



## I SELEKCIJA

### PRESKOK

Preskok se izvodi na strunjače visine 60 cm.

#### Opis preskoka

Zaletom i sunožnim odskokom **skok pruženim telom** sa izrazitom vertikalnim komponentom doskoka na strunjaču. U uzlaznoj fazi leta uzručiti, u fazi doskoka predručiti.

**Napomena:** Ocenjuje se visina, opruženost tela u svim zglobovima i doskok, **daljina se ne ocenjuje.**

#### Višeboj

Izvode se dva ista preskoka.

Konačnu ocenu za višeboj predstavlja bolja ocena. Kvalifikaciona ocena za finale je prosečna ocena izvedenih preskoka.

#### Finale po spravama

Izvode se dva ista preskoka.

Konačna ocena je prosečna ocena izvedenih preskoka.

**VREDNOST PRESKOKA → D ocena: 5.00  
E ocena: 10.00**

### DVOVISINSKI RAZBOJ

Sastav se izvodi hvatom sa „osmicama“ za pokretni cilindar, na pritci **razboja**, visine i udaljenosti od druge pritke koja je dovoljna da sve takmičarke mogu neometano izvoditi njihanje u visu prednjem.

**Početni položaj:** vis prednji

#### Opis sastava

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. Sunožnim prednoženjem stopala do horizontale (najmanje)  | <b>0.10</b> |
| 2. Klim nazad (ramena ispred vertikalne, zanoženje iza vertikalne)  | <b>0.10</b> |
| 3. Klim napred (ramena iza horizontale, prednoženje ispred horizontale)   | <b>0.10</b> |
| 4. Klim nazad (ramena ispred vertikalne, zanoženje iza vertikalne)  | <b>0.10</b> |
| 5. Klimom napred i sunožnim prednoženjem uspostavljanje prednjiha sa ramena do 45° ispod pritke i stopalima u visini pritke | <b>0.50</b> |
| 6. Zanjih sa ramenima do 30° ispod pritke   | <b>0.50</b> |



7. Prednjih sa kukovima do 30° ispod pritke	<b>0.50</b>
8. Zanjih sa ramenima u visini pritke	<b>0.50</b>
9. Prednjih sa kukovima u visini pritke	<b>0.50</b>
10. Zanjih sa ramenima u visini pritke	<b>0.50</b>
11. Prednjih sa kukovima iznad pritke	<b>0.80</b>
12. Zanjih sa ramenima iznad pritke	<b>0.80</b>
<b>VREDNOST SASTAVA →</b>	<b>D ocena: 5.00</b>
	<b>E ocena: 10.00</b>

## II SELEKCIJA

### PRESKOK

Preskoci se izvodi na meku podlogu (strunjače ili slična meka podloga) visine 100 cm sa **dve** daske.

#### Opis 1. preskoka

Naskok na odskočnu dasku, odskok, faza prvog leta opruženim telom (ne uvito, a naročito ne sklonjeno), naskok i suručno odbijanje od podloge (pružene ruke, ugao u ramenima 180°), što viša faza drugog leta i doskok na istu podlogu u položaj ležeći na leđima sa uzručenjem.

**PRVI PRESKOK → D ocena: 5.00**  
**E ocena: 10.00**

#### Opis 2. preskoka

Naskok na odskočnu dasku, „cukahara“ naskok na podlogu, suručno odbijanje od podloge (kurbet), visoka faza drugog leta, doskok u stav spetni sa uzručenjem (telo može biti blago sklonjeno u trupu i kukovima (gimnastička grbica), ali uspravno (do 10° od vertikale).

**DRUGI PRESKOK → D ocena: 5.00**  
**E ocena: 10.00**

### Višeboj

Izvode se dva ista ili različita preskoka.

Konačnu ocenu za višeboj predstavlja bolja ocena. Kvalifikaciona ocena za finale je prosečna ocena izvedenih preskoka.

### Finale po spravama

Za finale gimnastičarka mora izvesti dva različita preskoka.

Konačna ocena je prosečna ocena izvedenih preskoka.



## DVOVISINSKI RAZBOJ

Sastav se izvodi hvatom sa „osmicama“ za pokretni cilindar, na pritci razboja visine i udaljenosti od druge pritke koja je dovoljna da sve takmičarke mogu neometano izvoditi njihanje u visu prednjem.

**Početni položaj:** vis prednji

**Opis sastava:**

Osnovna verzija:		Bonifikacija:
1. Sunožnim prednoženjem stopala do horizontale (najmanje)	<b>0.10</b>	
2. Klim nazad (ramena ispred vertikale, zanoženje iza vertikale)	<b>0.10</b>	
3. Klim napred (ramena iza horizontale, prednoženje ispred horizontale)	<b>0.10</b>	
4. Klim nazad (ramena ispred vertikale, zanoženje iza vertikale) uspostavljanje prednjih sa ramena do 45° ispod pritke i stopalima u visini pritke	<b>0.10</b>	
5. Zanjih sa ramenima do 30° ispod pritke	<b>0.40</b>	
6. <u>Prednjih što većom amplitudom</u> i završavajući prednjih prelaz u vis uzneto raznožno van	<b>0.40</b>	
7. <u>Zanjih u visu uzneto raznožno</u> , prednjihom u visu uzneto raznožno, prelaz u vis prednji	<b>0.40</b>	
8. Zanjih u visu prednjem (ne traži se posebno velika amplituda zbog naupora usklonno ili uzmak koji sledi)	<b>0.40</b>	
9. Prednjihom uzmak	<b>0.60</b>	naupor usklonno bonif. <b>(0.20)</b>
10. <u>Odnjih</u> ≥ sa horizontalom i višlje	<b>0.60</b>	do stava o šakama bonif. <b>(0.20)</b>
11. Prednjih što većom amplitudom (≥ horizontala)	<b>0.40</b>	veleobrt nazad bonif. <b>(0.30)</b>
12. Zanjih što većom amplitudom (≥ horizontala)	<b>0.40</b>	veleobrt napred bonif. <b>(0.30)</b>
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>		<b>Max.Bonificirana:</b>
	<b>D ocena: 4.00</b>	<b>D ocena: 5.00</b>
	<b>E ocena: 10.00</b>	<b>E ocena: 10.00</b>
		<b>Max bonif. 1.00</b>

**Napomena:** Trener „umiri“ takmičarku u donjoj vertikali. (Ukoliko je takmičarka izvela veleobrt napred „umirivanje“ je posle sledećeg zanjih čija se amplituda ne procenjuje jer je već pokazana veleobrtom napred).



### III SELEKCIJA

#### PRESKOK

Visina preskoka 115cm i više

**Osnovni preskok** - Premet napred

**VREDNOST** → **D ocena: 4.00**  
**E ocena: 10.00**

**Bonificirani preskok 1** - Premet napred sa okretom 360° u fazi drugog leta

**VREDNOST** → **D ocena: 4.40**  
**E ocena: 10.00**

**Bonificirani preskok 2** – „Jurčenko“ naskok bez salta

**VREDNOST** → **D ocena: 4.80**  
**E ocena: 10.00**

**Bonificirani preskok 3** – „Cukahara“ (grčena ili sklonjena)

**VREDNOST** → **D ocena: 5.00**  
**E ocena: 10.00**

#### Višeboj

Izvode se dva ista ili različita preskoka.

Konačnu ocenu za višeboj predstavlja bolja ocena. Kvalifikaciona ocena za finale je prosečna ocena izvedenih preskoka.

#### Finale po spravama

Mogu se skakati dva ista ili različita preskoka.

Konačna ocena je prosečna ocena izvedenih preskoka.



## DVOVISINSKI RAZBOJ

**Početni položaj** - licem ka nižoj pritci.

**Opis sastava:**

OSNOVNA VERZIJA	Bonifikacija
1. Prednjihom naupor usklplo i spojeno sunožni zamah nazad $\geq$ horizontala <b>0.40</b>	<b>do stava o šakama bonif. (0.30)</b>
2. Kovrtljaj nazad slobodno ili Štalder $\geq$ horizontala (bez dotika – završni položaj za priznavanje elementa je upor prednji, telo horizontalno; kod Štaldera provlak nazad u upor pre prelaska u spad) i spojeno <b>0.60</b>	<b>do stava u upor bonif. (0.40)</b>
3. podmetni spad i prednjihom naupor usklplo <b>0.50</b>	
4. sunožnim zamahom nazad do upora čučjećeg <b>0.10</b>	
5. sunožnim odskokom prelet na višu pritku i <b>0.20</b>	
6. prednjihom naupor usklplo i spojeno kovrtljaj nazad <b>0.50</b>	<b>do stava o šakama bonif. (0.30)</b>
7. sunožnim zamahom nazad $\geq$ horizontala i više <b>0.20</b>	<b>veleobrt nazad bonif. (0.50)</b>
8. salto nazad pruženo <b>0.50</b>	<b>šrauba 360°, dupli salto nazad bonif. (0.50)</b>
<b>OSNOVNA VERZIJA SASTAVA</b>	<b>Max.Bonificirana:</b>
<b>D ocena: 3.00</b> <b>E ocena: 10.00</b>	<b>D ocena: 5.00</b> <b>E ocena: 10.00</b> <b>Max bonifik. 2.00</b>