

GIMNASTIČKI SAVEZ SRBIJE  
MUŠKA SPORTSKA GIMNASTIKA

---

PROPOZICIJE I  
SISTEM TAKMIČENJA  
PIONIRSKE GIMNASTIČKE LIGE  
2017. – 2020.

---

Autori:

doc. dr Saša Veličković, selektor MSG

Vladimir Drakulić, trener kadetske i juniorske reprezentacije

Niš, JUN 2016.

## SADRŽAJ

1. OPŠTE ODREDBE PIONIRSKE GIMNASTIČKE LIGE .....	8
2. I SELEKCIJA - OBAVEZNI SASTAVI.....	14
3. II SELEKCIJA - OBAVEZNI SASTAVI .....	24
4. III SELEKCIJA - OBAVEZNI SASTAVI .....	344
5. OCENJIVANJE OBAVEZNIH SASTAVA I, II I III SELEKCIJE .....	46
6. IV SELEKCIJA SLOBODNI SASTAVI SA OBAVEZNYM VEŽBAMA .....	47

## OPŠTE ODREDBE PIONIRSKJE GIMNASTIČKE LIGE

---

### ČLAN 1

Takmičenja u Pionirskoj gimnastičkoj ligi (u daljem tekstu PGL) muške sportske gimnastike za period od 2017. godine do 2020. godine održavaće se u **"A" i "B" programu**, prema Propozicijama prikazanim u podpoglavljima 1.1, 1.2, 1.3 i 1.4 u sledećim kategorijama:

- I SELEKCIJA - obavezni sastavi
- II SELEKCIJA - obavezni sastavi
- III SELEKCIJA - obavezni sastavi
- IV SELEKCIJA - slobodni sastavi sa obaveznim vežbama (elementima).

**Sastavi za I, II, III i IV selekciju su isti za "A" i "B" program.** Jedina razlika je u godištima (vidi Član 6.) koja se razlikuju po selekcijama i po programima.

Takmičenja se održavaju u ekipnoj i pojedinačnoj konkurenciji.

**Ekipu** u svakoj selekciji čini **5-5-3** gimnastičar. Pravo nastupa u sastavu ekipe ima pet (5) gimnastičara od kojih se za konačan zbir bodova ekipe računaju tri najbolje ocene po spravama. Gimnastičari koji čine sastav ekipe prijavljuju se za svako takmičenje posebno - poimenično.

**Pojedinačni** deo takmičenja podrazumeva takmičenje svih prijavljenih gimnastičara u istoj selekciji, bez obzira da li su prijavljeni u okviru ekipe ili kao pojedinci.

## ČLAN 2

Svi gimnastičari koji će nastupati u "A" ili "B" programu moraju biti registrovani u Gimnastičkom savezu Srbije u skladu sa registracionim Pravilnikom GSS.

## ČLAN 3

Na takmičenju "A" i "B" programa pravo nastupa imaju svi registrovani gimnastičari gimnastičkih društava, klubova, sekcija, gimnastičkih škola i sl. (u daljem tekstu društava).

## ČLAN 4

Gimnastičari, odnosno njihovi treneri ili predstavnici društava obavezni su da na svakom takmičenju prikažu takmičarsku knjižicu nadležnoj takmičarskoj komisiji. U slučaju neadekvatne dokumentacije gimnastičar neće moći da nastupi na datom takmičenju.

## ČLAN 5

Svi **gimnastičari i treneri** moraju imati potvrdu o lekarskom pregledu da su zdravi i sposobni za takmičenje. Potvrda ne sme da bude starija od 6 (šest) meseci. Potvrda se na svakom takmičenju pokazuje nadležnoj takmičarskoj komisiji.

## ČLAN 6

Svi gimnastičari nastupaju na vlastitu odgovornost, odnosno na odgovornost svojih društava.

## ČLAN 7

Uzrasne kategorije i sastav ekipa

### A PROGRAM

Kategorija	Godišta:	2017	2018	2019	2020	ekipa
<b>I SELEKCIJA</b>	8 godina i mlađi	2009	2010	2011	2012	<b>5-5-3</b>
<b>II SELEKCIJA</b>	10 godina i mlađi	2007	2008	2009	2010	<b>5-5-3</b>
<b>III SELEKCIJA</b>	12 godina i mlađi	2005	2006	2007	2008	<b>5-5-3</b>
<b>IV SELEKCIJE</b>	14 godina i mlađi	2002	2003	2004	2005	<b>5-5-3</b>

Svako društvo može da nastupi sa maksimalno dve ekipe u svakoj selekciji "A" programa. Za učešće druge ekipe plaća se kotizacija propisana od strane nadležnog saveza.

### B PROGRAM

Kategorija	Godišta:	2017	2018	2019	2020	ekipa
<b>I SELEKCIJA</b>	10 godina i mlađi	2007	2008	2009	2010	<b>5-5-3</b>
<b>II SELEKCIJA</b>	12 godina i mlađi	2005	2006	2007	2008	<b>5-5-3</b>
<b>III SELEKCIJA</b>	14 godina i mlađi	2003	2004	2005	2006	<b>5-5-3</b>
<b>IV SELEKCIJA</b>	16 godina i mlađi	2001	2002	2003	2004	<b>5-5-3</b>

Svako društvo može da nastupi sa maksimalno dve ekipe u svakoj selekciji "B" programa. Za učešće druge ekipe plaća se kotizacija propisana od strane nadležnog saveza.

## ČLAN 8

PGL Srbije održava se u 2 (dva) kola, dva zasebna takmičenja u "A" i "B" programu. Rezultati finala ekipnog i pojedinačnog višeboja dobijaju se zbrajanjem rezultata sa oba (dva) kola posebno u "A" programu i posebno u "B" programu. Finalni rezultat ekipnog i pojedinačnog višeboja, ostvaruje se samo nastupom na oba (dva) kola za tekuću godinu.

Finale PGL Srbije održava se posebno kao zasebno takmičenje (FINALE PO SPRAVAMA) samo u "A" programu na kome pravo učešća imaju gimnastičari koji su se kvalifikovali za to takmičenje. U svakoj selekciji na svakoj spravi kvalifikuje se po 8 gimnastičara (maksimalno 2 iz istog društva). Za kvalifikaciju se uzima najviša ocena nekog gimnastičara (na određenoj spravi) ostvarena na jednom od dva kola PGL Srbije. Ukoliko prema navedenim kriterijuma ima manje od 8 kvalifikovanih gimnastičara, u finalu može nastupiti i treći gimnastičar iz istog društva. Ukupan broj finalista je uvek maksimalnih 8.

**Takmičenja PGL Srbije u "A" i "B" programu ne moraju se održavati istovremeno.**

**Organizatori takmičenja PGL - "A" program mogu da budu samo ona društva koja imaju adekvatne tehničke uslove za održavanje takmičenja.**

## ČLAN 9

Proglašenje rezultata PGL Srbije obavlja se nakon svakog kola u ekipnoj i pojedinačnoj konkurenciji posebno u "A" i posebno u "B" programu. Rezultati finala ekipnog i pojedinačnog višeboja proglašavaju se na DRUGOM kolu, zbrajanjem rezultata sa oba (dva) kola posebno u "A" programu i posebno u "B" programu. Ukoliko ekipa ili pojedinac ne nastupi samo na jednom od dva kola neće imati plasman u finalu ekipnog i pojedinačnog višeboja za tekuću godinu.

Proglašenje rezultata Finala **po spravama (takmičenje III)** PGL Srbije obavlja se u pojedinačnoj konkurenciji na svakoj spravi (parter, konj sa hvataljkama, krugovi, preskok, razboj, vratilo) na osnovu postignutih rezultata na samom takmičenju, samo u "A" programu.

## ČLAN 10

### PRIZNANJA

Adekvatna **priznanja** za ostvarene rezultate na svim takmičenjima PGL Srbije u ekipnoj i pojedinačnoj konkurenciji u "A" i "B" programu obezbeđuje GSS.

Medalje moraju biti različite za "A" i "B" program. Medalje za "A" program moraju biti kvalitetnije i vizuelno veće od medalja za "B" program.

Takmičenje	Plasman	Nagrede	
		A PROGRAM	B PROGRAM
PGL Srbije, kolo	I mesto, pojedinačno	medalja+diploma	medalja+diploma
PGL Srbije, kolo	II mesto, pojedinačno	medalja+diploma	medalja+diploma
PGL Srbije, kolo	III mesto, pojedinačno	medalja+diploma	medalja+diploma
PGL Srbije, kolo	I mesto, ekipno	diploma	diploma
PGL Srbije, kolo	II mesto, ekipno	diploma	diploma
PGL Srbije, kolo	III mesto, ekipno	diploma	diploma
PGL Srbije, ukupno	I mesto, pojedinačno	medalja+diploma+pehar	medalja+diploma
PGL Srbije, ukupno	II mesto, pojedinačno	medalja+diploma+pehar	medalja+diploma
PGL Srbije, ukupno	III mesto, pojedinačno	medalja+diploma+pehar	medalja+diploma
PGL Srbije, ukupno	I mesto, ekipno	medalje+diplome+pehar	diploma
PGL Srbije, ukupno	II mesto, ekipno	medalje+diplome+pehar	diploma
PGL Srbije, ukupno	III mesto, ekipno	medalje+diplome+pehar	diploma
FINALE PGL Srbije	I mesto, pojedinačno	medalja+diploma	
FINALE PGL Srbije	II mesto, pojedinačno	medalja+diploma	
FINALE PGL Srbije	III mesto, pojedinačno	medalja+diploma	

#### ČLAN 11

Gimnastičari mogu nastupati u "A" ili "B" programu, poštujući propisana godišta. Kada jednom nastupi u višoj selekciji, gimnastičar ne može da se vrati u nižu, odnosno prethodnu selekciju (bez obzira na godine starosti).

#### ČLAN 12

Gimnastičari koji u toku jedne sezone (kalendarske godine) ostvare prosečan ukupan zbir konačnih ocena na spravama koji je jednak ili veći od 114.00 bodova (u poretku 19 bodova po spravi), sledeće sezone moraju nastupati za višu selekciju, bez obzira na godine starosti.

#### ČLAN 13

Svako društvo u obavezi je da ima licencirane sudije: **najmanje jednog** ukoliko se takmiči u PGL. Ukoliko društvo nema propisan broj sudija **u obavezi je** da plati kotizaciju u cilju angažovanja sudije od strane GSS (iz druge sredine). Visinu kotizacije određuje nadležni savez. **Troškove za sudije snose klubovi-društva**. Troškove vrhovnih sudija snosi GSS.



## I SELEKCIJA - OBAVEZNI SASTAVI

---

(A program - 8 godina i mlađi)

(B program - 10 godina i mlađi)

PARTER	Staza 17 m ili dijagonala partera (12 x 12m).
KONJ SA HVATALJKAMA	FIG
KRUGOVI	Visina od gornje ivice strunjače minimum 150 cm (FIG).
ODSKOČNA DASKA	Odskočna daska, strunjače debljine 30 cm.
RAZBOJ	Visina od gornje ivice strunjače 155 cm (+/- 5cm).
VRATILO	Visina od gornje ivice strunjače min 150 cm.
Na svim spravama su dozvoljene pomoćne strunjače kao pomoć u naskoku i doskoku.	

## PARTER – I. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

PP stav spetni, priručiti, licem u pravcu kretanja.

	<b>OPIS VEŽBE</b>	<b>Vred</b>	<b>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE</b>
I	Kroz predručenje uzručiti i sp. prednožiti jednom nogom, stav u uporu i spojeno kolut napred, usprav.	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruke nisu u uzručenju;</li> <li>• nisko prednoženje;</li> <li>• nema vidnog naglaska u stav u uporu;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
II	Odoženjem desne noge (preko 90°) okret za 90°, premet strance u desno (Zvezda) do stava raskoračno i spojeno	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odoženja i prednoženja ispod nivoa kuka;</li> <li>• premet strance nije izveden u jednoj liniji i kroz stav u uporu, sklanjanje tela u zgl. kuka;</li> </ul>
III	korak, dokorak bočno u desnu stranu, okret za 180°, odoženjem leve noge (preko 90°) premet strance u levu stranu do stava raskoračno sa rukama u odručenu.	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• savijanje kolena, stopala i lakta u toku prolaska kroz stav u uporu;</li> <li>• nepovezanost celog dela;</li> </ul>
IV	Okretom za 90° desnim ramenom prema nazad, predručenje, počučanj, kolut napred do čučnja.	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kolut napred bez naglašenog opružanja kolena u prvoj fazi;</li> <li>• nepravilna povaljka (udar leđima o tlo );</li> <li>• raširene noge u prvoj fazi i kolena u fazi povaljke;</li> </ul>
V	Izvlačenjem, sklonjenim telom, raznožno, stav na glavi (2s).	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odraz nogama prilikom izvlačenja;</li> <li>• telo nije zategnuto i opruženo prilikom izdržaja;</li> <li>• izdržaj traje kraće od 2 sek. (opšta pravila);</li> </ul>
VI	Prevalom napred, kroz povaljku, dolazak u sed sunožno, duboki pretklon sa rukama u predručenju (2s).	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preval bez povaljke ili pad iz prevala</li> <li>• stomak i grudi nisu pripojene za noge;</li> <li>• savijena kolena i stopala prilikom pretklona;</li> <li>• izdržaj kraći od 2";</li> </ul>

Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

VII	Kolut nazad do upora čučućeg, usprav do stava spetnog sa rukama u priručenju	0.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• kolut nazad bez opiranja rukama o tlo, pomeranje glave u stranu;</li><li>• završetak koluta najpre na kolenima;</li></ul>
VIII	Zaručenjem počučanj i sp. zamahom rukama kroz priručenje, predručenje do uzručjenja, skok sa okretom 360 <sup>o</sup> , doskok, odručuti.	1.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• nizak skok;</li><li>• nezavršen okret;</li><li>• ukrštanje nogu, labave noge u toku okreta;</li><li>• nesiguran doskok .</li></ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## KONJ SA HVATALJKAMA – I. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	P.P. – Upor stojeći na malom švedskom sanduku, ruke na hvataljkama. Naskokom u upor premah odnožno levom napred u upor jašuci i spojeno, uzmahnuti desnom u desno (noga u visini ramena) i spojeno, premah odnožno levom nazad u upor prednji i spojeno,	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uzmahivanja izvedena ispod nivoa ramena;</li> <li>• nepovezanost premaha i uzmahivanja;</li> <li>• estetske greške ruku i nogu .</li> </ul>
II	Premah odnožno desnom napred u upor jašuci i spojeno uzmahnuti levom u levo (noga u visini ramena) i spojeno premah odnožno desnom nazad u upor prednji i spojeno,	2.0	
III	Premah odnožno levom pa desnom napred, levom pa desnom odnožno nazad "Metanja" i spojeno,	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• premah izveden sedom na konja, a ne kroz oslanjanje na suprotnu ruku;</li> </ul>
IV	Premah odnožno levom napred, premah desnom napred van do upora raznožnog van na jednoj hvataljci i sp. premahom levom nazad, premah desnom nogom nazad do upor predenjega na kraju konja (leva ruka na hvataljci, desna na kraju konja),	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• premah izveden savijenom nogom;</li> <li>• doticanje konja nogom kojom se vrši premah;</li> <li>• niski premasi (ispod nivoa pojasa);</li> <li>• premasi nisu vezani i tečni;</li> </ul>
V	Premah levom napred, i premahom desnom napred "Odbočka" saskok.	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odbočka ispod nivoa hvataljki;</li> <li>• nesiguran doskok;</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## KRUGOVI – I. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Iz visa prostog, savijenim nogama, opruženim rukama podizanje do visa uznetog, izdržaj u visu uznetom (2s),	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• podizanje izvedeno zamahom, a ne vučenjem;</li> <li>• noge u visu uznetom nisu horizontalno, savijena kolena i labava stopala, telo nedovoljno sklonjeno, izdržaj nije naznačen;</li> </ul>
II	Vis strmoglavo (2s),	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• telo nije potpuno opruženo, telo nije vertikalno, pomeranje tela u toku izdržaja, izdržaj nije naznačen;</li> </ul>
III	Spust kroz vis uzneto do visa stražnjeg (2s),	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nekontrolisan spust do visa stražnjeg</li> <li>• telo nije opruženo u visu stražnjem,</li> <li>• izdržaj nije naznačen;</li> </ul>
IV	Podizanjem do visa uznetog, pojačani prednjih,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nepovezanost;</li> <li>• pojačani njih nije u visini krugova;</li> <li>• estetika ruku i nogu (širenje, grčenje, labavljenje);</li> <li>• kidanje u vertikalni;</li> </ul>
V	zanjih (blago uviti položaj tela, kukovi u horizontalni, a pete iznad horizontale krugova, ruke i noge potpuno opružene);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kukovi ispod horizontale, pete u nivou horizontale;</li> <li>• nizak zanjih</li> <li>• estetika ruku i nogu;</li> </ul>
VI	prednjih (blago ulučen položaj tela sa malim uglom u zgl. ramena, kukovi u horizontalni, a prsti iznad horizontale, noge potpuno opružene, dozvoljeno malo savijanje ruku);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kukovi ispod horizontale, prsti u nivou horizontale;</li> <li>• nizak prednjih, ramena su izrazito niska;</li> <li>• estetika ruku i nogu;</li> </ul>
VII	zanjih, isto kao u V delu,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao u V delu</li> </ul>
VIII	prednjih, isto kao u VI delu	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao u VI delu</li> </ul>

Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

IX	zanjih, isto kao u V delu,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao u V delu</li> </ul>
X	prednjih, isto kao u VI delu	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao u VI delu</li> </ul>
XI	zanjihom saskok.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krugovi se puštaju pre nego što telo dostigne horizontalu krugova;</li> <li>• nesiguran doskok;</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## PRESKOK – I. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	PRESKOK	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Skok u vis opuštenim telom	8.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• odraz sa daske izveden iz počučnja;</li><li>• kratka faza leta;</li><li>• ruke nisu u uzručenju;</li><li>• estetske greške (opšta pravila);</li><li>• nesiguran doskok (opšta pravila);</li></ul>
II	Skok u vis sa okretom za 360°	9.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• svi isto kao kod prethodne vežbe;</li><li>• kretanje u okret odmah nakon odraza</li><li>• faze odskoka, leta, okreta i doskoka nisu jasno uočljive;</li><li>• ne završen okret (opšta pravila);</li></ul>
III	Leteći kolut (telo uvito ili blago ulučeno, u visini ramena)	9.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• nema sunožnog i akcentiranog odraza kod izvođenja letećeg koluta;</li><li>• nizak leteći kolut (ispod visine ramena);</li><li>• preveliko sklanjanje tela, grčenje i širenje nogu;</li><li>• slaba amortizacija koluta;</li></ul>
IV	Salto napred zgrčeno	10.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• nema sunožnog i akcentiranog odraza;</li><li>• salto izveden ispod visine ramena;</li><li>• Nema jasne faze otvaranja pri doskoku;</li><li>• nesiguran doskok (opšta pravila);</li></ul>

**Dozvoljena su dva skoka - za takmičenje II (rezultat višeboja) računa se bolji skok, a za finale prosek ocena oba skoka.**

## RAZBOJ – I. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Naskok u potpor, prednjim upor do seda raznožno pred rukama, nazančiti;	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neaktivan potpor;</li> <li>• izlazak u upor prvo oslanjanjem nogu, pa zatim rukama;</li> <li>• krajnji položaj nije naznačen;</li> <li>• estetske greške nogu i ruku;</li> </ul>
II	prednos (2s),	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• noge su ispod horizontalne;</li> <li>• noge su iznad horizontale;</li> <li>• savijena kolena, labava stopala, savijen lakat;</li> <li>• izdržaj kraći od 2”;</li> </ul>
III	opružanjem u pednjih zanjih do vodoravnog položaja,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• opružanje u pednjih izvedeno ispod nivoa pritki;</li> <li>• zanjih izveden ispod horizontale, do nivoa pritki;</li> <li>• preveliko sklanjanje tela ili uvijanje tela, neaktivan upor</li> <li>• estetske greške nogu i ruku;</li> </ul>
IV	Prednjih do vodoravnog položaja,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• u prednjihu kukovi ispod nivoa ramena;</li> <li>• preveliko sklanjanje tela, neaktivan upor;</li> <li>• estetske greške nogu i ruku;</li> </ul>
V	Zanjih do vodoravnog položaja,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao i delu III</li> </ul>
VI	Prednjih do vodoravnog položaja,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao i delu IV</li> </ul>
VII	Zanjih do vodoravnog položaja,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao i delu III</li> </ul>
VIII	Prednjih do vodoravnog položaja,	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao i delu IV</li> </ul>



Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

IX	U zanjihu saskok zanoška (iznad horizontale) do stava spetnog.	1.5	<ul style="list-style-type: none"><li>• sakok izveden ispod horizontale ramena;</li><li>• pogrčene ruke;</li><li>• veći otklon ramena prema napred;</li><li>• nesiguran doskok .</li></ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## VRATILO – I. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Uzmak, pogrčenim nogama, naglasiti upor prednji;	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• labava stopala;</li> <li>• u završnom položaju noge prelaze vertikalnu vratila;</li> <li>• savijeni laktovi u upor prednjem;</li> <li>• nema naglasaka završnog položaja;</li> </ul>
II	Bez dodatnog zamaha unazad, podmetni zamah, zanjih, (ramena u nivou vratila, telo blago ulučeno – položaj gimnastičke grbice);	2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nisko kukovi u visu uzneto prednjem – preveliko sklanjanje u zglobu kuka;</li> <li>• nizak prednjih;</li> <li>• estetske greške nogu i ruku;</li> <li>• isto kao i u delu IV;</li> </ul>
III	prednjih (pleća u nivou vratila, telo blago ulučeno – položaj gimnastičke grbice);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nedostatak amplitude;</li> <li>• nepravilan bič prilikom njihanja;</li> <li>• u krajnjim položajima nema gimnastičke grbice;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
IV	zanjih, (isto kao i u delu II);	1.0	
V	prednjih (isto kao i u delu III);	1.0	
VI	zanjih, (isto kao i u delu II);	1.0	
VII	prednjih (isto kao i u delu III);	1.0	
VIII	zanjihom saskok.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prerano otpuštanje vratila – pre krajnje amplitude zanjih, odnosno kada su ramena ispod vratila;</li> <li>• nesiguran doskok;</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## II SELEKCIJA - OBAVEZNI SASTAVI

---

(A program - 10 godina i mlađi)

(B program - 12 godina i mlađi)

PARTER	Staza 17 m ili dijagonala partera (12 x 12m).
PEČURKA	Visina 30 - 50 cm od tla.
KRUGOVI	Visina od gornje ivice strunjače 260 cm (FIG). Dozvoljena upotreba pomoćnih strunjača debljine do 30cm.
PRESKOK	Visina 115 cm od tla. Dozvoljena upotreba dve odskočne daske.
RAZBOJ	Visina od gornje ivice strunjače minimum 155 cm - max 180 cm.
VRATILO	Visina od gornje ivice strunjače 185 cm (+/- 10cm). Dozvoljena upotreba pomoćnih strunjača debljine do 30cm.
Na svim spravama su dozvoljene pomoćne strunjače kao pomoć u naskoku i doskoku.	

## PARTER – II. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

PP stav spetni, priručiti, licem u pravcu kretanja.

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Usponom zaručiti: zibom počučanj i zamahom rukama kroz priručenje i predručenje do uzručenja, sunožnim odrazom poskok napred iskoračno jednom napred i doskokom na drugu nogu premet uporom napred do stava spetnog uzručiti;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loše izveden tempov skok;</li> <li>• Nepravilno postavljanje ruku na tlo (skok na ruke, ramena prelaze vertikalu, savijanje ruku);</li> <li>• Zamah izveden savijenom nogom;</li> <li>• Telo nije uvito u fazi leta, glava na grudima;</li> <li>• Doskok nije u uspravnom položaju sa rukama u uzručenju, glavom između ruku i opruženim nogama;</li> </ul>
II	Prednoženjem iskorakom jedne noge i sp. kroz stav u upor, kolut napred na pružene noge, uspravom kroz predručenje uzručiti i okretom na jednoj nozi za 90° u jednu stranu, odručiti, odnožno drugom nogom;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nema prolaska kroz stav u upor;</li> <li>• estetske greške ruku i nogu;</li> <li>• slaba amortizacija prevala;</li> <li>• odnoženje ispod nivoa kuka;</li> </ul>
III	Premet uporom strance, dolaskom na jednu nogu prinožiti drugom sa okretom za 90°, uspravom uzručiti do stava spetnog, leđima u pravcu kretanja;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prednoženje ispod nivoa kuka;</li> <li>• premet strance nije u izveden u jednoj liniji i kroz stav u upor, sklanjanje tela u zgl. kuka;</li> <li>• savijanje kolena i stopala u toku prolaska kroz stav u upor;</li> <li>• okret na kraju premeta nije izveden po naznačenom tekstu;</li> </ul>
IV	Dubokim pretklonom spad naz. pruženim nogama kolut naz. kroz stav u upor i spust raznožno u	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kns nije izveden kroz stav u upor;</li> <li>• spust u špagat nije dobro amortizovan;</li> </ul>

Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

	špagat čeono, naznačiti, snožiti nap. u gimnastički sed sp. povaljkom nazad upiranjem pruženim rukama o pod u kosom odručenju naznačiti "Sveću";		<ul style="list-style-type: none"> <li>• kraći izdržaj špagata i sveće (opšta pravila);</li> <li>• telo u sveći nije uspravno i opruženo;</li> <li>• estetske greške ruku i nogu (opšta pravila);</li> </ul>
V	Povaljkom nap. pogrčenim nogama, kroz čučanj usprav i sp. zamahom rukama do uzručenja sunožnim odrazom skok u vis sa okretom za 180°, doskokom u počučanj kolut nap. raznožno van i sp. kroz raznožni prednos, vučenjem sklonjenim telom i pruženim rukama, pola raznožnog špićaka i sp. spust u upor čučeci za rukama, uspravom stav spetni, usponom zaručiti;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nizak skok i nezavršen okret;</li> <li>• kolut raz. van izveden ne povezano, sa nogama ispod nivoa kuka, doticanje tla nogama;</li> <li>• izvlačenje polu špićaka nije dovršeno, izvedeno savijenim rukama;</li> <li>• estetske greške ruku i nogu tokom celog dela (opšta pravila);</li> </ul>
VI	Zibom počučanj i zamahom rukama kroz priručenje i predručenje do uzručenja odrazom jednom nogom "makazice" i iskorakom izdržaj u položaju vage čeono zanožno na jednoj nozi;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• makazice - koleno ispod nivoa kuka, ne previlan rad rukama, ne sigurnost;</li> <li>• vaga – noga u zanoženju ispod nivoa kuka, izdržaj kraći od propisanog (opšta pravila), nesigurnost na jednoj nozi, savijena stajna noga;</li> <li>• ostale estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
VII	Uspravom nogom iz zanoženja predrunožiti, rukama zaručiti, ispadom nap. na jednu nogu i dubokim pretklonom, rukama uz telo kroz predručenje uzručiti i sp. uspravom okret na istoj nozi za 180° leđima prema nazad, privlačenjem druge noge stav spetni;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• okret nije izveden po propisanom tekstu;</li> <li>• ispad iznad nivoa kuka;</li> <li>• zanožena noga u ispadu nije potpuno opružena;</li> <li>• ostale estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
VIII	Kroz predručenje prurčiti, usponom zaručiti, zibom počučanj i zamahom kroz priručenje do uzručenja, sunožnim odrazom poskok napred iskoračno jednom nogom i sp. doskokom na drugu nogu, premet strance sa okretom 90° (Rondat) i sp. sunožnim odrazom skok u vis, uzručiti uvito i doskokom stav spetni, prurčiti;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nizak i kratak sunožni skok;</li> <li>• rastavljene noge u drugom delu Rondata;</li> <li>• nema naglašenog skoka sa ruku na noge (kurbet);</li> <li>• skok uvito izvedeno nisko i bez naglašenog uvinuća;</li> <li>• ostale estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## PEČURKA – II. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I-X	Odbočna kola (max 10) I deo – kretanje nogama prema napred: - kretanje vode prsa i kukovi a ne prsti; - pri dolasku upor stražnji telo je potpuno opruženo ili blago uvito, prsti su u nivou oboda pećukre, ramena pomerena iza šaka; II deo – kretanje nogama prema nazad: - kretanje vode pete, a ne kukovi; - pri dolasku u upor prednji telo je opruženo ili blago uvito (stomak nisko, noge horizontalno), prsti su u nivou oboda pećurke, ramena pomerena ispred šaka;	10 x 1.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• I deo – kretanje nogama napred:<ul style="list-style-type: none"><li>- kretanje vode prsti, a ne kukovi;</li><li>- pri dolasku u upor stražnji telo je sklonjeno;</li><li>- prsti su ispod nivoa oboda pećurke;</li></ul></li><li>• II deo – kretanje nogama nazad:<ul style="list-style-type: none"><li>- kretanje vode kukovi;</li><li>- pri dolasku u upor prednji telo je sklonjeno, kukovi su previše podignuti;</li><li>- prsti su ispod nivoa oboda pećurke;</li></ul></li><li>• Ugao ose ramena u odnosu na pećurku (opšta pravila);</li><li>• estetske greške ruku i nogu (opšta pravila FIG);</li></ul>

Odbočna kola se izvode na „Pećurci“ visine 30 - 50 cm. Zadatak je da gimnastičar, naskokom sa tla izvede 10 odbočnih kola.

**Izračunavanje ocene:** Broj izvedenih odbočnih kola (maksimum 10) množi se sa 1,00 (bodova) na osnovu čega se dobija D ocena. E žiri određuje E ocenu, ocenu za izvođenje vežbe po važećem pravilniku međunarodne gimnastičke federacije (FIG), ali i na osnovu priloženog uputstva. U koliko se desi da gimnastičar izvede više od 10 kola, D i E ocena će se formirati samo na osnovu izvođenja prvih 10 kola. Zbir ocene D i E žirija predstavlja konačnu ocenu (max 20 bodova).

Gimnastičar može imati tri uzastopna pokušaja, od kojih se za ocenu uzima njauspešniji. **Ponavljjanje se izvodi posle saopštene ocene za izvedeni pokušaj.**

## KRUGOVI – II. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Iz mirnog visa, podizanjem nogu do uznoša, pojačanim zamahom, prednjih (do horizontale, telo u položaju gimnastičke grbice, ruke mogu biti malo pogrčene u prvom delu);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>nizak pojačani prednjih (ispod horizontale);</li> <li>estetske greške nogu (opšta pravila);</li> </ul>
II	zanjih (blago uviti položaj tela, kukovi u horizontali, a pete iznad horizontale krugova, ruke i noge potpuno opružene);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>kukovi ispod horizontale, pete u nivou horizontale;</li> <li>nizak zanjih</li> <li>estetika ruku i nogu;</li> </ul>
III	prednjih (blago ulučen položaj tela sa malim uglom u zgl. ramena, kukovi u horizontali, a prsti iznad horizontale, noge potpuno opružene, dozvoljeno malo savijanje ruku);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>kukovi ispod horizontale, prsti u nivou horizontale;</li> <li>nizak prednjih, ramena su izrazito niska;</li> <li>estetika ruku i nogu;</li> </ul>
IV	zanjihom iskret nap. sklonjenim telom;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>rano i nisko izveden iskret napred (kukovi nisu u horizontali, pete nisu iznad horizontale u krajnjoj amplitudi zanjih pre samog iskreta napred);</li> <li>savijene noge i ruke;</li> <li>zastoj nakon dolaska u visu uzneto;</li> <li>estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
V	i sp. pojačani zamah u prednjih, zanjih, prednjihom zgib, u zgibu zanjih, prednjihom vis strmogalvo (izdržaj 2")	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>pojačani zamah, prednjih – kao u delu I;</li> <li>zanjih – kao u delu II;</li> <li>prednjihom zgib izveden sklonjenim telom, prsti ispod nivoa krugova;</li> <li>njih u zgibu – opružanje u zglobu lakta;</li> <li>zanjih u zgibu ispod 45°;</li> <li>dolazak u vis strmoglavu sklonjenim telom;</li> <li>kraći izdržaj visa strmoglavu (opšta pravila);</li> <li>ostale estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>

Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

VI	iz visa strmoglavo spad pruženim telom u zanjih, prednjihom sklanjanjem pa opružanjem tela iskret nazad	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zanjih isto kao i u delu II;</li> <li>• iskret nazad izveden bez prethodnog sklanjanja, telo se ne opruža naviše, dolazak u niski zanjih, ruke kasne u iskretu;</li> <li>• estetika ruku i nogu;</li> </ul>
VII	i sp. prednjihom saskok: Raznoška	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• estetske greške nogu;</li> <li>• puštanje karika pre nego da su kukovi dostigli visinu karika;</li> <li>• nema faze otvaranja u drugom delu;</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	



## PRESKOK – II. SELEKCIJA

---

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	PRESKOK	Vredn.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	premet uporom napred	10.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• I faza leta nije opruženim telom</li><li>• ne postoji jasan odziv rukama od konja i II faza leta;</li><li>• kratka druga faza leta;</li><li>• estetske greške (opšta pravila).</li><li>• nesiguran doskok (,,, 1.00).</li></ul>

Dozvoljena su dva skoka – za rezultat takmičenja II (rezultat višeboja) računa se bolji skok. Za plasman u finale po spravama računa se prosečna ocena oba skoka.

Dozvoljena je upotreba dve odskočne daske.

## RAZBOJ – II. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Iz manjeg zaleta, naskokom sa odskočne daske u vis, naupor usklonno do seda raznožno pred rukama, naznačiti;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• doticanje tla pri prolasku kroz vis;</li> <li>• savijene noge u visu uznetom;</li> <li>• naupor usklonno izveden savijenim rukama;</li> <li>• dolazak u sed raznožno pre dolaska u upor;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
II	Snožiti u prednjih, zanjih, prednjihom kroz uznoš, spad naz. podmetom u vis i sp. zanjihom upor do potpora;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dolazak u nizak prednjih (prsti ispod nivoa ramena);</li> <li>• zanjih ispod horizontale;</li> <li>• spad izveden nepotpunim opružanjem i kukovima ispod horizontale;</li> <li>• zanjihom potpor izveden rano (noge ispod ugla od 45°), sklonjenim telom;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
III	Prednjih u potporu, zanjih, prednjihom upor do seda raznožno pred rukama, naznačiti;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• neaktivan potpor;</li> <li>• u toku njihanja u potporu telo nije opruženo, noge nisu iznad pritke;</li> <li>• pred. upor izveden najpre sedom a potom opruž. ruku;</li> <li>• sed nije naznačen;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
IV	Snožiti u prednos i izdržaj 2", prednjih (iznad nivoa ramena), zanjih (iznad nivoa ramena), prednjih (iznad nivoa ramena), zanjih (iznad nivoa ramena), prednjih (izn. n. ram)	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• noge u prednosu su ispod horiznotalne;</li> <li>• noge u prednosu su iznad horizontale;</li> <li>• izdržaj kraći od 2";</li> <li>• svaki prednjih izveden ispod niv ram., pomer. u z. kuka;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
V	Zanjihom iznad 45° saskok: Zanoška.	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• saskok izveden do horizontale ramena, ispod horiz ram.;</li> <li>• nesiguran doskok .</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## VRATILO – II. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Iz mirnog visa nathvatom, uspostavljanje njija klimom;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mala amplituda klima i prednjiha;</li> <li>• naupor usklopno se završava najpre u skleku;</li> <li>• estetske greške ruku i nogu;</li> </ul>
II	zanjih, (ramena u nivou vratila, telo blago ulučeno – položaj gimnastičke grbice), prednjih (pleća u nivou vratila, telo blago ulučeno – položaj gimnastičke grbice), zanjih (isto);	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mala amplituda njija, nema položaja gimnastičke grbice u krajnjim tačkama njija, nema biča ili je izveden nepravilno-pre vertikale;</li> <li>• naupor usklopno se završava najpre u skleku;</li> <li>• estetske greške ruku i nogu;</li> </ul>
III	prednjihom naupor usklopno i spojeno	2.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naupor usklopno izveden na savijene ruke do dolasska u upor;</li> <li>• estetske greške ruku i nogu;</li> </ul>
IV	u uporu manji odnjih, predjihom kovrtljaj nazad iz upora u upor	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zastoj nakon naupora usklopno;</li> <li>• veoma nizak odnjih;</li> <li>• kovrtljaj nazad izveden savijenim rukama i sklonjeim telom;</li> <li>• zastoj posle kovrtljaja;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
V	i sp. spad naz. podmetom u vis, zanjih	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nisko kukovi u visu uzneto prednjem - preveliko sklanjanje u zglobu kuka;</li> <li>• nizak prednjih – ispod horizontale;</li> <li>• nizak zanjih (ispod horizontale vratila) i bez položaja gimnastičke grbice;</li> <li>• estetske greške nogu i ruku;</li> </ul>

VI	prednjihom saskok: Salto naz. zgrčeno	2.50	nema biča pred saskok; nema jasne faze leta, grčenja tela i otvaranja pred doskok; saskok izveden ispod nivoa vratila nesiguran doskok (opšta pravila); estetske greške (opšta pravila);
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

---

NAPOMENA ZA SVE OBAVEZNE SASTAVE U II SELEKCIJI:

UKOLIKO VEŽBAČ NIJE SAVLADA O ODREĐENU VEŽBU (ELEMENT) MOŽE JE IZOSTAVITI IZ SASTAVA, ALI SE REDOSLED OSTALIH VEŽBI U OBAVEZNO SASTAVU NE SME MENJATI. NAROVNO, VREDNOST "D" OCENE ĆE BITI UMANJENA ZA VREDNOST NE IZVEDENE VEŽBE (ELEMENTA).

---

### III SELEKCIJA - OBAVEZNI SASTAVI

---

(A program - 12 godina i mlađi)

(B program - 14 godina i mlađi)

PARTER	Staza 17 m ili dijagonala partera (12 x 12m).
KONJ BEZ HVATALJKI	Visina 70 do 105 cm od tla.
KRUGOVI	Visina od gornje ivice strnjače 260 cm (FIG). Dozvoljena upotreba pomoćnih strnjača debljine do 30cm.
PRESKOK	Visina se slobodno podešava između 125cm i 135 cm. Jedna odskočna daska.
RAZBOJ	Visina od gornje ivice strnjače 180 cm (FIG).
VRATILO	Visina od gornje ivice strnjače 260 cm od tla (+/- 20 cm). Dozvoljena upotreba pomoćnih strnjača debljine do 30cm.
Na svim spravama su dozvoljene pomoćne strnjače kao pomoć u naskoku i doskoku.	

## PARTER – III. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Zaletom (3-4 koraka) <b>premet uporom napred</b> sa doskokom na jednu nogu i sp. premet uporom napred i sp. sunožnim odrazom premet uporom napred do st. spetno, uzručiti.	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• slaba tehnika izvođenja premeta</li> <li>• nepovezanost premeta;</li> <li>• ruke nisu stalno u uzručenju;</li> <li>• estetske greške (savijanje ruku, savijanje i širenje nogu - opšta pravila);</li> </ul>
		0.5	
		1.0	
II	Pretklonom kolut napred raznožno, okretom za 90° bočna špaga, odručiti i naznačiti.	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• noge u špagi nisu paralelne;</li> <li>• kraći izdržaj (opšta pravila);</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
III	Okretom za 90° snožiti do upora ležećeg pred rukama, okret za 180° do upora ležećeg za rukama, izvlačenjem stav u uporu, pruženim rukama, sklonjenim telom, raznožno (izdržaj 2s), kolut napred do stava spetno, priručiti.	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pogrčene tokom izvlačenja;</li> <li>• Nesiguran stoj;</li> <li>• kraći izdržaj (opšta pravila);</li> <li>• ostale estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
IV	Zaletom (3-4 koraka) salto napred zgrčeno (doskok naznačiti).	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• salto ispod visine ramena;</li> <li>• nesiguran doskok (opšta pravila);</li> </ul>
V	Kolut napred raznožno van, kroz prednos raznožno van izvlačenje stava na šakama i sp. kolut napred i spojeno zamahom rukama kroz predručenje do uzručenja skok sa ½ okreta.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• toko izvođenja koluta nepovezanost i zastoj;</li> <li>• doticanje tla nogama;</li> <li>• savijene ruke u toku izvlačenja;</li> <li>• nizak skok;</li> <li>• ostale estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
VI	Iskorak čeona vaga (2s), uspravom stav spetni.	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nedovoljno zanoženje; nesigurnost;</li> <li>• kraći izdržaj (opšta pravila);</li> <li>• ostale estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>

VII	Zaletom (2-4 koraka) <b><u>rondat,</u></b> <b><u>i sp. dva premeta nazad,</u></b> <b><u>salto nazad zgrčeni.</u></b>	0.5 1.0 2.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• slaba tehnika roudata (nema kurbeta, stopala iza kolena);</li> <li>• slaba tehnika premeta (sklapanje u zglobu kuka, kolena ispred stopala, nema kurbeta);</li> <li>• salto nije izveden u visini ramena;</li> <li>• nepovezanost;</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## KONJ BEZ HVATALJKI – III. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Iz stava bočno uporom na početku konja, naskokom prelaz 3/3 konja u upor čeonom (iz maksimalno 5 kola);	0.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• slaba tehnika kola:</li> <li>• iz upora prednjeg kreće se prstima, a ne kukovima - sklanjanje u zgl. kuka, desna ruka se postavlja posle prolaska prednje ose konja nogama, dolazak u upor stražnji u sklonjenom položaju;</li> <li>• iz upora stražnjeg kreće se kukvima nazad, a ne petama i opruženim telom, dolazak u upor prednji u sklonjenom položaju sa kukovima visoko iznad ruku, noge su izraženo ispod nivoa konja, a ne opruženo i kukovima blizu ruku;</li> <li>• osa ramena nije normalna na osu konja (opšta pravila);</li> <li>• gubitak ritma;</li> <li>• estetske greške, pre svega nogu (opšta pravila);</li> </ul>
II	odbočna kola u upor čeonom, leđima prema konju (4x);	(4x0.6) 2.40	
III	½ Svrkla (pola mađarovog svrdla u dva odbočna kola);	2.20	
IV	odbočna kola u upor čeonom, licem prema konju (4x);	(4x0.6) 2.40	
V	saskok: zanoška preko konja (telo 45° iznad horizontale ramena).	2.50	
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nisko zanoženje – ispod 45° u odnosu na horizontalu ramena (opšta pravila);</li> <li>• estetske greške, pre svega nogu (opšta pravila);</li> <li>• nesiguran doskok (opšta pravila);</li> </ul>



## KRUGOVI – III. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Iz mirnog visa, zgib i vučenjem pruženim telom, prolazom kroz vis strmoglavo spuštanje snagom, kroz vagu do visa stražnjeg (naglasiti) i sklonjenim telom vučenjem vis uzneto;	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sklanjanje tela na početku kretanja</li> <li>• nekontrolisano spuštanje u vis stražnji, vis stražnji nije izveden do potpunog opružanja tela;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
II	spojeno podmetni zamah (telo se opruža u prednjih iznad nivoa krugova), zanjih (blago uviti položaj tela, kukovi u horizontali, a pete iznad horizontale krugova, ruke i noge potpuno opružene), prednjih (blago ulučen položaj tela sa malim uglom u zgl. ramena, kukovi u horizontali, a prsti iznad horizontale, noge potpuno opružene, dozvoljeno malo savijanje ruku), zanjih (isto kao u prethodnom zanjihu);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nizak pojačani prednjih (ispod horizontale);</li> <li>• kukovi u zanjihu ispod horizontale, pete u nivou horizontale;</li> <li>• nizak zanjih</li> <li>• kukovi u prednjihu ispod horizontale, prsti u nivou horizontale;</li> <li>• nizak prednjih, ramena su izrazito niska sa izraženim uglom u ramenima;</li> <li>• estetske greške nogu (opšta pravila);</li> </ul>
III	spojeno prednjihom opruženim telom iskret nazad, prednjih (isto kao u II delu);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nepovezanost i njihanje krugova</li> <li>• telo u iskretu se ne kreće naviše pri iskretanju ramena;</li> <li>• ruke u iskretu kasne i dolazak u nizak zanjih;</li> <li>• greške u prednjihu kao i u II delu;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
IV	spojeno zanjihom iskret pruženim telom napred;	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iskret napred izvede nisko – nema prolaska kroz raspored strmoglavce u gornjoj vertikali;</li> <li>• ruke u II delu iskreta se ne postiskuju prema nazad i dolazak u nizak prednjih;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>

Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

V	zanjihom naupor;	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zanjihom upor izveden iz malog zanjija, sklonjenim telom i pretežno korišćenjem snage;</li> <li>• estetske greške (pre svega savijene ruke – opšta pravila)</li> </ul>
VI	prednos (2s);	0.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ispod horizontale, iznad horizontale;</li> <li>• izdržaj kraći od 2s (opšta pravila);</li> <li>• opiranje rukama o kaiševe;</li> </ul>
VII	vučenjem snagom savijenim rukama i sklonjenim telom rameni stoj, (izdržaj 2s);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• telo u izdržaju nije potpuno opruženo i značajno odstupa od vertikale krugova;</li> <li>• izdržaj kraći od 2s (opšta pravila);</li> </ul>
VIII	preval napred, zanjihom iskret napred pruženim telom i sp zanjihom iskret napred pruženim telom;	1.0 1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• preval izvdene nisko, bez opruženja ruku u prednjihu i sa izraženim kidanjem u vertikali;</li> <li>• greške u iskretima napredi iste kao i u delu IV;</li> <li>• nepovezanost;</li> </ul>
IX	zanjihom salto napred pruženo.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rano ispuštanje krugova (pre visokog zanjija) i nizak saskok;</li> <li>• kasno ispuštanje krugova ( ili nepriznavanje saskoka);</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> <li>• nesiguran doskok (opšta pravila);</li> </ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## PRESKOK – III. SELEKCIJA

<b>I GRUPA PRESKOKA</b>		Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Premet uporom napred	9.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I faza leta nije opruženim telom;</li> <li>• ne postoji jasan odziv rukama od konja i II faza leta;</li> <li>• kratka druga faza leta;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> <li>• nesiguran doskok;</li> </ul>
II	Premet uporom napred sa 1/1 okretom oko uzdužne ose tela.	9.70	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao i u prethodnom skoku;</li> <li>• nezavršen okret (opšta pravila);</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> <li>• nesiguran doskok.</li> </ul>
III	Premet uporom napred, salto napred	10.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• isto kao i u prethodnom skoku;</li> <li>• salto se ne izvodi nakon jasne faze odziva rukama;</li> <li>• estetske greške (pre svega širenje nogu i kolena - opšta pravila);</li> <li>• nesiguran doskok.</li> </ul>
<b>II GRUPA PRESKOKA</b>		Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Rondat.	9.20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odstupanje od ose konja;</li> <li>• nema kurbeta i II faza leta je niska;</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> <li>• nesiguran doskok.</li> </ul>
II	Cukahara.	10.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odstupanje od ose konja;</li> <li>• grčenje nogu u I fazi leta;</li> <li>• II faza leta je niska;</li> <li>• ostale estetske greške (opšta pravila);</li> <li>• nesiguran doskok.</li> </ul>

Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

---

KVALIFIKACIJE ZA FINALE GIMNASTIČKE LIGE U OVOJ SELEKCIJI PODRAZUMEVAJU IZVOĐENJE DVA PRESKOKA IZ RAZLIČITIH STRUKTURNIH GRUPA (PROSEČNA OCENA DVA SKOKA SE UZIMA ZA FINALE).

PRVI SKOK SE UZIMA ZA BODOVANJE PLASMANA U VIŠEBOJU.

---

## RAZBOJ – III. SELEKCIJA

### MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
I	Zaletom naskok sa odskočne daske u vis, naupor usklopno do prednjia i spojeno;	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naupor usklopno izveden savijenim rukama;</li> <li>• dolazak u nizak prednjih (noge ispod pritke);</li> </ul>
II	zanjihom odnjih u vis, prednjih u visu;	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nizak odnjih u zanjihu (noge ispod pritke);</li> <li>• doticanje ili udaranje nogama o tlo pri prolasku kroz vis;</li> <li>• nizak prednjih u visu (ispod nivoa pritki);</li> </ul>
III	zanjihom naupor, prednos (izdržaj 2s);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naupor zanjihom izveden iz niskog zanjia i snagom;</li> <li>• savijanje ruku;</li> <li>• prednos ispod nivoa pritki, iznad nivoa pritki, kraći izdržaj (opšta pravila);</li> </ul>
IV	izvlačenje stava u uporu, pruženim rukama, sklonjenim telom, raznožno ili sunožno, (izdržaj 2s);	1.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> <li>• izdržaj stava u uporu kraći od 2s (opšta pravila);</li> </ul>
V	spust do upora, prednjihom spad unazad, naupor podmetno do potpora (patrijah), zanjihom upor.	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• patrijah izveden nisko, kukovima ispod pritki i sklonjenim telom u završnom položaju;</li> <li>• zanjihom upor izveden nisko (ispod pritke i sklonjenim telom);</li> </ul>
VI	prednjih opurženim telom (iznad horizontale ramena), zanjih (iznad 45°)	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mala amplituda njihanja (opšta pravila);</li> <li>• estetske greške (opšta pravila);</li> </ul>
VII	prednih (iznad horizontale ramena), zanjihom stav u uporu (izdržaj 2 sek);	1.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mala amplituda njihanja (opšta pravila);</li> <li>• kraći izdržaj stava u uporu (opšta pravila);</li> </ul>

Muška sportska gimnastika – PGL 2017-2020.

VIII	prednjih opurženim telom (iznad horizontale ramena), zanjih do stava u upor;u;	1.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• mala amplituda njihanja (opšta pravila);</li><li>• estetske greške (opšta pravila);</li></ul>
IX	prolaskom kroz stav u upor;u, odbočka oko ruke.	1.0	<ul style="list-style-type: none"><li>• odbočka nije izvedena kroz stav u upor;u;</li><li>• estetske greške (opšta pravila);</li><li>• nesiguran doskok (opšta pravila);</li></ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00</b>	

## VRATILO – III. SELEKCIJA

MAKSIMALNA OCENA D 10.00 BODOVA

Deo	OPIS VEŽBE	Vred.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE
<b>I</b>	<b>Iz mirnog visa nathvatom, uspostavljanje njiha klimom, zanjih (iznad horizontale vratila), prednjihom ½ okreta (visina okreta minimu u nivou vratila).</b>	<b>1.00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>amplituda manja od propisane (opšta pravila);</b></li> <li>• <b>okret nije usmeren nogama;</b></li> <li>• <b>estetske geške (opšta pravila);</b></li> </ul>
<b>II</b>	<b>Prednjihom ½ okreta (visina okreta iznad visine vratila).</b>	<b>1.00</b>	
<b>III</b>	<b>Prednjihom ½ okreta (visina okreta 45° u odnosu na horizontalu vratila).</b>	<b>1.00</b>	
I, II, III (b)	Naupor usklopno, odnjih do stava u upor.	1.50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nepovezanost naupora i odnjiha (0.80);</li> <li>• visina odnjiha ispod 45°;</li> <li>• grčenje i širenje nogu (opšta pravila);</li> </ul>
<b>IV</b>	<b>Veleobrt nazad.</b>	<b>1.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>grčenje ruku (opšta pravila);</b></li> <li>• <b>telo u stavu u upor nije opruženo;</b></li> <li>• <b>nema biča pri prolasku donje vertikale;</b></li> <li>• <b>ugao u zglobu ramena;</b></li> <li>• <b>ostale estetske greške (opšta pravila);</b></li> </ul>
<b>V</b>	<b>Veleobrt nazad.</b>	<b>1.50</b>	
<b>VI</b>	<b>Veleobrt nazad.</b>	<b>1.50</b>	
<b>VII (a)</b>	<b>Salto nazad, pruženi, do stava spetno.</b>	<b>2.50</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nema biča pred saskok;</b></li> <li>• <b>salto ispod nivoa vartila;</b></li> <li>• <b>salto nije opružen;</b></li> <li>• <b>nesiguran doskok (opšta pravila);</b></li> </ul>

VII (b)	Nagaz na vratilo raznožno, podmetni zamah, zanjih, prednjihom salto nazad, pruženo do stava spetno.	1.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• grčenje nogu pri nagazu;</li><li>• mala amplitude podmetnog zamaha;</li><li>• sklanjanje tela u fazi leta;</li></ul>
VII (c)	Veluzmak, kovrtljaj nazad, podmetni zamah, zanjih, prednjihom salto nazad, pruženo do stava spetno.	1.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• veleuzmak na pogrčene ruke;</li><li>• podmetni zamah ispod nivoa vratila;</li><li>• zanjih ispod nivoa vratila;</li><li>• salto ispod nivoa vratila;</li><li>• nesiguran doskok (opšta pravila);</li></ul>
<b>"D" OCENA:</b>		<b>10.00 (a)verzija</b>	

---

NAPOMENA ZA SVE OBAVEZNE VEŽBE III SELEKCIJE:

UKOLIKO VEŽBAČ NIJE SAVLADA O DREĐENU VEŽBU (ELEMENT) MOŽE JE IZOSTAVITI IZ SASTAVA, ALI SE REDOSLED OSTALIH VEŽBI U OBAVEZNO M SASTAVU NE SME MENJATI. NAROVNO, VREDNOST "D" OCENE ĆE BITI UMANJENA ZA VREDNOST NE IZVEDENE VEŽBE (ELEMENTA).

---



## OCENJIVANJE OBAVEZNIH SASTAVA I, II I III SELEKCIJE

---

- NA SVAKOJ SPRAVI GIMNASTIČAR ĆE BITI OCENJEN SA DVE OCENE »D« I »E«.
- »D« ŽIRI ODREĐUJE »D« OCENU - *SADRŽAJ OBAVEZNOG SASTAVA*,
- MAKSIMALNA VREDNOST »D« OCENE IZNOSI 10 BODOVA, KOJA SE DOBIJA UKOLIKO GIMNASTIČAR IZVEDE SVE VEŽBE (ELEMENTE), PO UTVRĐENOM REDOSLEDU U OKVIRU OBAVEZNOG GIMNASTIČKOG SASTAVA,
- VEŽBA U OBAVEZONOM SASTAVU SE MOŽE IZOSTAVITI, STIM ŠTO ĆE SE VREDNOST »D« OCENE UMANJITI ZA VREDNOST NE IZVEDENE VEŽBE. REDOSLED OSTALIH VEŽBI U OKVIRU OBAVEZNOG SASTAVA SE NE SME MENJATI.
- »E« ŽIRI ODREĐUJE »E« OCENU - *IZVOĐENJE VEŽBE* PO PRAVILIMA MEĐUNARODNE GIMNASTIČKE FEDERACIJE (FIG).
- »E« OCENA ZAPOČINJE OD MAKSIMALNIH 10 BODOVA.
- ODBICI ZA ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE SE ODUZIMAJU OD 10 BODOVA ČIME SE DOBIJJA »E« OCENA.
- KONAČNA OCENA JE ZBIR »D« I »E« OCENE (MAKSIMALNIH 20 BODOVA).
  
- OBAVEZNI SASTAV MOGU OCENJIVATI NAJMANJE DVOJICA LICENCIRANIH SUDIJA, OD KOJIH ĆE JEDAN (SA VIŠIM ZVANJEM) PREUZETI ULOGU I »D« I »E« ŽIRIJA.

## IV SELEKCIJA SLOBODNI SASTAVI SA OBAVEZNYM VEŽBAMA

---

(A program - 14 godina i mlađi)

(B program - 16 godina i mlađi)

PARTER	Staza 17 m ili dijagonala partera (12 x 12m).
KONJ SA HVATALJKAMA	Visina od gornje ivice strunjače 105 cm (FIG).
KRUGOVI	Visina od gorne ivice strunjače 260 cm (FIG).
PRESKOK	Visina se slobodno podešava između 125cm i 135 cm. Jedna odskočna daska.
RAZBOJ	Visina od gornje ivice strunjače 180 cm (FIG).
VRATILO	Visina od gornje ivice strunjače 260 cm (FIG).
Na svim spravama su dozvoljene pomoćne strunjače kao pomoć u naskoku i doskoku.	

PARTER – IV. SELEKCIJA

R.b.	Vredn.	Vežba – kombinacija (Specifični zahtevi)	Zamene i dopune u cilju bonifikacije
<b>I</b>	2.30	<b>Premet uporom napred i sp. sunožnim odrazom premet uporom napred i sp. salto napred.</b>	
		0,3 Premet uporom napred,	
		0,8 sunožni premet uporom napred,	
		1,2 salto napred.	Salto napred pruženo. 0.30 Salto napred sa ok. 360° 0.50
<b>II</b>	1.10	<b>Rondat skok unazad sa ½ okreta letići kolut.</b>	
		0,1 Rondat, 1,0 skok unazad sa ½ okreta letići kolut,	Twist salto. 0.30
<b>III</b>	1.90	<b>Rondat, premet nazad, salto nazad pruženo.</b>	
		0,1 Rondat,	
		0,3 premet nazad,	Tempo salto. 0.30
		1,5 salto nazad pruženo.	Sa okretom 360° 0.30 Sa okretom 540° i 720° 0.50
<b>IV</b>	1.60	<b>Dva sunožna odbočna kola (ili Tomas kola).</b>	
		0,8 Sunožno odbočno kolo (ili Tomas kolo), 0,8 sunožno odbočno kolo (ili Tomas kolo),	Mađar svrdlo u Tomas kolu. 0.40 Rusko kolo 720° 0.40
<b>V</b>	1.00	<b>Izvlačenje stava u uporu B težine po FIG.</b>	
			Izv. japanskog stoja. 0.30 Izv. stava u up. iz uznosa. 0.30
<b>VI</b>	0.60	<b>Špagat (po slobodnom izboru).</b>	
<b>VII</b>	0.50	<b>Vaga (po slobodnom izboru).</b>	
	9.00	<b>Vrednost sastava koji uvažava samo obavezne vežbe i kombinacije (Specifične zahteve).</b>	Maksimalna vrednost bonifikacije je 1.00 bod.

## KONJ SA HVATALJKAMA – IV. SELEKCIJA

R.b.	Vrednost	Vežba – kombinacija (Specifični zahtevi)	Zamene i dopune u cilju bonifikacije	
<b>I</b>	1.00 (2x0.5)	Otvoreni striž (2x).	Striž sa okretom 270°	0.20
<b>II</b>	2.00 (2x1.00)	Kolo odbočno u uporu bočno, na hvataljkama (2x).	Češko kolo.	0.20
			Štekl A ili B.	0.30
			Štekl B 2x (flop sekvenca).	0.40
			Kolo na 1 hv. 2x (flop sekvenca).	0.40
			Flop sekvenca D težine.	0.70
<b>III</b>	2.00 (2x1.00)	Kolo odbočno u uporu čeonu, na kraju konja (leđima ili licem prema hvataljkama) (2x).	½ Mađar svrdla.	0.30
			Mađar svrdlo.	0.50
			Rusko kolo 720°	0.50
<b>IV</b>	2.00	1/3 prelaza u kolima odbočno (bilo koja varijanta).	Prelaz odbočnim kolima u čeonom uporu 1-2-4.	0.50
			Prelaz odbočnim kolima u čeonom uporu 1-2-4-5.	0.60
			Mađar prelaz.	0.80
<b>V</b>	2.00	Francuz saskok.	Francuz sakok iz kola na 1 hvatljci.	0.50
			Šaginjan saskok.	0.50
			Sas. kroz stav u uporu.	0.50
	9.00	<b>Vrednost sastava koji uvažava samo obavezne vežbe i kombinacije (Specifične zahteve).</b>	Maksimalna vrednost bonifikacije je 1.00 bod.	

## KRUGOVI – IV. SELEKCIJA

R.b.	Vred.	Vežba – kombinacija (Specifični zahtevi)	Zamene i dopune u cilju bonifikacije
<b>I</b>	2.00	Vaga u visu stražnjem (Izdržaj 2s).	Uzvlakom vaga u visu stražnjem (Izdržaj 2s). 0.30
<b>II</b>	2.00	Izvlačenje stava u uporü sklonjenim telom (sunožno ili raznožno) i opruženim rukama (Izdržaj 2s).	Vagom stav u uporü. 0.50 Spust iz stava u uporü kroz raspör strmoglavce, do visa strmoglavo. 0.30
<b>III</b>	2.00	Preval napred iz stava u uporü.	Naupor zanjihom do prednosa raznožno van. 0.30 Yamavaki. 0.30 Jonason. 0.40 Veleobrt napred (Izdržaj st. u uporü 2s). 0.50 Zanjihom prolaz kroz stav u uporü. 0.40 Veleobrt nazad (Izdržaj st. u uporü 2s). 0.50
<b>IV</b>	3.00	Saskok: Dvostruki salto nazad, zgrčeni.	Tsukahara. 0.50 Dvostruki salto nazad, pruženi. 0.50
		Pruženi salto napred sa 1/1 okretom ili Dvostruki salto napred, zgrčeni.	Dvostruki salto napred, zgrčeni, sa ½ okre. 0.50
	9.00	<b>Vrednost sastava koji uvažava samo obavezne vežbe i kombinacije (Specifične zahteve).</b>	Maksimalna vrednost bonifikacije je 1.00 bod.

## PRESKOK – IV. SELEKCIJA

---

R.b.	"D" ocena	I GRUPA PRESKOKA	Najučestalije greške
1	8.50	Premet uporom napred.	Širenje nogu.
2	9.20	Premet uporom napred sa 1/1 okretom oko uzdužne ose.	Grčenje nogu u I fazi leta.
3	10.00	Premet uporom napred salto napred.	Nisak II faza leta.

R.b.	"D" ocena	II GRUPA PRESKOKA	Najučestalije greške
4	8.50	Rondat.	Širenje nogu.
5	9.20	Cukahara ili Jurčenko grčeno.	Grčenje nogu u I fazi leta.
6	10.00	Cukahara ili Jurčenko pruženo.	Nisak II faza leta.

Kvalifikacije za finale gimnastičke lige u ovoj selekciji podrazumevaju izvođenje dva preskoka iz različitih strukturnih grupa (prosečna ocena dva skoka se uzima za finale).

PRVI SKOK SE UZIMA ZA BODOVANJE PLASMANA U VIŠEBOJU.

## RAZBOJ – IV. SELEKCIJA

R.b.	Vredn.	Vežba – kombinacija (Specifični zahtevi)	Zamene i dopune u cilju bonifikacije	
<b>I</b>	1.50	Izvlačenjem sklonjenim telom i opruženim rukama, stava u uporu (izdržaj u krajnjem položaju 2s).	Prednjim okret do stava u uporu.	0.50
			Dijamidov	0.50
			Hejli do upora ili potpora.	0.30
<b>II</b>	1.00	Prelaz ½ u stavu u uporu.	Prelaz u stavu u uporu 360°.	0.30
<b>III</b>	1.00	Naupor podmetno (patrijah do potpora) ili kovrtljaj nazad iz upora do potpora (toč).	Naupor podmetno do upora.	0.30
			Naupor podmetno sa ½ okreta do potpora.	0.30
			Kovrtljaj naz. iz upora do upora.	0.30
			Kovrtljaj naz. iz upora do stava u uporu.	0.60
<b>IV</b>	1.00	Premah raznožno napred iz upora u upor.	Premah raznožno napred iz potpora do upora.	0.30
			Premah raznožno nazad iz upora do stava u uporu.	0.30
<b>V</b>	2.50	Moj do upora (početni položaj ne mora biti stav u uporu).	Tippelt.	0.40
			Veleobrt	0.60
<b>VI</b>	2.00	Saskok: Salto van nazad, pruženi.	Dvostruki salto nazad.	0.60
	9.00	<b>Vrednost sastava koji uvažava samo obavezne vežbe i kombinacije (Specifične zahteve).</b>	Maksimalna vrednost bonifikacije je 1.00 bod.	

## VRATILO – IV. SELEKCIJA

R.b.	Vrednost	Vežba – kombinacija (Specifični zahtevi)	Zamene i dopune u cilju bonifikacije
<b>I</b>	2.00	a) Iz mirnog visa nathvatom, uspostavljanje njiha klimom zanjihom naupor i sp. kovrtljaj nazad do stava u uporu ili b) Zanjihom stava u uporu i ½ okreta.	Kovrtljaj nazad do stava u uporu, ½ okreta oko jedne ruke i prelaz iz nathvata u potvat. 0.30
<b>II</b>	1.00 (2x0.50)	Veleobrt nazad (2x).	Štalder. 0.30 Štalder sa ½ ili 1/1 okretom. 0.40
<b>III</b>	2.00	Prednjihom ½ okreta oko jedne ruke i sp. prelaz iz nathvata u pothvat do stava u uporu.	
<b>IV</b>	1.00 (2x0.50)	Veleobrt napred (2x).	1/1 okret oko jedne ruke u dvohvat (šal). 0.30 1/1 okret oko jedne ruke u okrenuti hvat. 0.40 Endo 0.30 Endo sa 1/1 okreta oko jedne ruke u dvohvat hvat. 0.30 Weller 0.30 Adler 0.50 Endo sa 1/1 okreta oko jedne ruke u okrenuti hvat. 0.50
<b>V</b>	2.00	Zanjihom, pothvatom ½ okreta oko jedne ruke i sp. prelaz u nathvat do stava u uporu.	
<b>VI</b>	1.00	Salto nazad, pruženo.	Dvostruki salto nazad, zgrčeno. 0.30 Tsukahara. 0.50 Dvostruki salton nazad. pruženo. 0.70
<b>VII</b>	9.00	<b>Vrednost sastava koji uvažava samo obavezne vežbe i kombinacije (Specifične zahteve)</b>	Maksimalna vrednost bonifikacije je 1.00 bod.



## OCENJIVANJE OBAVEZNIH SASTAVA IV. SELEKCIJE

---

- NA SVAKOJ SPRAVI GIMNASTIČAR ĆE BITI OCENJEN SA DVE OCENE »D« I »E«.
- ŽIRI ODREĐUJE »D« OCENU - *SADRŽAJ SLOBODNOG SASTAVA*,
- MAKSIMALNA VREDNOST »D« OCENE IZNOSI 9 BODOVA, KOJA SE DOBIJA UKOLIKO GIMNASTIČAR REALIZUJE SVE VEŽBE, PO UTVRĐENOM REDOSLEDU U OKVIRU SLOBODNOG GIMNASTIČKUG SASTAVA, BEZ DODATNIH ELEMENATA ZA DOPUNU SASTAVA (BONIFIKACIJU).
- SPECIFIČNI ZAHTEV U SLOBODNOM SASTAVU SE MOŽE IZOSTAVITI, STIM ŠTO ĆE SE VREDNOST »D« OCENE UMANJITI ZA VREDNOST NE IZVEDENE VEŽBE (SPECIFIČNOG ZAHTEVA).
- VEŽBU (ELEMENAT) KOJU GIMNASTIČAR IZVEDE NA TAKMIČENJU PGL, A KOJA NIJE PROPISANA PRAVILIMA NI KAO SPECIFIČNI ZAHTEV NI KAO VEŽBA ZA ZAMENU ILI DOPUNU SASTAVA U CILJU BONIFIKACIJE SE NE PRIZNAJE.
- POSEBNO PRAVILO ZA OBAVEZNI SASTAV NA **PARTERU**:
- POSLEDNJA VEŽBA U OKVIRU AKROBATSKE SERIJE IZVEDENA IZ MESTA ILI SA ZASTOJEM, NEĆE BITI PRIZNATA, ŠTO POVLAČI SMANJENJE »D« OCENE ZA VREDNOST TE VEŽBE.
- »E« ŽIRI ODREĐUJE »E« OCENU – IZVOĐENJE VEŽBE PO PRAVILIMA MEĐUNARODNE GIMNASTIČKE FEDERACIJE (FIG).
- »E« OCENA ZAPOČINJE OD MAKSIMALNIH 10 BODOVA.
- ODBICI (ZA ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE) KOJI ĆE BITI NAJPRE SABRANI PA ODUZETI OD 10 BODOVA FORMIRAĆE »E« OCENU.
- KONAČNA OCENA JE ZBIR »D« I »E« OCENE (MAKSIMALNIH 20 BODOVA).
- SLOBODNI SASTAV MOGU OCENJIVATI NAJMANJE TROJICA LICENCIRANIH SUDIJA, OD KOJIH ĆE JEDAN (SA VIŠIM ZVANJEM) PREDSTAVLJATI »D« ŽIRI, A PREOSTALA DVOJICA »E« ŽIRI.

**SO MSG GSS**