



## I SELEKCIJA GREDA

### Opis sastava:

Velika greda, 125 cm.

**Početni položaj:** licem ka gredi, na odskočnoj dasci

OSNOVNA VERZIJA	BONIFIKACIJA
<b>1. Naskok: skok u upor i visokim premahom odnožno (min. 120°) sed raznožni na gredu</b>	<b>0.10</b>
<b>2. Prednos raznožni, izdržaj 2s</b>	<b>0.20</b>
<b>3. Spust u sed raznožni, odručiti; pretklon trupom i sunožno zanoženje do položaja ležećeg prednjeg, ruke kružno iz predručenja kroz uzručenje i zaručenje dole do hvata za gredu u visini grudi; usprav opružanjem ruku do upora za rukama, zatim upor u kleku na jednoj nozi, zanožiti drugom</b>	<b>0.20</b>
<b>4. Zamahom iste iz zanoženja u prednoženje na 90° do položaja kleka na istoj, prednožno zgrčena, odručiti; usprav u stav na jednoj nozi</b>	<b>0.20</b>
<b>I DUŽINA</b>	
<b>5. Hodanje u usponu (dva koraka) sa opruženom potpornom nogom i pase drugom nogom, uzručenje (0.20+0.20)</b>	<b>0.40</b>
<b>6. Okret 180° na jednoj nozi slobodna noga na cupeu (početna pozicija na jednoj nozi), uzručenje</b>	<b>0.40</b>
<b>II DUŽINA</b>	
<b>7. Odvodka nogom od prednoženja kroz stranu do zanoženja, noga min. 45° visine, odručenje</b>	<b>0.40</b>
<b>8. Dva koraka na visokim poluprstima sa prednoženjima (zamahom, noga min. 90°visine), odručenje</b>	<b>0.20</b>
<b>9. Prenos težine tela napred i nazad kroz plie (Ton Lie)</b>	<b>0.10</b>



<b>10.</b> Daleko visoki skok iz jednog koraka ( $\leq 135^\circ$ ), završiti u počunju i zanoženju (Arabesq), odručenje	<b>0.50</b>	
<b>11.</b> Okret $180^\circ$ u čučnju, uzručenje	<b>0.30</b>	
<b>III DUŽINA</b>		
<b>12.</b> Šase poskok, odručenje	<b>0.20</b>	
<b>13.</b> Arabesq - noga min. $45^\circ$ + vaga (noga min. $135^\circ$ ) <u>izdržaj 2s</u>	<b>0.50</b>	
<b>14.</b> Dva vezana sunožna skoka	<b><u>0.20+0.20</u></b>	
<b>15.</b> Bočni koraci sa privlačenjem u počučnju	<b>0.10</b>	
<b>16.</b> <u>Korak i okret za <math>90^\circ</math> u stav o šakama(čeono) izdržaj 2 s</u>	<b>0.50</b>	
<b>17. Saskok:</b> iz stava o šakama okretom $90^\circ$ oko prve ruke, saskok, druga u odručenju pri saskoku (telo opruženo sve vreme pri saskoku)	<b>0.30</b>	
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>		
	<b>D ocena: 5.00</b>	
	<b>E ocena: 10.00</b>	

## I SELEKCIJA PARTER

Opis sastava:



<b>OSNOVNA VERZIJA</b>	<b>BONIFIKACIJA</b>
1. Dva premeta strance vezano (0.30+0.30 = 0.60)	<b>0.60</b>
2. Vezano dva bočna šasea	<b>0.10</b>
3. Šase napred + Makazice skok	<b>0.20</b>
4. Sunožnim odrazom skok pruženim telom sa okretom 360°	<b>0.30</b>
5. Ukršteni plesni koraci "Vinova loza"	<b>0.10</b>
6. Visoko prednožiti 120° na poluprstima i ispad u pripremni položaj za okret	<b>0.10</b>
7. Otvoreni okret na jednoj nozi 360°, slobodna noga na paseu	<b>0.30</b>
8. Most nazad na jednoj nozi iz prednoženja min. 90°	<b>0.60</b>
9. Most napred na jednoj nozi do stava u prednoženju	<b>0.60</b>
10. Stav o šakama, kolut napred na opružene ruke i bočna špaga (0.20+0.20=0.50)	<b><u>0.40</u></b>
11. Sunožni Vučiji skok+ dečiji poskoci u nazad 0.20+0.10+0.10	<b><u>0.40</u></b>
12. Kolut nazad do upora u čunju	<b><u>0.20</u></b>
13. Šase + daleko visoki skok (≤135°) + daleko visoki skok (≤135°) (0.30+0.30=0.60)	<b>0.60</b>
14. Šene okret	<b>0.10</b>
15. Asamble + sunožni skok sa pruženim telom + špaga skok (0.10+0.30 = 0.40)	<b>0.40</b>
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>	



**D ocena: 5.00**  
**E ocena:10.00**

## II SELEKCIJA GREDA

### Opis sastava:

Velika greda, 125 cm.

**Početni položaj:** licem ka gredi, na odskočnoj dasci.

OSNOVNA VERZIJA	BONIFIKACIJA
<p>1. Naskok: odrazom sa odskočne daske stav u upor u sa visoko podignutim kukovima,(priprema za spičak) izdržaj 1s i nastaviti u upor prednožno-raznožni <b>izdržaj 2s;</b> okretom 90° u upor prednožno raznožnom spust u sed... <b>0.20</b></p>	
<p>2. Hodanje na visokim poluprstima sa opruženom potpornom nogom i pase-developpe napred noga min. 90° u prednoženju - <u>naglasiti svaki položaj 1 s</u> <b>(0.10+0.10)</b> <b>0.20</b></p>	
<p>3. <b>Otvoreni okret 360°</b>, slobodna noga na paseu, uzručenje <b>0.40</b></p>	
<p>4. <b>Stav o šakama</b> <b>0.40</b></p>	<p><b>rondat</b> <b><u>bonif. (0.20)</u></b></p>
<b>I DUŽINA</b>	
<p>5. Poskoci na jednoj pa drugoj nozi sa drugom nogom u prednoženju 90° i <u>pri doskoku održati visinu noge 2 s.</u> <b>(0.10+0.10)</b> <b>0.20</b></p>	
<p>6. Iz dva koraka daleko <b>visoki skok</b> (<math>\leq 180^\circ</math>), bez zadržavanja noge na arabesku <b>0.40</b></p>	<p><b>skok prednožno</b> <b>– zanožni sa</b> <b>promenom noge</b> <b><u>bonif. (0.20)</u></b></p>



7. Zanoženje 180° sa spuštanjem tela u pretklon ruke dodirnu gredu i vraćanje zamašne noge u <b>visoki uspon</b> na prstima, oštro, uzručenje	<b>0.20</b>	
<b>II DUŽINA</b>		
8. Premet strance	<b>0.40</b>	<b>most nazad bonif. (0.30)</b>
9. Odvodka nogom od prednoženja kroz stranu do zanoženja, <u>noga min.45° visine + vaga izdrž. 2 s</u>	<b>0.30</b>	
10. Vučiji skok	<b>0.30</b>	
<b>III DUŽINA</b>		
11. Dva vezana skoka! - sunožni skok i špaga skok	<b><u>0.10 +0.30</u></b>	
12. Saskok: iz dva-tri trčea koraka salto napred zgrčeni	<b>0.60</b>	<b>rondat skok bonif. (0.30)</b>
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>		<b>Max.bonificirana</b>
D ocena: 4.00 E ocena: 10.00  <i>Napomena: Svaka bonifikacija koja iziskuje promenu pravca u koreografiji koriguje se sunožnim okretom u usponu za 180°.</i>		D ocena: <b><u>5.00</u></b> E ocena: <b><u>10.00</u></b>  Max. bonifikacija <b><u>1.00</u></b>

## II SELEKCIJA PARTER

### Opis sastava:

OSNOVNA VERZIJA		BONIFIKACIJA
1. Sunožni Vučiji skok + Špaga skok (0.20+0.20 = 0.30)	<b>0.40</b>	
2. Dijagonala: <u>iz par koraka zaleta</u> rondat , premet nazad		<b>rondat premet</b>



<b>(0.20+0.40=0.60)</b>	<b>0.60</b>	<b>grčeni salto nazad bonif. (0.40)</b>
<b>3. Kolut nazad do upora na opružene ruke i noge</b>	<b>0.40</b>	
<b>4. Most nazad + menikeli (0.20+0.30)</b>	<b>0.50</b>	
<b>5. Serija daleko visokih skokova: prednožno raznožni (sa promenom) + daleko visoki skok (0.40+0.20 = 0.60)</b>	<b>0.60</b>	
<b>6. Most napred-nazad na jednu nogu „klackalica“</b>	<b>0.20</b>	
<b>7. Sunožnim odrazom prednožno-raznožni skok</b>	<b>0.30</b>	
<b>8. Okret na jednoj nozi 360°(slobodna noga paseu)+2 Pikea sa okretom 360°</b>	<b><u>0.20+ 0.20</u></b>	
<b>9. Iz par koraka zaleta premet uporom napred i spojeno sunožni skok, uzručiti (0.30+0.10 = 0.40)</b>	<b>0.40</b>	<b>premet salto napred grčeno bonif. (0.40)</b>
<b>10. Premet strance na jednu ruku</b>	<b>0.20</b>	<b>bočni salto bonif. (0.20)</b>
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>		<b>Max.Bonificirana:</b>
	<b>D ocena: 4.00 E ocena:10.00</b>	<b>D ocena: 5.00 E ocena: 10.00</b>
<i>Napomena: Svaka bonifikacija koja iziskuje duže vreme trajanja akrobatske linije, koriguje se izbacivanjem koreografskog dela 26.-27. i/ili 85.-86.</i>		<b>Max bonifikacija 1.00</b>

### III SELEKCIJA GREDA

Velika greda 125 cm.

**Početni položaj:** licem ka gredi, na odskočnoj dasci

**Opis sastava:**

<b>OSNOVNA VERZIJA</b>	<b>BONIFIKACIJA</b>
------------------------	---------------------



1. Naskok: odrazom sa odskočne daske i vučenjem raznožno stav u uporu, naglasiti ("spičak") i spust u prednos raznožno, naglasiti <b>0.40</b>	
2. Zanoženje 180° sa telom u pretklonu, ruke drže gredu, zatim podizanje trupa, oštro uzručenje dok se noga spušta do visokog uspona na obe noge <b>0.10</b>	
<b>I DUŽINA</b>	
3. Hodanje na visokim poluprstima sa opruženom potpornom nogom i pase-developpe napred noga min. 90° u prednoženju - <u>naglasiti svaki položaj 1 s</u> <b>0.10</b>	
4. Otvoreni okret 360° na jednoj nozi, druga noga na paseu <b>0.20</b>	okret na jednoj nozi sa prednoženjem 360° <b>bonif. (0.30)</b>
5. Rondat <b>0.30</b>	bočni salto <b>bonif. (0.40)</b>
<b>II DUŽINA</b>	
6. Poskok na jednoj nozi, slobodna noga u prednoženju na 90° i pri doskoku <u>zadržati nogu 1 s</u> , zatim istom nogom zamah u zanoženje 45° sa poskokom, <u>pri doskoku zadržati nogu nazad 45° za 1 s</u> <b>0.10</b>	
7. Skok prednožno zanožni (sa promenom noge) ( <u>≤180°</u> ) <b>0.40</b>	
8. U stavu na jednoj nozi pase paralelni pa otvoreni i razviti nogu (developpe) do prednoženja, zatim odvotka nogom kroz stranu do nazad na arabesq - noga sve vreme na 90° <b>0.10</b>	
<b>III DUŽINA</b>	
9. Menikeli <b>0.40</b>	premet strance menikeli ili mostnazad menikeli <b>bonif. (0.50)</b>
10. Vučiji skok <b>0.20</b>	Vučiji skok sa okretom 180° <b>bonif. (0.30)</b>
<b>IV DUŽINA</b>	



<b>11. Serija skokova: Špaga skok (<math>\leq 180^\circ</math>) + Sisone (<math>\leq 180^\circ</math>), (0.20 + 0.20)</b>	<b>0.40</b>	
<b>12. Saskok: iz dva tri koraka - rondat skok (sa kraja grede)</b>	<b>0.30</b>	<b>rondat salto grčeni bonif. (0.50)</b>
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>		<b>Max.Bonificirana:</b>
	D ocena: 3.00 E ocena: 10.00	D ocena: <u>5.00</u> E ocena: <u>10.00</u> Max bonifikacija <u>2.00</u>

### III SELEKCIJA PARTER

#### Opis sastava:

<b>OSNOVNA VERZIJA</b>	<b>BONIFIKACIJA</b>
<b>1. Dijagonala: iz par koraka zaleta rondat+premet nazad+ salto salto nazad zgrčeni (0.10+0.10+0.20)</b>	<b>rondat premet pruženi salto nazad bonif. (0.50)</b>
<b>2. Serija daleko visokih skokova: prednožno raznožni (sa promenom) + daleko visoki skok sa okretom <math>90^\circ</math> u čeonu špagu (0.30+0.10 = 0.40)</b>	
<b>3. <u>Otvoreni okret na jednoj nozi <math>360^\circ</math> i vezano zatvoreni okret na drugoj nozi <math>360^\circ</math>, slobodna noga na paseu</u> (0.10+0.10)</b>	<b>Okret sa nogom u prednoženju <math>90^\circ</math> bonif. (0.20)</b>
<b>4. Vezano skokovi „makazice“ napred i nazad</b>	<b>0.10</b>
<b>5. Most napred-nazad na jednu nogu - „klackalica“</b>	<b>0.10</b>
<b>6. Sunožni Vučiji skok <math>360^\circ</math> + Špaga skok (<math>\leq 150^\circ</math>) (0.30+0.10 = 0.40)</b>	<b>0.40</b>
<b>7. Bočni salto</b>	<b>0.20</b>





<b>8.</b> Premet strance vezano u premet strance na glavi	<b><u>0.10+ 0.10</u></b>	
<b>9.</b> * nema u osnovnoj verziji		<b>Kolut nazad do stoja (na opružene ruke) bonif. (0.30)</b>
<b>10.</b> Dva povezana menikelija	<b><u>0.20+ 0.20</u></b>	
<b>11.</b> Premet uporom napred + salto napred zgrčeni	<b><u>0.10+0.30</u></b>	<b>premet salto napred pruženi bonif. (0.60)</b>
<b>12.</b> Skok prednožno raznožni ( $\leq 180^\circ$ )	<b>0.20</b>	<b>Prednožno raznožni (<math>\leq 150^\circ</math>) sa okretom 360° bonif. (0.40)</b>
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>		<b>Max.Bonificirana:</b>
	<b>D ocena: 3.00 E ocena:10.00</b>	<b>D ocena: <u>5.00</u> E ocena: <u>10.00</u> Max bonifikacija <u>2.00</u></b>
<i>Napomena: Svaka bonifikacija koja iziskuje duže vreme trajanja akrobatske linije, koriguje se izbacivanjem koreografskog dela 26.-27. i/ili 85.-86.</i>		