

### UČENICE I – IV OSNOVNE ŠKOLE

#### SASTAV NA NISKOJ GREDI: učenice od I do IV razreda osnovne škole

Opis		Bodovi
Početni položaj: čeonu prema levoj trećini grede, udaljenost dva koraka		
<b>zalet:</b> korak levom, korakom i odskokom <b>desne naskok u stav na levoj</b> i sp. počučanj na levoj, stav odnožno desnom	odručiti	0,40
<b>prva dužina</b> -opružanjem leve korak desnom udesno sa privlačenjem leve, počučanj, -usprav u stav na levoj, stav odnožno desnom,	-odručenjem predručiti ulučeno -odručiti	0,30
dubokim zibom počučnjem <b>okret za 90<sup>0</sup> udesno</b> do stava na desnoj, stav zanožno levom,	priručenjem predručiti	0,30
-korak levom, korak desnom stav zanožno levom i sp. pretklonom i visokim zanoženjem leve <b>vaga, izdržaj 2s</b> , -usklon, prednoženjem dotik levom u stavu prednožnom i sp.	-priručenjem zaručiti, dlanovi unutra; telo horizontalno, glavom zaklon -predručenjem i uzručenjem odručiti	0,60
-korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop, šase</b> ) i sp.	-odručenje	0,50
-korak u uspon na levoj, priključiti desnu, počučanj i sp. <b>okret u počučnju za 180<sup>0</sup> udesno</b> (do počučnja, desna ispred leve)	-predručiti	0,50
<b>druga dužina</b> -usprav do stava na levoj, stav prednožno desnom, -preneti težinu u uspon na desnoj, <b>zgrčeno prednožiti levu(izdržaj)</b> , natkolenica horizontalno, prsti prislonjeni o koleno desne,	-odručiti -uzručiti	0,30
-spustom na puno stopalo iskorak levom, korak i odskok desnom sa zgrčenim prednoženjem leve potkolenica malo ispred vertikale, doskok na desnu ( <b>dečiji poskok</b> )	-odručenjem i priručenjem predručiti desnom, odručiti levom	0,50
-korak (levom) zibom počučnjem, koraci u usponu d.l. ( <b>valcer</b> ),	-kod ziba odručiti desnom i sp. talas u odručenju, kod koraka u usponu odručiti	0,40
-korak desnom ispred leve <b>počučanj na poluprstima</b> , naglasiti uspon (u počučnju),	-ruke o bokove	0,20



-uspravom stav prednožno desnom i sp. korak desnom, <b>prednožiti visoko levom</b> , - iskorakom počučanj na levoj, stav zanožno desnom osloncem na puna stopala (ispad)	-odručiti -predručiti desnom, leva je u odručanju	0,40
-uspon na levoj, koraci u usponu d.l.d. -priključiti levu pored desne, počučanj i sp. -saskok zgrčeno – kolenima iznad horizontale blizu grudi, opružanjem doskok leđima prema gredi, bočno, stav spetni	-odručenje -uzručiti -predručanjem zaručiti i sp. -u fazi leta predručanjem gore i van predručiti van, kod doskoka predručiti, kod stava spetnog odručiti	0,60
<b>UKUPNO</b>		<b>5,00</b>

**SASTAV NA TLU: učenice od I do IV razreda osnovne škole**

	GL = gornji levi ugao GD = gornji desni ugao DL = donji levi ugao DD = donji desni ugao
--	--

Takt	Opis		Bodovi
	kretanje nogama	kretanje: ruke, telo, pogled	
I 1-2	Početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu: srav spetni, priručiti <b>dijagonala: GL –DD</b> predtakt		
3-4	-uspon na levoj, <b>prednožiti visoko desnom</b> -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom;	-odručiti gore, dlanovi dole -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručanjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole,	0,20



II 1-2		-levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručenju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku,	0,10
3-4	-preneti težinu na levu, priključiti desnu;	-predručenjem priručiti desnu, priručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van	
III 1-2	počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena <b>kolut napred i sp.</b>	<b>dlanovima obuhvatiti potkolenice</b>	0,30
3-4	<b>kolut napred raznožno</b> i sp.	<b>opiranjem dlanovima između nogu</b>	0,40
IV 1	-uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno;	-levom predručiti, desnom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku,	0,20
2	opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno;	desnom predručiti, levom uzručenjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku,	
3-4	-priključiti desnu pored leve i sp. zib počučnjem,  -zib počučnjem,  -zib počučnjem, -usprav i sp;	-priručiti i sp. desnom talasom kroz odručenje predručiti unutra -levom talasom predručiti iznad desne unutra (leva ukršeno iznad desne) -predručiti dole, dlanovi gore, -odručiti, dlanovi gore	
V 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu ( <b>galop - šase</b> ) i sp;	-odručiti, dlanovi dole	0,10
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju ( <b>makazice</b> – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko prednožiti i sp;	uzručiti	0,30
VI 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu ( <b>galop - šase</b> );	odručiti talasom i sp.	0,10
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju ( <b>makazice</b>	predručenjem zaručiti,	

	<b>nazad</b> ), doskok u počučanj na levu, stav zanožno desnom i sp.		0.30
VII 1	stav odnožno desnom;	desnu predručenjem pogrčiti za 90 <sup>0</sup> , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 90 <sup>0</sup> , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu	0,10
2	malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom;	otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu),	0,10
3	usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, dotik stopalom koleno leve), doskok na levu ( <b>dečiji poskok</b> );	desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti (kod pripreme za odskok obe su u priručenju), pogled udesno,	0,20
4	korak i odskok desnom u fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, dotik stopalom koleno desne), doskok na desnu – ( <b>dečiji poskok</b> );	pručiti obema, desnom predručiti, levom odručiti; pogled ulevo (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	0,20
VIII 1-2 3-4	korak levom, korak desnom, priključiti levu;	desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom (bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni)	0,20
IX 1-4	-korak u stav na desnoj, stav zanožno levom, -pretklonom (do horizontale) i <b>visokom zanožnjem leve vaga</b> , - <b>usklon do stava u usponu na desnoj</b> , priključiti levu iza desne	-odručenjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem priručiti -priručenje, dlanovi prema telu; -predručenjem uzručiti	0,50 0.10
X 1-2	okret u usponu za 45 <sup>0</sup> ulevo ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop strance</b> ); -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop</b>	-talasom kroz predručenje i priručenje odručiti, -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne	0,30

	strance) i sp;		
3.4	korakom levom okret za 180 <sup>0</sup> (licem prema levoj stranici) do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno;	odručiti,	
XI 1-2 3-4	prenosom <b>težine na desnu premet strance</b> <b>uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati) premet strance uporom udesno sa okretom za 45<sup>0</sup> (licem prema donjoj liniji)</b> ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp.	odručiti dole	0,60
XII 1-4	savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) i seda <b>povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama</b> osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj,		0,30
XIII 1-2 3-4	-povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno prednožiti desnom i sp. prenosom težine na desnu i usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo),	odručanjem dole, predručanjem ulučeno odručiti talasom, odručanjem gore - dlanovi gore, odručiti	0,20
XIV 1-2 3-4	-pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 90 <sup>0</sup> ulevo, -pružanjem leve i okretom za 90 <sup>0</sup> preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad).	-ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena,  -kroz predručenje gore desnom talasom uzručiti nazad, levom talasom predručiti	0,20
	UKUPNO		<b>5,00</b>

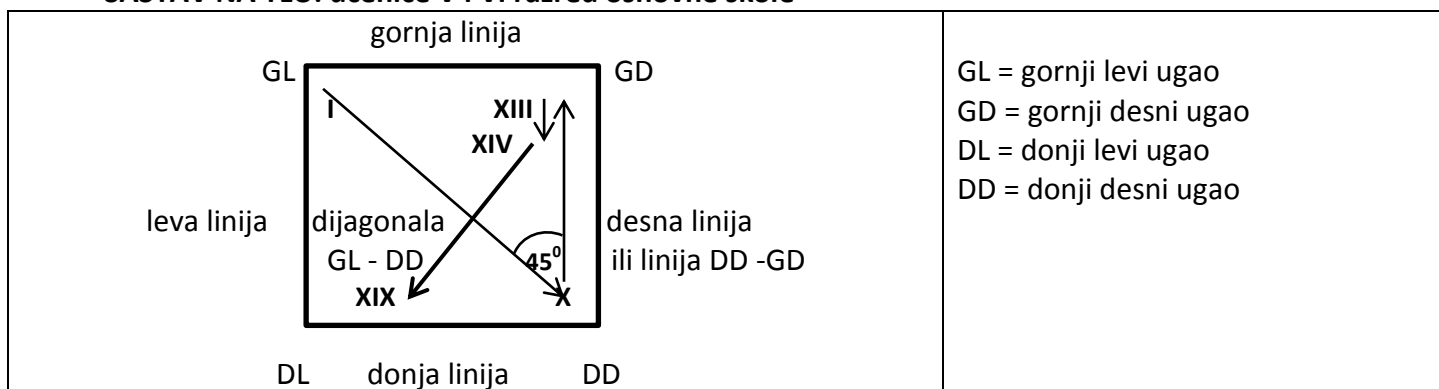
### UČENICE V-VI OSNOVNE ŠKOLE

#### SASTAV NA VISOKOJ GREDI: učenice V i VI razreda osnovne škole

Opis		Bodovi
Početni položaj: čeonno prema desnoj četvrtini grede (oko 1 m od kraja), hvat suručno u širini ramena		
sunožnim odzivom <b>naskok u upor čučeci</b> , okret za 90 <sup>0</sup> udesno, upor hvatom bočno		0,50
<b>prva dužina</b> usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom	predručenjem zgrčeno, okretanjem nadlanica, podlaktatni krugovi nadole i unutra (prema grudima), predručenjem uzručiti, dlanovi van	0,20
- niskim prednoženjem dotik grede u stavu prednožno desnom i sp. korak desnom, - korak levom, priključiti desnu ispred leve - blizu	- talas obema do odručenja - priručenjem zaručiti	0,60
sunožnim odskokom <b>skok sa zanoženjem leve</b> doskok u počučanj na desnu, leva je u zanoženju	predručenjem uzručiti i sp. odručiti desnom, predručiti levom	
opružanjem desne korak levom zibom počučnjem, koraci u usponu d.l ( <b>valcer</b> ) i sp.	čeonni krug desnom (do odručenja); grudi napred	0,30
kraći korak desnom u <b>uspon, zgrčeno prednožiti</b> levu, stopalo u visini unutrašnje strane kolena, izdržaj 2s	uzručiti ulučeno	0,40
- korakom leve u <b>uspon okret za 90<sup>0</sup></b> udesno do stava raskoračnog u usponu, - priključiti desnu pored leve, počučanj i sp.	- uzručenje, dlanovi napred, - predručiti zgrčeno, ukršteno – desna ispred leve, dlanovi prema telu	0,30
- korak levom ulevo stav raskoračni u usponu , - počučnj na levoj i sp. <b>okret za 90<sup>0</sup> udesno</b> , desnom pored grede unazad do stava zanožno	-uzručiti van -uzručenje, laktovi pruženo, zglobovi šake savijeni - prsti se dodiruju; pretklon u liniji sa zanožnom, pogled dole	0,30
preneti težinu unazad na puno stopalo desne, i sp. stav na desnoj, spokiti kolena, potkolenica leve horizontalno (u zanoženju)	odručiti	
<b>druga dužina</b> - korak levom, korak desnom, stav zanožno levom, - pretklonom i visokim zanoženjem leve <b>vaga</b> , izdržaj 2s,	-odručenjem uzručiti -leva u uzručanju, desnom odručiti; trup horizontalno, glavom zaklon, pogled	0,60

- usklon do stava zanožno levom	pravo - uzručenje levom, odručenje desnom	
korakom i odskokom leve skok sa zgrčenim prednoženjem desne – natkolenica horizontalno, potkolenica malo ispred vertikale - doskok na levu ( <b>dečiji poskok</b> )	levom bočni luk unazad do predručenja, desna u odručenju	0,40
- koraci d.l. priključiti desnu ispred leve, blizu - pretklonom horizontalno i počučnjem <b>veliki talas telom</b> do stava u usponu	- odručiti - uzručiti i sp. bočni lukovi nadole i unazad (do uzručenja)	0,40
- koraci u usponu d.l.d. priključiti levu iza desne i sp. okret u usponu za 90 <sup>0</sup> ulevo,	- prva dva koraka odručiti, druga dva uzručiti	0,20
- počučanj i sp. - <b>saskok pruženim telom sa okretom za 180<sup>0</sup></b> ulevo, doskok licem prema gredi (čeono) stav spetni	- predručenjem i priručenjem zaručiti, -u fazi leta priručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka predručiti van predručenjem uzručiti van	0,80
<b>UKUPNO</b>		<b>5,00</b>

**SASTAV NA TLU: učenice V i VI razred osnovne škole**



takt	opis	bodovi
	kretanje nogama	kretanje: ruke, telo, pogled
I 1-2	Početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu: srav spetni, priručiti <b>djagonala: GL –DD</b> predtakt	

3-4	-uspon na levoj, <b>predložiti visoko desnom</b> -zibom počučnjem korak desnom napred do stava na desnoj, stav zanožno levom;	-odručiti gore, dlanovi dole -zaručenjem priručiti (obema) i sp. desnom predručenjem uzručiti – dlan van, levom predručiti – dlan dole,	0,10
II 1-2		-levu pogrčiti (saviti u zglobu lakta), dlan izražajnim (oštrim) pokretom okrenuti prema telu – pogled na ruku, desnu pogrčiti u predručenju gore, dlan okrenuti prema telu izražajnim pokretom – pogled na ruku,	0,10
3-4	-preneti težinu na levu, priključiti desnu;	-predručenjem priručiti desnu, priručiti levu i sp. odručiti gore obema - dlanovi napred pa van	
III 1-2	počučanj i pretklonom i sp. opružanjem kolena <b>kolut napred, i sp.</b>	<b>dlanovima obuhvatiti potkolenice</b>	0,20
3-4	<b>kolut napred raznožno</b> i sp.	<b>opiranjem dlanovima između nogu</b>	0,20
IV 1	-uspravom preneti težinu u počučanj na desnoj, leva u stavu odnožno;	-levom predručiti, desnom uzručanjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnog dela trupa; pogled na levu ruku,	
2	opružanjem desne i malim poskokom preneti težinu u počučanj na levu desnom stav odnožno;	desnom predručiti, levom uzručanjem zaručiti do horizontale, dlanovi dole; zasuk u grudnom delu kičmenog stuba; pogled na desnu ruku,	0,20
3-4	-priključiti desnu pored leve i sp. zib počučnjem,  -zib počučnjem,  -zib počučnjem, -usprav i sp;	-priručiti i sp. desnom talasom kroz odručenje predručiti unutra -levom talasom predručiti iznad desne unutra (leva ukršeno iznad desne) -predručiti dole, dlanovi gore, -odručiti, dlanovi gore	0,10
V 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu ( <b>galop</b> - šase) i sp;	-odručiti, dlanovi dole	0.10
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u prednoženju ( <b>makazice</b> – najmanje horizontalno), doskok na levu, desnom visoko predložiti i sp;	uzručiti	0,20



VI 1-2	korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu iza desnu, doskok na levu ( <b>galop</b> - šase);	odručiti talasom i sp.	0,10
3-4	korakom i odskokom desne skok sa promenom nogu u zanoženju ( <b>makazice nazad</b> ), doskok u počučanj na levu, stav zanožno desnom i sp.	predručenjem zaručiti,	0.20
VII 1	stav odnožno desnom;	desnu predručenjem pogrčiti za 90 <sup>0</sup> , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), levu predručenjem pogrčiti za 90 <sup>0</sup> , podlaktica je horizontalno (u visini grudi), ispod desne; otklon udesno; pogled prema desnom ramenu	0,10
2	malim poskokom u počučanj na desnoj, stav odnožno levom;	otklon ulevo; pogled prema levom ramenu (položaj ruku se ne menja, samo što je nagib u drugu stranu),	
3	usprav na desnoj, korak i odskok levom, u fazi leta zgrčeno prednožiti desnu (natkolenica horizontalno, dotik stopalom koleno leve), doskok na levu ( <b>dečiji poskok</b> );	desnom predručenjem i priručenjem odručiti, levom priručenjem predručiti; pogled udesno, (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
4	korak i odskok desnom u fazi leta zgrčeno prednožiti levu (natkolenica horizontalno, dotik stopalom koleno desne), doskok na desnu – ( <b>dečiji poskok</b> );	pručiti obema, desnom predručiti, levom odručiti; pogled ulevo (kod pripreme za odskok obe su u priručenju)	
VIII 1-2 3-4	korak levom, korak desnom, priključiti levu;	desnom kroz uzručenje bočni luk unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka levom), levom kroz priručenje bočni luk nagore i unazad do zaručenja dole (počinje kod koraka desnom (bočni lukovi se izvode sukcesivno - leva ruka kasni)	0,10
IX 1-4	-korak u stav na desnoj, stav zanožno levom, -pretklonom (do horizontale) i <b>visokom zanožnjem leve vaga</b> , -usklon do stava u usponu na desnoj, priključiti levu iza desne	-odručanjem uzručiti, i sp. talasom predručenjem priručiti -priručenje, dlanovi prema telu;  -predručenjem uzručiti	0,30

X	okret u usponu za 45 <sup>0</sup> ulevo ( <b>licem prema desnoj liniji</b> )		
1-2	-korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop strance</b> ); -korak i odskok levom ulevo, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop strance</b> ) i sp;	-talasom kroz predručenje i priručenje odručiti,  -predručiti pogrčeno ukršteno, leva iznad desne	0,10  0.10
3.4	korakom levom <b>okret za 180<sup>0</sup></b> (licem prema levoj stranici) do stava na levoj, desnu pogrčenu privući levoj i sp. stav odnožno;	odručiti,	0.10
XI	prenosom <b>težine na desnu premet strance</b>		
1-2	<b>uporom udesno; uzručiti i sp. (ruke ne spuštati)</b>		0,30
3-4	<b>premet strance uporom udesno sa okretom za 45<sup>0</sup> (licem prema donjoj liniji)</b> ulevo do počučnja na levoj, stav zanožno desnom (ukršteno iza leve); i sp.	odručiti dole	0.30
XII	savijanjem leve, preko kleka na desnoj iza leve (potkolenica unutra) iz seda <b>povaljka na leđima unazad do stava na lopaticama</b> osloncem o tlo nadlakticama, obuhvatiti struk dlanovima (palac napred, prsti prema kičmenom stubu), izdržaj,		0,20
XIII	-povaljkom unapred preko seda klek na levoj, potkolenica unutra, zgrčeno prednožiti desnom i sp. prenosom težine na desnu i - usprav do malog počučnja na desnoj, stav odnožno levom (podizanje bez oslonca rukama o tlo),	odručenjem dole, predručenjem ulučeno -odručiti talasom, odručenjem gore - dlanovi gore, odručiti	0,10
XIV	-pružanjem desne i malim poskokom počučanj na levoj, stav odnožno desnom, okret trupom i desnim kukom za 90 <sup>0</sup> ulevo, 3-4 -pružanjem leve i okretom za 90 <sup>0</sup> preneti težinu na obe noge: desna pogrčena, oslonac prstima o tlo, leva pružena (ispad).	-ruke o bokove osloncem nadlanicom; pogled preko desnog ramena,  -kroz predručenje gore desnom talasom uzručiti van, dlan dole, levom talasom predručiti, dlan dole	0,10
XV	okretom za 90 <sup>0</sup> udesno privući levu pored desne, počučanj i sp.	odručenjem i priručenjem zaručiti desnom, priručenjem zaručiti levom	
3-4	sunožnim odskokom <b>skok sa zgrčenim prednoženjem</b> (natkolenice horizontalno,	za vreme skoka priručenjem predručiti van, kod stava spetno	0,30

	potkolenice pod uglom od $90^{\circ}$ , mali pretklon trupa), doskok sunožno, stav spetni,	odručiti gore	
XVI 1-4	<b>kretanjem prema DL uglu (dijagonala)</b> sa dva koraka okrenuti se za $360^{\circ}$ : - desnom korak napred, - korakom levom okret u usponu za $90^{\circ}$ na obe noge udesno i sp. - nastaviti okret oko leve noge udesno za $270^{\circ}$ , desna u odnoženju nisko (raznoimeni okret) i sp. iskorak desnom napred, priključiti levu;	-odručanjem odručiti dole,  - pruručiti	0,20
XVII 1-2	- korak i odskok levom, u fazi leta priključiti desnu, doskok na desnu ( <b>galop</b> , šase) i sp.	- kod galopa odručiti	0,10
3-4	- korakom i odskokom leve skok sa bočnim raznoženjem i izvlačenjem desne – raznoženje $180^{\circ}$ ( <b>daleko-visoki skok grčenjem i pružanjem</b> desne noge), doskok na desnu;	kod pripreme za odskok pruručiti, u fazi leta odručiti, kod doskoka pruručiti i sp.	0.40
XVIII 1-2	-korak levom, korak desnom, pretklonom, zamahom leve i odzivom <b>desne stav na šakama - naznačiti</b>	predručanjem uzručiti	0,30
3-4	-bočnim raznoženjem preko počučnja na desnoj u klek na levoj i stav prednožno zgrčeno desnom;	odručiti	0,10
XIX 1-2	-preneti težinu na desno stopalo, leva u zanoženju - osloncem o potkolenicu (ispad osloncem o potkolenicu),	-predručiti zgrčeno, ukršeno – desna ispred leve; pogled na podlaktice	0,10
3-4	-oslonac preneti na poluprste desne (podići petu);	-pokretima unazad u zglobovima laktova odručiti gore desnom, odručiti dole levom; mali zaklon i zasuk tupa ulevo; pogled nadole	0.10
	UKUPNO		<b>5,00</b>

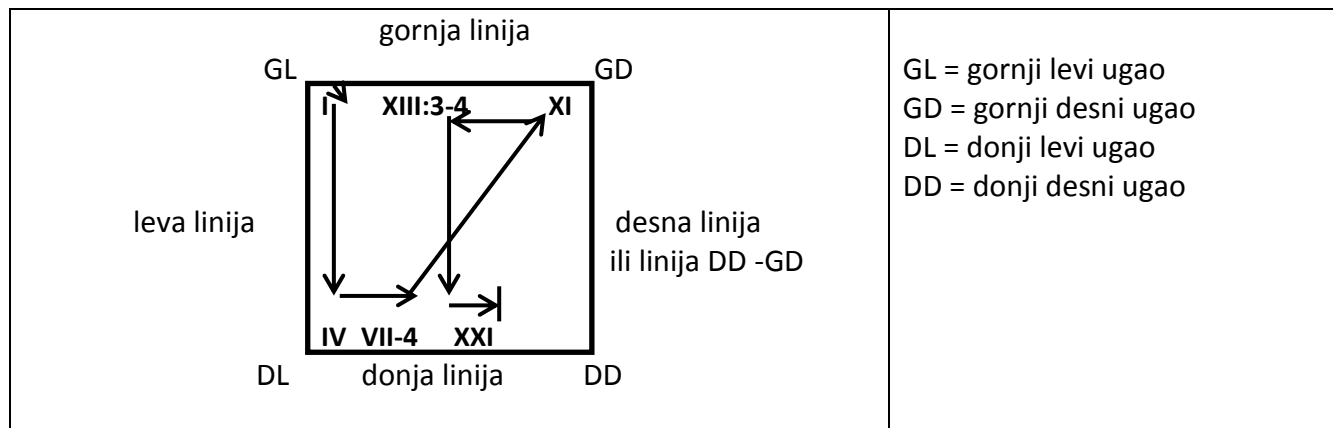
### UČENICE VII-VIII RAZRED OSNOVNE ŠKOLE

#### SASTAV NA VISOKOJ GREDI: učenice VII i VIII razred osnovne škole

opis		bodovi
Početni položaj: čeono, licem prema sredini grede - blizu, uzručiti van: okretom ulevo za 90° - desnim bokom prema gredi: <b>naskok sa odskočne daske (malo koso u onosu na gredu)</b> koracima l.d.l, poslednji korak desnom : uporom desne ruke zamahom u odnoženje leve, istovremenim odzivom desne i hvatom u upor bočno levom, naskok sa okretom u upor raznožnom za 90° udesno, do upora sedećeg (raznožno bočno),		0,70
<b>prva dužina</b> -sed raznožno  prednos u sedu raznožno, zamahom unazad upor klečeći na desnoj, visoko zanožiti levu (mala vaga); mali zaklon glavom	-predručenjem gore van odručiti gore, grudi napred i sp. odručenjem i predručenjem gore hvat ispred	0,30
prednožiti levom, klek na desnoj i preko zgrčenog prednoženja leve usprav u stav na levoj, stav zanožno desnom	- u kleku predručenjem odručiti gore - kod usprava priručiti – podlaktice horizontalno, spojiti dlanove okrenute prema licu i zgrčenim predručenjem, uzručanjem odručiti; grudi napred	0,30
gimnastički koraci: desna, leva i sp. odskokom leve skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na desnu ( <b>mačiji skok</b> ) i sp.	za vreme koraka desnom odručiti, kod koraka i odskoka levom zaručenjem i priručenjem bočnim lukovima nagore uzručiti i sp.	0,80
-korak levom, korak u stav na desnoj <b>visoko prednožiti levu</b> i sp.	-odručenjem zaručiti	0,30
-počučnjem na desnoj, malim <b>pretklonom zanožiti nisko levu</b> (rame, kuk i stopalo su u kosoj liniji oko 45° u odnosu na horizontalu) -usklon u uspon, leva u zanoženju (izdržaj 2s)	-priručenjem predručiti gore levom, odručiti desnom  -uzručiti	0,40

<p>-korak levom, priključiti desnu ispred leve i sp.                  -<b>sunožnim odskokom skok pruženim telom i pomeranjem unapred i doskok sunožno</b> u počučanj - desna ispred leve u usponu i sp.</p>	<p>- odručenjem pruručiti                  - priprema za skok - zamah u zaručenje, kod skoka - pruručenjem i predručenjem uzručiti, kod doskoka - predručenjem predručiti dole ulučeno</p>	<p>0,60</p>
<p>-okret <b>počučnju za 180<sup>0</sup></b> ulevo (leva ispred desne)</p>	<p>- predručenje dole ulučeno</p>	<p>0,30</p>
<p><b>druga dužina</b>                  prenos težine unazad u stav na desnoj, stav prednožno levom</p>	<p>talasom odručiti; grudi napred</p>	
<p>-zibom počučnjem korak desnom, gimnastički korak levom                  -korak desnom u počučanj (priprema za okret) i <b>okret u usponu na desnoj udesno za 90<sup>0</sup>, zgrčeno prednožiti levu</b> (istoimeni)                  - korak levom ulevo u počučanj na levoj, stav odnožno desnom                  -priključiti desnu pored leve (počučanj na obe)</p>	<p>- kroz zgrčeno pruručenje predručenjem horizontalni lukovi (do odručenja)                  - kod pripreme za okret predručiti ulučeno desnom, odručiti (nazad) levom, kod okreta uzručiti                  - odručiti talasom i sp. uzručiti levom odručiti desnom dlan gore; otklon udesno, pogled na dlan desne                  -predručiti zgrčeno, ukršteno, leva ispred desne, pogled dole</p>	<p>0,50</p>
<p>-uspravom i korakom unazad preneti težinu na desnu, stav prednožni levom                  -korak levom, gimnastički koraci desna, leva i korakom desne i zamahom leve premet strance uporom sa okretom za 180<sup>0</sup> ulevo, odbijanjem rukama i spajanjem nogu u fazi leta doskok sunožno, licem prema gredi, bočno (<b>rondat</b>)</p>	<p>-odručiti,                  -kod koraka uzručiti                  -kod doskoka uzručiti</p>	<p>0,80</p>
<p>UKUPNO</p>	<p><b>5,00</b></p>	

**SASTAV NA TLU: učenice VII i VIII razred osnovne škole**



Takt	Opis		Bodovi
	pokreti i kretanja nogama	pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled	
I 1	početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu stav spetni, priručiti predtakt		0,20
2	počučanj na desnoj, stav odnožno levom	odručiti gore desnom, predručiti levom	
3	opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom	ruke o bokove, zasukom ulevo za 45°, okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena	
4	odsukom uspon na da levoj, zgrčeno prednožiti desnu (stopalo u visini kolena leve)	predručenjem uzručiti desnom, predručiti levom	
II 1-2	okretm za 90° udesno ( <b>licem prema donjoj liniji ili desnim bokom prema levoj levoj</b> ), korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu ( <b>galop, šase</b> ) i sp.	odručiti desnom, kroz predručenje dole odručiti levom	0,20
3-4	korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na levu ( <b>mačiji skok</b> )	priručenjem čeonu krugovi nadole (do odručenja), desna ispred leve	0.20
III 1-3	trčeći korak desnom, korakom i odskokom leve <b>daleko-visoki skok</b> ( raznoženje 180°), doskok na desnu i sp.	kod koraka i skoka priručenjem odručiti gore, kod doskoka odručiti zaručiti van	0,50
4	levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom	predručenjem van uzručiti van, dlanovi van	
IV 1-3	-okretom za 90° na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj ( <b>licem prema GL uglu</b> ), levom dotik odnožno	-grčenjem desne čeonu luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok,	0.10

	i sp. - privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne, korakom desnom udesno promena pravca za 90° ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) i okret za u počučanj, levom dotik odnožno i sp. privući levu po tlu do	-uzručenjem i grčenjem desne čeoni krug unutra i dole – do uzručenja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko levog ramena	0,10
4	stava na desnoj, leva zgrčena - potkolenicom visoko zanožiti – kolena su jedno pored drugog	-desnom odručenjem zaručiti (prema stopalu leve, levom uzručiti van, dlan van, pogled preko desnog ramena	
V 1-2	levom korak u uspon, <b>prednožiti visoko desnu</b>	odručiti	0,20
3-4	iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp.	odručenje	
VI 1-3	-usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje <b>okret za 360°</b> – natkolenica horizontalno, stopalo u visini unutrašnje strane kolena desne, (istoimeni okret) i sp.	uzručiti	0,40
4	iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp.	odručiti	
VII 1-2	-preneti težinu na levu, stav odnožno desnom i sp. počučnjem na levoj uz mali otklon udesno, - zibom počučnjem i otklonom ulevo prenos težine na desnu,  -opružanjem desne priključiti levu (završni položaj: stav spetni, priručiti)	- desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno), - desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem priručiti (kod počučnja na obe), - desnom talasom kroz odručenje priručiti (kod usprava)	0,30
3	stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge	dlanovi o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled ulevo	
4	usponom i okretom za 45° ulevo stav na punom stopalu desne, zgrčeno prednožiti levu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge ( <b>licem prema GD uglu</b> )	odsuk, mali zasuk ulevo	
VIII 1-2 3-4	-levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d. ( <b>valcer</b> ) i sp.	-odsuk, predručenjem horizontalnim lukovima – leva iznad desne - odručenjem odručiti gore	0,10
IX 1-2 3-4	- levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d. ( <b>valcer</b> ), priključiti levu i sp.	- talasom priručiti i sp. talasom kroz odručenju uzručiti	0.10

X 1-2	-malim počučnjem i opružanjem nogu <b>kolut napred</b> do počučnja i sp.	-obuhvatiti potkolenice, priručiti,	0.20
3-4	-sunožnim odskokom <b>skok sa zgrčenim prednoženjem</b> (natkolenice horizontalno, potkolenice pod uglom od 90 <sup>0</sup> , mali pretklon trupom), doskok sunožno, stav spetni	-predručenjem (za vreme skoka) priručenjem zaručiti (kod doskoka)	0,40
XI 1-4	okretom za 45 <sup>0</sup> ulevo ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) i koracima unazad kroz uspon do stava na punom stopalu stajne i zgrčenog prednoženja slobodne, osloncem prstima o tlo – tri koraka: l.d.l u sporijem i	korak levom: ruke o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled udesno korak d: odručiti levom, zasuk ulevo; pogled ulevo korak l: priručiti, odsuk, pogled pravo	0,20
XII 1-4	još tri: d.l.d. u bržem ritmu	koraci d.l.d.: odručenjem uzručiti	
XIII 1-2	priključiti i preneti težinu na levu i sp. desnom zgrčenim prednoženjem unutra horizontalni luk kolonom do odnoženja ( potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće se do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve) i sp. <b>opružanjem do visokog odnoženja</b>	odručenjem zaručiti, odručiti, zasuk ulevo i odsuk	0.20
3-4	okretom za 90 <sup>0</sup> ulevo ( <b>licem prema donjoj liniji</b> ) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom	uzručiti, talasom predručenjem priručiti (zaručiti)	
XIV 1-4	pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem <b>leve vaga</b> , usklon do uspona, leva iza desne	vaga – zaručenje van, dlanovi gore predručenjem uzručiti	0,30
XV 1-4	prednoženjem desne <b>premet strance uporom sa okretom za 180<sup>0</sup></b> ulevo do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve ( <b>licem prema gornjoj liniji</b> )	uzručiti	0,40
XVI 1-4	-grčenjem desne, <b>kolut nazad do kleka na desnoj</b> , stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek) i sp.	klek – priručiti i sp.	0,20
XVII 1-4	-sedom preko desnog boka, okretom za 45 <sup>0</sup> leći na desnu stranu tela (licem prema gornjoj stranici) i sp.	-čeonim krugovima obema udesno i nagore uporom oba dlana o tlo (leva pored desnog boka, desna odručenjem dole, u liniji sa levom), klizanjem desne po tlu prema desnoj stranici, osloncem leve	0,10



		zgrčeno u visini struka	
XVIII 1-4	okretom ulevo za 90 <sup>0</sup> leći na leđa, istovremeno visoko prednožiti levom prema grudima i kruženjem preko odnoženja spustiti na tlo, desnom sa zakašnjenjem prednožiti visoko prema grudima, (tanjir), završni položaj: leva pružena na tlu, desna u zgrčenom prednoženju, oslonac na tlu	-odručiti desnom, predručenjem i uzručenjem leve odručiti, osloniti dlanove o tlo - u momentu simetričnog raznoženja obe ruke su na tlu, - u završnom položaju podići grudi, osloniti se glavom (između temena i potiljka) o tlo	0.20
XIX 1-2	istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja)	predručenjem zgrčiti ruke u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena	
3-4	istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja)	zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi	
XX 1-4	istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 90 <sup>0</sup> ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 45 <sup>0</sup> od u odnosu na tlo)	pručenjem i predručenjem uzručiti desnom	0,20
XXI 1-2	okretom za 90 <sup>0</sup> ( <b>licem prema desnoj stranici</b> ) pruključiti desnu pored leve do seda na petama	desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama)	0,20
3-4	klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom	predručenjem, uzručenjem i odručanjem zaručiti; mali pretklon glavom, pogled dole, usklon, pogled pravo	
	UKUPNO		<b>5,00</b>

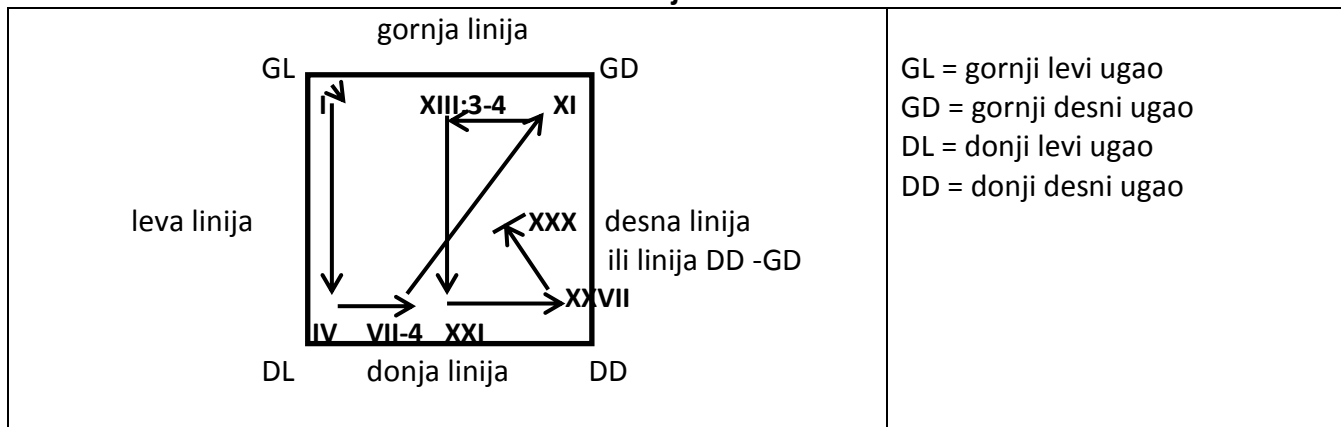
### UČENICE I-IV SREDNJE ŠKOLE

#### SASTAV NA VISOKOJ GREDI: učenice od I do IV razreda srednje škole

opis		bodovi
Početni položaj: čeonu prema desnom kraju grede, na odskočnoj dasci, hvat suručno u širini ramena		
<b>naskok</b> -sunožnim odskokom naskok u upor <b>čućeći na levoj, oslonac odnožno desnom,</b>		0,40
-okret u čučnju na na levoj za 90 <sup>0</sup> ulevo, desnom pored grede čučanj, desna ispred leve,	predručiti levom, dlan dole, predručenjem uzručiti desnom, dlan van	0,40
<b>prva dužina</b> -usprav u uspon,  -koraci u usponu l.d. l. spust na puna stopala obe i sp. zgrčeno prednožiti desnu, natkolenica horizontalno, stopalo oslonjeno o koleno leve i sp.	-pručiti levom, predručenjem pručiti desnom -istovremeno bočni krug unazad levom i bočni krug unapred desnom ( <b>mlin</b> ) – /kod iskoraka desnom obe su u uzručenju, kod koraka levom obe su u priručenju/, kod stava sa zgrčenim prednoženjem levom odručenjem uzručiti, desnom odručiti	0,40
korak desnom, korakom i odskokom leve <b>daleko-visoki skok sa izvlačenjem</b> ( raznoženje 180 <sup>0</sup> ), doskok na desnu, priključiti levu iza desne,	odručiti, kod pripreme za odskok pručiti, kod skoka levom predručiti desnom odručiti	0,80
-korak i <b>okret na desnoj udesno za 180<sup>0</sup></b> sa zgrčenim prednoženjem leve, stopalo u visini kolena (istoimeni okret) i sp. korak levom, stav zanožni desnom,	-predručiti ulučeno desnom, uzručiti obema - odručiti, približiti lopatice, grudi napred	0,60
dva trčea koraka sa zabacivanjem potkolenica, d.l, drugi do počučnja na levoj, stav prednožno desno,	trčeći koraci – odručiti, u stavu predručiti levom, dlan dole, uzručiti desnom, dlan van	0,20
korak levom ispred desne - blizu, i sp. sunožnim, odskokom <b>skok pruženim telom sa promenom nogu</b> , doskok desna ispred leve, blizu, usprav,	priprema za skok – zaručiti, odskok i faza leta – priručenjem i predručenjem uzručiti, usprav – malim talasom odručiti	0,60
koraci d.l, korak u stav na desnoj, stav zanožno levom i sp. pretklonom i visokim zanoženjem leve <b>vaga</b> , usklon do stava na desnoj, stav zanožno levom	koraci – uzručiti, vaga – odručenjem zaručiti van, trup horizontalno, glava u zaklonu, kod usklona priručenjem i predručenjem uzručiti	0,50

korak levom, <b>korakom desne okret za 90<sup>0</sup> ulevo</b> , priključiti levu i sp. počučanj,	predručiti zgrčeno, ukršteno ispred grudi, desna ispred leve; pretklon glavom, pogled dole	0,30
-usprav -počučnjem i sunožnim odskokom <b>saskok sa prednožnim raznoženjem i pretklonom</b> , opružanje, doskok leđima prema gredi	- uzručiti i sp. talasom u odručenju zaručiti, - priručenjem i predručenjem predručiti van, kod doskoka odručiti gore	0,80
UKUPNO		<b>5,00</b>

**SASTAV NA TLU: učenice od I do IV razreda srednje škole**



Takt	Opis		Bodovi
	pokreti i kretanja nogama	pokreti i kretanja: ruke, trup, pogled	
I 1	početni položaj: u GL uglu licem prema DD uglu stav spetni priručiti predtakt		
2	počučanj na desnoj, stav odnožno levom	desnom odručiti gore, levom predručiti	
3	opružanjem nogu i niskim poskokom (neposredno iznad tla), počučanj na levoj, stav odnožno desnom	ruke o bokove, zasukom ulevo za 45 <sup>0</sup> , okret u zglobu kuka desne (u stav zanožno); pogled preko desnog ramena	0.10
4	odsukom, uspon na da levoj, zgrčeno prednožiti desnu (stopalo u visini kolena leve)	predručenjem uzručiti desnom, predručiti levom	
II 1-2	okretm za 90 <sup>0</sup> udesno ( <b>licem prema donjoj liniji ili desnim bokom prema levoj levoj</b> ), korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, dokok na levu	odručiti desnom, kroz predručenje dole odručiti levom	0.10



3-4	(galop, šase) i sp. korak i odskok desnom, skok sa promenom nogu u zgrčenom prednoženju, doskok na levu ( <b>mačiji skok</b> )	priručenjem čeonu krugovi nadole (do odručenja), desna ispred leve	0.20
	III 1-3	trčeći korak desnom, korakom i odskokom leve <b>daleko-visoki skok</b> ( raznoženje 180 <sup>0</sup> ),, doskok na desnu i sp.	
4	levom korak napred malim zibom počučnjem do stava na levoj, stav zanožno desnom	predručenjem van uzručiti van, dlanovi van	
IV 1-3	-okretom za 90 <sup>0</sup> na levoj, zibom počučnjem i korakom desne udesno preneti težinu u počučanj na desnoj ( <b>licem prema GL uglu</b> ), levom dotik odnožno i sp. - privlačenjem po tlu korak ukršteno levom ispred desne, korakom desnom udesno promena pravca za 90 <sup>0</sup> ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) i okret za u počučanj, levom dotik odnožno - privući levu po tlu do	-grčenjem desne čeonu luk unutra i dole do odručenja gore, leva o bok,  -uzručenjem i grčenjem desne čeonu krug unutra i dole – do uzručenja, dlan van; levom predručiti; otklon ulevo; pogled preko levog ramena	0.10
	4	stava na desnoj, leva zgrčena - potkolenicom visoko zanožiti – kolena su jedno pored drugog	
V 1-2 3-4	levom korak u uspon, <b>prednožiti visoko desnu</b>	odručiti	0.10
	iskorak desnom do počučnja, levom stav zanožno (ispad) i sp.	odručenje	
VI 1-3 4	-usponom na desnoj i zamahom leve u zgrčeno prednoženje <b>okret za 360<sup>0</sup></b> – natkolenica horizontalno, stopalo u visini unutrašnje strane kolena desne,, (istoimenu okret) i sp.	uzručiti	0.30
	iskorak levom zibom počučnjem, stav zanožno desnom (oslonac na prste) i sp.	odručiti	
VII 1-2	-preneti težinu na levu, stav odnožno desnom i sp. počučnjem na levoj uz mali otklon udesno, - zibom počučnjem i otklonom ulevo prenos težine na desnu,  -opružanjem desne priključiti levu (završni položaj: stav spetni, priručiti)	- desnom predručiti dole, levom odručiti gore (kod otklona udesno), - desnom talas odručenjem do uzručenja, levom talasom odručenjem priručiti (kod počučnja na obe), - desnom talasom kroz odručenje priručiti (kod usprava)	0.10
	3	stav na levoj, zgrčeno prednožiti desnu, oslonac	



4	na poluprste u visini prstiju stajne noge	udesno, pogled ulevo	0.10
	usponom i okretom za 45 <sup>0</sup> ulevo stav na punom stopalu desne, zgrčeno prednožiti levu, oslonac na poluprste u visini prstiju stajne noge ( <b>licem prema GD uglu</b> )	odsuk, mali zasuk ulevo	
VIII 1-2 3-4	-levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d. ( <b>valcer</b> ) i sp.	-odsuk, predručenjem horizontalnim lukovima – leva iznad desne - odručenjem odručiti gore	0.10
IX 1-2 3-4	- levom kraći korak napred, desnom korak zibom počučnjem, koraci u usponu l.d. ( <b>valcer</b> ), priključiti levu i sp.	- talasom pruručiti i sp. talasom kroz odručenju uzručiti	0.10
X 1-2 3-4	-malim počučnjem i opružanjem nogu <b>kolut napred</b> do počučnja i sp. -sunožnim odskokom <b>skok sa okretom za 360<sup>0</sup> udesno</b> , doskok sunožno, stav spetni	- <b>obuhvatiti</b> potkolenice, pruručiti,	0.20
		- predručenjem uzručiti, kod doskoka predručenjem pruručiti	0.30
XI 1-4	okretom za 45 <sup>0</sup> ulevo ( <b>licem prema desnoj liniji</b> ) i koracima unazad kroz uspon do stava na punom stopalu stajne i zgrčenog prednoženja slobodne, osloncem prstima o tlo – tri koraka: l.d.l u sporijem i	korak levom: ruke o bokove, prsti napred, zasuk udesno, pogled udesno korak d: odručiti levom, zasuk ulevo; pogled ulevo korak l: pruručiti, odsuk, pogled pravo	0.10
XII 1-4	još tri: d.l.d. u bržem ritmu	koraci d.l.d.: odručenjem uzručiti	
XIII 1-2	priključiti i preneti težinu na levu i sp. desnom zgrčenim prednoženjem unutra horizontalni luk kolonom do odnoženja, potkolenica ispod natkolenice, u položaju zgrčenog prednoženja vertikalno i okreće do zgrčenog odnoženja, potkolenica horizontalno ispred leve i sp. opružanjem do <b>visokog odnoženja</b>	odručenjem zaručiti, odručiti, zasuk ulevo i odsuk	0.10
3-4	okretom za 90 <sup>0</sup> ulevo ( <b>licem prema donjoj liniji</b> ) iskorak u stav na desnoj, stav zanožno levom	uzručiti, talasom predručenjem pruručiti (zaručiti)	
XIV 1-4	pretklonom horizontalno i visokom zanoženjem <b>leve vaga</b> , usklon do uspona, leva iza desne	vaga – zaručenje van, dlanovi gore predručenjem uzručiti	0.20
XV 1-4	prednoženjem desne <b>premet strance uporom sa okretom za 180<sup>0</sup> ulevo</b> do stava u usponu na levoj, priključiti desnu iza leve ( <b>licem prema</b>	uzručiti	0.20

	<i>gornjoj liniji</i> )		
XVI 1-4	-grčenjem desne, <b>kolut nazad do kleka na desnoj</b> , stav odnožno levom i sp. priključenjem leve pored desne (klek) i sp.	klek – priručiti i sp.	0.10
XVII 1-4	-sedom preko desnog boka, okretom za 45 <sup>0</sup> leći na desnu stranu tela (licem prema gornjoj stranici) i sp.	-čeonim krugovima obema udesno i nagore uporom oba dlana o tlo (leva pored desnog boka, desna odručenjem dole, u liniji sa levom), klizanjem desne po tlu prema desnoj stranici, osloncem leve zgrčeno u visini struka	0.10
XVIII 1-4	okretom ulevo za 90 <sup>0</sup> leći na leđa, istovremeno visoko prednožiti levom prema grudima i kruženjem preko odnoženja spustiti na tlo, desnom sa zakašnjenjem prednožiti visoko prema grudima, (tanjir), završni položaj: leva pružena na tlu, desna u zgrčenom prednoženju, oslonac na tlu	-odručiti desnom, predručenjem i uzručenjem odručiti levom, osloniti dlanove o tlo - u momentu simetričnog raznoženja obe ruke su na tlu, - u završnom položaju podići grudi, osloniti se glavom (između temena i potiljka) o tlo	0.10
XIX 1-2 3-4	istovremeno pružiti desnu nogu, zgrčiti levu (promena položaja) istovremeno pružiti levu, zgrčiti desnu (promena položaja)	predručenjem zgrčiti ruke u visini gkudi, dlanovima obuhvatiti ramena zgrčenim predručenjem odručiti; podići grudi	0.20
XX 1-4	istovremeno pružiti desnu, zgrčiti levu (promena položaja) i sp. preko levog kolena okret za 90 <sup>0</sup> ulevo do upora klečećeg na levoj, stav odnožno desnom (telo pod uglom 45 <sup>0</sup> od u odnosu na tlo)	priručenjem i predručenjem uzručiti desnom	0.10
XXI 1-2 3-4	okretom za 90 <sup>0</sup> ( <b>licem prema desnoj stranici</b> ) pruključiti desnu pored leve do seda na petama klek na levoj, zgrčenim prednoženjem desne usprav do stava na desnoj, stav zanožno levom	desnom bočnim lukom unazad do oslonca o tlo dlanovima obe u uzručenju; duboki pretklon (u sedu na petama) predručenjem, uzručenjem i odručenjem zaručiti; mali pretklon glavom, pogled dole, usklon, pogled pravo	0.10
XXII 1-2	-poskokom počučanj levoj, stav odnožno desnom,	-leva o bok, desnom odručenjem dole i predručenjem horizontalna osmica	



3-4	-poskokom i okretom za 45 <sup>0</sup> počučanj na desnoj, stav odnožno levom ( <b>licem prema DD uglu</b> ),	(ispred tela) -desna o bok, leva odručenjem dole i predručenjem horizontalna osmica (ispred tela)	0.10
XXIII 1-2	-poskok u počučanj na levoj, stav prednožno desnom i sp.	-predručenjem ulučeno bočni krugovi, udesno dole i unazad; zasuk udesno (do predručenja)	0.10
3-4	- poskokom u mestu promena nogu u počučanj na desnoj, u stav prednožno levom i sp.	- bocni krugovi ulevo do odručenja dole levom, desnom predručenjem predručiti dole i sp.	
XXIV 1-2	-korak levom, korak i odskok desnom, u fazi leta priključiti levu, doskok na levu ( <b>galop</b> , šase),	-desnom horizontalni krug do odručenja i sp.	0.20
3-4	-korak i odskok desnom skok sa promenom nogu u prednoženju ( <b>makazice iznad horizontale</b> ), doskok na levu,	-priručenjem i predručenjem uzručiti	
XXV 1-2	desnom korak napred, levom korak ulevo i sp. zibom počučnjem (sa desne na levu) i okretom za 45 <sup>0</sup> udesno preneti težinu u stav na levoj, stav odnožno desnom ( <b>licem prema donjoj stranici</b> )	predručenjem pruručiti i talasom levom uzručiti van, desnom odručiti dole (koso u liniji); pogled desno dole	0,20
3-4	preneti težinu u počučanj na desnoj, stav odnožno levom i sp	levom talasom odručiti dole, desnom talasom odručenjem uzručiti van (koso u liniji); pogled levo dole	
XXVI 1-2	opružanjem nogu i prenosom težine stav na levoj, stav odnožno desnom	predručenjem ukršteno, leva iznad desne, predručiti zgrčeno u visini grudi, dlanovima obuhvatiti ramena, prsti prema lopaticama	0.30
3-4	usponom na levoj okret 45 <sup>0</sup> udesno, desnom zgrčeno prednožiti, natkolenica horizontalno, prste osloniti u visini kolena leve ( <b>licem prema GD uglu</b> )	odručenjem van uzručiti	
XXVII 1-4	korakom desne i zamahom leve <b>stav na šakama</b> naznačiti vertikalnu, prednoženjem desne stav na desnoj, priključiti levu i sp.	predručenjem i pruručenjem zaručiti, usprav	0.30
XXVIII 1-4	počučanj, sunožni odskok i doskokom na levu malim prednoženjem desne, iskorakom desne i zamahom leve premet <b>strance uporom sa okretom za 180<sup>0</sup> udesno, (rondat)</b>	predručenjem uzručiti	

	<b>skok pruženim telom</b> , doskok sunožno u počučanj	kod skoka predručenjem uzručiti, kod doskoka odručenjem priručiti	0.30 0,10
XIX 1-2	uspravom korak desnom udesno <b>sa okretom za 45°</b> ulevo ( <i>licem prema desnoj stranici</i> ) do stava u počučnju na desnoj, stav odnožno levom	predručiti levom, odručiti desnom; zasuk udesno; pogled preko levog ramena	0.10
3-4	opružanjem obe noge i prenosom težine u počučanj na levoj, stav odnožno desnom	predručenjem dole odručiti levom, horizontalnim lukom predručiti desnom; pogled preko desnog ramena	
XXX	opružanjem leve <b>okret u za 180°</b> udesno, desnu pogrčenu ukrstiti ispred leve (koleno ispred kolena leve, potkolenica pored potkolenice leve sa leve strane), osloniti prednjom stranom poluprstiju o tlo	levom priručenjem predručiti, dlan dole, desnom uzručiti, rame malo unazad, dlan van; pogled pravo	0.10
	UKUPNO		<b>5,00</b>