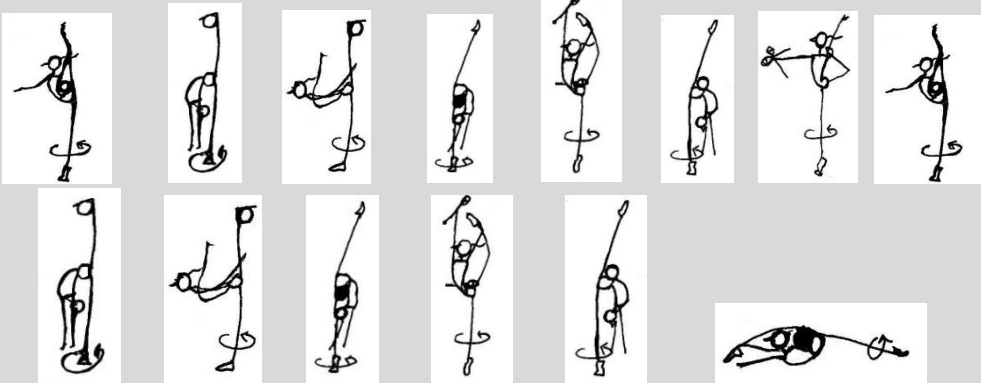
Pojašnjenja	
<p>Napomena:</p> <p>Čunjevi</p>	<p>Ako je jedan čunj u nestabilnom položaju, dok drugi čunj radi neki tehnički pokret, ovakav element se smatra nestabilnim položajem.</p>





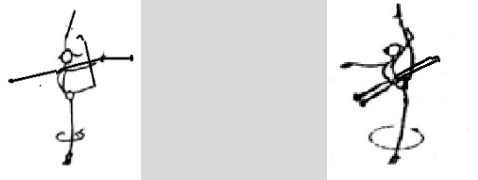




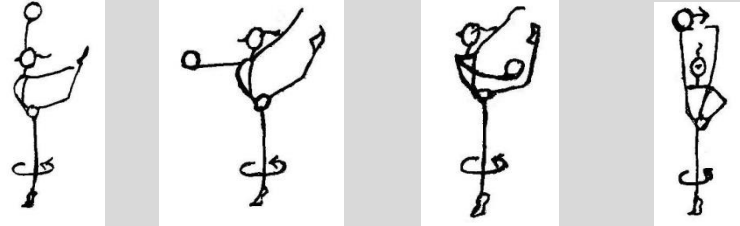





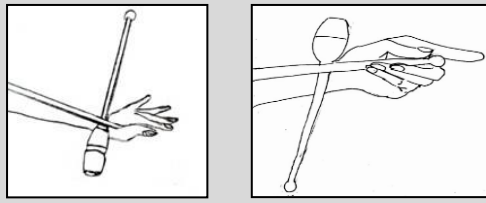
	<p>Rekvizit držan bez pomoći ruke/u (šaka):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) na maloj površini tijela <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iznimka: Otvoreni dlan smatra se malom površinom samo za vrijeme okreta</li> </ul> </li> <li>2) s rizikom gubitka rekvizita sa ili bez rotacije tijela</li> </ol>
---	---


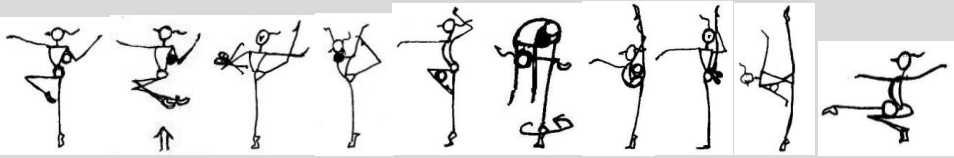

1) Primjeri	
-------------	--

2) Primjeri	
-------------	--


	<p>Rekvizit stisnut dijelom tijela s teškim odnosom tijelo-rekvizit, s rizikom gubitka rekvizita za vrijeme elementa rotacije tijela</p>
---	--




--


	<p>Rekvizit "obješen" (visi sa slobodnim jednim dijelom rekvizita) u teškom odnosu tijelo- rekvizit, s rizikom gubitka rekvizita za vrijeme elementa rotacije tijela</p>
	
<p>Napomena:</p>	<p><b>Isti i različit nestabilni položaj</b></p>
	<p>Otvorena ili presavijena vijača na pola u nestabilnom položaju iza vrata ili obješena na dijelu tijela za vrijeme BD s rotacijom smatra se različitim nestabilnim položajem</p>
<p>Različit </p>	
<p>Isti </p>	
	<p>Različiti nestabilni položaj za loptu na otvorenom dlanu za vrijeme težine rotacije: ruka mora biti jasno ispred, u stranu, iznad itd. ili mora biti jasno promijenjen nestabilni položaj iz jedne ruke u drugu za vrijeme rotacije</p>
<p>Različit </p>	 <p style="text-align: right;"><i>Vidljiva promjena iz jedne ruke u drugu</i></p>
<p>Isti </p>	<p>Za vrijeme težina rotacije, lopta držana naprijed u lijevoj ruci , te kasnije na isti način naprijed u desnoj ruci, smatra se <u>istim</u> položajem.</p>
	<p>Različiti nestabilni položaj za jedan čunj držan s drugim s vanjske /unutarnje strane ruke(šake) za vrijeme težine rotacije: nužno je promijeniti položaj ruke (dolje, gore, bočno itd.)</p>
<p>Različit </p>	
<p>Isti </p>	<p>Za vrijeme težina rotacije, čunj držan u nestabilnoj poziciji s drugim čunjem s vanjske ili unutarnje strane ruke(šake) smatra se <u>istim</u> položajem</p>
	


	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Neispravan nestabilni položaj:</b> rekvizit ne može biti stisnut             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Rukama /šakama</u></li> <li>○ Stisnut <b>bez rizika gubitka rekvizita</b> ako se želi smatrati nestabilnim položajem</li> </ul> </li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Obješeni“ položaj rekvizita na velikoj površini tijela <b>bez rizika gubitka rekvizita</b> ne smatra se elementom s nestabilnim položajem rekvizita</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
---	--

→	Mala bacanja / hvatanja
---	-------------------------

Pojašnjenja	
Napomena: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malo bacanje mora biti blizu tijela</li> <li>• Bacanje ili hvatanje mora biti izvedeno za vrijeme BD da bi bila važeća</li> </ul>

	Visoko ili srednje bacanje (za 2 čunja  )
---	--

Pojašnjenja	
Napomena: 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Srednje bacanje – jedna ili dvije visine gimnastičarke.</li> <li>• Visoko bacanje – više od dvije visine gimnastičarke.</li> </ul>

↓	Hvatanje rekvizita (za 2 čunja  )
---	--

### 3.5. Statika rekvizita

3.5.1. Rekvizit mora biti u pokretu ili u nestabilnom položaju, ne samo jednostavno držan/stisnut duže vrijeme.

3.5.2. Statični rekvizit je rekvizit koji je držan/stisnut:

- "Rekvizit držan" znači da se rekvizit čvrsto drži u jednoj ili obje ruke i / ili s jednim ili više dijelova tijela (nije u nestabilnoj poziciji).
- Rekvizit držan "duže vrijeme" znači dulje od 4 sekunde

## 4. Kombinacija plesnih koraka (S)

### 4.1. Zahtjevi: svaka S mora biti izvedena:

4.1.1. S najmanje jednom osnovnom tehničkom grupom za rekvizit

4.1.2. S najmanje 1 tehničkim pokretom rekvizita (iz osnovne ili ostalih grupa, vidi 3.3.; 3.4.) s ne-dominantnom rukom (upotreba obje ruke za rukovanje s rekvizitom). Ne zahtijeva se za vijaču i čunjeve.

4.1.3. Najmanje 8 sekundi počevši s prvim plesnim pokretom; svi koraci moraju biti jasni i vidljivi za cijelo vrijeme trajanja

4.1.4. U skladu s tempom, ritmom, karakterom muzike i muzičkim akcentima

4.1.5. S najmanje 2 različita načina kretanja: modaliteta, ritma, smjerova ili nivoa

4.2. Sljedeće je moguće za vrijeme S:

- **BD** s vrijednosti najviše 0.10 bod (npr.: "cabriole" skok, "passé" ravnoteža).
- **AD** ako ne prekida kontinuitet plesa.  
Ovi elementi se računaju unutar 8 sekundi.
- Bacanja (mala, srednja, velika) ako podržavaju ideju plesa ili pomažu povećati amplitudu i raznolikost pokreta

4.3. Nije moguće sljedeće:

- **R** za vrijeme **S**
- U potpunosti na tlu

<b>Pojašnjenja</b> <b>Vodič za izradu kombinacije plesnih koraka</b>
<i>Neprekidni, povezani plesni koraci, redom:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Svaki klasični plesni korak</li><li>• Svaki plesni korak iz standardnih plesova</li><li>• Svaki folklorni plesni korak</li><li>• Svaki suvremeni/moderni plesni korak</li></ul>
<i>Logično i glatko povezani, bez nepotrebnih zaustavljanja ili dugotrajnih pripremnih pokreta</i>
<i><b>Raznolikost</b> u nivoima, smjerovima, brzini i modalitetu pokreta, a ne jednostavno kretanje kroz prostor (kao hodaње, koračanje, trčanje) s rekvizitom.</i>
<i>Kreirani s različitim ritmičkim uzorcima s rekvizitom u kretanju za vrijeme cijele kombinacije (ravnine, smjerovi, nivoi i osi)</i>
<i>Djelomično ili u potpunosti s kretanjem</i>

4.4. Kombinacija plesnih koraka neće biti važeća u sljedećim slučajevima:

- Manje od 8 sekundi plesa.
- Znatne promjene osnovnih karakteristika rukovanja rekvizitom (Greške s kaznom 0.30 ili više sutkinja za izvođenje).
- Nepovezanost između ritma i karaktera glazbe, tijela i pokreta rekvizitom
- Bez najmanje 2 različita načina kretanja: modaliteta, ritma, smjerova ili nivoa u svakoj kombinaciji plesnih koraka
- Nedostatak najmanje jedne osnovne tehničke grupe za rekvizit
- Nedostatak najmanje 1 pokreta rekvizitom s ne-dominantnom rukom
- Cijela kombinacija je izvedena na tlu

4.5. **Vrijednost:** 0.30 za svaku **S**

## 5. Dinamički elementi s rotacijom (R)

### 5.1. Zahtjevi:

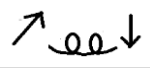
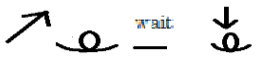

5.1.1. Osnovni zahtjevi za R:

Simbol	Osnovna vrijednost	Akcije	Opis baze
R	0.20	Bacanje rekvizita	Veliko ili srednje bacanje.
		Min.2 osnovne (bazne) rotacije tijela	2 osnovne potpune rotacije tijelom izvedene: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 360° svaka rotacija</li> <li>• Bez prekida (zastoja)</li> <li>• Oko bilo koje osi</li> <li>• sa ili bez prolaska prema tlu</li> <li>• sa ili bez promjene osi rotacije tijela</li> </ul> Prva osnovna rotacija može biti izvedena za vrijeme bacanje rekvizita ili za vrijeme leta rekvizita
		Hvatanje rekvizita	Hvatanje odmah na kraju osnovnih rotacija ili u skladu s kriterijima

5.1.2. Osnovna vrijednost za **R** može biti povećana koristeći dodatne kriterije. Dodatni kriteriji mogu biti izvedeni za vrijeme bacanja rekvizita, za vrijeme rotacije tijela (ispod rekvizita) i za vrijeme hvatanja rekvizita.

5.1.3. Vrijednost **R** određena je brojem rotacija i izvedenih kriterija: ako je posljednja rotacija izvedena nakon hvatanja, rotacija i pripadajuću kriteriji te rotacije nisu važeći.


5.1.4. Svi **R** elementi moraju biti drugačiji, neovisno o broju rotacija.


















Pojašnjenja:	Važeće
Hvatanje na kraju rotacija 	Da (R)
	Ne (prekid između 2 osnovne rotacije)
 Hvatanje nakon muzike	Ne



5.1.5. Svaka rotacija (poluakrobatski element, „chainé“, itd.) može biti izvedena izolirano ili u seriji, najviše jednom. Ponavljanje bilo koje rotacije izolirano ili u seriji) u drugom **R** nije važeće.

## 5.2. Sažetak tabele dodatnih kriterija za R

Za vrijeme leta rekvizita	
Simbol	Dodatni R kriteriji + 0.10 svaki put
R <sub>3</sub> , R <sub>4</sub> itd.	Dodatna rotacija tijela oko bilo koje osi za vrijeme leta rekvizita
	Promjena osi rotacije tijela i/ili promjena nivoa za vrijeme rotacija (os i nivo dodjeljuje se samo jednom u svakom R)

za vrijeme bacanja rekvizita		za vrijeme hvatanja rekvizita	
Simbol	Osnovni kriteriji za sve rekvizite + 0.10 svaki put		
	van vidnog polja		
	bez pomoći ruku (šaka)		
	Hvatanje <b>za vrijeme</b> rotacije		
	ispod noge/nogu		
Simbol	Specifični kriteriji za bacanje + 0.10 svaki put	Simbol	Specifični kriteriji za hvatanje + 0.10 svaki put
	Prolazak kroz rekvizit za vrijeme bacanja (U, O)		Prolazak kroz rekvizit za vrijeme hvatanja (U, O)
	Bacanje nakon odbiva od tla / bacanje nakon kotrljanja po tlu		Izravno ponovljeno bacanje / odbiv bez bilo kakvog prekida – svi rekviziti
	Bacanje otvorene i ispružene vijače (držane za jedan kraj ili za sredinu) U		Hvatanje vijače oba kraja, svakog kraja u jednoj ruci
	Bacanje (O, II) oko osi rekvizita		Izravno hvatanje s kotrljanjem po tijelu
	Bacanje 2 čunja (II): istovremeno, asimetrično, u “kaskadama” (dvostruke ili trostruke)*		Hvatanje (●) jednom rukom
	Bacanje u kosoj/nagnutoj ravnini (U, O, II, O)		Izravno hvatanje (O) s rotacijom
			Mješovita hvatanja U, II

### Čunjevi (↗)

- **Asimetrična bacanja** mogu biti izvedeni s jednom ili obje ruke istovremeno. Kretanja dva čunja za vrijeme leta moraju biti različitih oblika ili amplitude (jedan viši od drugog), i u različitoj ravnini ili smjeru
- **“Kaskadna” bacanja (dvostruka ili trostruka)**. U jednom trenutku/dijelu kaskadnog bacanja oba čunja istovremeno moraju biti u letu

### \*Napomena: Izravno ponovljeno bacanje/odbiv bez bilo kakvog prekida (✓) – svi rekviziti

- ponovljeno bacanje/odbiv je dio **R** (dio inicijalnog bacanja za **R**); u tom slučaju, obavezno je hvatanje nakon ponovljenog bacanja/odbiva kako bi **R** bio važeći
- Kriteriji izvedeni za vrijeme ponovljenog bacanja/odbiva važeći su.
- Kriteriji za hvatanje rekvizita nakon ponovljenog bacanja/odbiva ne ocjenjuju se jer u većini slučajeva, visina ponovljenog bacanja/odbiva nije iste visine kao inicijalno bacanje.

### Pojašnjenja i primjeri: zapisivanje R elemenata

$$R \begin{matrix} \downarrow \\ \circ \\ \otimes \end{matrix} = 0.50$$

Bacanje i dvije rotacije (0.30), hvatanje **za vrijeme** druge rotacije (0.10) van vidnog polja (0.10)

$$\neq R3 \downarrow = 0.60$$

Bacanje bez pomoć ruku (šaka) (0.10) i tri rotacije (0.30 baza + 0.10 dodatna rotacija), hvatanje lopte s jednom rukom (0.10)

### 5.3. Izbor elemenata tijelom u R

#### 5.3.1. Težine tijelom mogu biti korištene:

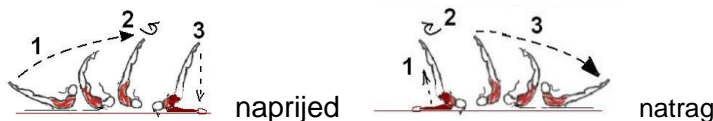
- S rotacijom s vrijednošću 0.10  
Primjer: jedna "Illusion" rotacija naprijed može biti upotrijebljena kao element rotacije tijela oko horizontalne osi. Ako gimnastičarka izvede 2 ili 3 uzastopne "Illusion" rotacije za vrijeme **R**, ovi elementi moraju biti izvedeni s 1 korakom između svake rotacije
- S rotacijom čija je vrijednost veća od 0.10 (Npr.: Skokovi i rotacije od 180° i više za vrijeme bacanja i / ili hvatanja: ove rotacije računaju se kao rotacije za **R** i kao težine tijelom (BD)
- S težinom tijela (BD) za vrijeme bacanja ako 2 osnovne rotacije započinju odmah nakon BD bez međukoraka
- S težinom tijela (BD) za vrijeme bacanja ako je izvedeno u skladu s definicijom **R** ( 5.1.).

**Napomena:** Serija 2-3 skoka s rotacijom s bacanjem u prvom i hvatanje u zadnjem skoku, ne smatra se elementom **R**.

### 5.4. Poluakrobatski elementi

#### 5.4.1. Samo sljedeće grupe poluakrobatskih elemenata su dozvoljene:

- Kolut naprijed i natrag bez zastoja i bez faze leta (neispravna tehnika: kazna sutkinja za izvođenje)
- Premet naprijed, natrag („kotači“), strance („zvijezda“) bez zastoja i bez faze leta (neispravna tehnika: kazna sutkinja za izvođenje)
- „Povaljka s prebacivanjem“: premet na tlu preko ramena s prolaskom ispruženog tijela kroz vertikalnu



- „ponirući široki/plovni skok“: skok s pretklonom tijela s izravnim kretanjem u jedan ili seriju koluta, važeći je za **R**.  
„Ponirući skok“ može se koristiti za **R** i **AD**.

Moguće je koristiti kriterij „promjena nivoa  $\neq$ “ za vrijeme ponirućeg skoka za **R**.

**Primjer:** „Ponirući skok“ povezan direktno s dodatna 2 koluta = R3 (**R** s 3 rotacije).

#### 5.4.2. Premeti („kotači“ i „zvijezde“) smatraju se različitim:

- Naprijed, natrag ili bočno
- S osloncem na jednoj ili obje ruke
- Na podlakticama, na prsima ili na lopaticama
- Sa ili bez promjene nogu
- Početna pozicija: na tlu ili iz stojećeg položaja

- 5.4.3. Sljedeći elementi su dozvoljeni, ali se ne smatraju poluakrobatskim elementima
- Leđni stav na lopaticama („svijeća“);
  - „Špage“ s prolazom na tlu, bez zastoja u položaju;
  - Stav na jednoj ili dvije ruke ili na podlakticama bez kontakta ostalih dijelova tijela s podom; bez premeta i bez zastoja u vertikali;
- 5.4.4. Sve grupe dozvoljenih poluakrobatskih elemenata mogu biti uključene u vježbu uz uvjet da su izvedene u prolazu i bez zaustavljanja osim kratke stanke kako bi tijekom elementa uhvatili rekvizit .
- 5.4.5. Isti poluakrobatski element može biti upotrijebljen jednom u R i jednom u AD.

## 6. TEŽINE REKVIZITOM (AD)

### 6.1. Definicija:

- Posebno tehnički teška sinkronizacija između rekvizita i tijela koja se sastoji od najmanje 1 baze + najmanje 2 kriterija -ili-
- Zanimljiva i inovativna upotreba rekvizita (ne izvodi se redovno kao standardni element rekvizitom za RG) koja se sastoji od najmanje 1 baze + najmanje 2 kriterija

#### 6.1.1. Može biti izvedena:

- Izolirana
- za vrijeme **BD**: baza za rekvizit biti će važeća kao tehnički element rekvizitom
- za vrijeme **S**

#### 6.1.2. Svaka AD mora biti različita.

### 6.2. Zahtjevi

6.2.1. Svaka individualna vježba mora sadržavati najmanje 1 težinu rekvizitom (**AD**).

6.2.2. **AD** elementi biti će važeći kada su zadovoljeni definirani zahtjevi i za bazu i za kriterije

6.2.3. **AD** elementi neće biti važeći ako:

- Baza ili kriteriji nisu izvedeni u skladu s njihovom definicijom
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom
- Znatne promjene osnovnih tehnike karakteristične za rekvizit (tehnička pogreška 0,30 ili više)

### 6.3. Vrijednost:

6.3.1. Svaka baza je element iz osnovne ili ostalih tehničkih grupa specifičnih za rekvizit (#3.3, 3.4.) i ima vrijednost 0.00. Baza i kriterij moraju biti izvedeni u skladu s definicijom navedenom kod tehničkih pojašnjenja.

6.3.2. Baza povezana s najmanje 2 kriterija navedena ispod (#6.4) ima vrijednost 0.30 ili 0.40.


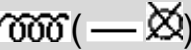






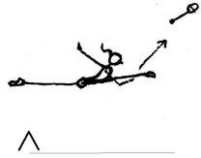


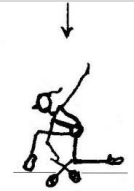


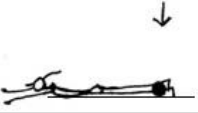
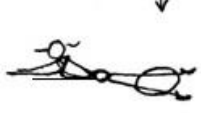


Opis baze	Vrijednost
Bez bacanja	<b>0.30</b>
Za vrijeme bacanja rekvizita	<b>0.30</b>
Za vrijeme hvatanja rekvizita nakon srednjeg/visokog bacanja	<b>0.40</b>

#### 6.4. Kriteriji:

Simbol	Kriterij
≠	Bez pomoći ruke/ruku (šaka)
⊗	Van vidnog polja
○	S rotacijom (180° ili više)
BD	Izvedeno za vrijeme skoka, ravnoteže ili okreta težine
←	Vijača i obruč s rotacijom unazad (otvorena ili presavijena) Vijača – ruke prekrížene za vrijeme skokova ili poskoka
↘	Ispod noge/nogu
✳	Prehvat bez pomoći ruku (šaka) s najmanje 2 različita dijela tijela
3→	Izvedeno u seriji bez prekida
⊗	Dvostruka rotacija rekvizita za vrijeme skokova ili poskoka
≡	Položaj na tlu (važeeće i za oslonac na koljenu)
↓	Prolazak kroz rekvizit za vrijeme bacanja ili hvatanja
∨	Bacanje nakon odbiva od tla Bacanje nakon kotrljana po tlu Direktno ponovljeno bacanje / odbiv
—	Bacanje otvorene i ispružene vijače U (držane za jedan kraj ili za sredinu)
⊖	Bacanje (○, II) oko osi rekvizita
↗	Bacanje 2 čunja (II): istovremeno, asimetrično, u “kaskadama” (dvostruke ili trostruke)*
∩	Hvatanje vijače oba kraja, svakog kraja u jednoj ruci
↗	Mala/srednja asimetrična bacanja 2 čunja
↓	Hvatanje izravno s kotrljanjem po tijelu
↓	Hvatanje (●) jednom rukom
⊙	Izravno hvatanje (○) s rotacijom
↓	Mješovita hvatanja U, II

#### 6.4.1. Pojašnjena i primjeri

Simbol	Kriteriji
≠	<p>Bez pomoći ruku (šaka)</p> <p>Rekvizit mora imati samostalan tehnički pokret koji može biti iniciran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsom s nekim drugim dijelom tijela</li> <li>• Inicijalni impuls može biti s rukama (šakama), ali nakon toga rekvizit mora imati potpuno samostalni pokret (kretanje) bez pomoći ruku (šaka)</li> </ul>
⊗	<p>Van vidnog polja: Primjeri:</p> <p style="text-align: right;">Skok</p>

	<p>S elementom rotacije (180° i više) oko vertikalne, horizontalne ili sagitalne osi tijela. Primjeri: Okret, „Chaine“, „kotač“, „Illusion“, itd.</p>
<p><b>BD</b></p>	<p>Skok, ravnoteža ili rotacija težine tijelom: Primjeri: Dugo kotrljanje lopte iza vrata za vrijeme „širokog“ skoka  (— ) Hvatanje obruča direktno s kotrljanjem iza vrata za vrijeme ravnoteže  ↓ (    )</p>
	<p>Bacanje, hvatanje i manipulacija rekvizitom u složenom odnosu rekvizit-tijelo izvedeno ispod noge/nogu: Primjeri:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>Primjeri, nastavak: rotacija lopta na vrhu prsta ispod noge, ili mlinovi čunjem ispod noge u elementu s rotacijom itd.</p>
<p><b>3</b> →</p>	<p>Izvedeno u seriji bez prekida Serija se sastoji od uzastopna 2 ili 3 različita elementa rekvizitom iz iste tehničke grupe rekvizitom, svi s promjenom ravnina, smjerova, nivoa, visine, ritma ili promjena odnosa tijelo-rekvizit. Primjeri: 2-3 kotrljanja po tijelu, 2-3- različita mala bacanja s 2 čunja itd.</p>
	<p>Bacanje, hvatanje, dugo kotrljanje rekvizita po tijelu ili u složenom odnosu tijelo-rekvizit s rizikom gubitka rekvizita za vrijeme položaja na tlu (važeeće i za oslonac na koljenu). Primjeri:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div>

### 6.5. Novi originalni elementi rekvizitom:

- Treneri se ohrabruju na podnošenje zahtjeva za nove originalne težine rekvizitom koje još nisu izvedene. Originalni elementi imaju najveću vrijednost među **AD** elementima – **0,50**.
- Svi originalni elementi rekvizitom moraju biti podneseni FIG RG tehničkom odboru.
- Federacija gimnastičarke dužna je poslati video snimku originalnog elementa rekvizitom u FIG (video samog elementa i dodatni video s cijelom vježbom u kojoj će element biti prezentiran za vrijeme natjecanja), te opisni tekst na 2 strana jezika (engleskom i francuskom), s crtežom originalnog elementa
- Odobreni originalni element važeći je za rekvizit za koji je poslan za vrijeme trajanja olimpijskog ciklusa; moguće je da bilo koja gimnastičarka izvede isti element, ali bez bonusa za originalnost.
- Za originalni element dodijeljen za suradnju u grupnoj vježbi: ako je element izveden s malom greškom izvođenja, vrijednost suradnje je važeća, ali nije važeći bonus za originalnost.

7. **Ocjena za težine (D):** D-sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju djelomičnu ocjenu i oduzimaju moguće kazne, odnosno:

7.1. **Podgrupa 1 (D1 i D2)**

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Težine tijelom, prema redosljedu izvođenja	Najmanje 3 Najviše 9	Manje od jedne težine iz svake tjelesne grupe ( $\wedge$ , $\top$ , $\circ$ ): kazna za svaku težinu koja nedostaje  Izvedeno manje od 3 težina tijelom  Više od 9 težina tijelom s vrijednošću većom od 0,10
Ako je težina tijelom ponovljena ili je element rekvizitom izveden identično za vrijeme težina tijelom, ponovljena težina nije važeća ( <b>nema kazne</b> ).		
"Tour lent" ravnoteža	Najviše 1	Više od 1
Kombinacija plesnih koraka	Najmanje 1	Nedostaje min 1
Element iz osnovne tehničke grupe elemenata rekvizitom	Najmanje 1 iz svake grupe	Za svaki element koji nedostaje

7.2. **Podgrupa 2 (D3 i D4)**

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Dinamički elementi s rotacijom	Najmanje 1	Nedostaje min 1
Težina rekvizitom	Najmanje 1	Nedostaje min 1

## 8. SKOKOVI

### 8.1. Općenito

8.1.1. Sve težine skokovima moraju imati **sljedeće osnovne karakteristike:**

- Dobro **fiksiran i definiran oblik** za vrijeme leta
- Dovoljna **visina** (odraz) skoka za postizanje odgovarajućeg oblika

8.1.2 Skok **bez zadovoljavajuće visine, fiksnog i dobro definiranog oblika** neće biti važeći kao težina i imati će odbitak na izvođenju.

8.1.3 Skokovi koji nisu povezani s najmanje jednim tehničkim elementom iz osnovne grupe specifične za rekvizit i/ili elementom iz ostalih tehničkih grupa za rekvizit neće biti važeći kao težine.

8.1.4 Ponavljanje skokova istog oblika nije važeće osim u slučaju serije (8.1.5.)  
Isti oblik: odraz s jedne noge ili sunožni odraz (osim ako u tabeli nije navedeno drugačije); broj rotacija za vrijeme leta

8.1.5 Serije skokova sadrže 2 ili više **uzastopna identična skoka**, izvedenih sa ili bez međukoraka (ovisno o vrsti skoka). Svaki skok u seriji računa se kao jedna težina (vidi tabelu 8.2).

8.1.6 "Ponirući skok" – „široki“ skok s *trupom nagnutim prema naprijed* koji završava s kolutom ne smatra se „širokim“ skokom, već polukrobatskim elementom.


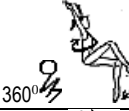
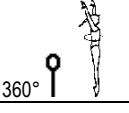

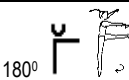
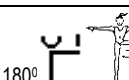
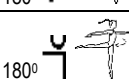
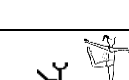



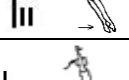


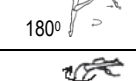
8.1.7 U svim skokovima s prstenom, stopalo ili neki drugi dio noge mora biti u blizini glave.

8.1.8 U svim skokovima sa zaklonom trupa, glava mora biti blizu nekom dijelu noge s dominantnom akcijom trupa.





















8.1.9 Rotacija cijelog tijela **za vrijeme leta** određuje se od trenutka odraza stopala do trenutka doskoka stopala na pod.

8.1.10 Skokovi kombinirani s jednom ili više glavnih akcija (npr. jelenji skok s prstenom), odraz s jedne noge ili sunožno, moraju biti izvedeni na način da za vrijeme leta kreiraju jednu i jasno vidljivu sliku s fiksnim i jasno definiranim oblikom, a ne 2 različite slike i oblika (ne "klackalica") .

## 8.2. Tabela skokova težine ( ^ )

Vrsta skoka	Vrijednost					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Vertikalni skok s pogrčenim nogama naprijed						
2. „Škare“ s pogrčenim nogama						
3. Vertikalni skok s pruženim nogama						
4. „Passe“ skok (slobodna noga pogrčena naprijed ili bočno)						
5. Skok s pruženom slobodnom nogom u horizontalnom položaju naprijed						
6. Skok s pruženom slobodnom nogom u horizontalnom položaju bočno						
7. Skok s pruženom slobodnom nogom u položaju arabesque						
8. Skok s pruženom slobodnom nogom u položaju attitude						
9. Skok s udarcem („cabriole“) naprijed						
10. Skok s udarcem („Cabriole“) u stranu						
11. Skok s udarcem („Cabriole“) nazad						
12. Skok s uvinućem ili s rotacijom (180° ili više)						







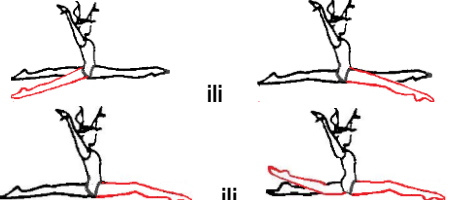


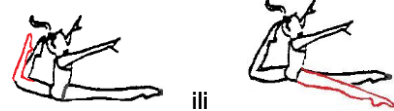

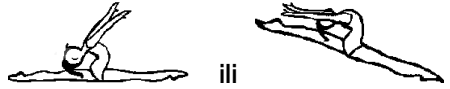
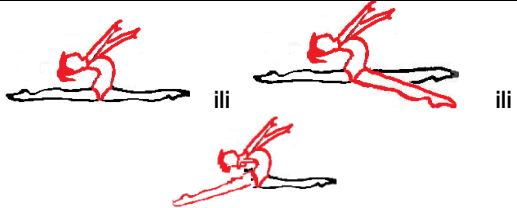
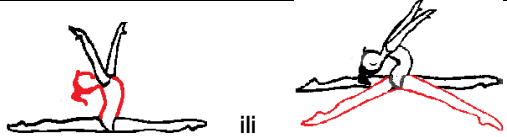



Vrsta skoka	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
13. "škare" skokovi s promjenom nogu naprijed na horizontali; također iznad horizontale, odrazna noga mora biti visoko, s cijelim stopalom višim od glave, ili s prstenom						
						
14. "Štuka" skok						
15. "Kožački" skok, pružena noga naprijed na horizontali, ili s rotacijom (180° ili više), ili s pretklonom	4 	180° 	180° 			
16. "Kožački" skok, pružena noga visoko naprijed, cijelo stopalo više od glave, ili s rotacijom (180° ili više)		4 	180° 			
17. "Kožački" skok, pružena noga visoko u stranu, cijelo stopalo više od glave, ili s pomoći ruke (Zhukova) i/ili s rotacijom (180° ili više)		4' 		180° 		
				4' 		
18. Skok "prsten" s jednom nogom, odraz s jedne ili obje noge		180° 				
19. Skok "prsten" s obje noge						
20. „Široki“ skok, ili s prstenom ili sa zaklonom trup, ili s odrazom i doskokom na isto stopalo (Zaripova)						
						

Vrsta skoka	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
21. „Široki“ skok, sunožni odraz						
22. 2 ili više uzastopna „široka“ skoka s promjenom odrazne noge					<p>2 — Jedna težina</p> <p>3 — (0.70) Jedna težina</p>	
23. „Široki“ skok s rotacijom				180°	180°	180°
24. „Strižni široki“ skokovi (promjena nogu s pruženom nogom u promjeni)						
25. „Strižni široki“ skokovi (promjena nogu s pogrčenom nogom u promjeni)						
26. Bočni “široki” skok (“čeon” skok) odraz s jedne noge						
27. Bočni “široki” skok (raznožni, “čeon” skok), sunožni odraz („štuka“)						
28. „Strižni” skok bočno/čeon (prolazak s pogrčenom nogom u promjeni) (prolazak s pruženom nogom u promjeni)						
29. Jelenji skok, odraz s 1-2 noge, s prstenom ili s rotacijom, ili sa zaklonom trupa				180°		
		180°	180°			

Vrsta skoka	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
30. „Strižni jelenji” skokovi (promjena nogu s pogrčenom ili pruženom nogom u promjeni)						
31. “Fouette” skok (doskok na odraznu nogu), ili s prstenom s jednom ili obje noge						
32. “Fouette” skok s velikim raznoženjem (špaga), ili s prstenom ili sa zaklonom trupa						
33. “Fouette” jelenji skok, ili s prstenom ili sa zaklonom trupa						
34. (“Revoltade”) “Fouette” s prolaskom jedne pružene noge preko druge						
35. “Kadet”						
36. “Kadet” s velikim raznoženjem (špaga)						
37. Skok “Tanjur jelenji” (“Jete en tournant”)						
38. Skok “Tanjur široki” (“Jete en tournant”)						
39. . Skok “Tanjur” s promjenom nogu do špage (“Jete en tournant”)						
40. Skok “Leptir” (slobodna noga s prolaskom kroz poziciju blizu horizontale, odrazna noga s prolaskom na horizontali. Za vrijeme leta, pozicija trupa blizu horizontale ili niže od horizontale)						

### 8.3. Tehničke smjernice

Sljedeći primjeri skokova trebaju biti smjernice za moguća odstupanja od oblika/forme skoka onih koji su važeći i onih koji nisu važeći.

Vrsta skoka/baza	VAŽEĆE	NIJE VAŽEĆE: Neispravan oblik
<p>“Kožački” skok</p> 		
<p>“Široki” skok</p> 		
<p>“Široki” skok s prstenom</p> 		
<p>“Široki” skok sa zaklonom trupa</p> 		
<p>“Jelenji” skok</p> 		

## 9. RAVNOTEŽE

### 9.1. OPĆENITO

#### 9.1.1. Postoje 3 vrste ravnoteža težine

- A. Ravnoteže na stopalu: na prstima ("releve") ili na punom stopalu
- B. Ravnoteže na drugom dijelu tijela
- C. Dinamične ravnoteže

#### 9.1.2. Osnovne karakteristike:

##### A. Ravnoteže na stopalu

- a. Izvedene na prstima ("releve") ili na punom stopalu
- b. Definiran i jasno fiksiran oblik sa stop pozicijom

##### B. Ravnoteže na drugom dijelu tijela

- a. Izvedene na različitim dijelovima tijela
- b. Definiran i jasno fiksiran oblik sa stop pozicijom

##### C. Dinamične ravnoteže

- a. Izvedene s glatkim i kontinuiranim kretanjima iz jednog oblika u drugi
- b. Definiran i jasno fiksiran oblik

9.1.3. Sve ravnoteže moraju biti povezane s tehničkim elementom **iz osnovne ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit**. Ravnoteže koje nisu povezane s **najmanje jednim** tehničkim elementom iz osnovne grupe specifične za rekvizit i/ili elementom iz ostalih tehničkih grupa za rekvizit **neće biti važeća** kao težina.

9.1.4. Tehnički element (iz osnovne ili ostalih grupa) računa se **od trenutka kada je pozicija ravnoteže fiksirana do trenutka kada se pozicija počinje mijenjati ili u bilo kojoj fazi razvoja dinamične ravnoteže**.

9.1.5. Bez obzira da li je noga oslonca **ispružena ili pogrčena**, vrijednost težine se ne mijenja.

9.1.6. U ravnotežama s oblikom "prsten", stopalo ili neki drugi dio (segment) noge mora biti blizu glave (zatvorena prsten pozicija, dodirivanje nije obavezno)

9.1.7. U ravnotežama sa zaklonom trupa, glava mora biti blizu nekog dijela (segmenta) noge (dodirivanje nije obavezno)

9.1.8. Za vrijeme vježbe dozvoljeno je izvesti **jednu** ravnotežu s polaganim okretanjem („tour lent“) od 180° ili više, na punom stopalu ili na prstima. Vrijednost: 0,10 bod na punom stopalu / 0.20 boda na prstima + vrijednost težine.

9.1.9. Polagano okretanje ("tour lent") može započeti tek kada je pozicija u težini fiksirana, s **ne više od ¼ kruga (rotacije) pri svakom impulsu**. Rotacija inicirana sa samo jednim impulsom poništava vrijednost težine ("tour lent" se ne smatra rotacijom tijela). Za vrijeme težine tijelo ne smije „poskakivati“ (pokretima trupa i ramena prema gore i dolje). Ovakva neispravna tehnika poništava vrijednost težine „tour lent“ (+ greška za izvođenje).



9.1.10. Nije dozvoljeno izvođenje „tour lent“ ravnoteže na koljenu, na rukama ili u "kozak" poziciji.

9.1.11. Ponavljanje ravnoteža istog oblika sa ili bez „tour lent“-a nije dozvoljeno.

9.1.12. „Fouette“ ravnoteža je jedna težina koja se sastoji od najmanje 3 ista ili različita oblika izvedena na prstima, s osloncem na petu između svakog oblika, sa (ili bez) pomoći ruku, s promjenom smjera gimnastičarke najmanje jednim okretom od 90° ili 180°. Svaki oblik mora imati jasan akcent (jasnu poziciju). Jedan tehnički element iz osnovne ili ostalih grupa zahtijeva se u bilo kojoj fazi ove težine.

9.1.13. Moguće je ponoviti isti oblik unutar jedne „fouette“ ravnoteže, ali nije moguće ponoviti bilo koji od ovih oblika izolirano ili u drugoj „fouette“ ravnoteži.

9.1.14. Ravnoteže na stopalu moraju biti izvedene na prstima („releve“) ili na punom stopalu. Za puno stopalo, vrijednost težine se smanjuje za 0,10 i simbol uključuje strelicu (↓).

Primjer:      na prstima („releve“):  = 0,30  
                  na punom stopalu:  = 0,20

9.1.15. Ravnoteže na drugom dijelu tijela ili dinamične ravnoteže mogu biti izvedene i na prstima i na punom stopalu bez promjene vrijednosti ili simbola.

9.1.16. Ravnoteže s promjenom nivoa gimnastičarke (prijelaz s pružene noge oslonca na pogrčenu i/ili povratak na pruženu nogu oslonca):

- Prvi oblik određuje vrijednost
- Potrebno je zadržati uspravnu poziciju trupa i vodoravnu (?) poziciju slobodne noge.
- prijelaz iz jednog oblika –“pružena noga oslonca” u drugi oblik – “pogrčena noga oslonca” (i/ili obrnuto), mora biti polagan i pravilno postepen, tijekom kojeg gimnastičarka od početka do kraja mora održavati “releve” poziciju
- obavezno je dodati strelicu (strelice) koja definira smjer promjene nivoa gimnastičarke s ispravnim simbolom:


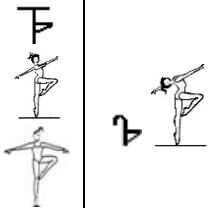



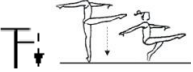









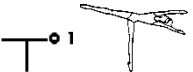



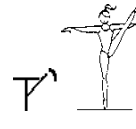
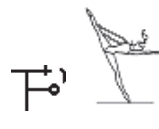
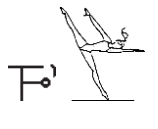












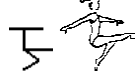


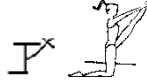

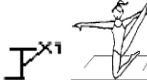
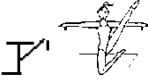


noga oslonca postepeno pogrčena

povratak noge oslonca u pruženi položaj

noga oslonca postepeno pogrčena i povratak na pruženi položaj ili obrnuto

### 9.1. Tabela ravnoteža težine (T)

Vrste ravnoteža	Vrijednost						
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50		
<b>Ravnoteže na stopalu</b>							
1. Slobodna noga natrag, niža od horizontale, s zaklonom trupa							
2. "Passe" naprijed ili u stranu (horizontalna pozicija), ili s nagnutim gornjim dijelom leđa i ramena							
3. Naprijed (prednoženje): slobodna noga na horizontali (pružena ili pogrčena) ili s tijelom nagnutim natrag na horizontali							
							
4. S promjenom nivoa gimnastičarke, noga oslonca postepeno pogrčena i/ili povratak na pruženu nogu							
							
5. Slobodna noga u prednoženju do špage, sa ili bez pomoći ruku, ili s tijelom nagnutim natrag na horizontali ili niže							
6. U stranu (odnoženje): slobodna noga na horizontali ili s tijelom nagnutim u stranu na horizontali							

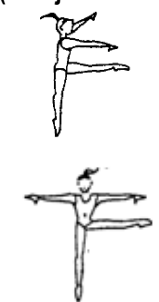



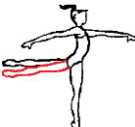


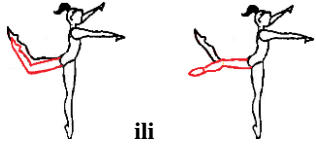



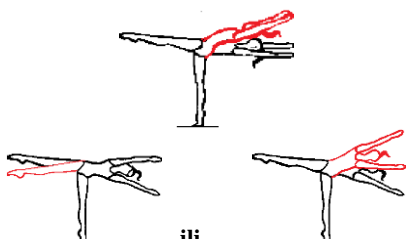
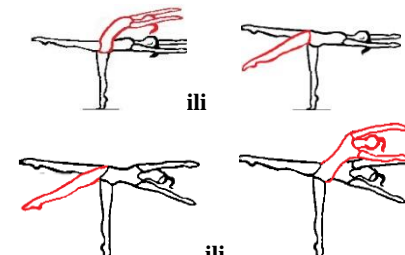
Vrste ravnoteža	0,10	0,20	0,30	0,40		0,50
7. Slobodna noga u odnoženju do špage, sa ili bez pomoći ruku, ili s tijelom nagnutim u stranu na horizontali						
8. "Arabesque": slobodna noga na horizontali ili s tijelom nagnutim naprijed ili natrag na horizontali ili niže, zanoženje do špage sa ili bez pomoći ruku						
						
9. „Prsten“ sa ili bez pomoći ruku ili špaga s tijelom na horizontali						
10. "Attitude" ili zaklon tijela						
11. "Kozak" slobodna noga na horizontali: svi smjerovi						
12. "Kozak", slobodna noga: naprijed ili u stranu (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku						
<b>Ravnoteže na drugim dijelovima tijela</b>						
13. Slobodna noga naprijed (prednoženje) (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku						
14. Slobodna noga u stranu (odnoženje) (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku						
15. Slobodna noga natrag (zanoženje) (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku						


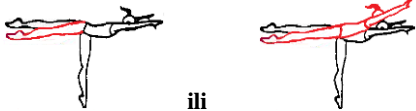
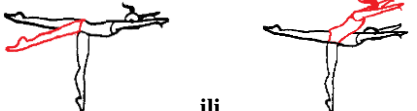
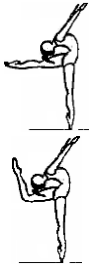
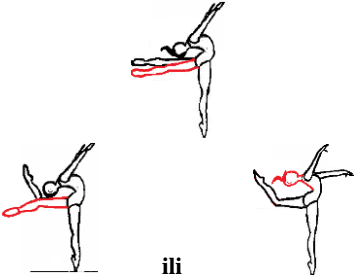
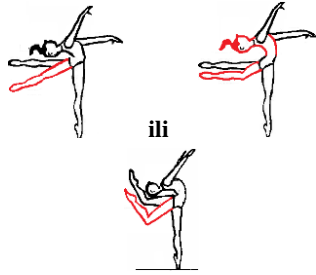
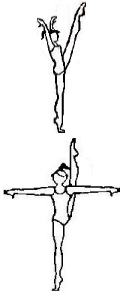
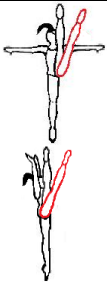


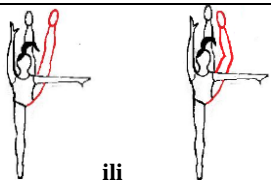



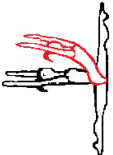



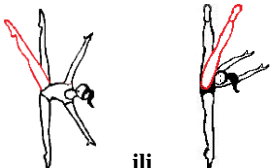
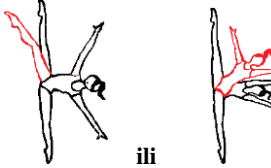



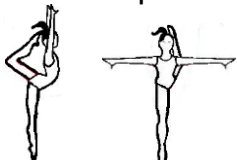

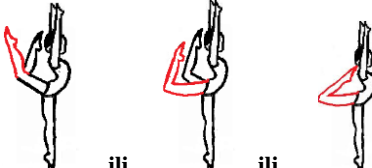
Vrste ravnoteža	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
16. "Prsten"; (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku					
17. Ravnoteža s osloncem na truhu					
18. Ravnoteža s osloncem na prsima; sa (Kabaeva) ili bez pomoći ruku	Kb				
<b>Dinamičke ravnoteže</b>					
19. Prolazak iz položaja na truhu u položaj na prsima					
20. Dinamičke ravnoteže s potpunim valom tijela u svim smjerovima u stojećem položaju (naprijed u stranu, natrag) ili s prolaskom prema tlu ili s tla					
21. „Fouette“ ravnoteža s nogom na horizontali u najmanje 2 oblika; noga iznad horizontale u najmanje 2 oblika			 Noga na horizontali na min 2 oblika + min 1 okret		 Noga iznad horizontale na min 2 oblika + min 1 okret
22. Dinamičke ravnoteže s osloncem na podlakticama, sa ili bez pokreta nogu (težine se smatraju istima)	 pokret prema natrag na podlaktice				
23. Dinamičke ravnoteže s 2 ili 3 oblika (Utyasheva); također s rotacijom				 U <sub>2</sub> ili obrnuto U <sub>3</sub> (0,50)	 U 180° (0,60)
24. Dinamička ravnoteža: prolazak iz visokog prednoženja u visoko zanoženje s pomoći (Gizikova), ili visoko prednoženje s pomoći, s pola rotacije trupa prelazak u visoko zanoženje s pomoći (Kapranova)				 Gz ili obrnuto Kp ili obrnuto	

## 9.4 Tehničke smjernice

Sljedeći primjeri ravnoteža trebaju biti smjernice za moguća odstupanja od oblika/forme ravnoteže koji su važeći i onih koji nisu važeći.

Vrsta ravnoteže/baza	VAŽEĆE	NIJE VAŽEĆE: Neispravan oblik
<p>Slobodna noga na horizontali naprijed/ u stranu (zahtijeva se 90°)</p> 		
<p>“Arabesque” (slobodna noga na horizontali)</p> 		
<p>“Attitude”</p> 	 <p style="text-align: center;">iii</p>	
<p>slobodna noga na horizontali, tijelo natrag na horizontali</p>  <p>slobodna noga na horizontali, tijelo u stranu na horizontali</p> 	 <p style="text-align: center;">iii</p>	 <p style="text-align: center;">iii</p> <p style="text-align: center;">iii</p>

<p><b>“Arabesque”, tijelo naprijed na horizontali</b></p> 	 <p>ili</p>	 <p>ili</p>
<p><b>“Arabesque”/”Attitude” sa zaklonom trupa</b></p> 	 <p>ili</p>	 <p>ili</p>
<p><b>Visoko prednoženje/odnoženje s pomoći</b></p> 		<p>Važeće samo kao horizontalno naprijed ili u stranu</p> 
<p><b>Visoko zanoženje bez pomoći (stopalo iznad visine glave)</b></p> 	 <p>ili</p>	<p>Važeće samo kao „arabesque“</p> 
<p><b>Slobodna noga u prednoženju bez pomoći ruku, s tijelom natrag na horizontali</b></p> 	 <p>ili</p>	

<p>Slobodna noga u odnoženju do špage, bez pomoći ruku, s tijelom bočno na horizontali</p> 	 <p>ili</p>	 <p>ili</p>
<p>Zadnja vaga s tijelom ispod horizontale</p> 		
<p>“Prsten bez pomoći”</p> 	 <p>ili ili ili</p>	 <p>ili ili ili ili</p>

## 10. ROTACIJE

### 10.1. Općenito

10.1.1. Postoje 2 tipa rotacija:

- A. Rotacije na stopalu: na prstima (okret) ili na punom stopalu
- B. Rotacije na drugom dijelu tijela

Sve rotacije imaju **sljedeće osnovne karakteristike:**

- Osnovna rotacija je baza od najmanje 360° (osim težina rotacije # 6, 9, 17 za koje je baza rotacija od 180°)
- Fiksiran i dobro definiran oblik za vrijeme cijele rotacije (do kraja rotacije)

***Napomena:*** dobro definirani oblik podrazumijeva pravilan oblik koji je gimnastičarka zadržala najmanje za vrijeme osnovne rotacije; manja odstupanja u obliku = greška izvođenja. Ako oblik nije prepoznatljiv ili uopće nije zadržan, težina nije važeća.

10.1.2. Rotacija će biti ocijenjena u skladu s brojem izvedenih rotacija. U slučaju prekida (poskok), samo vrijednost izvedenih rotacija prije greške biti će važeće.

10.1.3. Rotacije moraju biti povezane s **najmanje jednim** tehničkim elementom iz osnovne ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit. Tehnički element može biti izveden u bilo kojem dijelu rotacije da bi težina bila važeća.

10.1.4. U seriji identičnih okreta (2 ili više), okreti su izvedeni jedan iza drugog bez prekida i samo s osloncem na petu. Svaki okret u seriji broji se kao jedna težina, osim u slučaju identičnih "fouetté" okreta, koji se broje kao jedna težina.

10.1.5. Različiti okreti su okreti s različitim oblikom bez obzira na broj rotacija. (važeće i za "Fouetté" okrete).

10.1.6. Bez obzira da li je noga oslonca **ispružena ili pogrčena**, vrijednost težine se ne mijenja.

10.1.7. **Okreti s promjenom oblika**

- broje se kao jedna težina
- svaki oblik uključen u težinu mora imati najmanje osnovnu rotaciju
- prijelaz iz jednog oblika u drugi mora biti izveden **bez oslonca** na petu i najkraćim mogućim putem
- s najmanje jednim tehničkim elementom iz osnovne i/ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit za vrijeme svake komponente okreta

10.1.8. **"Fouetté"**

- broje se kao jedna težina
- 2 ili više identičnih ili različitih oblika povezanih s osloncem na petu
- Različiti oblici mogu biti izvedeni:
  - a) izolirani
  - b) kombinirani (uzastopno ili naizmjenice) unutar istog "fouette" okreta, ali niti jedan od tih oblika ne može biti ponovljen u drugoj "fouette" rotaciji.
- Tehnički element iz osnovne ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit zahtijeva se za vrijeme svaka dva "Fouetté" okreta.

### 10.1.9. „Illusion“ („propeler“, „libela“)

Tehnički element iz osnovne ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit zahtijeva se za vrijeme svake dvije „Illusion“ rotacije.

### 10.1.10. Okreti s promjenom nivoa gimnastičarke (prijelaz s pružene noge oslonca na pogrčenu i/ili povratak na pruženu nogu oslonca)

- Prvi oblik određuje vrijednost
- Potrebno je zadržati uspravnu poziciju trupa i horizontalnu poziciju slobodne noge
- prijelaz iz jednog oblika – „pružena noga oslonca“ u drugi oblik – „pogrčena noga oslonca“ (i/ili obrnuto), mora biti polagan i pravilno postepen, tijekom kojeg gimnastičarka od početka do kraja mora održavati „relevé“ poziciju
- obavezno je dodati strelicu (strelice) koja definira smjer promjene nivoa gimnastičarke s ispravnim simbolom:



noga oslonca postepeno pogrčena



povratak noge oslonca u pruženi položaj








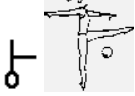
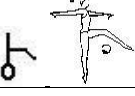
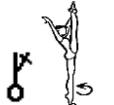

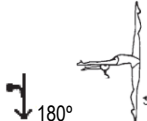
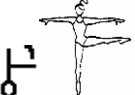



noga oslonca postepeno pogrčena i povratak na pruženi položaj ili obrnuto

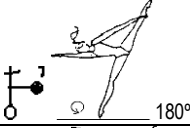







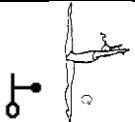

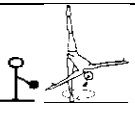

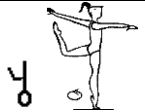






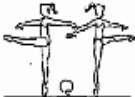
## 10.2. Kriteriji za razvoj vrijednosti težina rotacije

10.2.1 Za svaku dodatnu rotaciju za okrete s osnovnom vrijednošću 0.10 ili na punom stopalu ili za rotacije drugom dijelu tijela: +0.10 za svaku dodatnu rotaciju preko baze od 360°.

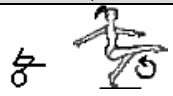
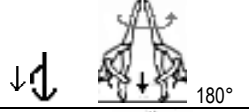
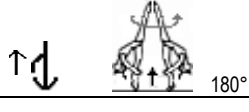
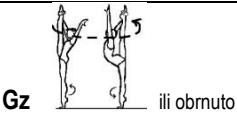
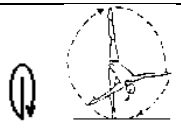



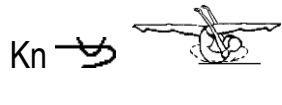
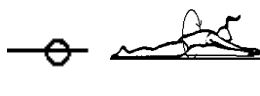
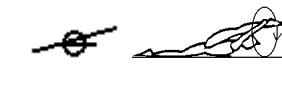
10.2.2 Za svaku dodatnu rotacija na prstima: +0.20 za svaku dodatnu rotaciju preko baze od 360° (baza za # 6, 9, 17 je 180°)

### 10.3 Tabela rotacija težine (♭)

Vrste rotacija	Vrijednost				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
	Rotacije na stopalu				
1. Slobodna noga naprijed, trup nagnut prema naprijed (pretklon)					
2. Slobodna noga nazad, zaklon trupa					
3. "Passe" (naprijed ili u stranu); ili sa zaklonom gornjeg dijela leđa i ramena	 				
4. Potpuni spiralni val tijelom na 1 nozi ("bačva") s pregibom trupa					
5. Naprijed: slobodna noga na horizontali (pružena ili grčena)					
					
6. Slobodna noga u prednoženju do špage sa ili bez pomoći ili s trupom u horizontalnom položaju					
7. U stranu: slobodna noga na horizontali ili tijelo na horizontali					
8. Slobodna noga u visokom odnoženju sa ili bez pomoći					

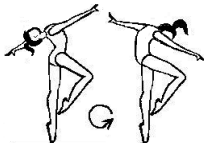
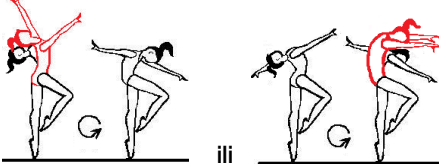
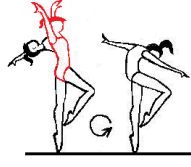



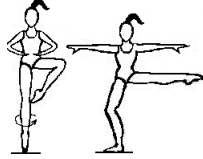
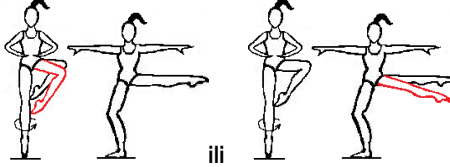
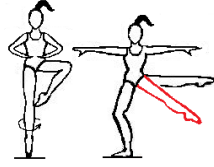

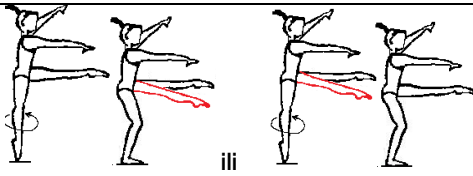
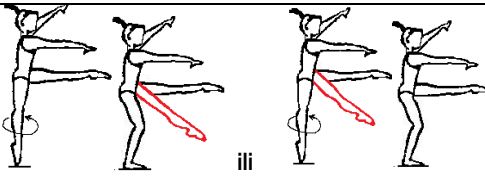



Vrste rotacija	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
9. Slobodna noga u odnoženju do špage sa ili bez pomoći, trup u horizontalnom položaju					
10. „Arabesque”: Slobodna noga u horizontalnom položaju ili tijelo u pretklonu u horizontalnom položaju ili u zaklonu					
11. Visoko zanoženje (sa „špagom”) sa ili bez pomoći					
12. „Špaga“ u zanoženju sa ili bez pomoći, ili prsten, trup na horizontali					 
13. „Penche”: tijelo u pretklonu na horizontali ili ispod, noga u zanoženju na „špagi” ili „prsten”, rotacija na punom stopalu				 	
14. „Attitude“ ili prsten sa ili bez pomoći, ili sa zaklonom				 	
15. „Fouette”: „Passe” ili s pruženom nogom na horizontali naprijed, u stranu, „arabesque” ili „attitude”	 				
	 				



Vrste rotacija	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
16. "Kozrački" okret					
17. Visoko prednoženje („špaga“); zaklon trupa ispod horizontale iz stojećeg položaja ili s tla					
					
18. Visoko prednoženje s pomoći s prolaskom u visoko zanoženje s pomoći („Gizikova“)					
19. Illusion“ („propeler“, „libela“) trup naprijed, bočno; također prema natrag					
<b>Rotacije na drugim dijelovima tijela</b>					
20. Rotacija na trbuhu, noge blizu položaja "prsten" ili u "špagi", bez pomoći ruku ("Kanaeva") ili na leđima ("Ralenkova")	Ri 		Kn 		
21. Rotacija u položaju "špage" s pomoći ruke, bez prekida (kontinuirano) s pretklonom ili zaklonom trupa					

## 10.4 Tehničke smjernice

Sljedeći primjeri rotacija težine trebaju biti smjernice za moguća odstupanja od oblika/forme ravnoteže koji su važeći i onih koji nisu važeći:

Vrsta rotacije/baza	VAŽEĆE	NIJE VAŽEĆE: Neispravan oblik
<p>Spiralni okret ("tonneau") sa <b>savijenim</b> trupom na 1 nozi</p> 		
<p>Okret na prstima; špaga u zanoženju s "prstenom"; tijelo naprijed na horizontali</p> 		
<p>"Fouette Passe"</p> 		
<p>"Fouette" s nogom na horizontali</p> 		
<p>Rotacija na trbuhu, noge blizu položaja "prsten"</p> 		

## **INDIVIDUALNE VJEŽBE IZVOĐENJE (E)**

### **1. Ocjenjivanje komisije za izvođenje**

- 1.1. Komisija za izvođenje zahtijeva izvođenje elemenata s estetskom i tehničkom savršenosti.
- 1.2. Očekuje se da gimnastičarka uključi u vježbu samo one elemente koje može izvesti s potpunom sigurnošću te s visokim stupnjem umjetničkog i tehničkog majstorstva. Sva odstupanja od tog očekivanja biti će kažnjena odbitkom od strane E-komisije.
- 1.3. E-komisija ne bavi se težinom i složenošću vježbe. Komisija je dužna jednako primijeniti kaznu za bilo koju pogrešku iste veličine, bez obzira na težinu samog elementa ili veze.
- 1.4. Sutkinje E-komisije (i D-komisije) moraju biti u tijeku sa suvremenom ritmičkom gimnastikom, moraju znati u svakom trenutku kakva su očekivanja te kako se standardi sporta mijenjaju kako se sport razvija. U tom smislu, moraju znati što je moguće, što je razumno za očekivati, što je izuzetak i što je posebno.
- 1.5. Sva odstupanja od ispravne izvedbe smatraju se umjetničkim ili tehničkim pogreškama i sutkinje ih moraju odgovarajuće ocijeniti. Visina kazne malih, srednjih ili velikih pogrešaka određen je razinom odstupanja od pravilnog izvođenja. Sljedeće kazne će se primijeniti za svako vidljivo umjetničko ili tehničko odstupanje od očekivanog idealnog izvođenja. Ove kazne moraju biti primijenjene neovisno o težini samog elementa ili vježbe
  - Mala pogreška 0.10: bilo koje manje ili neznatno odstupanje od idealne umjetničke ili tehničke izvedbe
  - Srednja pogreška 0.20–0.30: bilo koje značajno odstupanje od idealne umjetničke ili tehničke izvedbe
  - Velika pogreška 0.50+ : svako veliko ili teško odstupanje od idealne umjetničke ili tehničke izvedbe

### **2. Ocjena za izvođenje (E): 10.00 bodova**

#### **E- ocjena uključuje sljedeće kazne:**

- Kazne umjetništva
- Tehničke pogreške

### **3. E- komisija**

6 sutkinja za izvođenje podijeljeno je u 2 podgrupe:

- Prva (E) podgrupa – 2 sutkinje ocjenjuju greške umjetništva
- Druga (E) podgrupa – 4 sutkinje ocjenjuju tehničke greške

Sume grešaka umjetništva i tehničkih grešaka zbrajaju se, nakon toga oduzimaju se od 10.00 bodova i određuju konačnu E-ocjenu.

### **4. KOMPONENTE UMJETNIŠTVA**

#### **4.1. JEDINSTVO KOMPOZICIJE**

##### **4.1.1. Osnovna ideja kompozicije: Karakter:**

- a) Kompozicija treba biti razvijena tako da postoji jedinstvena umjetnička slika ili misao vodilja od početka do kraja, izražena kroz pokrete tijela i rekvizita

- b) Karakter muzike potrebno je odabrati u skladu s godinama i tehničkom razinom gimnastičarke, te etičkim normama
- c) Muzika mora biti u skladu s vježbom i gimnastičarkom
- d) Različiti dijelovi muzike moraju biti skladno kombinirani čak i ako postoje razlike u karakteru ili brzini

#### 4.1.2. Povezanost (veze):

- a) Kompozicija treba biti razvijena korištenjem tehničkih, estetskih i povezujućih elemenata u kojima pokreti logički i bez zastoja prelaze iz jednog u drugi, bez nepotrebnih koraka ili dugotrajnih pripremnih pokreta
- b) Korištenje različitih ravnina i pravaca kretanja tijela, te smjerova i ravnina rekvizita potrebno je povezati s jasnom namjerom
- c) Veze između pokreta koji prekidaju jedinstvo kompozicije kažnjavaju se svaki put:
  - Veze između pokreta koje su nelogične, isprekidane ili nepotrebno duge
  - Dugotrajni pripremni pokreti prije težina tijelom
  - Nepotrebni prekidi između pokreta
- d) Kompozicija ne smije biti nepovezani slijed težina tijelom ili elemenata rekvizitom. Dijelovi kompozicije ili cijela kompozicija koji su niz nepovezanih elemenata, smatraju se nedostatkom jedinstva i kažnjavaju se
- e) Na početku i na kraju vježbe gimnastičarka mora biti u kontaktu s rekvizitom. Početna pozicija vježbe mora biti opravdana i upotrijebljena za inicijalni pokret rekvizitom

## 4.2. MUZIKA I POKRET

### 4.2.1. Ritam:

- a) Pokreti tijela kao i rekvizita, moraju biti uzajamno povezani točno s glazbenim akcentima i glazbenim frazama; pokreti i tijela i rekvizita trebaju naglasiti tempo / brzinu muzike
- b) Pokreti koji su izvedeni odvojeno od glazbenih akcenata ili nisu povezani s tempom opravdanim muzikom, kažnjavaju se svaki put

<b>Pojašnjenja</b>
<b>Ciljevi za muziku i pokret:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stvaranje <b>različitih pokreta</b> kako bi se izbjegla monotonija i ponavljanje</li> <li>• Korištenje muzike na različite načine i onda kada su tempo i ritam isti</li> </ul>
<i>Treneri i sutkinje ohrabruju se na proučavanje i razumijevanje osnovne glazbene strukture i ritmičkih obrazaca, kao vodič za kreiranje i procjenjivanje pokreta u skladu s muzikom</i>
<i>Sljedeće je važno za razumijevanje kako uskladiti pokrete su muzičkom/ritmičnom strukturom i kako uzeti u obzir pozicioniranje određenih pokreta na specifične akcente ili taktove kako bi se kreirali specifični umjetnički „efekti“:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glazbena fraza: melodijski dio, niz tonova koji formiraju karakterističan slijed (najmanja melodijski i ritmički zaokružena jedinica)</li> <li>• Melodija: niz uzastopnih tonova različite visine i trajanja koji tvore smislenu glazbenu cjelinu</li> <li>• Osnovni ritam</li> <li>• Metronomska brzina (Hrvatski leksikon: Metronom = osnovna mjerna jedinica tempa)</li> </ul>
<i>Mogućnosti / primjeri različitih ritamskih uzoraka:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinkopa: privremeni pomak regularnog metričkog naglaska u glazbi uzrokovan obično naglaskom na nenaglašene otkucaje (namjerno «koristeći» nenaglašeni otkucaj). (Hrvatski leksikon: Glazbeni ritmički ukras koji nastaje prijelazom naglaska s naglašene dobi na nenaglašenu)</li> <li>• Kontra tempo</li> <li>• Triole (Hrvatski leksikon: glazbena skupina triju nota jednake ritmičke vrijednosti koje su nastale trodijelnom (a ne uobičajenom dvodijelnom) podjelom veće ritmičke jedinice)</li> </ul>

#### 4.2.2. Promjene u dinamici:

- a) Energija, snaga, brzina i intenzitet pokreta moraju odgovarati dinamičnim pokretima i promjenama tempa muzike
- b) Gimnastičarka promjene u dinamici pokazuje različitom energijom, snagom, brzinom i intenzitetom pokreta tijela i rekvizita u skladu s promjenama u muzici.
- c) Vježba u kojoj su energija, snaga, brzina i intenzitet monotoni/jednolični (bez kontrasta ili promjena) smatra se vježbom s nedostatkom dinamike i kažnjava se.

#### 4.3. **IZRAŽAJNOST**

- a) Jedinstvo snage, ljepote i elegancije pokreta
- b) Obilno korištenje svih dijelova tijela (glava, ramena, trup, šake, ruke, noge,...) kako bi se kreirali mekani i gipki pokreti koji prenose karakter, komuniciraju osjećaje, ističu akcente, stvaraju suptilnost i fineze, te kreiraju amplitudu pokreta
- c) Segmentirani, kruti ili nedorađeni pokreti tijelom kažnjavaju se prema stupnju raširenosti u vježbi

#### 4.4. **RAZNOLIKOST**

- a) **Smjerovi i putanje** (naprijed, natrag, u luku, itd.): stvaranje različitih uzoraka kako bi se iskoristio cijeli prostor za vježbu na raznovrstan i cjelovit način
- b) **Nivoi i načini kretanja:** gimnastičarka u letu, stojeći, na tlu, trčeći, preskakanjem, koračanjem, itd.
- c) **Elementi rekvizitom:** elementi rekvizitom trebaju biti izvedeni u različitim ravninama, u različitim smjerovima, na različitim dijelovima tijela, s različitim tehnikama, itd. Ako se elementi rekvizitom ponavljaju ili su svi izvedeni u istoj ravnini, bez ikakvih promjena, takav nedostatak raznolikosti se kažnjava.
- d) **Dekorativni elementi rekvizitom:** Moguće je izvesti originalne, estetske i različite koreografske elemente za vrijeme kombinacije plesnih koraka, uzimajući u obzir da ti elementi moraju biti vrlo kratki i ne smiju proizvesti prekid pokreta rekvizita
  - najviše 3 elementa u svakoj kompoziciji i ne dulje od 4 sekunde

5. Greške umjetništva	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>Osnovna ideja kompozicije:</b> <b>Karakter</b> <i>Stil i karakter pokreta odražava karakter glazbe; ovakav karakter kreira jedinstvenu misao vodilju kroz početak, sredinu i kraj</i>	Karakter ili ideja je evidentno razvijena sa samo nekoliko, ako ih ima, kratkih nedosljednosti kao posljedica malih grešaka		Karakter ili ideja je prisutna, ali nije u potpunosti razvijena kroz cijelu kompoziciju		Vježbi potpuno nedostaje karakter ili ideja					
<b>POVEZANOST (VEZE)</b> <i>Logički i neprekinuti prijelazi iz jednog pokreta na sljedeći</i>	Izolirani prekidi, <b>svaki put do 1.00</b>									Cijela vježba je serija <b>nepovezanih elemenata</b>
			Nedostatak kontakta s rekvizitom na početku ili na kraju vježbe (greška kompozicije)  Neopravdana početna pozicija							
<b>RITAM</b> <i>Sklad između pokreta i: muzičkih akcenata, fraza i tempa</i>	Izolirani prekidi, <b>svaki put do 1.00</b>									Nedostatak sklada s <b>ritmom</b> za vrijeme cijele vježbe (muzika samo "pozadina")
					Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe					
<b>PROMJENE U DINAMICI</b> <i>Energija, snaga, brzina i intenzitet pokreta odgovaraju dinamičnim promjenama u muzici</i>		Pokreti gimnastičarke ne uvažavaju svaku <b>promjenu dinamike</b> u muzici <b>ILI</b> je muzika sama u potpunosti <b>monotona</b> bez bilo kakve dinamičke promjene								

<b>IZRAŽAJNOST TIJELA</b>	Izolirani momenti u kojima svi dijelovi tijela ne sudjeluju u potpunosti u pokretu	Nedovoljno sudjelovanje dijelova tijela	Segmentirani, kruti pokreti za vrijeme cijele vježbe							
<b>RAZNOLIKOST</b>										
<b>Smjerovi</b>	Nedovoljna raznolikost u upotrebi smjerova i putanja Pokreti izvedeni na istom mjestu duže vrijeme Nije korišten cijeli prostor za vježbu									
<b>Nivoi i načini kretanja</b>	Nedovoljna raznolikost u nivoima i načinima kretanja									
<b>Elementi rekvizitom</b>	Nedovoljna raznolikost u ravninama, smjerovima, tipovima elemenata iz osnovnih grupa za rekvizit		Nedozvoljeni dekorativni elementi: Za više od 3 elementa dekoracije i ne dulje od 4 sekunde							

<b>6. Tehničke greške:</b> primjenjuju se za svaku pogrešku, osim u slučaju ukupnih kazni			
<b>Kazne</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 ili više</b>
<b>Elementi tijelom</b>			
<b>Općenito</b>	Nepotpun pokret ili Nedostatak amplitude u obliku skoka, ravnoteže i rotacije		
	Nenamjerno kretanje bez izbačaja: namještanje tijela po tlu		
<b>Osnovna tehnika</b>	Neispravno držanje dijela tijela za vrijeme pokreta <b>(svaki put, do najviše 1.00 boda)</b> , uključujući neispravan, asimetričan položaj ramena za vrijeme elementa tijelom		
	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret bez pomaka	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret s pomakom	Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
			Potpuni gubitak ravnoteže s padom: <b>0,70</b>
		Statika gimnastičarke *	
<b>Skokovi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tvrdi doskok</li> <li>• Nekorektan doskok: (primjer: jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka)</li> </ul>		
<b>Ravnoteže</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblik nije fiksiran niti zadržan</li> </ul>		
<b>Rotacije</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblik nije fiksiran niti zadržan</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije izvedene na prstima</li> <li>• Poskok(ci)</li> <li>• Kretanje (posklizavanje) za vrijeme rotacije</li> </ul>	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom	
<b>Poluakrobatski Elementi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tvrdi doskok</li> <li>• Nedozvoljena tehnika</li> </ul>		
<b>Rekvizit</b>			
<b>Gubitak rekvizita</b> (za gubitak 2 čunja istovremeno: jedna kazna prema ukupnom broju napravljenih koraka do udaljenijeg rekvizita)		Gubitak rekvizita i trenutni dohvat bez pomaka	Gubitak rekvizita i dohvat nakon 1-2 koraka
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gubitak rekvizita i dohvat nakon 3 ili više koraka: <b>0,70</b></li> <li>• Gubitak rekvizita van prostora (bez obzira na udaljenost): <b>0,70</b></li> </ul>
			Gubitak rekvizita koji nije izašao van prostora i upotreba rezervnog rekvizita: <b>0,70</b>
			Gubitak rekvizita (bez kontakta) na kraju vježbe: <b>0.70</b>



\* Statika gimnastičarke: gimnastičarka ne smije biti bez pokreta (nepomična), u bilo kojem trenutku u kojem nije u kontaktu s rekvizitom (npr. bacanja, koluti, kotrljanja rekvizita po podu, itd.)

Kazne	0.10	0.30	0.50 ili više
Tehnika	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka nakon 1 koraka	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka nakon 2 ili više koraka</li> <li>„Chase“ koraci u R</li> </ul>	
	Nekorektno hvatanje s nenamjernim kontaktom rekvizita s tijelom	Statika rekvizita **	
<b>Vijača</b>			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: amplituda, oblik, radna ravnina, ili se vijača ne drži za oba kraja <b>(svaki put, do najviše 1.00 boda)</b>		
	Gubitak jednog kraja vijače s kratkim prekidom u vježbi		
	Stopala „uhvaćena“ u vijaču za vrijeme skokova ili poskoka	Nenamjerno omatanje oko tijela ili dijela tijela s prekidom u vježbi	
	Čvor na vijači bez prekida u vježbi	Čvor na vijači s prekidom u vježbi	
<b>Obruč</b>			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: promjena u radnoj ravnini, vibracije, nepravilna rotacija oko vertikalne osi <b>(svaki put, do najviše 1.00 boda)</b>		
	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu</li> <li>Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita</li> </ul>		
	Skliznuće sa šake na ruku za vrijeme vrtnji		
	Prolazak kroz obruč: stopala „uhvaćena“ u obruč		
<b>Lopta</b>			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu <b>(svaki put, do najviše 1.00 boda)</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu</li> <li>Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita</li> </ul>		
	Nenamjerno hvatanje lopte pomoću druge ruke (iznimka: hvatanje van vidnog polja)		

Kazne	0.10	0.30	0.50 ili više
<b>Čunjevi</b>			
<b>Osnovna tehnika</b>	Nepravilno rukovanje (nepravilni pokreti, ruke previše razmaknute za vrijeme mlina itd.) (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Promjena sinkronizacije u rotaciji 2 čunja za vrijeme bacanja i hvatanja		
	Nedostatak preciznosti u radnoj ravnini čunjeva za vrijeme asimetričnih pokreta		
<b>Traka</b>			
<b>Osnovna tehnika</b>	Promjene u liku trake (zmije i spirale nedovoljno uske, nisu iste amplitude, visina itd.) <b>(svaki put, do najviše 1.00 boda)</b>		
	Nepravilno rukovanje: neprecizni prelasci/prehvati, nenamjerno držanje štapa za sredinu, nepravilna povezanost između likova, pucketanje trake <b>(svaki put, do najviše 1.00 boda)</b>	Nenamjerna omatanja oko tijela ili dijela tijela s prekidom u vježbi	
	Čvor bez prekida u vježbi	Čvor s prekidom u vježbi	
	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „echappe“-a itd.		

**\*\* Statika rekvizita** (vidi Težine 3.5)

## GRUPNE VJEŽBE OPĆENITO

### 1. BROJ GIMNASTIČARKI

- 1.1. Svaka grupa sastoji se od 6 gimnastičarki: 5 gimnastičarki sudjeluju u vježbi, dok preostala gimnastičarka smije biti u prostoru za natjecanje za vrijeme izvođenja vježbe (u slučaju nezgode jedne od partnerica).
- 1.2. Ako za vrijeme vježbe gimnastičarka napusti grupu zbog opravdanih razloga:
  - Gimnastičarka može biti zamijenjena drugom gimnastičarkom (kazna sutkinje asistent)
  - Ako gimnastičarka nije zamijenjena, vježba neće biti ocijenjena

### 2. ULAZAK

- 2.1. Postavljanje grupe na prostor za vježbu mora biti vrlo brzo i bez muzičke pratnje (kazna sutkinje asistent)

## GRUPNE VJEŽBE TEŽINE (D)

### 1. UVOD U TEŽINE

- 1.1. Gimnastičarke trebaju uključiti samo elemente koje mogu izvesti na siguran način i uz visok stupanj estetske i tehničke vještine.
- 1.2. Postoji **5 komponenti težina**: Težine tijelom, (**BD**=Body Difficulty), težine razmjenom (**ED**=Exchange Difficulty), kombinacije plesnih koraka (**S**=Steps), dinamični elementi s rotacijom (**R**=Rotation) i suradnje (**C**=Collaborations)
- 1.3. Komponente težina specifične za grupe su:
  - **Razmjene (ED=Exchange Difficulty)**: težine s razmjenom rekvizita između gimnastičarki
  - **Suradnje (C=Collaborations)**: između gimnastičarki i rekvizita
- 1.4. Redoslijed izvođenja težina je slobodan; međutim, težine trebaju biti složene logično i glatko s povezujućim pokretima i elementima koji kreiraju kompoziciju s idejom koja je više od niza težina.
- 1.5. Sutkinje za težine prepoznaju i bilježe težine prema redoslijedu izvođenja
  - D1, D2 sutkinje: ocjenjuju broj i vrijednost težina tijelom (**BD**), broj i vrijednost težina razmjenom (**ED**), broj i vrijednost kombinacija plesnih koraka (**S**) i broj specifičnih osnovnih tehničkih grupa rekvizitom, te ih zapisuju koristeći simbole
  - D3, D4 sutkinje: ocjenjuju broj i tehničku vrijednost dinamičkih elemenata s rotacijama (**R**) i vrijednost suradnji (**C**), te ih zapisuju koristeći simbole
- 1.6. Ocjena za težine je najviše 10,00 bodova.

## 1.7. Zahtjevi za težine

Komponente težina povezanih s tehničkim elementima s rekvizitom	Težine tijelom	Težine razmjene	Kombinacije plesnih koraka	Dinamični elementi s rotacijom	Suradnje
Simboli	<b>BD</b> Min.4	<b>ED</b> Min.4	<b>S</b> Min.1	<b>R</b> Max.1	<b>C</b> Min. 4
	Max.9 (1 po izboru)				
Grupe težina tijelom	Skokovi - Min.1 Ravnoteže - Min.1 Rotacije - Min.1				

## 2. TEŽINE BEZ I S RAZMJENAMA: težine tijelom (BD) i težine razmjene (ED)

### 2.1. Definicija težine tijelom (BD)

2.1.1. Sve težine tijelom (**BD**) navedene u individualnim vježbama važeće su i za grupne vježbe (vidi tabele težina 8-10 za individualne vježbe) ( $\wedge$ ,  $\top$ ,  $\circ$ ).

2.1.2. Grupe težina tijelom:

- Skokovi  $\wedge$
- Ravnoteže  $\top$
- Rotacije  $\circ$

2.1.3. Najmanje 1 težina iz svake grupe težina tijelom mora biti izvedena istovremeno sa svih 5 gimnastičarki.

2.1.4. Nije dozvoljeno izvesti više od 5 težina tijelom (**BD**) s vrijednosti većom od 0,10; ocjenjuje se 5 s najvećom vrijednosti.

2.1.5. Svaka težina tijelom (**BD**) broji se samo jednom; ako se težina tijelom (**BD**) ponavlja, težina nije važeća (**nema kazne**)

2.1.6. Težina tijelom (**BD**) mora biti izvedena od svih 5 gimnastičarki kako bi bila važeća. Težina neće biti važeća ako nije izvedena od svih 5 gimnastičarki iz bilo kojeg razloga – greška kompozicije ili bilo koja tehnička greška jedne ili više gimnastičarki.

### Pojašnjenja

*Težine mogu biti izvedene:*

- *Istovremeno ili u vrlo brzom slijedu*
- *Sa svih 5 gimnastičarki zajedno ili u podgrupama*
- *S istim ili različitim tipovima i vrijednostima težine*
- *1-2 gimnastičarke mogu izvesti **BD** za vrijeme **S** i **C** u svrhu poboljšanja koreografije ili kako bi poduprle misao vodilju kompozicije. Težina se ne registrira i ne ocjenjuje.*

- 2.1.7. Najmanja vrijednost težine tijelom (**BD**) izvedene od pojedine gimnastičarke odrediti će vrijednost težine (**BD**) za grupu.
- 2.1.8. Istovremeno izvođenje 3 ili više različitih težina tijelom svih 5 gimnastičarki nije dozvoljeno. U ovom slučaju, **BD** neće biti važeća.

#### Pojašnjenja/primjeri

*Nije dozvoljeno: 3 BD izvedene istovremeno:*

- 3 gimnastičarke skok „tanjur“
- 1 gimnastičarka „kozački“ skok
- 1 gimnastičarka potpuni spiralni val tijelom („Tonneau“)

- 2.1.9. Serije: 2 ili više ponavljanja identičnih skokova ili okreta; svaki skok ili okret u seriji broji se kao 1 težina
- 2.1.10. Nove težine tijelom (vidi Individualne vježbe 2.1.6.)
- 2.1.11. **Zahtjevi za BD:** (vidi Individualne vježbe 2.2.)
- 2.1.12. **Ocjenjivanje BD** (vidi Individualne vježbe 2.3.)

## 2.2. Definicija težine razmjene (ED)

- 2.2.1. Razmjena rekvizita svih 5 gimnastičarki u kojoj sve moraju sudjelovati u obje akcije:
- Bacanje rekvizita partnerici
  - Hvatanje rekvizita partnerice

#### Pojašnjenja

*Razmjene mogu biti izvedene:*

- Istovremeno ili u vrlo brzom slijedu
- S gimnastičarkama na mjestu ili s kretanjem
- Sa svih 5 gimnastičarki zajedno ili u podgrupama
- Između jednog tipa rekvizita ili oba tipa rekvizita
- S istim ili različitim visinama bacanja / smjerovima leta rekvizita (parabolama)

**Napomena za vijaču/traku:** razmjena bacanjem vijače ili trake važeća je samo ako je rekvizit neko vrijeme potpuno slobodan u prostoru

**Napomena za traku:** kod razmjene traka bacanjem, gimnastičarke u pravilu trebaju hvatati rekvizit za kraj štapa. Međutim, dozvoljeno je namjerno hvatanje za traku, ako je hvatanje u zoni od približno 50 cm od spoja štapa i trake, te ako je hvatanje opravdano sljedećim elementom ili završnom pozom

**Napomena za čunjeve:** razmjena s bacanjem jednog čunja važeća je isto kao i razmjena s bacanjem dva čunja

- 2.2.2. Samo razmjene sa srednjim i visokim bacanjima rekvizita između gimnastičarki važeće su za težine razmjenom (**ED**).
- 2.2.3. Razmjene mogu biti iste vrijednosti za svih 5 gimnastičarki ili različitih vrijednosti; najmanja vrijednost razmjene izvedene od neke od gimnastičarki određuje težinu razmjene za grupu
- 2.2.4. Težina tijelom (**BD**) s vrijednosti 0,10 može biti izvedena za vrijeme težine razmjenom (**ED**) (kao kriterij unutar vrijednosti razmjene) i neće se računati kao **BD**.

### 2.2.5. Zahtjevi:

Kako bi bila važeća, razmjena (**ED**) mora biti izvedena od svih 5 gimnastičarki bez sljedećih značajnih tehničkih pogrešaka:





- Gubitak rekvizita
- Gubitak ravnoteže s osloncem na ruku ili rekvizit, ili pad gimnastičarke
- Sudar gimnastičarki ili rekvizita

### 2.2.6. Vrijednost:

2.2.6.1. Osnovna vrijednost za bacanje i hvatanje svih 5 gimnastičarki: 0,20

2.2.6.2. Vrijednost težine razmjene (**ED**) može biti uvećana s dodatnim kriterijima

2.2.6.3. Dodatni kriteriji (isti ili različiti) važeći su samo ako su izvedeni od svih 5 gimnastičarki

<b>Pojašnjenja/primjeri</b>	
<b>Kriterij: 0.10 za svaki, za bacanje i/ili hvatanje</b> <i>Napomena: Kriterij izveden neposredno prije bacanja ili odmah nakon hvatanja neće biti prihvaćeni kao dodatni kriterij za vrijednost razmjene</i>	
	Udaljenost: 6 metara između gimnastičarki za vrijeme bacanja i/ili za vrijeme hvatanja rekvizita (kada je predviđeno kao dio koreografije)
	Bacanje i/ili hvatanje na tlu: gimnastičarke moraju biti na tlu, a ne kretati se prema tlu u trenutku bacanja i/ili hvatanja (kada je predviđeno kao dio koreografije)
	Jedan element rotacije za vrijeme bacanja, leta rekvizita, hvatanja u razmjeni
	Ponovljeno bacanje
<b>BD</b>	S težinom tijela s vrijednošću 0.10 izvedenom za vrijeme bacanja ili hvatanja
	Van vidnog polja
	Bez pomoći ruke/ruku (šaka)
	Bacanje 2 čunja (  ): istovremeno, asimetrično ili u "kaskadama"
	Ispod noge/nogu
	Bacanje obruča (  ) u kosoj/nagnutoj ravnini
	Prolazak kroz rekvizit za vrijeme bacanja i/ili hvatanja (  ,  )
	Bacanje nakon odbiva od tla / bacanje nakon kotrljana po tlu
	Bacanje otvorene i ispružene vijače  (držane za jedan kraj ili za sredinu)
	Hvatanje vijače oba kraja, svakog kraja u jednoj ruci
	Dvostruka rotacija rekvizita za vrijeme skokova ili poskoka
	Bacanje (  ,  ) oko osi rekvizita
	Hvatanje izravno s kotrljanjem po tijelu
	Hvatanje lopte (  ) jednom rukom ili hvatanje čunja jednom rukom koja drži drugi čunj
	Izravno hvatanje (  ) s rotacijom

### 3. OSNOVNE I OSTALE TEHNIČKE GRUPE REKVIZITOM

#### 3.1. Definicija

3.1.1. Vidi individualne vježbe 3.1.1. i 3.1.2.

3.1.2. Osnovne tehničke grupe rekvizitom mogu biti izvedene za vrijeme težina tijelom, serije plesnih koraka, dinamičkih elemenata s rotacijom, težina razmjenom, suradnji ili povezujućih elemenata

#### 3.2. Zahtjevi

3.2.1. **Osnovne tehničke grupe rekvizitom** ne zahtijevaju se za grupne vježbe. Iznimka: najmanje jedna osnovna tehnička grupa za rekvizit za vrijeme S. Zahtjeva se raznolikost izbora osnovnih i ostalih tehničkih grupa, nedostatak raznolikosti kažnjava se kao komponenta umjetništva.

3.2.2. Tehnički elementi rekvizitom nisu ograničeni ali ne mogu biti izvedeni identično za vrijeme **BD** osim u slučaju serija skokova / okreta.

Pojašnjenja	
Različiti elementi rekvizitom izvedeni su:	U različitim ravninama
	U različitim smjerovima
	Na različitim nivoima
	S različitom amplitudom
	Na različitim dijelovima tijela
Napomena: identičan element rekvizitom izveden u dvije različite težine tijelom ne smatra se „različitim“ elementom s rekvizitom. Težina ponovljena s identičnim elementom s rekvizitom neće biti važeća.	

3.3. **Sažetak tabela osnovnih tehničkih grupa specifičnih za svaki rekvizit i ostale tehničke grupe rekvizitom:** Vidi Individualne vježbe, tabele 3.3 i 3.4

3.4. **Statika rekvizita:** Vidi Individualne vježbe, Težine 3.5

3.5. **Dekoratívni elementi rekvizitom:** Vidi Individualne vježbe, Izvođenje 4.4

### 4. Kombinacija plesnih koraka (S)

4.1. Vidi individualne vježbe 4.1.1. – 4.1.5., 4.5. (upotreba obje ruke ne zahtijeva se za grupe)

Pojašnjenja
Serija plesnih koraka može biti izvedena: <ul style="list-style-type: none"><li>Ista ili različita sa svih 5 gimnastičarki</li><li>Ista ili različita u podgrupama</li></ul>

4.2. Sljedeće je moguće za vrijeme S:

- **BD** s vrijednosti najviše 0.10 bod (npr.: “cabriole” skok, “passé” ravnoteža).
- Bacanja (mala, srednja, velika) ako podržavaju ideju plesa ili pomažu povećati amplitudu i raznolikost pokreta; dio plesnih koraka može biti izveden za vrijeme leta rekvizita sve dok postoji barem 1 tehnički element iz osnovne grupe elemenata rekvizitom
- Suradnje koje ne prekidaju kontinuitet plesnih koraka **S**

4.2.1. Nije moguće sljedeće:

- **R** za vrijeme **S**
- U potpunosti na tlu

<b>Pojašnjenja</b>
<b>Vodič za izradu kombinacije plesnih koraka</b>
<i>Neprekidni, povezani plesni koraci, redom:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svaki klasični plesni korak</li> <li>• Svaki plesni korak iz standardnih plesova</li> <li>• Svaki folklorni plesni korak</li> <li>• Svaki suvremeni/moderni plesni korak</li> </ul>
<i>Logično i glatko povezani, bez nepotrebnih zaustavljanja ili dugotrajnih pripremnih pokreta</i>
<b>Raznolikost</b> u nivoima, smjerovima, brzini i modalitetu pokreta, a <u>ne</u> jednostavno kretanje kroz prostor (kao hodanje, koračanje, trčanje) s rekvizitom.
<i>Kreirani s različitim ritmičkim uzorcima s rekvizitom u kretanju za vrijeme cijele kombinacije (ravnine, smjerovi, nivoi i osi)</i>
<i>Djelomično ili u potpunosti s kretanjem</i>

4.2.2. Kombinacija plesnih koraka neće biti važeća u sljedećim slučajevima:

- Manje od 8 sekundi plesa.
- Znatne promjene osnovnih karakteristika rukovanja rekvizitom (Greške s kaznom 0.30 ili više sutkinja za izvođenje).
- Nepovezanost između ritma i karaktera glazbe, tijela i pokreta rekvizitom
- Bez najmanje 2 različita načina kretanja: modaliteta, ritma, smjerova ili nivoa u svakoj kombinaciji plesnih koraka
- Nedostatak najmanje jedne osnovne tehničke grupe za rekvizit
- Cijela kombinacija je izvedena na tlu

## 5. Dinamički elementi s rotacijom (R):

5.1. Vidi individualne vježbe; osnovni zahtjevi za R moraju biti ispunjeni od svih 5 gimnastičarki kako bi bio važeći

<b>Pojašnjenja</b>
<i>R može biti izveden:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• istovremene</li> <li>• u slijedu u podgrupama</li> </ul>

5.2. Osnovna vrijednost za R može biti povećana koristeći dodatne kriterije. Dodatni kriteriji mogu biti izvedeni za vrijeme bacanja rekvizita, za vrijeme rotacije tijela (ispod rekvizita) i za vrijeme hvatanja rekvizita.

5.3. Vrijednost R određena je brojem rotacija i izvedenih kriterija: ako je posljednja rotacija izvedena nakon hvatanja, rotacija i pripadajuću kriteriji te rotacije nisu važeći.

5.4. Vrijednost je određena prema najmanjem izvedenom broju rotacija i broju kriterija izvedenih od svih 5 gimnastičarki

5.5. Vidi individualne vježbe (5.1. Zahtjevi, 5.2. Sažetak tabele dodatnih kriterija za R, 5.3. Izbor elemenata tijelom u R, 5.4. Poluakrobatski elementi)



## 6. Suradnje (C)

### 6.1. Definicija:

Karakteristika grupnih vježbi je **zajednički rad** u kojem svaka gimnastičarka ulazi u odnos s jednim ili više rekvizita i jednom ili više partnerica

<b>Pojašnjenje</b>
<i>Uspješna suradnja ovisi o savršenoj koordinaciji između gimnastičarki, izvedena:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sa ili bez direktnog kontakta</li><li>• Svih 5 gimnastičarki zajedno ili u podgrupama</li><li>• S različitim kretanjem, smjerovima i formacijama</li><li>• Sa ili bez rotacije</li><li>• S mogućim podizanje jedne ili nekoliko gimnastičarki i/ili s osloncem na rekvizit ili gimnastičarke</li></ul>

### 6.2. Zahtjevi:

6.2.1. Svih 5 gimnastičarki mora sudjelovati u nekoj od radnji, čak i ako su u različitim ulogama, u suprotnom suradnja nije važeća

6.2.2. Svih 5 gimnastičarki mora biti u međusobnom odnosu, direktno i/ili putem rekvizita

6.2.3. Za suradnje s rotacijom: rekvizit mora biti bačen partnerici za vrijeme rotacije tijela, a ne nakon što je rotacija već završena)

### 6.3. Tabela suradnji bez rotacija tijelom

Vrijednost			Vrste suradnji
0.10	0.20	0.30	
<b>C</b>			<b>Bez bacanja rekvizita:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gimnastičarka ili rekvizit prolaze preko, ispod ili kroz rekvizit ili partnericu</li></ul>
	<b>CC</b>		<b>S bacanjem ili višestrukom razmjenom rekvizita:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• S bacanjem: malo, srednje ili veliko bacanje jednog ili više rekvizita</li><li>• S prijenosom rekvizita: razmjena rekvizita između partnerica sa različitim tehnikama: kotrljanja, kotrljanja po tlu, odbivi</li></ul>
		<b>C↗</b>	<b>S bacanjem (srednje ili veliko) 2 ili više rekvizita istovremeno</b> Napomena: najmanje 3 čunja moraj biti izbačena, ili 1 (ili 2) čunja + jedan dodatni rekvizit
		<b>C↘</b>	<b>Hvatanje 2 ili više rekvizita jedne gimnastičarke istovremeno</b> Napomena: najmanje 3 čunja moraj biti uhvaćena, ili 1 (ili 2) čunja + jedan dodatni rekvizit

#### 6.4. Tabela suradnji s rotacijom tijela

Vrijednost				Vrste suradnji
0.20	0.30	0.40	0.50	
<b>CR</b> 1 gimn	<b>CR2</b> 2-3 gimn			<p><b>Bacanje svog rekvizita jedne/dvije ili nekoliko gimnastičarki i hvatanje svog rekvizita ili rekvizita partnerice odmah nakon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dinamičkog elementa s rotacijom za vrijeme leta rekvizita s gubitkom vizualne kontrole</li> <li>• moguće je dinamički element rotacije izvesti s pomoći partnerice/a (podizanje)</li> </ul>
	<b>CRR</b> 1 gimn	<b>CRR2</b> 2-3 gimn		<p><b>Bacanje svog rekvizita jedne/dvije ili nekoliko gimnastičarki i hvatanje svog rekvizita ili rekvizita partnerice odmah nakon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dinamičkog elementa s rotacijom za vrijeme leta rekvizita s gubitkom vizualne kontrole</li> <li>• s prolaskom iznad, ispod ili kroz jedan ili više rekvizita i/ili partnerica</li> <li>• moguć je prolazak iznad, ispod ili kroz s pomoću jedne ili nekoliko partnerica i/ili rekvizita jedne ili nekoliko partnerica: aktivni oslonac na partnericu/e ili na rekvizit ili s podizanjem od strane partnerica i/ili rekvizita</li> </ul>
			<b>CRRR</b>	<p><b>Srednje ili visoko bacanje svog rekvizita jedne ili nekoliko gimnastičarki i hvatanje svog ili rekvizita partnerice odmah nakon:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prolaska kroz rekvizit partnerice za vrijeme leta rekvizita (<b>rekvizit ne drži niti partnerica niti gimnastičarka koja prolazi kroz rekvizit</b>) s dinamičkim elementom rotacije i s gubitkom vizualne kontrole</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suradnje s rotacijom mogu se kombinirati sa suradnjom s istovremenim bacanjem rekvizita <math>C^{\nearrow}</math>. U tom slučaju, vrijednost suradnje je suma dvije komponente.</li> <li>• Suradnje s rotacijom ne mogu se kombinirati s <b>C</b> ili <b>CC</b></li> </ul>				
<p><b>Dodatni kriteriji za <math>C^{\nearrow}</math>, <math>C^{\searrow}</math>, CR, CRR, CRRR:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <math>\neq</math> bez pomoći ruku (šaka): +0,10</li> <li>• <math>\otimes</math> bez vizualne kontrole: +0,10</li> <li>• kada ih izvodi najmanje jedna gimnastičarka koja izvodi glavnu akciju u suradnji – rotacija tijela s gubitkom vizualne kontrole) važeće samo jednom u suradnji s rotacijom: u bacanju i/ili s hvatanjem</li> </ul>				

#### 6.5. Suradnje su važeće ako su izvedene od svih 5 gimnastičarki bez sljedećih ozbiljnih tehničkih pogrešaka:

- Svih 5 gimnastičarki ne sudjeluje u nekoj od radnji unutar suradnje
- Gubitak rekvizita za vrijeme suradnje, uključujući jedan ili oba čunja
- Gubitak ravnoteže za vrijeme suradnje s osloncem na ruku(e) ili rekvizit ili pad
- Sudar gimnastičarki ili rekvizita
- Statika gimnastičarke/rekvizita (jedna ili nekoliko gimnastičarki su bez rekvizita ili su nepomične dulje od 4 sekunde)
- Nedozvoljeni dekorativni elementi rekvizitom
- Zabranjeni elementi suradnje
- Za suradnje s rotacijom: rekvizit je bačen partnerici nakon što je rotacija već završena (rekvizit mora biti u letu za vrijeme rotacije)

### 6.6. Zabranjeni elementi suradnje

- Akcije ili pozicije koje održavaju položaj jedne ili nekoliko partnerica bez kontakta s tlom dulje od 4 sekunde
- nošenje ili povlačenje gimnastičarke po tlu više od 2 koraka
- hodanje – s više od jednog oslonca – po jednoj ili nekoliko gimnastičarki grupiranih zajedno
- „Špage“ na tlu, sa stop pozicijom
- Stav na jednoj ili dvije ruke ili na podlakticama bez kontakta ostalih dijelova tijela s podom, bez premeta i sa zastojem u vertikali
- formiranje piramida

### 6.7. Novi originalni elementi rekvizitom: Vidi Individualne vježbe 6.5

8. Ocjena za težine (D): D-sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju djelomičnu ocjenu i oduzimaju moguće kazne, odnosno:

#### 8.1. Podgrupa 1 (D1 i D2)

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Težine tijelom, prema redoslijedu izvođenja	Najmanje 4	Manje od jedne težine iz svake tjelesne grupe ( $\wedge$ , $\top$ , $\circ$ ): kazna za svaku težinu koja nedostaje  Izvedeno manje od 4 težina tijelom  Više od 5 težina tijelom s vrijednošću većom od 0,10
Težine razmjene	Najmanje 4	Izvedeno manje od 4 težina razmjenom
Kombinacija plesnih koraka	Najmanje 1	Nedostaje min 1

#### 8.2. Podgrupa 2 (D3 i D4)

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Dinamički elementi s rotacijom	najviše 1	Više od 1
Suradnje	Najmanje 4	Nedostaje min 4

## **GRUPNE VJEŽBE IZVOĐENJE (E)**

### **1. Ocjenjivanje komisije za izvođenje**

- 1.1. Komisija za izvođenje zahtijeva izvođenje elemenata s estetskom i tehničkom savršenosti.
- 1.2. Očekuje se da gimnastičarka uključi u vježbu samo one elemente koje može izvesti s potpunom sigurnošću te s visokim stupnjem umjetničkog i tehničkog majstorstva. Sva odstupanja od tog očekivanja biti će kažnjena odbitkom od strane E-komisije.
- 1.3. E-komisija ne bavi se težinom i složenošću vježbe. Komisija je dužna jednako primijeniti kaznu za bilo koju pogrešku iste veličine, bez obzira na težinu samog elementa ili veze.
- 1.4. Sutkinje E-komisije (i D-komisije) moraju biti u tijeku sa suvremenom ritmičkom gimnastikom, moraju znati u svakom trenutku kakva su očekivanja te kako se standardi sporta mijenjaju kako se sport razvija. U tom smislu, moraju znati što je moguće, što je razumno za očekivati, što je izuzetak i što je posebno.
- 1.5. Sva odstupanja od ispravne izvedbe smatraju se umjetničkim ili tehničkim pogreškama i sutkinje ih moraju odgovarajuće ocijeniti. Visina kazne malih, srednjih ili velikih pogrešaka određen je razinom odstupanja od pravilnog izvođenja. Sljedeće kazne će se primijeniti za svako vidljivo umjetničko ili tehničko odstupanje od očekivanog idealnog izvođenja. Ove kazne moraju biti primijenjene neovisno o težini samog elementa ili vježbe
  - 1.5.1. Mala pogreška 0.10: bilo koje manje ili neznatno odstupanje od idealne umjetničke tehničke izvedbe
  - 1.5.2. Srednja pogreška 0.20–0.30: bilo koje značajno odstupanje od idealne umjetničke ili tehničke izvedbe
  - 1.5.3. Velika pogreška 0.50+ : svako veliko ili teško odstupanje od idealne umjetničke ili tehničke izvedbe

### **2. Ocjena za izvođenje (E): 10.00 bodova**

#### **E- ocjena uključuje sljedeće kazne:**

- Kazne umjetništva
- Tehničke pogreške

### **3. E- komisija**

6 sutkinja za izvođenje podijeljeno je u 2 podgrupe:

- Prva (E) podgrupa – 2 sutkinje ocjenjuju greške umjetništva
- Druga (E) podgrupa – 4 sutkinje ocjenjuju tehničke greške

Sume grešaka umjetništva i tehničkih grešaka zbrajaju se, nakon toga oduzimaju se od 10.00 bodova i određuju konačnu E-ocjenu.

## 4. Komponente umjetništva

### 4.1. Kontakt gimnastičarke i rekvizita

- 4.1.1. Na početku ili za vrijeme vježbe, jedna ili nekoliko gimnastičarki ne smije ostati bez rekvizita dulje od 4 sekunde.
- 4.1.2. Ako rekviziti i gimnastičarke ne počnu s vježbom istovremeno, različiti pokreti moraju slijediti jedni druge u vrlo brzom slijedu, a najviše 4 sekunde kako bi se izbjegla statika jedne ili nekoliko gimnastičarki/rekvizita.
- 4.1.3. Za vrijeme suradnje, dozvoljeno je jednoj ili nekoliko gimnastičarki imati 2 ili više rekvizita a da njihove partnerice nemaju niti jedan rekvizit, pod uvjetom da takva situacija traje najdulje 4 sekunde ili kraće.
- 4.1.4. Na kraju vježbe svaka gimnastičarka može držati ili biti u kontaktu s jednim ili nekoliko rekvizita. U ovom slučaju, jedna ili više gimnastičarki može biti bez rekvizita u završnoj poziciji
- 4.1.5. Dozvoljeno je započeti ili završiti vježbu podizanjem jedne ili nekoliko gimnastičarki s osloncem na rekvizit i/ili gimnastičarku; za početnu poziciju, gimnastičarka mora biti spuštena najviše 4 sekunde nakon početka muzike.

**4.2. Karakter, ritam, promjene u dinamici:** sva pravila navedena u poglavljima 4.1.1, 4.2.1 i 4.2.2. za individualne vježbe, važeće su i za grupe

**4.3. Izražajnost:** rad u grupi mora uključivati istu ljepotu, eleganciju i intenzitet pokreta svih gimnastičarki.

### 4.4. Raznolikost

4.4.1. **Formacije:** najmanje 6

Pojašenjenja
<i>Formacije trebaju biti kreirane s raznolikošću u sljedećem:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Smještene na različitim dijelovima prostora za vježbu: sredini, u kutu, po dijagonalama, linijama itd.</i></li><li>• <i>Raspodjela mjesta unutar razmjene (okrenute prema naprijed, natrag, licem u lice, itd.)</i></li><li>• <i>Dizajn: krugovi, linije u svim smjerovima, trokuti, itd.</i></li><li>• <i>Amplituda: veličina/dubina dizajna (široko, zatvoreno, itd.)</i></li></ul>

4.4.2. **Razmjene:** potrebno je koristiti različite tipove bacanja i/ili hvatanja

Pojašenjenja
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Različite visine bacanja, uključujući mješovite visine gdje neki rekviziti lete izrazito visoko a drugi srednje visoko u isto vrijeme</i></li><li>• <i>Različite tehnike bacanja</i></li><li>• <i>Različite tehnike hvatanja</i></li><li>• <i>Različite kombinacije istih ili različitih kriterija</i></li></ul>

**4.4.3. Suradnje:** Različite vrste suradnji i različite vrste organizacije rada unutar svakog tipa suradnje, opisane su u tabeli suradnji (vidi: Težine 6.3, 6.4). Nedostatak raznolikosti bit će kažnjen.

#### 4.4.4. Organizacija rada u grupi

- Tipični karakter grupne vježbe je sudjelovanje svake gimnastičarke u homogenom radu grupe u duhu suradnje
- Svaka kompozicija mora imati različite tipove organizacije rada u grupi:

<i>Pojašnjenja</i> <b>Vodič za rad u grupi:</b>
1. <i>Sinkronizirano izvođenje: istovremeno izvođenje istog pokreta svih 5 gimnastičarki s istom amplitudom, brzinom, dinamikom, itd.</i>
2. <i>“Koralno” izvođenje: istovremeno izvođenje različitih pokreta (svih 5 gimnastičarki ili u podgrupi) s različitim amplitudom ili brzinom ili dinamikom</i>
3. <i>Izvođenje u brzom slijedu ili “kanon”: izvođenje 5 gimnastičarki (ili podgrupa) jedna nakon druge. Pokret počinje odmah nakon ili tijekom istog pokreta od strane prethodne gimnastičarke ili podgrupe.</i>
4. <i>“Kontrastno” izvođenje”: izvođenje 5 gimnastičarki (ili podgrupa) sa suprotnosti u brzini (sporo-brzo), ili intenzitetu (sa snagom-nježno) ili nivou (stojeći-na tlu) ili smjeru ili pokretu (pauza-nastavak), itd.</i>
5. <i>Izvođenje u suradnji: svaka gimnastičarka ulazi u odnos s jednim ili više rekvizita i jednom ili više partnerica</i>
<i>Napomena: Moguće je kombinirati različite tipove rada u grupi</i>

**4.4.5. Smjerovi i kretanja** stvaraju različite uzorke koristeći cijeli prostor za vježbu na raznolik i cjelovit način, s gimnastičarkom u letu, stojeći, na tlu, trčeći, s poskocima, koračanjem, itd.

**4.4.6. Elementi rekvizitom:** elementi rekvizitom trebaju biti izvedeni u različitim ravninama, u različitim smjerovima, na različitim dijelovima tijela, s različitim tehnikama, itd. Ako se elementi rekvizitom ponavljaju ili su svi izvedeni u istoj ravnini, bez ikakvih promjena, takav nedostatak raznolikosti se kažnjava

#### 4.4.7. Dekorativni elementi rekvizitom

Moguće je izvesti originalne, estetske i različite koreografske elemente za vrijeme kombinacije plesnih koraka i povezujućih elemenata, uzimajući u obzir da ti elementi moraju biti vrlo kratki i ne smiju proizvesti prekid pokreta rekvizita.

Dozvoljeno je najviše 4 puta u svakoj kompoziciji i ne dulje od 4 sekunde

5. Greške umjetništva	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>KONTAKT S REKVIZITOM / GIMNASTIČARKAMA</b>			Na početku ili za vrijeme vježbe, jedna ili nekoliko gimnastičarki je bez rekvizita dulje od 4 sec Niti jedna od 5 gimnastičarki nije u kontaktu s nekim od rekvizita u završnoj poziciji Na početku vježbe, gimnastičarka ostaje podignuta od tla dulje od 4 sec							
<b>OSNOVNA IDEJA: KARAKTER</b> <i>Stil i karakter pokreta odražava karakter glazbe; ovakav karakter kreira jedinstvenu misao vodilju kroz početak, sredinu i kraj</i>	Karakter ili ideja je evidentno razvijena sa samo nekoliko, ako ih ima, kratkih nedosljednosti kao posljedica malih grešaka		Karakter ili ideja je prisutna, ali nije u potpunosti razvijena kroz cijelu kompoziciju		Vježbi potpuno nedostaje karakter ili ideja					
<b>RITAM</b> <i>Sklad između pokreta i: muzičkih akcenata, fraza i tempa</i> <i>Nedostatak sinkronizacije između ritma pojedinke i ritma grupe</i>	Izolirani prekidi, svaki put do 1.00  Svaki nedostatak sinkronizacije, svaki put do 1.00									Nedostatak sklada s <b>ritmom</b> za vrijeme cijele vježbe (muzika samo "pozadina")
					Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe					
<b>PROMJENE U DINAMICI</b> <i>Energija, snaga, brzina i intenzitet pokreta odgovaraju dinamičnim promjenama u muzici</i>	Nedostatak sinkronizacije u intenzitetu pokreta između gimnastičarki	Pokreti gimnastičarki ne uvažavaju <b>promjenu dinamike</b> u muzici ILLI je muzika sama u potpunosti <b>monotona</b> bez bilo kakve dinamičke promjene								

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
<b>IZRAŽAJNOST TIJELA</b>		Nedostatak izražajnosti (ljepota, elegancija i intenzitet) pokreta tijelom svih gimnastičarki								
<b>RAZNOLIKOST</b>										
<b>Formacije</b>	Promjena u formaciji zbog tehničke pogreške	Nedostatak raznolikosti u amplitudi različitih formacija Dominacija jednog dizajna u formacijama	Nedostatak najmanje 6 formacija (jedan put)							
<b>Razmjene</b>		Nedostatak raznolikosti u bacanjima	Zabranjeni elementi suradnji							
<b>Suradnje</b>		Nedostatak raznolikosti unutar iste vrste suradnji (više od 4 iste vrste suradnji ili ista vrsta organizacije sa svakom vrstom suradnji)								
<b>Organizacija rada u grupi</b>			Za nedostatak jednog ili više tipova rada u grupi							
<b>Smjerovi i kretanja</b>	Nedovoljna raznolikost u upotrebi smjerova i kretanja									
<b>Elementi rekvizitom</b>	Nedovoljna raznolikost u ravninama, smjerovima, tipovima elemenata s rekvizitom									
<b>Dekoratívni elementi</b>			Nedozvoljeni dekoratívni elementi: Više od 4 elementa i ne dulje od 4 sekunde							



<b>6. Tehničke greške: primjenjuju se za svaku pogrešku, osim u slučaju ukupnih kazni</b>			
<b>Kazne</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 ili više</b>
<b>Elementi tijelom</b>			
<b>Općenito</b>	Nepotpun pokret ili Nedostatak amplitude u obliku skoka, ravnoteže i rotacije		
	Nenamjerno kretanje bez izbačaja: namještanje tijela po tlu		
<b>Osnovna tehnika</b>	Neispravno držanje dijela tijela za vrijeme pokreta (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret bez pomaka <b>(svaka gimnastičarka)</b>	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret s pomakom <b>(svaka gimnastičarka)</b>	Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit <b>(svaka gimnastičarka)</b>
		Statika gimnastičarke *	Potpuni gubitak ravnoteže s padom: <b>0,70 (svaka gimnastičarka)</b>
<b>Skokovi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tvrdi doskok</li> <li>• Nekorektan doskok: (jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka)</li> </ul>		
<b>Ravnoteže</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblik nije fiksiran niti zadržan</li> </ul>		
<b>Rotacije</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblik nije fiksiran niti zadržan</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije izvedene na prstima</li> <li>• Poskok(ci)</li> <li>• Kretanje (posklizavanje) za vrijeme rotacije</li> </ul>	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom	
<b>Poluakrobatski Elementi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tvrdi doskok</li> <li>• Nedoželjena tehnika</li> </ul>		

\* Statika gimnastičarke: vidi individualne vježbe #6 i Grupe 4.1.2.

<b>Rekvizit</b>			
<b>Kazne</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 ili više</b>
<b>Sudar i gubitak rekvizita</b> (za gubitak 2 čunja istovremeno: sutkinja će dodijeliti jednu kaznu prema ukupnom broju napravljenih koraka do udaljenijeg rekvizita) <b>(svaka gimnastičarka)</b>	Sudar gimnastičarki / rekvizita (+ sve posljedice)	Gubitak rekvizita i trenutni dohvata bez pomaka	Gubitak rekvizita i dohvata nakon 1-2 koraka • Gubitak rekvizita i dohvata nakon 3 ili više koraka: <b>0,70</b> • Gubitak rekvizita van prostora (bez obzira na udaljenost): <b>0,70</b>
			Gubitak rekvizita koji nije izašao van prostora i upotreba rezervnog rekvizita: <b>0.70</b>
			Gubitak rekvizita (bez kontakta) na kraju vježbe: <b>0.70</b>
<b>Tehnika</b>	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka nakon 1 koraka <b>(svaka gimnastičarka)</b>	• Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka nakon 2 ili više koraka <b>(svaka gimnastičarka)</b> • „Chase“ koraci u razmjenama, R, suradnjama s rotacijom	
	• Nekorektno hvatanje s pomoću druge ruke (iznimka: hvatanje lopte s obje ruke van vidnog polja) ili s pomoću tijela. Za razmjene, R i suradnje (svaki put, neovisno o broju gimnastičarki) • Nenamjerni kontakt rekvizita s tijelom	Statika rekvizita ** (svaki put, neovisno o broju gimnastičarki) Za vrijeme suradnje vidljiva statičnost jednog ili nekoliko rekvizita duže od 4 sekunde (svaki put, neovisno o broju gimnastičarki)	
<b>Vijača</b>			
<b>Osnovna tehnika</b>	Nepravilno rukovanje: amplituda, oblik, radna ravnina, ili se vijača ne drži za oba kraja (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Gubitak jednog kraja vijače s kratkim prekidom u vježbi <b>(svaka gimnastičarka)</b>		
	Stopala „uhvaćena“ u vijaču za vrijeme skokova ili poskoka <b>(svaka gimnastičarka)</b>	Nenamjerno omatanje oko tijela ili dijela tijela s prekidom u vježbi <b>(svaka gimnastičarka)</b>	
	Čvor na vijači bez prekida u vježbi <b>(svaka gimnastičarka)</b>	Čvor na vijači s prekidom u vježbi <b>(svaka gimnastičarka)</b>	

Kazne	0.10	0.30	0.50 ili više
<b>Obruč</b>			
<b>Osnovna tehnika</b>	Nepravilno rukovanje: promjena u radnoj ravnini, vibracije, nepravilna rotacija oko vertikalne osi (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu</li> <li>• Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita</li> </ul>		
	Skliznuće sa šake na ruku za vrijeme vrtnji		
	Prolazak kroz obruč: stopala „uhvaćena“ u obruč <b>(svaka gimnastičarka)</b>		
<b>Lopta</b>			
<b>Osnovna tehnika</b>	Nepravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu</li> <li>• Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita</li> </ul>		
<b>Čunjevi</b>			
<b>Osnovna tehnika</b>	Nepravilno rukovanje (nepravilni pokreti, ruke previše razmaknute za vrijeme mlina itd.) (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Promjena sinkronizacije u rotaciji 2 čunja za vrijeme bacanja i hvatanja		
	Nedostatak preciznosti u radnoj ravnini čunjeva za vrijeme asimetričnih pokreta		
<b>Traka</b>			
<b>Osnovna tehnika</b>	Promjene u liku trake (zmije i spirale nedovoljno uske, nisu iste amplitude, visina itd.) (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Nepravilno rukovanje: neprecizni prelasci/prehvat, nenamjerno držanje štapa za sredinu, nepravilna povezanost između likova, pucketanje trake (svaki put, do najviše 1.00 boda)	Nenamjerna omatanja oko tijela ili dijela tijela s prekidom u vježbi <b>(svaka gimnastičarka)</b>	
	Čvor bez prekida u vježbi <b>(svaka gimnastičarka)</b>	Čvor s prekidom u vježbi <b>(svaka gimnastičarka)</b>	
	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „echappe“-a itd.		

**\*\* Statika rekvizita vidi individualne vježbe 3.5., 4.4 i Grupe 4.1.**

## **DODATAK**

- Program rekvizita: Seniorke, juniorke
- Program za juniorske individualne vježbe
- Program za juniorske grupne vježbe

## PROGRAM REKVIZITA

### SENIORSKI PROGRAM

#### 1. STAROST GIMNASTIČARKI



2017: 2001 i starije

2018: 2002 i starije













2019: 2003 i starije

2020: 2004 i starije

#### 2. Individualne gimnastičarke: 4 vježbe

2017 - 2018				
2019 - 2020				
2022 - 2022				
2023 - 2024				

#### 3. Grupe: 2 vježbe

2017 - 2018	5 	3  2 
2019 - 2020	5 	3  2 para 
2022 - 2022	5 pari 	3  2 
2023 - 2024	5 	3  2 para 

## JUNIORSKI PROGRAM

### 1. STAROST GIMNASTIČARKI

















2017: 2004 – 2003 – 2002

2018: 2005 – 2004 – 2003





2019: 2006 – 2005 – 2004

2020: 2007 – 2006 – 2005

### 2. Individualne gimnastičarke: 4 vježbe

2017 - 2018					
2019 – 2020					
2022 – 2022					
2023 - 2024					

### 3. Grupe: 2 vježbe

2017 - 2018	5 	5 pari 
2019 – 2020	5 	5 
2022 – 2022	5 	5 
2023 - 2024	5 pari 	5 

## Program za juniorske individualne vježbe

1. Ocjena za težine je najviše 8,00 bodova.
2. Zahtjevi za težine:

Komponente težina povezanih tehničkim elementima rekvizitom	Težine tijelom	Kombinacije plesnih koraka	Dinamični elementi rotacijom	Težine rekvizitom
Simbol	<b>BD</b> Min.3; Max.7	<b>S</b> Min.2	<b>R</b> Min.1	<b>AD</b> Bez min/max
Grupe težina tijelom	Skokovi - <i>Min.1</i> Ravnoteže - <i>Min.1</i> Rotacije - <i>Min.1</i>			

3. Tehnički odbor ne preporuča za juniorke težine tijelom (**BD**) na koljenima
4. Sva općenita pravila za individualne seniorske gimnastičarke važeće su i za juniorske individualne gimnastičarke
5. Ne-dominantna ruka mora biti upotrijebljena za osnovne tehničke grupe rekvizitom za vrijeme 2 težine tijelom (**BD**) (lopta i traka).
6. **Ocjena za težine (D):** D-sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju dio ocjene i odbijaju moguće kazne, odnosno:

### 6.1. Kazne D-sutkinja (D1 i D2)

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Težine tijelom, prema redoslijedu izvođenja	Najmanje 3 Najviše 7	Manje od jedne težine iz svake tjelesne grupe ( $\wedge$ , T, $\circ$ ): kazna za svaku od najmanje 3 težine tijelom ( <b>BD</b> ) koja nedostaje ili više od 7 izvedenih težina tijelom ( <b>BD</b> ) Više od 7 težina tijelom ( <b>BD</b> ) s vrijednošću većom od 0,10 Manje od 2 težine tijelom ( <b>BD</b> ) s rekvizitom u ne-dominantnoj ruci
Ako je težina tijelom ponovljena ili je element rekvizitom izveden identično za vrijeme težina tijelom, ponovljena težina nije važeća ( <b>nema kazne</b> ).		
"Tour lent" ravnateža	Najviše 1	Više od 1
Kombinacija plesnih koraka	Najmanje 2	Manje od 2

### 6.2. Kazne D-sutkinja (D3 i D4)

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Dinamički elementi rotacijom	Najmanje 1	Nedostaje min 1

## Program za juniorske grupne vježbe

1. Ocjena za težine je najviše 8,00 bodova.

2. Zahtjevi za težine za juniorske grupne vježbe:

Komponente težina povezanih s tehničkim elementima s rekvizitom	Težine tijelom	Težine razmjene	Kombinacije plesnih koraka	Dinamični elementi s rotacijom	Suradnje
Simboli	<b>BD</b> Min.3	<b>ED</b> Min.3	<b>S</b> Min.2	<b>R</b> Max.1	<b>C</b> Min. 4
	Max.7 (1 po izboru)				
Grupe težina tijelom	Skokovi - Min.1 Ravnoteže - Min.1 Rotacije - Min.1				

3. Tehnički odbor ne preporuča za juniorke težine tijelom (**BD**) na koljenima

4. Sva općenita pravila za seniorske grupne vježbe važeće su i za juniorske grupne vježbe

5. **Ocjena za težine (D):** D-sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju dio ocjene i odbijaju moguće kazne, odnosno:

5.1. Kazne D-sutkinja (D1 i D2)

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Težine tijelom, prema redoslijedu izvođenja	Najmanje 3	Manje od jedne težine iz svake tjelesne grupe ( $\wedge$ , $T$ , $\phi$ ): kazna za svaku težinu koja nedostaje  Izvedeno manje od 3 težina tijelom
Težine razmjene	Najmanje 3	Izvedeno manje od 3 težine razmjenom
Kombinacija plesnih koraka	Najmanje 2	Manje od 2

5.2. Kazne D-sutkinja (D3 i D4)

Težina	Najmanje / najviše	Kazna 0.30
Dinamički elementi s rotacijom	Najmanje 1	Nedostaje min 1
Suradnje	Najmanje 4	Nedostaje min 4

6. Izvođenje za individualne gimnastičarke i grupne vježbe: Sva općenita pravila za izvođenje seniorskih individualnih gimnastičarki i grupnih vježbi važeće su i za juniorke individualne gimnastičarke i grupne vježbe.