



ZAHTEVI ZA UZRASNE KATEGORIJE

SENIORKE/JUNIORKE

PRESKOK

Visina preskoka 125 cm.

Vrednost preskoka: prema tablicama FIG

Ukoliko gimnastičarka želi da se plasira u finale po spravama mora skakati dva različita prekoka iz različitih grupa preskoka i sa različitim fazama 2. leta. Aritmetička sredina uzima se kao ocena za finale po spravama, a ocena prvog preskoka za ekipu i/ili višeboj.

JUNIORKE - Ukoliko gimnastičarka želi da se plasira u finale po spravama mora skakati dva različita prekoka (mogu biti iz iste grupe, ali pod različitim brojevima).

DVOVISINSKI RAZBOJ

Težine

Osam (8) najtežih elemenata uključujući i saskok: 7 + saskok.

JUNIORKE: ako izvedu težine F, G i teže, vrednuju se sa 0.50

Kompozicioni zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. Element sa fazom leta sa VP na NP;
2. Element sa fazom leta na istoj prici;
3. Minimum dva različita hvata (bez zamaha do stoja, naskoka ili saskoka)
4. Element bez faze leta sa okretom minimum 360° (bez naskoka)

GREDA

Težine

Osam (8) najtežih elemenata uključujući i saskok: 7 + saskok. Minimum 3 akrobatska elementa, minimum 3 ritmička elementa, 2 proizvoljna.

JUNIORKE: ako izvedu težine F, G i teže, vrednuju se sa 0.50

Kompozicioni zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. Jedna ritmička serija od najmanje 2 različita elementa od kojih je jedan skok sa raznoženjem od 180° (u bočnoj ili čeonj ravni);
2. Okret (Grupa 3);
3. Jedna akrobatska serija od najmanje 2 elementa sa fazom leta* od kojih je jedan salto (elementi mogu biti isti);
4. Akrobatski elementi izvedeni u različitim pravcima (napred/bočno i nazad);

*elementi sa fazom leta sa ili bez upora rukama



Napomena

- Zahtevi od 1 do 4 moraju se izvesti na gredi
- Koluti, stojevi i izdržaji ne mogu se koristiti za ispunjavanje kompozicijskih zateva

PARTER

Težine

Osam (8) najtežih elemenata uključujući i saskok: 7 + saskok. Minimum 3 akrobatska elementa, minimum 3 ritmička elementa, 2 proizvoljna.

JUNIORKE: ako izvedu težine F, G i teže, vrednuju se sa 0.50

Akrobatske linije

- Maksimalan broj akrobatskih linija je 4.
- Nijedna težina u dodatnoj liniji neće se vrednovati kao težina (DV).
- Jedna akrobatska linija sastoji se od minimum 2 direktno povezana elementa sa fazom leta, od kojih jedan mora biti salto.
 - Akrobatskom linijom će se smatrati linija i ukoliko je izvedena sa padom iz salta (doskok nije na stopala)

Kompozicijski zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. ritmički pasaž od najmanje 2 različita skoka (leap ili hop) iz Pravilnika povezanih direktno ili indirektno (sa malim poskocima, šaseima, šane okretima), od kojih je 1 skok sa raznoženjem od 180° (čeono ili bočno);
 - a. skokovi sunožnim odrazom i okreti nisu dozvoljeni zato što su statični. Chainé okreti (½ okreta na obe noge su dozvoljeni, jer se izvode u kretanju.
 - b. Skokovi se moraju izvesti doskokom na jednu nogu ukoliko su izvedeni prvi u ritmičkom pasažu.
2. Salto sa okretom (minimum 360°);
3. Dupli salto;
4. Salto napred/bočno i nazad (ne slobodna salta) u istoj ili različitoj akrobatskoj liniji.



KADETKINJE

PRESKOK

Visina preskoka 125 cm.

Vrednost preskoka: prema tablicama FIG

Ukoliko gimnastičarka želi da se plasira u finale po spravama mora skakati dva različita prekoka koji mogu biti iz iste grupe. Aritmetička sredina uzima se kao ocena za finale po spravama, a ocena prvog preskoka za ekipu i/ili višeboj.

DVOVISINSKI RAZBOJ

Težine

Osam (8) najtežih elemenata uključujući i saskok: 7 + saskok.

A=0.10; B=0.20; C=0.30; D=0.40

Kompozicijski zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. Element sa fazom leta sa NP na VP;
2. Element sa fazom leta na istoj pritci ili sa VP na NP;
3. Minimum dva različita hvata (bez zamaha do stoja, naskoka ili saskoka);
4. Element bez faze leta sa okretom minimum 180° (bez saskoka).

GREDA

Težine

Osam (8) najtežih elemenata uključujući i saskok: 7 + saskok. Minimum 3 akrobatska elementa, minimum 3 ritmička elementa, 2 proizvoljna.

A=0.10; B=0.20; C=0.30; D=0.40

Kompozicijski zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. Jedna ritmička serija od najmanje 2 različita elementa od kojih je jedan skok sa raznoženjem od 180° (u bočnoj ili čeonj ravni);
2. Okret (Grupa 3);
3. Jedna akrobatska serija od najmanje 2 različita elementa sa fazom leta*;
4. Akrobatski elementi izvedeni u različitim pravcima (napred/bočno i nazad);

*elementi sa fazom leta sa ili bez upora rukama

Napomena

- Zahtevi od 1 do 4 moraju se izvesti na gredi
- Koluti, stojevi i izdržaji ne mogu se koristiti za ispunjavanje kompozicijskih zateva

PARTER

Težine

Osam (8) najtežih elemenata uključujući i saskok: 7 + saskok. Minimum 3 akrobatska elementa, minimum 3 ritmička elementa, 2 proizvoljna.



A=0.10; B=0.20; C=0.30; D=0.40

Akrobatske linije

- Maksimalan broj akrobatskih linija je 4.
- Nijedna težina u dodatnoj liniji neće se vrednovati kao težina (DV).
- Jedna akrobatska linija sastoji se od minimum 2 direktno povezana elementa sa fazom leta, od kojih jedan mora biti salto.
 - Akrobatskom linijom će se smatrati linija i ukoliko je izvedena sa padom iz salta (doskok nije na stopala)

Kompozicijski zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. ritmički pasaž od najmanje 2 različita skoka (leap ili hop) iz Pravilnika povezanih direktno ili indirektno (sa malim poskocima, šaseima, šane okretima), od kojih je 1 skok sa raznoženjem od 180° (čeono ili bočno);
 - a. skokovi sunožnim odrazom i okreti nisu dozvoljeni zato što su statični. Chainé okreti (½ okreta na obe noge su dozvoljeni, jer se izvode u kretanju.
 - b. Skokovi se moraju izvesti doskokom na jednu nogu ukoliko su izvedeni prvi u ritmičkom pasažu.
2. Salto sa okretom (minimum 360°);
3. Dupli salto;
4. Salto napred/bočno i nazad (ne slobodna salta) u istoj ili različitoj akrobatskoj liniji.

PIONIRKE

PRESKOK

Visina preskoka 115 cm i više

Vrednost Preskoka: prema tablicama FIG

Ukoliko gimnastičarka želi da se plasira u finale po spravama mora skakati dva različita prekoka koji mogu biti iz iste grupe. Aritmetička sredina uzima se kao ocena za finale po spravama, a ocena prvog preskoka za ekipu i/ili višeboj.

DVOVISINSKI RAZBOJ

Težine

Sedam (7) najtežih elemenata uključujući i saskok: 6 + saskok.

A=0.10; B=0.20; C=0.30; D=0.40

Kompozicijski zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. Elemenat sa fazom leta sa NP na VP;
2. Elemenat sa fazom leta na istoj pritci ili sa VP na NP;
3. Elemenat blizu pritke iz grupe kovrtljaja (bez faze leta);



4. Elemenat bez faze leta sa okretom minimum 180° (bez saskoka)

GREDA

Težine

Sedam (7) najtežih elemenata uključujući i saskok: 6 + saskok. Minimum 3 akrobatska elementa,

minimum 3 ritmička elementa, 1 proizvoljan.

A=0.10; B=0.20; C=0.30; D=0.40

Kompozicijski zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. Jedna ritmička serija od najmanje 2 različita elementa od kojih je jedan skok sa raznoženjem od 180° (u bočnoj ili čeonj ravni);
2. Okret (Grupa 3);
3. Jedna akrobatska serija od najmanje 2 elementa sa fazom leta* (mogu biti isti);
4. Akrobatski elementi izvedeni u različitim pravcima (napred/bočno i nazad);
*elementi sa fazom leta sa ili bez upora rukama

Napomena

- Zahtevi od 1 do 4 moraju se izvesti na gredi
- Koluti, stojevi i izdržaji ne mogu se koristiti za ispunjavanje kompozicijskih zateva

PARTER

Težine

Sedam (7) najtežih elemenata uključujući i saskok: 6 + saskok. Minimum 3 akrobatska elementa,

minimum 3 ritmička elementa, 1 proizvoljan.

A=0.10; B=0.20; C=0.30; D=0.40

Akrobatske linije

- Maksimalan broj akrobatskih linija je 4.
- Nijedna težina u dodatnoj liniji neće se vrednovati kao težina (DV).
- Jedna akrobatska linija sastoji se od minimum 2 direktno povezana elementa sa fazom leta, od kojih jedan mora biti salto.
 - Akrobatskom linijom će se smatrati linija i ukoliko je izvedena sa padom iz salta (doskok nije na stopala)

Kompozicijski zahtevi

Svaki se vrednuje sa 0.50 bodova.

1. ritmički pasaž od najmanje 2 različita skoka (leap ili hop) iz Pravilnika povezanih direktno ili indirektno (sa malim poskocima, šaseima, šane okretima), od kojih je 1 skok sa raznoženjem od 180° (čeonj ili bočno);
 - a. skokovi sunožnim odrazom i okreti nisu dozvoljeni zato što su statični. Chainé okreti (½ okreta na obe noge su dozvoljeni, jer se izvode u kretanju.

GIMNASTIČKI SAVEZ SRBIJE
ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA
A PROGRAM



- b. Skokovi se moraju izvesti doskokom na jednu nogu ukoliko su izvedeni prvi u ritmičkom pasažu.
2. Ritmički elemenat C težine;
 3. Salto sa okretom (minimum 180°);
 4. Salto napred/bočno i nazad (ne slobodna salta) u istoj ili različitoj akrobatskoj liniji.

Beograd, 23. novembar 2016.



Stručni odbor ŽSG