

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



FONDEE 1881

2017 – 2020 PRAVILNIK



Ritmička gimnastika

Odobreno od Predsjedničke komisije FIG

Ažurirano nakon natjecanja u 2017

Ažurirana verzija važeća je od 1. veljače 2018

Službena tekst je verzija na engleskom jeziku

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).....	29
8.	Skokovi.....	30
9.	Ravnoteže.....	35
10.	Rotacije.....	41

INDIVIDUALNE VJEŽBE – IZVOĐENJE (E)

1.	Ocenjivanje komisije za izvođenje	47
2.	Ocjena za izvođenje (E)	47
3.	E- komisija	47
4.	Komponente umjetništva	48
5.	Greške umjetništva	52
6.	Tehničke greške	54

GRUPNE VJEŽBE – OPĆENITO

1.	Broj gimnastičarki	57
2.	Ulazak	57

GRUPNE VJEŽBE – TEŽINE (D)

1.	Uvod u težine.....	57
2.	Težine tijelom (BD) i razmjene (ED).....	58
3.	Osnovne i ostale tehničke grupe rekvizitom	62
4.	Kombinacije plesnih koraka (S).....	62
5.	Dinamični elementi s rotacijom (R)	63
6.	Suradnje (S)	64
7.	Ocjena za težine (D).....	66

GRUPNE VJEŽBE – IZVOĐENJE (E)

1.	Ocenjivanje komisije za izvođenje	67
2.	Ocjena za izvođenje (E)	67
3.	Ocenjivanje E- komisije	67
4.	Komponente umjetništva	68
5.	Greške umjetništva	70
6.	Tehničke greške	73

DODATAK

1.	Tehničke smjernice (objašnjjenja/primjeri).....	77
2.	Program rekvizita: Seniorke, juniorke	80
3.	Program za juniorske individualne/ grupne vježbe	82

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
- Višebojsko natjecanje – 4 rezultata
- Finala po rezultatima – 4 rezultata

Natjecanja u grupnim vježbama:

- Grupne kvalifikacije i višeboj – 2 Vježbe (5 / 3+2)
- Grupna finala (5 / 3+2)

FIG program rezultata za tekuću godinu određuje rezultate 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 rezultata za seniorke i juniorke)

Vježba (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 rezultata za seniorske grupne vježbe):

Vježba s jednom vrstom rezultata (5)
Vježba s dvije različite vrste rezultata (3+2)

1.3.2. Program juniorskih grupnih vježbi uobičajeno se sastoji od 2 vježbe: svaka s jednom vrstom rezultata (vidi dodatak – FIG program rezultata 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 za vrijeme:** 0,05 bodova za svaku dodatnu ili nedostajuću sekundu
- **Kazna sutkinje za umjetništvo:** 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 za sve registracije putem FIG online sustava. Provjeru obrazaca za muziku provesti će tehnički delegat(i) na natjecanju.

- **Kazna sutkinje asistent (D1):** 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/ih 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. Ako lokalni organizator natjecanja zahtijeva (LOC) učitavanje muzike, zemlje sudionice zadržavaju pravo korištenja CD-a na natjecanju.

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-komisije 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**)
- **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-komisije 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
- 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 cijelovitu 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, određuju ukupnu kaznu samostalno i bez konzultacija s ostalim sutkinjama (prosječna ocjena 2 srednje ocjene)
- 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 1.2, 1.3)
- 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 svjetлом; 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, višeboj i kvalifikacije za grupe, finala za grupe*)

Konačna ocjena određuje se zbrajanjem D ocjene i E ocjene.

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% ili više 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. **Ako bilo koji dio tijela ili rekvizita dodirne tlo izvan granice prostora za vježbu ili bilo koji rekvizit izađe i samostalno se vrati u prostor za vježbu, dodjeljuje se kazna.**

- **Kaznu** primjenjuje **linijska sutkinja**: 0,30 boda svaki put za individualnu gimnastičarku, za svaku gimnastičarku u grupi ili za rekvizit svaki put (**ako ova čunja istovremeno izađu s terena, kazna se primjenjuje samo jednom (2 čunja su 1 rekvizit)**)
- **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
 - **Ako se slomljeni ili neupotrebljiv rekvizit ukloni s prostora za vježbu**

3.3. Svaka vježba u cijelosti mora biti izvedena na službenom prostoru za vježbu:

- ako gimnastičarka završi vježbu izvan prostora za vježbu, primjeniti će se kazna u skladu s 3.2.
- **Svaka težina započeta izvan prostora za vježbu neće se ocjenjivati i nije važeća (tijekom ili na kraju vježbe)**
- **Ako je težina započeta unutar prostora za vježbu i završena izvan prostora za vježbu, težina će se ocijeniti**

4. REKVIZITI (Individualne i grupne vježbe)

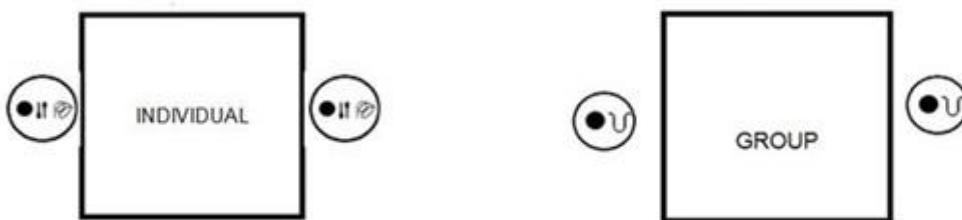
4.1. NORME – KONTROLE

- 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 samo onaj rezervni rekvizit koji 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. Neupotrebljiv rekvizit (npr. čvor na traci)

- 4.2.5.1. Ako prije početka vježbe gimnastičarka odluči kako je njen rekvizit neupotrebljiv (npr. čvor na traci), može uzeti rezervni rekvizit

- **Kazna** sutkinje asistent: 0,50 bodova za prekomjerno kašnjenje u rutinskoj pripremi koji odgađa natjecanje

- 4.2.5.2. Ako rekvizit za vrijeme vježbe postane neupotrebljiv, upotreba rezervnog rekvizita je dozvoljena

- 4.2.6. Ako rekvizit padne i **napusti** prostor za vježbu, upotreba rezervnog rekvizita je dozvoljena, **uz primjenu pripadajućih kazni (vidi #3.2)**

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 dohvati rekvizita

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

- **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): **1,00 bod**

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 pregib 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 (od istog materijala, istog kroja i boje). Međutim, 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 izgled baletne haljinice („tutu“) 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 prozvane putem mikrofona, od strane sutkinje asistenta ili nakon zelenog svjetla na semaforu

- **Kazna** sutkinje asistent: 0.50 bodova za prerani nastup (prije poziva) ili kašnjenje na nastup (**30 sekundi nakon što su pozvane**) gimnastičarke ili grupe

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. KAZNE KOJE DODJELJUJU LINIJSKE SUTKINJE, SUTKINJE ZA VRIJEME I SUTKINJA 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	0.05
2	Muzika ne odgovara pravilima	0.50
3	Više od 2 za individualne vježbe / 1 grupna vježba s muzikom s riječima	1.00
4	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	0.30
5	Za svaku upotrebu nepropisnog rekvizita (za individualne i grupne vježbe)	0.50
6	Za svaku upotrebu rekvizita koji nije postavljen prije vježbe	0.50
7	Za pretjerano kašnjenje u rutinskoj pripremi koja usporava natjecanje	0.50
8	Neovlašteni dohvati rekvizita	0.50
9	Nedozvoljena upotreba rezervnog rekvizita (originalni rekvizit ostao na prostoru za vježbu)	0.50
10	Dres individualne ili grupne gimnastičarke ne odgovara pravilima (jednom za grupu)	0.30
11	Grb ili reklama ne odgovara službenim normama	0.30
12	Steznici i slična pomagala ne odgovaraju pravilima	0.30
13	Prerani ili prekasni izlazak gimnastičarke/i na prostor	0.50
14	Gimnastičarka/e se zagrijava u dvorani za natjecanje	0.50
15	Gimnastičarke grupe verbalno komuniciraju za vrijeme izvođenja vježbe	0.50
16	Ulazak grupe na prostor ne odgovara pravilima	0.50
17	Trener komunicira s gimnastičarkom/ma, sutkinjama ili muzičarem za vrijeme vježbe	0.50
18	Pogrešan rekvizit u odnosu na redoslijed nastupa; kazna se primjenjuje jednom, oduzimanjem od konačne ocjene za vježbu koja je izvedena s pogreškom u redoslijedu nastupa	0.50
19	Gimnastičarka u grupnoj vježbi napušta grupu za vrijeme vježbe	0.30
20	Za „upotrebu rezervne gimnastičarke“ ako gimnastičarke napusti grupu iz važećeg razloga	0.50

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), 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 simboleOcjena za težine je najviše 10,00 boda.

1.7. Zahtjevi za težine

Komponente težina povezanih s tehničkim elementima s rekvizitom	Težine tijelom	Kombinacije plesnih koraka	Dinamični elementi s rotacijom	Težine rekvizitom
Simbol	BD Min 3; Računa se 9 težina s najvećom vrijednosti	S Min.1	R Min.1 Max. 5	AD 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 tabela težina iz pravilnika (\wedge , T , δ).
 - 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 T
 - Rotacije δ

- 2.1.3. Računa se 9 ispravno izvedenih težina tijelom s najvećom vrijednosti.
- 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
Serije:
- ponavljanje 2 ili više identičnih skokova ili okreta
 - **svaki** skok ili okret u seriji broje se kao 1 težina
 - **svaki** skok ili okret u seriji ocjenjuju se odvojeno
- 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 **video snimkom učitanom putem interneta**
 - 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 izведен *bez greške* na FIG službenom natjecanju
 - Svjetskom prvenstvu
 - Olimpijskim igrama
 - Olimpijskim igrama mladih
 - Odluka će biti dostavljena što je prije moguće u pisanim oblicima 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 zahtjeva 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
 - **Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit**
 - **Potpuni gubitak ravnoteže s padom**
 - Tehničke pogreške s rekvizitom (tehnička pogreška 0,30 ili više)

Pojašnjenja	
BD je povezana s bacanjem rekvizita ili kotrljanjem rekvizita po tlu:	ako je rekvizit izbačen ili zakotrljan na početku, za vrijeme ili na kraju težine
BD je povezana s hvatanjem rekvizita:	ako je rekvizit uhvaćen na početku, za vrijeme ili na kraju težine
Napomena vezana uz serije skokova:	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

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

Pojašnjenja	
Isti oblici	Elementi se smatraju <u>istim (identičnim)</u> , ako se nalaze u istoj kućici u Tabeli težina iz Pravilnika
Različiti oblici	Elementi se smatraju <u>različitim</u> , ako se nalaze u različitim kućicama u Tabeli težina iz Pravilnika, uključujući elemente iz iste podgrupe ali različitih kućica
Napomena	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

2.3. Ocjenjivanje BD

2.3.1. Određen je oblikom tijela koji je izведен:

Kao bi bila važeća, **BD** mora biti izvedena s fiksiranim i definiranim oblikom; ovo podrazumijeva da se trup, noge i svi odgovarajući segmenti tijela nalaze se u ispravnom položaju kako bi se utvrdio pravilan oblik:

Primjer: 180° za položaj sa špagom. Zatvoreni zaklon trupom, prsten, „jelenji“ položaj , itd.

- Kada je oblik prepoznatljiv s malim odstupanjem od 10° ili manje, jednog ili više segmenata tijela, BD je važeća s kaznom za izvođenje (tehnička pogreška) od 0,10 za svaki neispravan položaj tijela
- Kada je oblik prepoznatljiv sa srednjim odstupanjem od 11-20°, jednog ili više segmenata tijela, BD je važeća s kaznom za izvođenje (tehnička pogreška) od 0,30 za svaki neispravan položaj tijela
- Kada je oblik nije dovoljno prepoznatljiv s velikim odstupanjem od više od 20°, jednog ili više segmenata tijela, BD nije važeća s kaznom za izvođenje (tehnička pogreška) od 0,50 za svaki neispravan položaj tijela

Vidi Tehničke smjernice: DODATAK

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 (, , , ,) ima 4 osnovne tehničke grupe rekvizitom. Svaka grupa je navedena u vlastitoj kućici u tabeli 3.3.

3.1.2. Svaki rekvizit (, , , ,) 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. Tehnički elementi rekvizitom nisu ograničeni ali ne mogu biti izvedeni identično za vrijeme BD osim u slučaju serija skokova / okreta.

Pojašnjenja

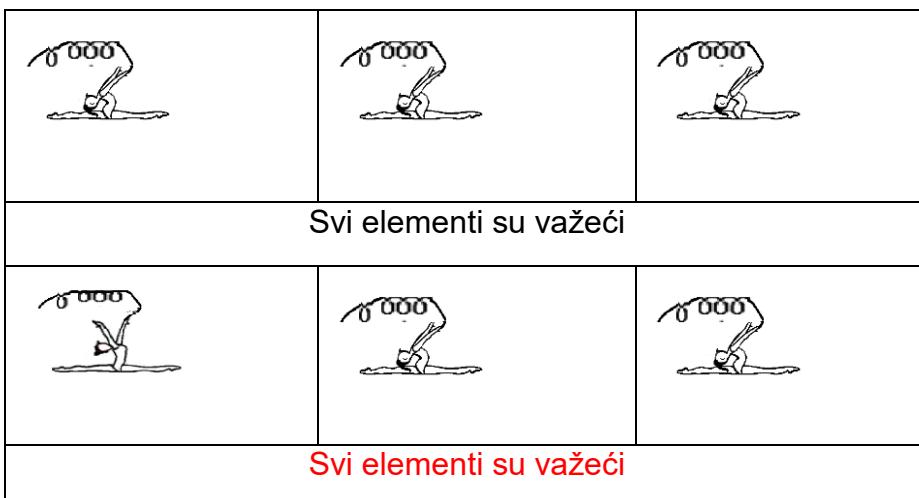
<i>Različiti elementi rekvizitom izvedeni su:</i>	<i>U različitim ravninama</i>
	<i>U različitim smjerovima</i>
	<i>Na različitim nivoima</i>
	<i>S različitom amplitudom</i>
	<i>Na različitim dijelovima tijela</i>

Napomena: identičan element rekvizitom izведен u dvije različite težine tijelom (iz iste ili različite grupe težina tijelom) ne smatra se „različitim“ elementom s rekvizitom.

3.2.2. Ideničan element rekvizitom za vrijeme BD neće biti važeći (vidi #2.2.2.), **osim u slučaju serija:**

- Dozvoljeno je ponavljanje identičnog elementa rekvizitom u serijama skokova ili okreta, **i svaki skok ili okret u seriji ocjenjuju se zasebno**
- U slučaju da su jedan ili više skokova u seriji izvedeni s manjom vrijednosti, vrijednost izvedenog obila biti će važeća čak i u slučaju identičnog elementa rekvizitom

Primjeri:



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

Pojašnjenja	
<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>	
<i>Elementi kao što su omotavanja, odbivi i mlinovi, kao i elementi s presavijenom ili zavezanim vijačom, nisu tipični za ovaj rekvizit; iz tog razloga ne smiju prevladavati kompozicijom.</i>	
Napomena: 	<ul style="list-style-type: none"> Najmanje 2 „veća“ dijela tijela (npr: glava+trup; ruke+trup; trup+nože, itd.) moraju proći kroz vijaču Prolazak može biti s ulaskom i izlaskom iz vijače, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto.
Napomena: „Echappe“ je pokret s 2 akcije	<ul style="list-style-type: none"> Ispuštanje jednog kraja vijače Hvatanje kraja vijače rukom ili drugim dijelom tijela nakon pola rotacije vijače BD je važeća ako je ili ispuštanje ili hvatanje kraja (ne oboje) izvedeno za vrijeme BD
Napomena: Spirala  ima različite varijacije:	<ul style="list-style-type: none"> 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 Otvorena i ispružena vijača držana za jedan 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 BD je važeća ako su ili ispuštanje ili hvatanje kraja ili rotacije (2 ili više) izvedene za vrijeme BD
Napomena: 	<ul style="list-style-type: none"> Moguće je „Omotavanje“ ili „odmatavanje“ vijače za vrijeme BD; ove akcije smatraju se različitim rukovanjem rekvizitom

3.3.2. Obruč

Osnovne tehničke grupe rezultatom	Ostale tehničke grupe
Prolazak kroz oboruč cijelim tijelom ili dijelom tijela Kotrljanje oboruča po najmanje 2 "velika" dijela tijela	Rotacija (min.1) oko osi oboruča na tlu
• Vrtnja (min. 1) oboruča oko šake • slobodna rotacija (min. 1) oboruča oko dijela tijela	Kotrljanje oboruča po tlu
Rotacije oko osi oboruča: • Jedna slobodna rotacija između prstiju • Jedna slobodna rotacija oko dijela tijela	

Pojašnjenja

Tehnički pokreti s oboručem (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+nože, itd.) moraju proći kroz
- Prolazak može biti s ulaskom i izlaskom, ili samo ulazak bez izlaska ili obrnuto

3.3.3. Lopta

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

Pojašnjenja

Rukovanje loptom držanom s obje ruke nije tipično za ovaj rezultat; 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 prirođan način i lopta ne dodiruje podlakticu.

Napomena:

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

Napomena:

- Mora biti izvedeno nakon srednjeg ili velikog bacanja (ne za malo bacanje ili nakon potiskivanja/odguravanja).

Napomena:

- Ova kotrljanja mogu biti mala, srednja ili velika

3.3.4. Čunjevi

Osnovne tehničke grupe rezultatima	Ostale tehničke grupe
Mlinovi: najmanje 4 mala kruga s vremenskim odmakom i izmjenom prekriženih i neprekriženih šaka/rukama svaki put	Serija (min.3) malih krugova s 1 čunjem
Asimetrični pokreti 2 čunja	• Slobodna rotacija(e) 1 ili 2 čunja (razdvojena ili spojena) na ili oko dijela tijela ili oko drugog čunja • Udarci (min.1) • Mali krugovi oba čunja u jednoj ruci (min. 1)
Mala bacanja oba čunja istovremeno (razdvojena) ili naizmjenično s rotacijom od 360° i hvatanjem	
Mali krugovi s oba čunja, istovremeno ili naizmjenično, jedan čunj u svakoj ruci (min. 1)	kotrljanje 1 ili 2 čunja po dijelu tijela ili po tlu

Pojašnjenja

Tipična tehnička karakteristika je rukovanje s oba čunja istovremeno: iz tog razloga, ovakav rad rezultatom treba prevladavati kompozicijom; bilo koji drugi oblik držanja čunjeva – npr.: čunjevi držani za vrat ili oba čunja držana zajedno – ne smije prevladavati.

Udarci, kotrljana, rotacioni elementi, odbijanja, ili „klizeći“ elementi također ne smiju prevladavati kompozicijom.

Napomena:	<ul style="list-style-type: none"> moraju biti izvedeni s različitim pokretima svakog čunja u obliku ili amplitudi i u radnoj ravnini ili smjeru. Male rotacije/vrtnje s vremenskim odmakom ili izvedene u različitim smjerovima, ne smarta se asimetričnim pokretima jer imaju isti oblik i istu amplitudu.
Napomena:	<ul style="list-style-type: none"> BD je važeća ako su ili bacanje ili hvatanje (na zahtijevaju se obje akcije) izvedene za vrijeme BD

3.3.5. Traka

Osnovne tehničke grupe rezultatima	Ostale tehničke grupe
Prolazak kroz ili preko lika trake	
Spirale (4-5 petlji) iste visine i amplitude u zraku ili po tlu	<ul style="list-style-type: none"> Vrtnje štapa trake oko ruke(šaka) Namatanja (odmatanja) Kretanje trake oko dijela tijela koja su posljedica držanja trake s različitim dijelovima tijela (vrat, koljeno, lakan) za vrijeme elemenata rotacije tijela ili težina rotacije (e za vrijeme „tour lent“-a) Srednji krugovi trakom
Zmije (4-5 valova) iste visine i amplitude u zraku ili po tlu	<ul style="list-style-type: none"> Kotrljanje štapa trake po dijelu tijela
„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

Svi elementi koji nisu specifični za tehniku rada s trakom (namatanja (odmatanja), „klizeći“ elementi štapom trake, „odguravanje“ štapa) ne smiju prevladavati kompozicijom.

Napomena:	<ul style="list-style-type: none"> 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 BD je važeća ako je bacanje ili hvatanje (ne oboje) izvedeno za vrijeme BD
-----------	---

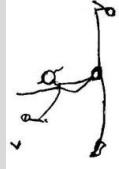
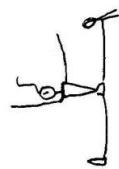
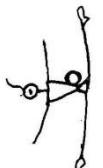
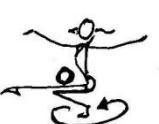
	<ul style="list-style-type: none"> Traka se općenito mora uhvatiti za kraj štapa. Međutim, dopušteno je namjerno uhvatiti traku za materijal u zoni od oko 50 cm od štapa, pod uvjetom da je takvo hvatanje opravdano sljedećim pokretom ili završnom pozom Vrijednost AD za bumerang je 0,30 jednom, bez obzira na broj kriterija na bacanju i/ili hvatanju
	<ul style="list-style-type: none"> BD je važeća ako je bacanje i/ili hvatanje (ne oboje) izvedeno za vrijeme BD

3.4. Sažetak tabela ostalih tehničkih grupa važećih za sve rekvizite

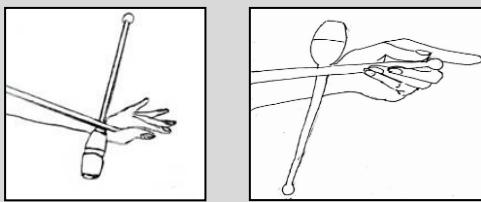
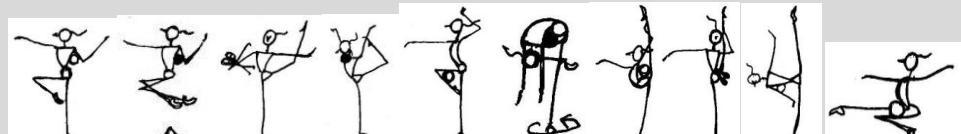
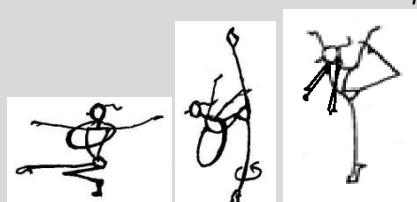
	<p>Manipulacije rekvizitom (rekvizit u pokretu):</p> <ul style="list-style-type: none"> Veliki krugovi rekvizitom „Osmice“ (na za loptu) Odbivi (ne za loptu) rekvizitom od različitih dijelova tijela ili od tla “Odguravanja”/ odbivi rekvizita od različitih dijelova tijela „Klizeći“ elementi rekvizitom po bilo kojem dijelu tijela Prehvati rekvizita oko bilo kojeg dijela tijela ili ispod noge/nogu Prelazak preko rekvizita cijelim ili dijelom tijela bez prehvata rekvizita iz ruke ili drugog dijela tijela u ruku ili drugi dijeli tijela
---	--

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

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

Pojašnjenja	
Napomena: Čunjevi	Ako je jedan čunj u nestabilnom položaju, dok drugi čunj radi neki tehnički pokret, ovakav element smatra se nestabilnim položajem.
	<p>Rekvizit držan bez pomoći ruke/u (šaka):</p> <ol style="list-style-type: none"> na maloj površini tijela ili (samo za vrijeme rotacije) na drugom čunjusu <ul style="list-style-type: none"> Iznimka: Otvoreni dlan smatra se malom površinom samo za vrijeme okreta na jednoj nozi (na prstima – okret ili na punom stopalu – Primjeri: „Penche“, „illusion“) Jedan čunj u balansu na drugom čunjusu smatra se nestabilnim za vrijeme BD s rotacijom s rizikom gubitka rekvizita sa ili bez rotacije tijela
1) Primjeri	    
2) Primjeri	     
	Rekvizit stisnut dijelom tijela s teškim odnosom tijelo-rekvizit, s rizikom gubitka rekvizita za vrijeme elementa rotacije tijela

	Rekvizit "obješen" (visti sa slobodnim jednim dijelom rekvizita) u teškom odnosu tijelo-rekvizit, s rizikom gubitka rekvizita za vrijeme elementa rotacije tijela
Napomena:	Isti i različit nestabilni položaj
	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
Različit	
Isti	
	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
Različit	
Isti	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.
	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.)
Različit	

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

	<p>Mala bacanja / hvatanja (za čunjeve sa ili bez rotacije od 360°)</p>
	<p>Mala bacanja 2 čunja spojena zajedno (sa ili bez rotacije od 360°)</p>

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

		
		Visoko ili srednje bacanje (za 2 čunja)

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

		
		Hvatanje rekvizita (za 2 čunja)

Napomena: jedan element rekvizitom može biti važeći za samo jednu **BD** čak i ako postoje 2 akcije elementa rekvizitom

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. Najmanje 8 sekundi počevši s prvim plesnim pokretom; svi koraci moraju biti jasni i vidljivi za cijelo vrijeme trajanja
- 4.1.3. U skladu s tempom, ritmom, karakterom muzike i muzičkim akcentima

S najmanje 2 različita načina kretanja:

- Modaliteti koraka (korak, poskok, trčanje itd.)
- Ritam
- Smjerovi: tijelo okrenuto u različitim pravcima, kretanje u različitim putanjama
- Nivoi

4.2. Sljedeće je moguće za vrijeme S:

- **BD** s vrijednosti najviše 0.10 bod (osim „illusion“)
Primjer: "cabriole" skok, "passé" ravnoteža itd.
- **AD (Max. 1)** bez poluakrobatskih elemenata ili elementa „illusion“
- Bacanja (mala, srednja, velika) ako podržavaju ideju plesa ili pomažu povećati amplitudu i raznolikost pokreta

4.3. Nije moguće sljedeće:

- **R** za vrijeme S
- **Poluakrobatski elementi ili elementa „illusion“**
- U potpunosti na tlu

Pojašnjenja Vodič za kreiranje kombinacije plesnih koraka
<i>Neprekidni, povezani plesni koraci, redom:</i> <ul style="list-style-type: none">• Svaki klasični plesni korak• Svaki plesni korak iz standardnih plesova• Svaki folklorni plesni korak• Svaki suvremenih/moderni plesni korak
<i>Logično i glatko povezani, bez nepotrebnih zaustavljanja ili dugotrajnih pripremnih pokreta</i>
<i>Raznolikost u nivoima, smjerovima, brzini i modalitetu pokreta, a ne jednostavno kretanje kroz prostor (kao hodanje, 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 (**tehničke greške s kaznom 0.30 ili više**)
- Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit
- Potpuni gubitak ravnoteže s padom
- 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
- **S poluakrobatskim elementom ili elementom „illusion“**
- **Više od 1 AD**

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

5. Dinamički elementi s rotacijom (R)

5.1. **Zahtjevi:**

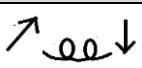
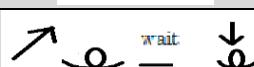
5.1.1. **R**: najmanje 1, najviše 5 (redoslijedom izvođenja)

5.1.2. Osnovni zahtjevi za R: **R** će biti važeći samo kada su ispunjena sva 3 osnovna zahtjeva (ispod):

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

5.1.3. Osnovna vrijednost za **R** može biti povećana korištenjem dodatnih kriterija. Dodatni kriteriji mogu biti izvedeni za vrijeme bacanja rekvizita, za vrijeme rotacije tijela (ispod rekvizita) i za vrijeme hvatanja rekvizita.

5.1.4. Vrijednost **R** određena je brojem rotacija i izvedenih kriterija: ako je posljednja rotacija izvedena nakon hvatanja, rotacija i pripadajući kriteriji te rotacije (**mogući su nivo ili os rotacije tijela**) nisu važeći. **Ostali kriteriji koji su prilikom hvatanja korektno izvedeni, važeći su, čak i kada posljednja rotacija nije.**

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

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

5.1.6. Svaka rotacija (poluakrobatski element, „chainé“, „illusion“, itd.) može biti izvedena izolirana 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 ₃ , R ₄ itd.	Dodatna rotacija tijela oko bilo koje osi za vrijeme leta rekvizita
	Promjena osi rotacije tijela ili promjena nivoa za vrijeme rotacija (u svakom R samo jedan kriterij je važeći: ili promjena osi ili promjena nivoa – ne oboje)
za vrijeme bacanja rekvizita	
Simbol	Osnovni kriteriji za sve rekvizite + 0.10 svaki put

	van vidnog polja		
	bez pomoći ruku (šaka): nije važeće za izravno hvatanje (O) s rotacijom na ruku; Mješovita hvatanja (U, II)		
	Hvatanje za vrijeme rotacije: važeće samo u slučaju kada su izvedeni zajedno s X		
	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 zaustavljanja od različitih dijelova tijela ili tla – svi rekviziti
			Hvatanje vijače oba kraja, svakog kraja u jednoj ruci bez pomoći drugim dijelom tijela
	Bacanje otvorene i ispružene vijače (držane za jedan kraj ili za sredinu)		Hvatanje otvorene i ispružene vijače držane za jedan kraj s kontinuiranim kretanjem vijače nakon hvatanja
	Bacanje (O, II) oko osi rekvizita		Izravno hvatanje s kotrljanjem po tijelu
	Bacanje 2 ne spojena čunja (II) : istovremeno, asimetrično, u "kaskadama" (dvostrukе ili trostrukе)*		Hvatanje (●) jednom rukom
	Bacanje u kosoj/nagnutoj ravnini (U, O, II, O)		Izravno hvatanje (O) s rotacijom (vidi +)
			Mješovita hvatanja U, II (vidi +)

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 (V) – 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. **Hvatanje iz ponovljenog bacanja/odbiva može se koristiti kao dio težine rekvizitom (AD)**

Pojašnjenja i primjeri: zapisivanje R elemenata
 $R \downarrow \otimes = 0.40$ <i>Bacanje i dvije rotacije (0.20), hvatanje za vrijeme druge rotacije (0.10) van vidnog polja (0.10)</i>
 $\pm R3 \downarrow = 0.50$ <i>Bacanje bez pomoći ruku (šaka) (0.10) i tri rotacije (0.2 baza + 0.10 dodatna rotacija), hvatanje lopte s jednom rukom (0.10)</i>

5.3. Izbor elemenata tijelom u R

5.3.1. Težine tijelom mogu biti korištene:

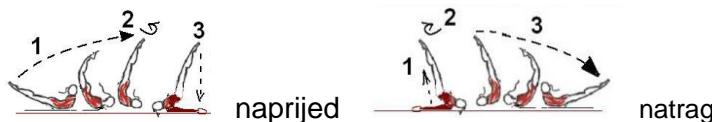
- S rotacijom s vrijednošću 0.10 za vrijeme bilo koje faze u R
Primjer: jedna "Illusion" rotacija naprijed može biti upotrijebljena kao element rotacije tijela oko horizontalne osi. Ako gimnastičarka izvede 2 ili 3 uzastopne "Illusion" rotacije za vrijeme R, ovi elementi moraju biti izvedeni s 1 korakom između svake rotacije
- S rotacijom čija je vrijednost veća od 0.10 (Npr.: Skokovi i rotacije od 180° i više za vrijeme bacanja 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 tehniku: kazna sutkinja za izvođenje)
- Premet naprijed, natrag („kotači“), strance („zvijezda“) bez zastoja i bez faze leta (neispravna tehniku: kazna sutkinja za izvođenje)
- „Povaljka s prebacivanjem“: premet na tlu preko ramena s prolaskom ispruženog tijela kroz vertikalu



- „ponirući široki/plovni skok“: skok s pretklonom tijela s izravnim kretanjem u 1 kolut
 - „Ponirući skok“ može se koristiti za R kada ga izravno slijedi druga rotacija.
 - Kriterij „promjena nivoa“ $\not\equiv$ važeći je za vrijeme ponirućeg skoka iza kojeg slijedi druga rotacija/kolut = R2 $\not\equiv$.

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 i završna pozicija: na tlu ili stojeći

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 element rotacije (poluakrobatski, „chainne“, „illusion“, itd.) 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 2 baze + 1 kriterij
-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 ili 2 baze + 1 kriterij

6.1.1. Može biti izvedena:

- Izolirana
- za vrijeme **BD**: baza za rekvizit biti će važeća kao tehnički element rekvizitom za **BD**
- za vrijeme **S – najviše 1 AD** (bez poluakrobatskog elementa ili „illusion“)

6.1.2. Svaka AD mora biti različita; identično ponavljanje nije važeće (nema kazne)

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 tehničkih karakterističnih za rekvizit (tehnička pogreška 0,30 ili više)
- Ponavljanje poluakrobatskog elementa

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 0.20, 0.30 ili 0.40.

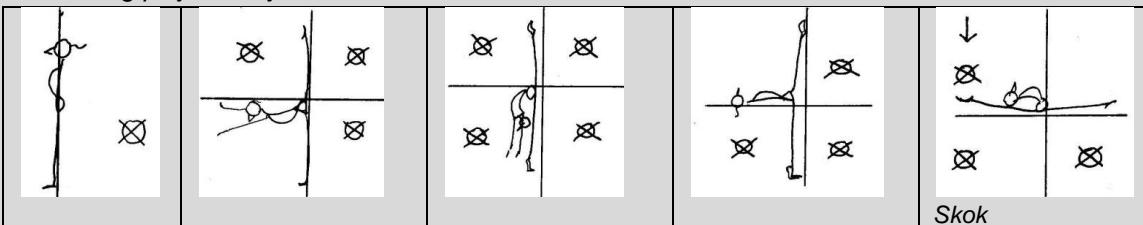
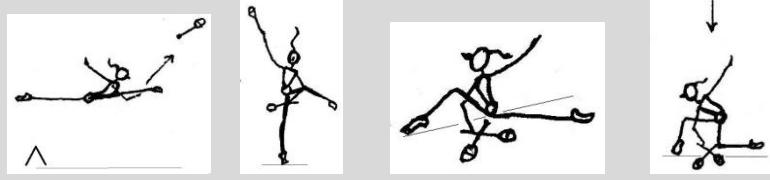
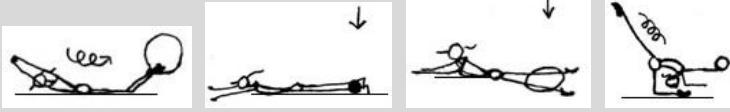
Baza za rekvizit (iz osnovne ili ostalih tehničkih grupa specifičnih za rekvizit)	0.20
Specifične baze za rekvizit: <ul style="list-style-type: none"> Kotrljanje po najmanje 2 velika segmenta tijela Malo bacanje i hvatanje 2 razdvojena čunja Veliko bacanje Prehvata bez pomoći ruku (šaka) s najmanje 2 različita dijela tijela 	0.30
Hvatanje ili hvatanje nakon odbiva od tla ili dijela tijela nakon velikog bacanja ↓	0.40

6.4. Kriteriji:

Simbol	Kriterij
≠	Bez pomoći ruke/ruku (šaka): nije važeće za izravno hvatanje (O) s rotacijom na ruku; Mješovita hvatanja (U, II)
⊗	Van vidnog polja
○	S rotacijom (180° ili više)
BD	Izvedeno za vrijeme skoka, ravnoteže ili okreta težine
←	Vijača (otvorena ili presavijena) i obruč s rotacijom unazad za vrijeme skoka Vijača – ruke prekrižene za vrijeme skokova ili poskoka
✗	Ispod noge/nogu

	Izvedeno u seriji od tri bez prekida: duga kotrljanja i ; mala bacanja (razdvojeni)
	Dvostruka rotacija rekvizita za vrijeme skokova ili poskoka
	Položaj na tlu (važeće i za oslonac na koljenu)
	Direktno ponovljeno bacanje / odbiv od različitih dijelova tijela ili od tla
	Bacanje otvorene i ispružene vijače (držane za jedan kraj ili za sredinu) Hvatanje otvorene i ispružene vijače držane za jedan kraj s kontinuiranim kretanjem vijače nakon hvatanja
	Bacanje oko osi rekvizita () ili rotacija u horizontalnoj ravnini (
	Mala/srednja asimetrična bacanja 2 čunja
	Hvatanje izravno s kotrljanjem po tijelu
	Izravno hvatanje () s rotacijom (vidi
	Mješovita hvatanja

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"> • Impulsom s nekim drugim dijelom tijela • Inicijalni impuls može biti s rukama (šakama), ali nakon toga rekvizit mora imati potpuno samostalni pokret (kretanje) bez pomoći ruku (šaka)
	<p>Van vidnog polja: Primjeri:</p>  <p>Skok</p>
	<p>Bacanje, hvatanje i manipulacija rekvizitom u složenom odnosu rekvizit-tijelo izvedeno ispod noge/nogu: Primjeri:</p>  <p>Primjeri, nastavak: rotacija lopta na vrhu prsta ispod noge, ili milinovi čunjem ispod noge u elementu s rotacijom 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 (važeće i za oslonac na koljenu). Primjeri:</p> 

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 **putem interneta** dostaviti video snimku originalnog elementa rekvizitom **za 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 izведен 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	Najmanje 3 Računa se 9 BD s najvećom vrijednosti	Manje od jedne težine iz svake tjelesne grupe (\wedge , T , o): 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 izведен identično za vrijeme težina tijelom, ponovljena težina nije važeća (nema kazne).		
“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 **slijedeće 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, fiksiranog 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). Svaki skok ocjenjuje se zasebno: vidi str 16, #3.2.2.

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

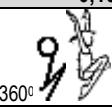
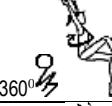
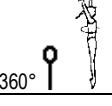
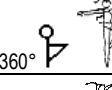
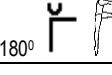
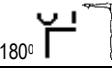
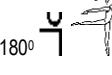
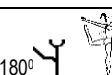
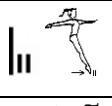
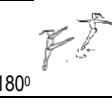
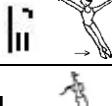
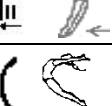
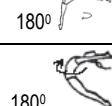
8.1.7 U svim skokovima s prstenom, stopalo ili neki drugi dio noge mora biti u blizini glave (zatvoren položaj prsten, kontakt je **obavezан**).

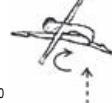
8.1.8 U svim skokovima sa zaklonom trupa, glava mora biti blizu nekom dijelu noge s dominantnom akcijom trupa (kontakt je **obavezан**).

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

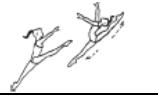
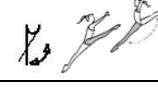
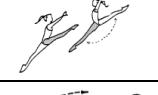
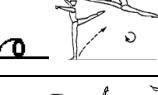
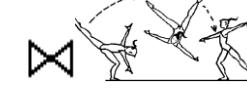
8.1.10 Skokovi kombinirani s jednom ili više glavnih akcija (npr. jelenji skok s prstenom), odraz s jedne noge ili sunožno, moraju biti izvedeni na način da za vrijeme leta kreiraju jednu i jasno vidljivu sliku s fiksiranim i jasno definiranim oblikom, a ne 2 različite slike i oblika (**oblik je važeći ako nije “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 nogu 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 ili s rotacijom (180° ili više)						
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 visoka, s cijelim stopalom višim od glave, ili s promjenom nogu nazad (na horizontali), ili s prstenom		 (cijelo stopalo više od glave)				
14. "Štuka" skok						
15. "Kozački" skok, pružena nogu naprijed na horizontali, ili s rotacijom (180° ili više), ili s pretklonom	4 	 180°	 180°			
16. "Kozački" skok, pružena nogu visoko naprijed, cijelo stopalo više od glave, ili s rotacijom (180° ili više)			 180°			
17. "Kozački" skok, pružena nogu visoko u stranu, cijelo stopalo više od glave, ili s pomoći ruke (Zhukova) i/ili s rotacijom (180° ili više), ili s rotacijom (180° ili više)			 180°			
18. Skok "prsten" s jednom nogom, odraz s jedne ili obje noge, ili s rotacijom (180° ili više)		 180°				
19. Skok "prsten" s obje noge						
20. „Široki“ skok, ili s prstenom ili sa zaklonom trupa, ili s odrazom i doskokom na isto stopalo (Zaripova)				 180°	 (Zr)	
Vrsta skoka	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60

21. „Široki“ skok, sunožni odraz, ili s prstenom ili sa zaklonom trupa						
22. 2 ili više uzastopna „široka“ skoka s promjenom odrazne noge						
23. „Široki“ skok s rotacijom						
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 („čeoni“ skok) odraz s jedne noge						
27. Bočni „široki“ skok (raznožni, „čeoni“ skok), sunožni odraz						
28. „Strižni“ skok bočno/čeoni (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						

Vrsta skoka	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
30. „Stržni jelenji“ skokovi (promjena nogu s pogrećenom 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 nogu s prolaskom kroz poziciju blizu horizontale, odrazna nogu s prolaskom na horizontali. Za vrijeme leta, pozicija trupa blizu horizontale ili niže od horizontale)						

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**
 - Fiksiran oblik najmanje 1 sekundu
 - Najmanje 1 tehnički element rekvizitom izведен u skladu s definicijom u tabelama #3.3., #3.4.
 - Ako je oblik jasno definiran i element rekvizitom izведен ispravno ali je stop pozicija nedovoljna, ravnoteža je važeća s tehničkom kaznom za izvođenje

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: **svi relevantni dijelovi tijela su u ispravnom položaju u istom trenutku**

9.1.3. Sve ravnoteže moraju biti povezane **s 1 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 važeće** kao težina.

9.1.4. Tehnički element (iz osnovne ili ostalih grupa) računa se **od trenutka kada je pozicija ravnoteže fiksirana sa stop pozicijom najmanje 1 sekundu**.

9.1.5. Bez obzira da li je nogu 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, kontakt je **obavezan**)

9.1.7. U ravnotežama sa zaklonom trupa, glava mora biti blizu nekog dijela (segmenta) noge (kontakt je **obavezan**)

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).

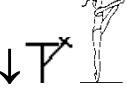
9.1.10. Nije dozvoljeno izvođenje „tour lent“ ravnoteže na koljenu, na rukama ili u "kozak" poziciji.

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 (\downarrow).

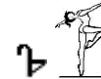
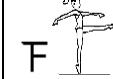
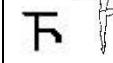
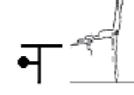
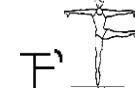
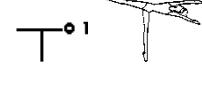
Primjer: na prstima („releve“):  = 0,30
na punom stopalu:  = 0,20

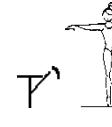
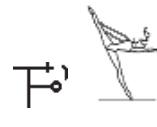
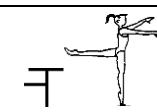
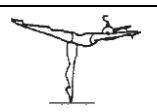
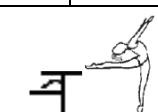
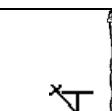
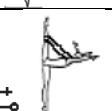
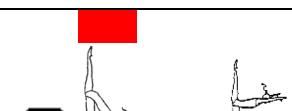
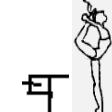
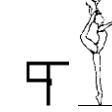
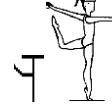
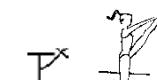
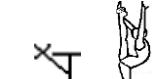
9.1.15. Dinamične ravnoteže (osim „fouette“ ravnoteže) mogu biti izvedene i na prstima i na punom stopalu bez promjene vrijednosti ili simbola.

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

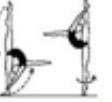
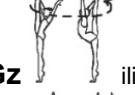
- Potrebno je zadržati uspravnu poziciju trupa i horizontalnu poziciju slobodne noge.
- prijevod iz jednog oblika –“pružena nogu oslonca” u drugi oblik – “pogrčena nogu oslonca” (i/ili obrnuto), mora biti polagan i pravilno postepen, tijekom kojeg gimnastičarka od početka do kraja mora održavati “relevé” poziciju

9.1. Tabela ravnoteža težine (T)

Vrste ravnoteža	Vrijednost				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
Ravnoteže na stopalu					
1. Slobodna noga natrag, niže od horizontale, sa zaklonom trupa					
2. "Passe" naprijed ili u stranu (horizontalna pozicija), ili s nagnutim gornjim dijelom leđa i ramena	 				
3. Naprijed (prednožje): 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 prednožju do špage, sa ili bez pomoći ruku, ili s tijelom nagnutim natrag na horizontali ili niže				 	 
6. U stranu (odnožje): 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 nogu u odnoženju do špage, sa ili bez pomoći ruku, ili s tijelom nagnutim u stranu na horizontali					
8. "Arabesque": slobodna nogu 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“, također sa zaklonom trupa					
11. "Kozak" slobodna nogu na horizontali: svi smjerovi					
12. "Kozak", slobodna nogu: naprijed ili u stranu (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku					
Ravnoteže na drugim dijelovima tijela					
13. Slobodna nogu naprijed (prednoženje) (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku					
14. Slobodna nogu u stranu (odnoženje) (stopalo više od glave), sa ili bez pomoći ruku					
15. Slobodna nogu 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"; sa ili bez pomoći ruku					
17. Ravnoteža s osloncem na trbuhu s podignutim trupom (noge mogu biti razdvojene do širine ramena)					
18. Ravnoteža s osloncem na prsima s podignutim trupom; sa (Kabaeva) ili bez pomoći ruku	Kb				
Dinamičke ravnoteže					
19. Prolazak iz položaja na trbuhu 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; nogu 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)					

Vrste ravnoteža	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
23. Dinamičke ravnoteže s 2 ili 3 oblika (Utyasheva); također s rotacijom				 U₂ ili obrnuto	 U₂ 180° (0,60) Sa 180° okretom u bilo kojoj fazi , ili Obrnuto
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)				 G_z ili obrnuto	 K_p ili obrnuto

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° s fiksiranim i jasno definiranim oblikom (osim težina rotacije # 6, 9, 17 za koje je baza rotacija od 180°)

Napomena: *jasno 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 izведен u bilo kojem dijelu rotacije kako bi težina bila važeća.

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

Primjeri:

 360° Važeće	 360° Važeće	 360° Važeće
 360° Važeće	 Manje od 360° Nije važeće	 360° Važeće

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 nogu oslonca **ispružena ili pogrčena**, vrijednost težine se ne mijenja.

10.1.7. **Oblik mora biti postignut prije kraja osnovne rotacije**

10.1.8. **U svim težinama rotacije s prstenom ili zaklonom trupa, glava mora biti blizu nekog dijela (segmenta) noge (zatvorena pozicija, kontakt je obavezan)**

10.1.9. **Okreti s promjenom oblika**

- broje se kao jedna težina
- **svaki oblik je izведен na prstima („releve“)**
- svaki oblik uključen u težinu mora imati najmanje osnovnu rotaciju
- prijelaz iz jednog oblika u drugi mora biti izведен **bez oslonca** na petu i najkraćim mogućim putem
- s najmanje jednim tehničkim elementom iz osnovne i/ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit za vrijeme **bilo koje** komponente okreta

10.1.10. **"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.

10.1.11. „**Illusion**“ („**propeler**“, „**libela**“)

- broje se kao jedna težina
- 2 ili više identičnih oblika povezanih sa ili bez oslonca na petu: +0,10 za svaku dodatnu rotaciju preko baze od 360°
- Tehnički element iz osnovne ili ostalih grupa specifičnih za rekvizit zahtijeva se za vrijeme svake dvije "Illusion" rotacije

10.1.12. **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 nogu oslonca" u drugi oblik – "pogrčena nogu 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:

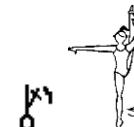
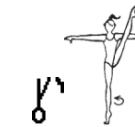
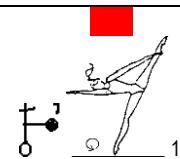
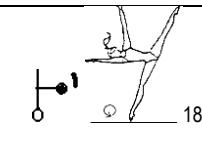
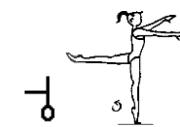
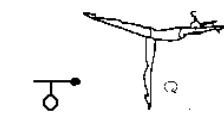
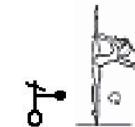
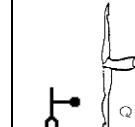
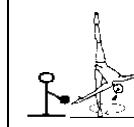
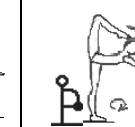
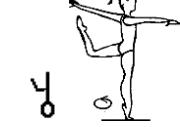
-  noga oslonca postepeno pogrčena **+0.10**
-  povratak noge oslonca u pruženi položaj **+0.10**
-  noga oslonca postepeno pogrčena i povratak na pruženi položaj ili obrnuto **+0.10, +0.10**

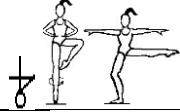
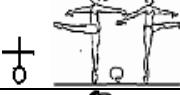
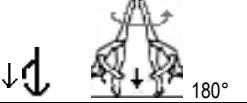
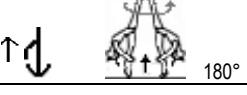
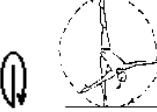
10.2. Kriteriji za razvoj vrijednosti težina rotacije

- 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 rotaciju na prstima („releve“):** +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 nogu naprijed, trup nagnut prema naprijed (predklon)					
2. Slobodna nogu 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 nogu na horizontali (pružena ili grčena)					
6. Slobodna nogu u prednoženju do špage sa ili bez pomoći ili s trupom u horizontalnom položaju					
7. U stranu: slobodna nogu na horizontali ili tijelo na horizontali					

Vrste rotacija	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
8. Slobodna nogu u visokom odnoženju do špafe sa ili bez pomoći						
9. Slobodna nogu u odnoženju do špafe sa ili bez pomoći, trup u horizontalnom položaju				 180°	 180°	
10. "Arabesque": Slobodna nogu u horizontalnom položaju ili tijelo u preklonu 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 preklonu na horizontali ili ispod, nogu u zanoženju na „špagi“ ili „prsten“, rotacija na punom stopalu						
14. „Attitude“ ili prsten sa ili bez pomoći, ili sa zaklonom						

Vrste rotacija	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
15. "Fouette": "Passe" ili s pruženom nogom na horizontali naprijed, u stranu, "arabesque" ili "attitude"	 				
16. "Kozački" okret					
17. Visoko prednoženje („špaga“); zaklon trupa ispod horizontale iz stojećeg položaja ili s tla				 ↓ ↘ ↙ 180°	 ↑ ↘ ↙ 180°
18. Visoko prednoženje s pomoći s prolaskom u visoko zanoženje s pomoći („Gizikova“)				 Gz ili obrnuto	
19. Illusion“ („propeler“, „libela“) trup naprijed, bočno; također prema natrag					
Rotacije na drugim dijelovima tijela					
20. Rotacija na trbuhu, noge blizu položaja "prsten" ili "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					

INDIVIDUALNE VJEŽBE IZVOĐENJE (E)

1. Ocjenjivanje komisije za izvođenje

- 1.1. Komisija za izvođenje zahtijeva izvođenje elemenata s estetskom i tehničkom savršenošću.
- 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 različito ili 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) Kompozicija ne smije biti serija težina tijelom ili elemenata rekvizitom bez povezanosti s karakterom glazbe
- d) Stil pokreta koji izražavaju karakter glazbe i osnovnu ideju kompozicije:
 - i. Stil i vrsta pokreta trebaju odražavati karakter ili ideju sastava, na primjer (ne ograničavajući se na):
 - a. Pokreti ruku
 - b. Stilizirani koraci u vezama
 - c. Valovi tijelom
 - d. Vezni elementi s rekvizitom koji naglašavaju ritam i karakter
 - ii. Karakter pokreta treba biti izražen:
 - a. Za vrijeme serije plesnih koraka: koraci čiji stil je specifično povezan s glazbom, nije dovoljno da samo da hodaju, poskakuju ili trče prema ritmu/taktu glazbe
 - b. U povezujućim elementima između ili za vrijeme težina, na primjer (ne ograničavajući se na):
 - Priprema za težinu tijelom ili bacanje
 - Za vrijeme težine tijelom
 - Prijelazi između težina
 - Ispod rekvizita u letu
 - Za vrijeme hvatanja
 - Za vrijeme elemenata s rotacijom
 - Promjene nivoa
 - Stil elemenata rekvizitom
- e) Promjene karaktera u glazbi trebale bi se odraziti na promjene u karakteru pokreta; te bi promjene trebale biti skladno kombinirane
- f) Dijelovi kompozicije ili cijela kompozicija koji su serija elemenata bez bilo kakvog karaktera u pokretima ili u povezujućim elementima, nedostaje jedinstvo i kažnjava se

Obrazloženja i prijedlozi	
Stvaranje ideje kompozicije ili „priče“	
1. Razvoj ideje (teme, priče)	
<i>Priča ima jasan početak, sredinu i kraj</i>	
	<ul style="list-style-type: none">• Početak vježbe: uvod u ideju ili karakter, otvaranje priče• Srednji dio: glavni razvoj vježbe, uključujući promjene u ritmu• Završni dio: glazba bi trebala rasti intenzivno i završiti s jasnim, označenim konačnim ciljem kako bi se naglasio završetak vježbe, neovisno da li je usporen ili brz
2. Struktura elemenata za veći efekt i najveći učinak	
	<ul style="list-style-type: none">• Staviti BD, R i AD na glazbene akcente koji su jaki, jasni i najbolje odgovaraju energiji i intenzitetu elementa (primjer: crescendo)• Postaviti najoriginalnije / jedinstvene elemente na najzanimljivije akcente ili fraze glazbe ili dinamičke promjene

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, **na primjer (ne ograničavajući se na)**:
 - Veze između pokreta koje su nelogične, isprekidane ili nepotrebno duge, **uključujući promjene u smjeru ili nivoima između težina**
 - Dugotrajni pripremni pokreti prije težina (npr. dodatni pripremni koraci (hodanje) koji ne podupiru ideju ili karakter kompozicije)
 - Nepotrebni prekidi između pokreta **koji nisu povezani s ritmom ili karakterom**

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

Primjeri:

- Kada su pokreti vidljivo naglašeni prije ili poslije akcenta u glazbi
- Kada se "prolazi" kroz jasan akcent u glazbi, koji nije naglašen pokretom
- Kada su pokreti nemamjerno iza muzičke fraze
- Kada se tempo promijeni i gimnastičarka usred sporijih pokreta ne može odraziti promjenu brzine (izvan ritma)

Pojašnjenja
<p>Ciljevi za muziku i pokret:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stvaranje različitih pokreta kako bi se izbjegla monotonija i ponavljanje• Korištenje muzike na različite načine i onda kada su tempo i ritam isti
<p>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</p>
<p>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“:</p> <ul style="list-style-type: none">• Glazbena fraza: melodijski dio, niz tonova koji formiraju karakterističan slijed (najmanja melodijski i ritmički zaokružena jedinica)• Melodija: niz uzastopnih tonova različite visine i trajanja koji tvore smislenu glazbenu cjelinu• Osnovni ritam• Metronomska brzina (Hrvatski leksikon: Metronom = osnovna mjerna jedinica tempa)
<p>Mogućnosti / primjeri različitih ritamskih uzoraka:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sinkopa: privremeni pomak regularnog metričkog naglaska u glazbi uzrokovani obično naglaskom na nenaglašene otkucaje (namjerno »koristeći« nenaglašeni otkucaji). (Hrvatski leksikon: Glazbeni ritmički ukras koji nastaje prijelazom naglaska s naglašene dobi na nenaglašenu)• Kontra tempo• Triole (Hrvatski leksikon: glazbena skupina triju nota jednake ritmičke vrijednosti koje su nastale trodijelnom (a ne uobičajenom dvodijelnom) podjelom veće ritmičke jedinice)

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.

Dinamička promjena u muzici	Dinamička promjena u pokretu
Promjena u volumenu, tempu i/ili stilu	Promjena u brzini, stilu ili intenzitetu

- c) Za glazbu u kojoj nedostaje „jasna“ dinamička promjena, gimnastičarka stvara svoju vlastitu promjenu, vidljivom promjenom brzine, stila ili intenziteta pokreta tijela i / ili rekvizita
- d) Vježba u kojoj su energija, snaga, brzina i intenzitet monotoniji/jednolični (bez kontrasta ili promjena) smatra se vježbom s nedostatkom dinamike i kažnjava se.

4.3. IZRAŽAJNOST

- a) **Zahtijeva se** jedinstvo snage, ljestvica i elegancije pokreta
- b) Obilno korištenje svih dijelova tijela (glava, ramena, trup, šake, ruke, noge, **uključujući lice**) koji:
 - kreiraju mekane i gipke pokrete koji prenose karakter
 - komuniciraju osjećaje, ili odgovor na glazbu s izrazom lica
 - naglašavaju akcente
 - stvaraju suptilnost i finesu kroz pokrete različitih dijelova tijela
 - kreiraju amplitudu pokreta
- c) Nedostatak svih aspekata izražajnosti tijela kako je opisano u "b" (gore), kažnjava se kao nedovoljno sudjelovanje segmenata tijela, uključujući lice
- d) **Najmanje 2 vala dijelom tijela (ruke ili polovica tijela) ili s cijelim tijela trebaju biti dio vježbe** kako bi povećali izražajnost i kreirali eleganciju pokreta
- e) Nedostatak 2 različita vala tijela (potpuna ili dijelom tijela) kažnjavaju se kao nedovoljno sudjelovanje segmenata tijela

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:**
 - **Zahtijeva se:** elementi rekvizitom trebaju biti izvedeni s različitim tehnikama
 - u različitim ravnicama
 - u različitim smjerovima
 - na različitim dijelovima tijela
- Kazna: 0,20 za nedostatak raznolikosti**
- 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 preizvesti prekid pokreta rekvizita
 - najviše 3 elementa u svakoj kompoziciji i ne dulje od 4 sekunde

Primjeri:

- ako su sva bacanja obručem s rukom u horizontalnoj ravnini
 - ako su svi odbivi loptom od tla s rukom (šakom)
 - ako su sva hvatanja čunjeva: jedan čunj zaustavlja drugi na tlu
- **Zahtijeva se: U svakoj vježbi najmanje 1 element iz svake od osnovnih tehničkih grupa rekvizitom**
- **Kazna: 0,30 za svaki nedostajući element**

5. Greške umjetništva	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Osnovna ideja kompozicije: Karakter <i>Definirani karakter pokreta tijelom i rekvizitom mora se provlačiti kroz sve elemente kompozicije</i>	Definirani karakter je prisutan između ili za vrijeme većine (ali ne svih) povezujućih elemenata/pokreta i plesnih koraka		Definirani karakter ili stil nije u potpunosti razvijen za vrijeme plesnih koraka; uglavnom koračanje, poskakivanje ili trčanje prema ritmu/akcentima bez povezanosti sa specifičnim glazbenim stilom Definirani karakter prisutan je između ili za vrijeme nekih povezujućih elemenata i pokreta		Ne postoji definirani karakter između težina, koje su prisutne samo kao serija težina bez stila pokreta povezanih s glazbom. Definirani karakter prisutan je samo za vrijeme plesnih koraka		Plesni koraci i povezujući elementi nemaju definirani karakter			
POVEZANOST (VEZE) <i>Logički i neprekinuti prijelazi iz jednog pokreta na sljedeći</i>	Izolirani prekidi, svaki put do 1.00									
			Nedostatak kontakta s rekvizitom na početku ili na kraju vježbe (greška kompozicije) Neopravdانا почетна pozicija							
RITAM <i>Sklad između pokreta i: muzičkih akcenata, fraza i tempa</i>	Izolirani prekidi, svaki put do 1.00									Nedostatak sklada s ritmom za vrijeme cijele vježbe (muzika samo "pozadina")
			Glazbeni uvod bez pokreta dulji je od 4 sekunde		Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe					

PROMJENE U DINAMICI <i>Energija, snaga, brzina i intenzitet pokreta odgovaraju dinamičnim promjenama u muzici</i>		Pokreti gimnastičarke ne uvažavaju promjenu dinamike u muzici ILI ne kreiraju dinamičke promjene kada glazba u sebi ne sadrži dinamičke promjene								
IZRAŽAJNOST TIJELA	Nedovoljno sudjelovanje u pokretu dijelova tijela ili lica		Segmentirani, kruti pokreti za vrijeme cijele vježbe							
		Nedostatak najmanje 2 vala tijelom (cijelog ili dijela tijela)								
RAZNOLIKOST										
SMJEROVI I PUTANJE		Nedostatak raznolikosti u korištenju različitih smjerova i putanja kretanja Pokreti izvedeni na istom mjestu duže vremena Nije korišten cijeli prostor za vježbu								
NIVOI		Nedostatak raznolikosti u korištenju različitih nivoa i načina kretanja								
RAZNOLIKOST ELEMENATA REKVIZITOM		Nedostatak raznolikosti u ravninama, smjerovima, tehnikama elemenata rekvizitom	za svaki nedostajući element iz svake od osnovnih tehničkih grupa rekvizitom							

6. Tehničke greške: primjenjuju se za svaku pogrešku, osim u slučaju ukupnih kazni

Kazne	Mala 0.10	Srednja 0.30	Velika 0.50 ili više
Elementi tijelom			
Općenito	Nepotpun pokret ili nedostatak amplitude u obliku skoka, ravnoteže i rotacije		
	Nenamjerno kretanje bez bacanja: namještanje položaja tijela		
Osnovna tehnika	Neispravno držanje dijela tijela za vrijeme pokreta (svaki put, do najviše 1.00 boda), uključujući neispravan položaj stopala i/ili koljena, pogrčen lakat, podignuta ramena itd.	Nesimetričan položaj ramena i/ili trupa za vrijeme težine 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: 0,70
		Statika gimnastičarke*	
Skokovi (vidi i tabele iz dodatka s kutovima)	Tvrdi doskok	Nekorektan doskok: jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka	
	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
	Oblik s malim „ljljanjem“ („klackalica“)	Oblik sa srednjim „ljljanjem“ („klackalica“)	Oblik s velikim „ljljanjem“ („klackalica“)
Ravnoteže (vidi i tabele iz dodatka s kutovima)	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
		Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu	
Rotacije (vidi i tabele iz dodatka s kutovima)	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
		Oblik nije fiksiran niti zadržan za vrijeme osnovne rotacije	
	Spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije izvedene na prstima	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom	
	Poskok(ci) bez kretanja	Poskok(ci) s kretanjem	
Poluakrobatski Elementi	Tvrdi doskok	Nedozvoljena tehnika polukarobatskog / nepoluakrobatskog elementa	
		Hodanje u položaju na rukama	
Kazne	Mala 0.10	Srednja 0.30	Velika 0.50 ili više

Rekvizit			
Gubitak rekvizita (za gubitak 2 čunja istovremeno: jedna kazna prema ukupnom broju napravljenih koraka do udaljenijeg rekvizita)			Gubitak rekvizita i trenutni dohvati bez pomaka
			Gubitak rekvizita i dohvati nakon 1-2 koraka: 0,70
			Gubitak rekvizita i dohvati nakon 3 ili više koraka: 1,00
Tehnika		Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka nakon 1 koraka	Gubitak rekvizita van prostora (bez obzira na udaljenost): 1,00
			Gubitak rekvizita koji nije izašao van prostora i upotreba rezervnog rekvizita: 1,00
			Gubitak rekvizita (bez kontakta) na kraju vježbe: 1,00
	Nekorektno hvatanje s nenamjernom pomoći s drugom rukom (Iznimka za loptu: hvatanje van vidnog polja)	Nekorektno hvatanje s nenamjernim kontaktom rekvizita s tijelom	Neupotrebљivi rekvizit: 0,70
			Statika rekvizita **
			Vijača
Osnovna tehniku	Nepravilno rukovanje ili hvatanje: amplituda, oblik, radna ravnina, ili se vijača ne drži za oba kraja (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
		Gubitak jednog kraja vijače bez prekida u vježbi	Gubitak jednog kraja vijače s 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
Obruč			
Osnovna tehniku	Nepravilno rukovanje ili hvatanje: promjena u radnoj ravnini, vibracije, nepravilna rotacija oko vertikalne osi (svaki put)		
	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom	
	Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Skliznuće sa šake na ruku za vrijeme vrtnji		

		Prolazak kroz obruč: stopala „uhvaćena“ u obruč	
Lopta			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu ili vidljivo stisnuta prstima (svaki put, do najviše 1.00 boda)		
	Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Nenamjerno hvatanje lopte pomoću druge ruke (iznimka: hvatanje van vidnog polja)		
Čunjevi			
Osnovna tehnika	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		
Traka			
Osnovna tehnika	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/prehvati, 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
	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „echappe“-a itd. (do 1 metra)	Čvor bez prekida u vježbi	Čvor s prekidom u vježbi

* **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.)

** **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**) 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. **Konačna ocjena određuje se zbrajanjem D ocjene i E ocjene.**

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	BD Min.4	ED Min.4	S Min.1	R Max.1	C 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 , **T**, δ).

2.1.2. Grupe težina tijelom:

- Skokovi \wedge
- Ravnoteže **T**
- Rotacije δ

2.1.3. Najmanje 1 težina iz svake grupe težina tijelom mora biti izvedena istovremeno (**ili u vrlo brzom slijedu; ne u podgrupama**) sa svih 5 gimnastičarki

U slučaju da **BD** nije izvedena istovremeno ili u vrlo brzom slijedu:

- **BD** može biti važeća ako je izvedena u skladu s definicijom
- Kazna D1-D2 sutkinja: 0.30

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

2.1.5. 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 jednu ili više **BD** za vrijeme **S** i **C** u svrhu poboljšanja koreografije ili kako bi poduprle misao vodilju kompozicije. Težina se ne registrira i ne ocjenjuje.

2.1.6. Najmanja vrijednost težine tijelom (**BD**) izvedene od pojedine gimnastičarke odrediti će vrijednost težine (**BD**) za grupu.

2.1.7. 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“)

2.1.8. Serije: 2 ili više ponavljanja identičnih skokova ili okreta:

- svaki skok ili okret u seriji broji se kao 1 težina
- svaki skok ili okret u seriji ocjenjuje se zasebno
- u slučaju da je jedan ili više skokova u seriji izvedeno s nižom vrijednosti, vrijednost izvedenog oblika biti će važeća i u slučaju identičnog rukovanja rekvizitom

(vidi Individualne vježbe str 16, #3.2.2. i str 41, #10.1.4)

2.1.9. Nove težine tijelom (vidi Individualne vježbe #2.1.6.)

2.1.10. **Zahtjevi za BD:** (vidi Individualne vježbe #2.2.)

2.1.11. **Ocjenvivanje 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, različitim ili **mješovitim** visinama ili **smjerovima** bacanja / 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 opravданo sljedećim elementom ili završnom pozom

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

2.2.2. Samo razmjene sa srednjim visokim bacanjima (**ne bumerang**) rekvizita između gimnastičarki važeće su za težine razmjenom (**ED**). Visoko bacanje određeno je potrebnom visinom ili udaljenost od 6 m između gimnastičarki.

2.2.3. Razmjene (**ED**) mogu biti iste vrijednosti za svih 5 gimnastičarki ili različitih vrijednosti; najmanja vrijednost razmjene izvedene od neke od gimnastičarki određuje težinu razmjene (**ED**) za grupu.

2.2.4. Težina tijelom (**BD**) s vrijednosti 0,10 može biti izvedena ili za vrijeme bacanja ili za vrijeme hvatanja za vrijeme razmjene (**ED**) (kao kriterij unutar vrijednosti razmjene) ali se neće se računati kao **BD**.
Težina tijelom (BD**) s vrijednosti većom od 0,10 za vrijeme težine razmjenom (**ED**) neće se računati kao **BD**, ali niti kao kriterij razmjene.**

2.2.5. **Zahtjevi:**

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

- a) Gubitak rekvizita
- b) Gubitak ravnoteže s osloncem na ruku ili rekvizit, ili pad gimnastičarke
- c) 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

Pojašnjenja/primjeri	
Kriterij: 0.10 za svaki, za bacanje i/ili hvatanje	
<i>Napomena: Kriterij izведен neposredno prije bacanja ili odmah nakon hvatanja neće biti prihvaćeni kao dodatni kriterij za vrijednost razmjene</i>	
	Udaljenost: 6 metara između svake gimnastičarke u suradnji za vrijeme bacanja i/ili za vrijeme hvatanja rekvizita (kada je predviđeno kao dio koreografije), važeće jednom u ED
	Bacanje i/ili hvatanje na tlu: <ul style="list-style-type: none"> • gimnastičarke moraju biti na tlu, a ne kretati se prema tlu u trenutku bacanja i/ili hvatanja (kada je predviđeno kao dio koreografije) • gimnastičarka mora promijeniti položaj na tlu kako bi kriterij bio važeći i kod bacanja i kod hvatanja • ako u dvije uzastopne ED, u prvoj hvatanje na tlu, gimnastičarke moraju promijeniti položaj na tlu kako bi dobile kriterij na tlu i za bacanje u sljedećoj ED
	Jedan element rotacije za vrijeme bacanja, i/ili za vrijeme leta rekvizita, i/ili za vrijeme hvatanja u razmjeni (svaka rotacija mora biti različita)
	Ponovljeno bacanje
BD	S težinom tijela s vrijednosti 0.10 izведенom za vrijeme bacanja ili hvatanja (za BD s vrijednosti 0.1 s rotacijom: 0.1+0.1)
	Bacanje i/ili hvatanje van vidnog polja
	Bacanje i/ili hvatanje bez pomoći ruke/ruku (šaka)
	Bacanje 2 čunja (razdvojena) istovremeno ili asimetrično ili u "kaskadama"
	Bacanje i/ili hvatanje ispod noge/nogu
	Bacanje obruča (O) u kosoj/nagnutoj ravnini
	Prolazak kroz rekvizit za vrijeme bacanja i/ili hvatanja (U, O)
	Bacanje nakon odbiva od tla / bacanje nakon kotrljana po tlu <i>Izravno ponovljeno bacanje / odbiv bez bilo kakvog zaustavljanja od različitih dijelova tijela ili tla – svi rekviziti</i>
	Bacanje otvorene i ispružene vijače U (držane za jedan kraj ili za sredinu) <i>Hvatanje otvorene i ispružene U držane za jedan kraj s kontinuiranim kretanjem U nakon hvatanja</i>
	Hvatanje vijače oba kraja, svakog kraja u jednoj ruci bez pomoći drugim dijelom tijela
	Dvostruka rotacija rekvizita za vrijeme skokova ili poskoka
	Bacanje (O, II) oko osi rekvizita
	Hvatanje izravno s kotrljanjem po tijelu
	Hvatanje lopte () jednom rukom ili hvatanje čunja jednom rukom koja drži drugi čunj
	Izravno hvatanje (O) s rotacijom (vidi +)
	Mješovita hvatanja U, II (vidi +)

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	
<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>

*Napomena: identičan element rekvizitom izведен u dvije različite težine tijelom (**iz iste ili različitih grupa težina 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. **Dekorativni 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	
<i>Serija plesnih koraka može biti izvedena:</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ista ili različita sa svih 5 gimnastičarki</i> • <i>Ista ili različita u podgrupama</i>

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 izведен za vrijeme leta rekvizita sve dok postoji barem 1 tehnički element iz osnovne grupe elemenata rekvizitom
- Suradnje **CC** koje ne prekidaju kontinuitet plesnih koraka **S**

4.2.1. Nije moguće sljedeće:

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

Pojašnjenja
Vodič za izradu kombinacije plesnih koraka

Neprekidni, povezani plesni koraci, redom:

- *Svaki klasični plesni korak*
- *Svaki plesni korak iz standardnih plesova*
- *Svaki folklorni plesni korak*
- *Svaki suvremeni/moderni plesni korak*

Logično i glatko povezani, bez nepotrebnih zaustavljanja ili dugotrajnih pripremnih pokreta

Raznolikost u nivoima, smjerovima, brzini i modalitetu pokreta, a ne jednostavno kretanje kroz prostor (kao hodanje, koračanje, trčanje) s rekvizitom.

Kreirani s različitim ritmičkim uzorcima s rekvizitom u kretanju za vrijeme cijele kombinacije (ravnine, smjerovi, nivoi i osi)

Djelomično ili u potpunosti s kretanjem

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).
- **Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rekvizit**
- **Potpuni gubitak ravnoteže s padom**
- 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
- **S poluakrobatskim elementom ili elementom „illusion“**

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

Pojašnjenja
R može biti izведен: <ul style="list-style-type: none">• istovremeno• u slijedu u podgrupama

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 pripadajući kriteriji te rotacije nisu važeći. **Ostali kriteriji koji su prilikom hvatanja korektno izvedeni, važeći su, čak i kada posljednja rotacija nije**

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)

5.6. **Ista rotacija (poluakrobatski element, „chainé“, „illusion“, itd.) može biti izvedena jednom u ED i jednom u R ili suradnji (C). Težina s ponavljanjem istog elementa rotacije nije važeće (nema kazne)**

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

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

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

Primjer: *ako 3 gimnastičarke izvode CRR, a druge 2 gimnastičarke potpuno drugu suradnju, ukupna suradnja nije važeća jer svih 5 gimnastičarki ne sudjeluju u jednoj suradnji, iako su u podgrupama*

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

6.3. Tabela suradnji

Vrijednost			Vrste suradnji
0.10	0.20	0.30	
			Najmanje 2 razmjene za vrijeme suradnje s najmanje 2 tipa razmjene rekvizita (navedene ispod) s jednim ili više rekvizita
			<ul style="list-style-type: none"> • S bacanjem: malo ili srednje • Kotrljanja • Udarni • Odbivi • Itd.
			S istovremenim bacanjem (srednje ili veliko) 2 ili više rekvizita iste gimnastičarke
			<p>Dvije gimnastičarke mogu zajedno držati rekvizit, ali glavnu akciju bacanja mora izvesti jedna gimnastičarka samostalno.</p> <p>Vrijednost ove vrste bacanja dodjeljuje se jednom po suradnji. Ako dvije različite gimnastičarke bacaju 2 ili više rekvizita istovremeno ili u brzom slijedu, to je jedna suradnja.</p> <p>Napomena: najmanje 3 čunja moraju biti izbačena, ili 1 (ili 2 spojena) čunja + jedan dodatni rekvizit</p>
			Hvatanje 2 ili više rekvizita jedne gimnastičarke istovremeno nakon srednjeg ili velikog bacanja
			<p>Ako gimnastičarka hvata rekvizite u vrlo brzom (1 sec) slijedu, ovakva suradnja je važeća. 2 rekvizita moraju stići od dvije različite partnerice ili od jedne partnerice i vlastiti rekvizit</p> <p>Nije moguće isti rekvizit izbaciti za , te ga nakon toga hvatati za . Vrijednost ovog tipa suradnje dodjeljuje se samo jednom po suradnji.</p> <p>Napomena: nije važeće kada su 2 ili više rekvizita međusobno spojeni u čvrstom ("zaključanom") položaju, ali važeće je kada su dva ili više rekvizita spojeni zajedno u čvrstom ("zaključanom") položaju + dodatni rekvizit najmanje 3 čunja moraju biti uhvaćena, ili 1 (ili 2) čunja + jedan dodatni rekvizit</p>

6.4. Tabela suradnji s dinamičnim elementima s rotacijom tijela

Vrijednost				Vrste suradnji
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR 1 gimn	CR2 2-3 gimn			Bacanje svog rekvizita jedne/dvije ili nekoliko gimnastičarki i hvatanje svog rekvizita ili rekvizita partnerice odmah nakon: <ul style="list-style-type: none"> • dinamičkog elementa s rotacijom za vrijeme leta rekvizita s gubitkom vizualne kontrole • moguće je dinamički element rotacije izvesti s pomoći partnerice/a (podizanje)
	CRR 1 gimn	CR2 2-3 gimn		Bacanje svog rekvizita jedne/dvije ili nekoliko gimnastičarki i hvatanje svog rekvizita ili rekvizita partnerice odmah nakon: <ul style="list-style-type: none"> • dinamičkog elementa s rotacijom za vrijeme leta rekvizita s gubitkom vizualne kontrole • s prolaskom iznad, ispod ili kroz jedan ili više rekvizita i/ili partnerica • 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
			CRRR	Srednje ili visoko bacanje svog rekvizita jedne ili nekoliko gimnastičarki i hvatanje svog ili rekvizita partnerice odmah nakon: <ul style="list-style-type: none"> • prolaska kroz rekvizit partnerice za vrijeme leta rekvizita (rekvizit ne drži niti partnerica niti gimnastičarka koja prolazi kroz rekvizit) s dinamičkim elementom rotacije i s gubitkom vizualne kontrole

CR, CRR, CRRR

- U suradnji s dinamičnim elementom s rotacijom, jedna ili više gimnastičarki, koja izvode glavnu akciju, mogu bacati ili uhvatiti vlastiti rekvizit u suradnji s partnericom. Suradnja je važeća.
- Prilikom prelaska preko rekvizita, rekvizit ne može samo ležati na tlu, već mora biti podignut do najmanje u razini koljena
- Suradnje s dinamičkim elementom rotacije mogu se kombinirati sa suradnjom s istovremenim bacanjem rekvizita  ili istovremenim hvatanjem rekvizita . U tom slučaju, vrijednost suradnje je suma dvije komponente.
- Suradnje s rotacijom ne mogu se kombinirati s 

Dodatni kriteriji za , , CR, CRR, CRRR:

 bez pomoći ruku (šaka): +0,10

 bez vizualne kontrole: +0,10

Za CR, CRR, CRRR kada ih izvodi najmanje jedna gimnastičarka koja izvodi glavnu akciju u suradnji (rotacija tijela s gubitkom vizualne kontrole) važeće je samo jednom u suradnji s dinamičnim elementom s rotacijom: prilikom bacanja i/ili hvatanja. Vrijednost kriterija dodjeljuje se jednom za bacanje i / ili za hvatanje bez obzira na broj gimnastičarki.

- 6.5. **Suradnje su važeće ako su izvedene od svih 5 gimnastičarki bez sljedećih ozbiljnih tehničkih pogrešaka:**
- a) Svi 5 gimnastičarki ne sudjeluju u nekoj od radnji unutar suradnje
 - b) Gubitak rekvizita za vrijeme suradnje, uključujući jedan ili oba čunja
 - c) Gubitak ravnoteže za vrijeme suradnje s osloncem na ruku(e) ili rekvizit ili pad
 - d) Sudar gimnastičarki ili rekvizita
 - e) Statika gimnastičarke/rekvizita (jedna ili nekoliko gimnastičarki su bez rekvizita ili su nepomične dulje od 4 sekunde)
 - f) Zabranjeni elementi
 - g) Poluakrobaski elementi s nedozvoljenom tehnikom (Primjer: kolut s fazom leta)
 - h) 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 tлом 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 , T , \circ): kazna za svaku grupu težina tijelom koja nedostaje 1 težina iz svake grupe tijelom nije izvedena istovremeno (ili u vrlo brzom slijedu; ne u podgrupama) sa svih 5 gimnastičarki Izvedeno manje od 4 težina tijelom
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. Ocenjivanje komisije za izvođenje

- 1.1. Komisija za izvođenje zahtijeva izvođenje elemenata s estetskom i tehničkom savršenošću.
- 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 jednakom 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 primjenjene neovisno o težini samog elementa ili vježbe
 - **Malá pogreška 0.10:** bilo koje manje ili neznatno odstupanje od idealne umjetničke 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. 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. **Jedinstvo kompozicije – Glazba i pokret:** sva pravila navedena u poglavljima #4.1.1 str 48, #4.2.1 str 49 i #4.2.2. str 50 za individualne vježbe, važeće su i za grupe, **tako da je vježba kreirana u skladu i sa strukturonm oko osnovne ideje kompozicije temeljene na karakteru glazbe, a ne niz nepovezanih elemenata.**

Obrazloženja i prijedlozi	
Stvaranje ideje kompozicije ili „priče“	
1. Razvoj ideje (teme, priče)	
<i>Priča ima jasan početak, sredinu i kraj</i>	
<ul style="list-style-type: none">• Početak vježbe: uvod u ideju ili karakter, otvaranje priče• Srednji dio: glavni razvoj vježbe, uključujući promjene u ritmu• Završni dio: glazba bi trebala rasti intenzivno i završiti s jasnim, označenim konačnim ciljem kako bi se naglasio završetak vježbe, neovisno da li je usporen ili brz	
2. Struktura elemenata za veći efekt i najveći učinak	
<ul style="list-style-type: none">• Staviti ED i najzanimljivije suradnje na glazbene akcente koji su jaki, jasni i najbolje odgovaraju energiji i intenzitetu elementa• Postaviti najoriginalnije / jedinstvene elemente, najzanimljivije veze/odnose između gimnastičarki na najzanimljivije akcente ili fraze glazbe ili dinamičke promjene	
3. Prijelazi između formacija ili između težina	
<ul style="list-style-type: none">• Prijelazi bi trebali biti brzi, logički i fluidni u odnosu na modalitet (trčanje, preskakanje, poskakivanje, skakanje, plesanje) i organizaciju kretanja (istovremeno, sukcesivno itd.)	

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

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

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

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

4.4.3. 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 **s najmanje 1 od sljedećih tipova rada u grupi** (vidi pojašnjenja: *Vodič za rad u grupi*). Potrebna je ravnoteža između različitih vrsta organizacija rada u grupi, tako da jedna vrsta ne prevladava u kompoziciji (npr.: većina vježbe sa sinkroniziranim izvođenjem)
- Svaka kompozicija mora imati različite tipove suradnji. Potrebna je ravnoteža između različitih tipova suradnji, tako da jedna vrsta ne prevladava u kompoziciji (npr.: većina vježbe sa suradnjama C)

Pojašnjenja
Vodič za rad u grupi:
<ol style="list-style-type: none">1. Sinkronizirano izvođenje: istovremeno izvođenje istog pokreta svih 5 gimnastičarki s istom amplitudom, brzinom, dinamikom, itd.2. "Koralno" izvođenje: istovremeno izvođenje različitih pokreta (svih 5 gimnastičarki ili u podgrupi) s različitom amplitudom ili brzinom ili dinamikom3. 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.4. "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>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>

4.4.4. 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.

4.4.5. 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

4.4.6. 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 preizvesti 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
KONTAKT S REKVIZITOM / GIMNASTIČARKAMA			<p>Na početku ili za vrijeme vježbe, jedna ili nekoliko gimnastičarki je bez rekvizita dulje od 4 sec</p> <p>Niti jedna od 5 gimnastičarki nije u kontaktu s nekim od rekvizita u završnoj poziciji</p> <p>Na početku vježbe, gimnastičarka ostaje podignuta od tla dulje od 4 sec</p>							
OSNOVNA IDEJA: KARAKTER <i>Stil i karakter pokreta odražava karakter glazbe; ovakav karakter kreira jedinstvenu misao vodilju kroz početak, sredinu i kraj</i>	Definirani karakter je prisutan između ili za vrijeme većine (ali ne svih) povezujućih elemenata/pokreta i plesnih koraka		<p>Definirani karakter ili stil nije u potpunosti razvijen za vrijeme plesnih koraka; uglavnom koračanje, poskakivanje ili trčanje prema ritmu/akcentima bez povezanosti sa specifičnim glazbenim stilom</p> <p>Definirani karakter prisutan je između ili za vrijeme nekih povezujućih elemenata i pokreta</p>	Ne postoji definirani karakter između težina, koje su prisutne samo kao serija težina bez stila pokreta povezanih s glazbom.	Definirani karakter prisutan je samo za vrijeme plesnih koraka	Plesni koraci i povezujući elementi nemaju definirani karakter				
OSNOVNA IDEJA: <i>Veze između formacija</i>		Prijelazi iz jedne formacije u drugu povremeno nisu logični, niti dobro povezani. Gimnastičarke hodaju ili trče između (najmanje pola) formacija, bez logičkog odnosa ili sklada s osnovnom idejom kompozicije								

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
RITAM <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 ritmom za vrijeme cijele vježbe (muzika kao "pozadina")
			Glazbeni uvod bez pokreta dulji je od 4 sekunde		Nedostatak sklada između muzike i pokreta na kraju vježbe					
PROMJENE U DINAMICI <i>Energija, snaga, brzina i intenzitet pokreta odgovaraju dinamičnim promjenama u muzici</i>			Pokreti gimnastičarki ne uvažavaju promjenu dinamike u muzici ILI ne kreiraju dinamičke promjene kada glazba u sebi ne sadrži dinamičke promjene							
IZRAŽAJNOST TIJELA			Nedovoljno sudjelovanje u pokretu dijelova tijela uključujući lice, svih gimnastičarki							
IZRAŽAJNOST TIJELA			Nedovoljno sudjelovanje u pokretu dijelova tijela uključujući lice, svih gimnastičarki							
RAZNOLIKOST										
<i>Formacije</i>	Promjena u formaciji zbog tehničke pogreške	Nedostatak raznolikosti u amplitudi / dizajnu formacija	Nedostatak najmanje 6 formacija (kazna se primjenjuje jednom)							
		Dugo stajanje u formaciji								
<i>Razmjene</i>		Nedostatak raznolikosti u bacanjima								
<i>Organizacija rada u grupi</i>		U kompoziciji prevladava jedna vrsta organizacije rada u grupi	Za nedostatak jednog ili više tipova rada u grupi - ???							
<i>Suradnje</i>										

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
Smjerovi / putanje i kretanja		Nedovoljna raznolikost u upotrebi smjerova / putanja kretanja								
		Nije korišten cijeli prostor za vježbu								
		Nedostatak raznolikosti u korištenju različitih nivoa i načina kretanja								
Elementi rekvizitom		Nedovoljna raznolikost u ravninama, smjerovima, tipovima elemenata s rekvizitom								
Dekorativni elementi			Nedozvoljeni dekorativni elementi: Više od 4 elementa i ne dulje od 4 sekunde							

6. Tehničke greške

Sve kazne dodjeljuju se svaki put, neovisno o broju gimnastičarki (općenite kazne za grupu), osim ako drugačije nije navedeno zadebljanim slovima (takve kazne primjenjuju se za svaku gimnastičarku)

Kazne	Mala 0.10	Srednja 0.30	Velika 0.50 ili više
Elementi tijelom			
Općenito	Nepotpun pokret ili Nedostatak amplitude u obliku skoka, ravnoteže i rotacije		
	Nenamjerno kretanje bez izbačaja: namještanje tijela po tlu		
Osnovna tehnika	Neispravno držanje dijela tijela za vrijeme pokreta (svaki put, do najviše 1.00 boda), uključujući neispravan položaj stopala i/ili koljena, pogrđen lakan, podignuta ramena itd.	Nesimetričan položaj ramena i/ili trupa za vrijeme težine tijelom	
	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret bez pomaka (svaka gimnastičarka)	Gubitak ravnoteže: dodatni pokret s pomakom (svaka gimnastičarka)	Gubitak ravnoteže s osloncem na jednu ili obje ruke ili na rezvizit (svaka gimnastičarka)
			Potpuni gubitak ravnoteže s padom: 0,70 (svaka gimnastičarka)
Skokovi (vidi i tabele iz dodatka s kutovima)	Tvrdi doskok	Nekorektan doskok: jasno savijena leđa u završnoj fazi doskoka	
	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
	Oblik s malim „ljljanjem“ („klackalica“)	Oblik sa srednjim „ljljanjem“ („klackalica“)	Oblik s velikim „ljljanjem“ („klackalica“)
Ravnoteže (vidi i tabele iz dodatka s kutovima)	Neispravan oblik s malim odstupanjem	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
		Oblik nije zadržan najmanje 1 sekundu	
Rotacije (vidi i tabele iz dodatka s kutovima)	<ul style="list-style-type: none"> • Oblik nije fiksiran niti zadržan 	Neispravan oblik sa srednjim odstupanjem	Neispravan oblik s velikim odstupanjem
	<ul style="list-style-type: none"> • Spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije izvedene na prstima • Poskok(ci) • Kretanje (posklizavanje) za vrijeme rotacije 	Oblik nije fiksiran niti zadržan za vrijeme osnovne rotacije	
	Spuštanje na petu za vrijeme dijela rotacije izvedene na prstima	Os tijela nije vertikalna i završetak s jednim korakom	
	Poskok(ci) bez kretanja	Poskok(ci) s kretanjem	
Poluakrobatski Elementi	Tvrdi doskok Nedozvoljena tehnika	Nedozvoljena tehnika polukarobatskog / nepoluakroabatskog elementa	
		Hodanje u položaju na rukama	
Sinkronizacija	Nedostatak sinkronizacije između pokreta pojedinke i grupe		
Formacije	Nepravilna linija(e) unutar formacije		

Rekvizit			
Kazne	0.10	0.30	0.50 ili više
Sudar	Sudar između gimnastičarki / revkizita (+ sve posljedice)		
Gubitak revkizita Sutkinja će dodijeliti jednu kaznu bez obzira na broj gimnastičarki, prema ukupnom broju napravljenih koraka do najudaljenijeg revkizita) (svaka gimnastičarka)			Gubitak revkizita i trenutni dohvati bez pomaka
			Gubitak revkizita i dohvati nakon 1-2 koraka: 0,70
			Gubitak revkizita i dohvati nakon 3 ili više koraka: 1,00
			Gubitak revkizita van prostora (bez obzira na udaljenost): 1,00
			Gubitak revkizita koji nije izašao van prostora i upotreba rezervnog revkizita: 1,00
			Gubitak revkizita (bez kontakta) na kraju vježbe: 1,00
	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka nakon 1 koraka	Neprecizna putanja i hvatanje bez gubitka nakon 2 ili više koraka / „Chase“ koraci u R	
Tehnika	Nekorektno hvatanje s nenamjernom pomoći s drugom rukom (Iznimka za loptu: hvatanje van vidnog polja)	Nekorektno hvatanje s nenamjernim kontaktom revkizita s tijelom	Neupotrebљivi revkizit: 0,70
		Statika revkizita ** (neovisno o broju gimnastičarki)	
		Za vrijeme suradnje vidljiva statičnost jednog ili nekoliko revkizita duže od 4 sekunde (svaki put, neovisno o broju gimnastičarki)	
Vijača			
Osnovna tehnika	Nepravilno rukovanje ili hvatanje: amplituda, oblik, radna ravina, ili se vijača ne drži za oba kraja		
		Gubitak jednog kraja vijače bez prekida u vježbi (svaka gimnastičarka)	Gubitak jednog kraja vijače s prekidom u vježbi (svaka gimnastičarka)
		Stopala „uhvaćena“ u vijaču za vrijeme skokova ili poskoka (svaka gimnastičarka)	
			Nenamjerno omatanje oko tijela ili dijela tijela s prekidom u vježbi (svaka gimnastičarka)
		Čvor na vijači bez prekida u vježbi (svaka gimnastičarka)	Čvor na vijači s prekidom u vježbi (svaka gimnastičarka)

Kazne	0.10	0.30	0.50 ili više
Obruč			
Osnovna tehniku	Nepravilno rukovanje ili hvatanje : promjena u radnoj ravnnini, vibracije, nepravilna rotacija oko vertikalne osi (svaki put)		
	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s podlakticom	Hvatanje nakon bacanja: kontakt s nadlakticom	
	Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Skliznuće sa šake na ruku za vrijeme vrtnji		
		Prolazak kroz obruč: stopala „uhvaćena“ u obruč (svaka gimnastičarka)	
Lopta			
Osnovna tehniku	Nepravilno rukovanje: lopta naslonjena na podlakticu ili vidljivo stisnuta prstima		
	Nenamjerno nepotpuno kotrljanje po tijelu		
	Nekorektno kotrljanje s poskakivanjem rekvizita		
	Nenamjerno hvatanje lopte pomoću druge ruke (iznimka: hvatanje van vidnog polja)		
Čunjevi			
Osnovna tehniku	Nepravilno rukovanje (nepravilni pokreti, ruke previše razmaknute za vrijeme mlina itd.)		
	Promjena sinkronizacije u rotaciji 2 čunja za vrijeme bacanja i hvatanja		
	Nedostatak preciznosti u radnoj ravnnini čunjeva za vrijeme asimetričnih pokreta		
Traka			
Osnovna tehniku	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/prehvati, 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 (svaka gimnastičarka)
		Čvor bez prekida u vježbi (svaka gimnastičarka)	Čvor s prekidom u vježbi (svaka gimnastičarka)
	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „echappe“-a itd. (do 1 metra)	Kraj trake nenamjerno ostaje na tlu za vrijeme likova, bacanja, „echappe“-a itd. (više od 1 metra)	

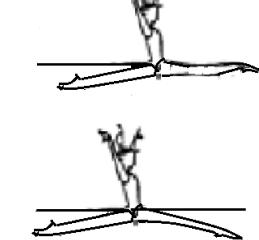
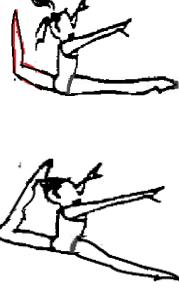
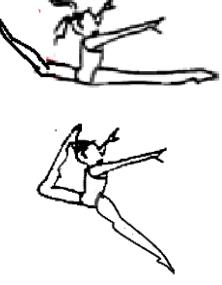
** Statika rekvizita vidi individualne vježbe 3.5., 4.4 i Grupe 4.1.

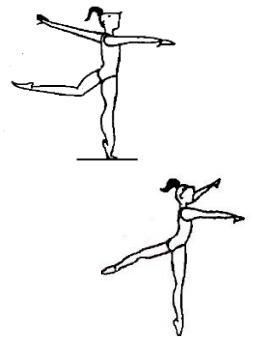
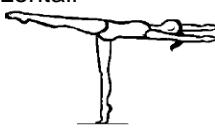
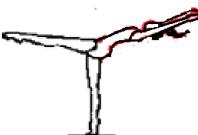
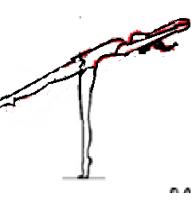
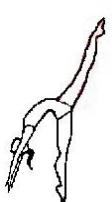
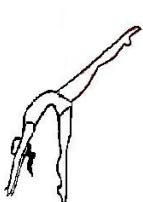
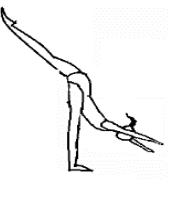
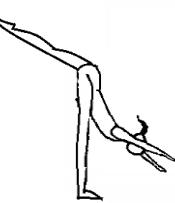
* Statika gimnastičarke: vidi individualne vježbe #6 i Grupe 4.1.2

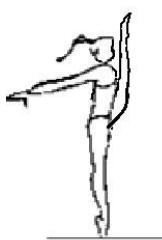
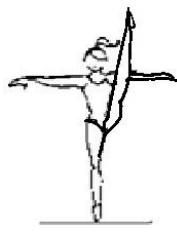
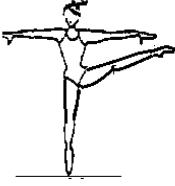
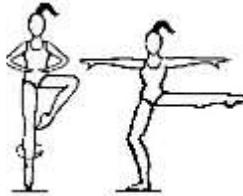
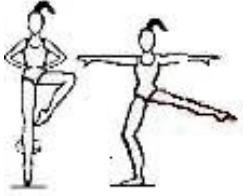
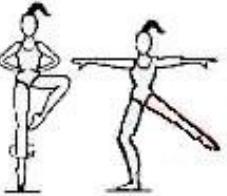
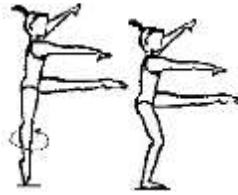
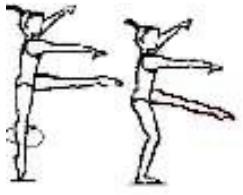
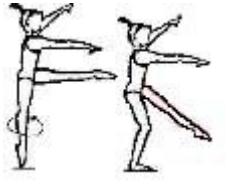
DODATAK

- Tehničke smjernice (objašnjenja/primjeri)
- Program rekvizita: Seniorke, juniorke
- Program za juniorske individualne vježbe
- Program za juniorske grupne vježbe

Tehničke smjernice

Objašnjenja/primjeri			
Važeća BD	Važeća BD Kazna ET -0.10	Važeća BD Kazna ET -0.30	BD nije važeća Kazna ET -0.50
“Široki” skok (180° se zahtijeva)	Neispravan oblik unutar tolerancije (do 10°)  ili 	Neispravan oblik unutar tolerancije (do 20°)  	Neispravan oblik iznad tolerancije (20° i više)  
Jelenji skok		 	 
“Kozak”		 	 
Široki skok s prstenom		 	

Široki skok sa zaklonom trupa (zahtijeva se kontakt)			 Važeće 0.30  0.00
"Attitude"			 
Slobodna noga na horizontali tijelom nagnutim natrag na horizontali			 
Slobodna nogu u prednoženju do špage s tijelom nagnutim natrag ispod horizontale			 
"Panche": tijelo nagnuto naprijed na horizontali ili ispod, nogu u zanoženju do špage			 

Zanoženje do špage s prstenom, tijelo na horizontali				
Slobodna nogu u prednoženju do špage				Važeće 0.20 
Slobodna nogu u odnoženju do špage				Važeće 0.20 
"Fouette Passe"				
"Fouette" s nogom na horizontali				

PROGRAM REKVIZITA

SENIORSKI PROGRAM

4. STAROST GIMNASTIČARKI

2017: 2001 i starije

2018: 2002 i starije

2019: 2003 i starije

2020: 2004 i starije

5. Individualne gimnastičarke: 4 vježbe

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

6. 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. Zahtjevi za težine:

Komponente težina povezanih tehničkim elementima s rekvizitom	Težine tijelom	Kombinacije plesnih koraka	Dinamični elementi s rotacijom	Težine rekvizitom
Simbol	BD Min.3; 7 težina s najvećom vrijednosti	S Min.2	R Min.1 Max 4	AD Bez min/max
Grupe težina tijelom	Skokovi - <i>Min. 1</i> Ravnoteže - <i>Min. 1</i> Rotacije - <i>Min. 1</i>			

2. Tehnički odbor ne preporuča za juniorke težine tijelom (**BD**) na koljenima
3. Sva općenita pravila za individualne seniorske gimnastičarke važeće su i za juniorske individualne gimnastičarke
4. Ne-dominantna ruka mora biti upotrebljena za osnovne ili ostale tehničke grupe rekvizitom za vrijeme 2 težine tijelom (**BD**) (lopta i traka).
5. **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	Najmanje 3 Računa se 7 BD s najvećom vrijednosti	Manje od jedne težine iz svake tjelesne grupe (\wedge , T , δ): kazna za svaku od najmanje 3 težine tijelom (BD) koja nedostaje ili više od 7 izvedenih težina tijelom (BD) Više od 7 težina tijelom (BD) s vrijednošću većom od 0,10 Manje od 2 težine tijelom (BD) s rekvizitom u ne-dominantnoj ruci
Ako je težina tijelom ponovljena ili je element rekvizitom izведен identično za vrijeme težina tijelom, ponovljena težina nije važeća (nema kazne).		
“Tour lent” ravnoteža	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 s rotacijom	Najmanje 1	Nedostaje min 1

Program za juniorske grupne vježbe

1. Zahtjevi za težine za juniorske grupne vježbe:

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

2. Tehnički odbor ne preporuča za juniorke težine tijelom (**BD**) na koljenima
3. Sva općenita pravila za seniorske grupne vježbe važeće su i za juniorske grupne vježbe
4. **Ocjena za težine (D):** D-sutkinje ocjenjuju težine, dodjeljuju dio ocjene i odbijaju moguće kazne, odnosno:

4.1. 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 , \circ): kazna za svaku grupu težina tijelom koja nedostaje 1 težina iz svake grupe tijelom nije izvedena istovremeno (ili u vrlo brzom slijedu; ne u podgrupama) Izvedeno manje od 3 težina tijelom
Težine razmjene	Najmanje 3	Izvedeno manje od 3 težine razmjrenom
Kombinacija plesnih koraka	Najmanje 2	Manje od 2

4.2. 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

5. **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.