

GIMNASTIČKI SAVEZ SRBIJE
MUŠKA SPORTSKA GIMNASTIKA

PROPOZICIJE “C” PORGRAMA
2022. – 2024.

Autori propozicija:

dr Saša Veličković, predsednik GSS

Jakob Matić, predsednik SO MSG GSS

Dejanović Dejan, predsednik sudijske komisije MSG

Vladimir Drakulić, selektor MSG

Novi Sad, decembar 2021.

S A D R Ž A J

OPŠTE ODREDBE C PROGRAMA.....	3
PROPOZICIJE.....	7
I KATEGORIJA (VEŽBE ZA I-IV RAZRED OŠ)	7
II KATEGORIJA (VEŽBE ZA V-VI RAZRED OŠ)	14
III KATEGORIJA (VEŽBE ZA VII-VIII RAZRED OŠ).....	20
IV KATEGORIJA (VEŽBE ZA I-IV RAZRED SŠ)	27

OPŠTE ODREDBE “C” PROGRAMA

Član 1.

Takmičenja “C” programa muške sportske gimnastike za period od 2022. godine do 2024. godine će se realizovati u obaveznim sastavima propisanim za školska prvenstvima R. Srbije u četiri kategorije.

Takmičenja se održavaju u ekipnom i pojedinačnom višeboju. Ekipu u svakoj kategoriji čini 5-5-3 gimnastičara. Svi članovi ekipe takmiče istu izbornu spravu, u skladu sa ovim propozicijama. Za konačan plasman ekipe računa se zbir bodova tri najbolje ocene na svakoj spravi, na kojoj je ekipa po izboru nastupala. Rezultat ekipe se računa po važećim pravilima FIG (APPENDIX to the CODES of POINTS (COP)). Gimnastičari koji čine sastav ekipe prijavljuju se za svako takmičenje posebno i imenično.

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

Član 2.

Sva takmičenja MSG GSS u “C” programu će se odvijati po Reonima.

- Reon 1 , čine svi klubovi/društva članovi GSS i GS Vojvodine .
- Reon 2 , čine svi klubovi/društva članovi GSS i GS Beograd .
- Reon 3 , čine svi klubovi/društva članovi GSS i GS Jugoistočne Srbije,
- Reon 4 , čine svi klubovi/društva članovi GSS, iz centralne Srbije, koji nisu članovi tri registrovana regionalna Saveza. Organizacija takmičenja za ovaj reon će se odvijati preko SO MSG GSS.

SO MSG GSS će posebnom odlukom na osnovu registra GSS, utvrditi imenično, koji klubovi pripadaju svakom od navedenih Reona, za svsku takmičarsku sezonu posebno.

Član 3.

Troškove organizacije i nagrađivanja na kvalifikacionim takmičenjima snose regionalni Savezi iz kotizacije ili iz sopstvenih sredstava. Troškovi Reona 4 pokrivaju se isključivo iz kotizacije učesnika.

Troškove finalnog takmičenja na nivou R.Srbije snosi SO MSG GSS.

Član 4.

Takmičenja u “C” programu startuje prvim takmičenjem u tekućoj godini.

U takmičarskoj sezoni održavaju se 2 (dva) kvalifikaciona kola (proleće i jesen),

Takmičenja se organizuju na nivou Reona 1 , 2 , 3 i 4 , a potom finalno takmičenje na nivou Republike Srbije. Prava učešća na finalnom takmičenju imaju

ekipe i pojedinci koji su na kvalifikacionim takmičenjima, sabiranjem rezultata sa oba kvalifikaciona kola, ostvarili plasman u prva tri mesta (po tri ekipe iz svakog od 4 reona i tri pojedinca iz svakog reona, koji nisu u sastavu plasiranih ekipa). Jedan klub može u svakoj kategoriji na finalnom takmičenju na nivou R. Srbije nastupiti samo sa jednom ekipom.

Član 5.

Svi gimnastičari koji se takmiče u “C” programu moraju biti registrovani u Gimnastičkom savezu Srbije u skladu sa registracionim Pravilnikom GSS.

Na takmičenju “C” programa pravo nastupa imaju svi registrovani gimnastičari koji u tekućoj godini nisu nastupili u drugim sistemima takmičenja GSS (“A” i “B” program Pionirske gimnastičke lige i KUP-a Srbije).

Gimnastičari, odnosno njihovi treneri, profesori fizičkog vaspitanja ili predstavnici klubova/društava obavezni su da na svakom takmičenju prikažu overenu takmičarsku knjižicu GSS i važeću trenersku legitimaciju, nadležnoj takmičarskoj komisiji. U slučaju neadekvatne dokumentacije gimnastičar neće moći takmičiti, a trener bez važeće trenerske legitimacije neće moći voditi ekipu ili pojedinaca na takmičenju.

Član 6.

Svi gimnastičari moraju imati potvrdu o obavljenom lekarskom pregledu koji potvrđuje 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 7.

SUDIJE:

Kvalifikaciona takmičenja Reona:

Svaki klub/društvo, koje učestvuje na kvalifikacionom takmičenju Reona, u obavezi je da obezbedi licencirane sudije. Društvo/Klub koji nastupa sa EKIPOM ili pojedinačno mora da obezbedi i prijavi najmanje jednog sudiju.

Ukoliko društvo nema propisan broj sudija, u obavezi je da plati kotizaciju, sa ciljem angažovanja licenciranih sudija GSS. Visinu kotizacije određuje UO GSS.

Troškove za sudije snose klubovi/društva. Troškove vrhovnog sudije i od sudijske komisije GSS angažovanih sudija snosi Reon, organizator kvalifikacionog takmičenja.

Prvenstvo Srbije za „C“ program:

Svaki klub/društvo, koje učestvuje na Prvenstvu Srbije za „C“ program, u obavezi je da obezbedi licencirane sudije. Društvo/Klub koji nastupa sa EKIPOM ili pojedinačno mora da obezbedi i prijavi najmanje jednog sudiju.

Ukoliko društvo nema propisan broj sudija, u obavezi je da plati kotizaciju, sa ciljem angažovanja licenciranih sudija GSS. Visinu kotizacije određuje UO GSS.

Troškove za sudije snose klubovi/društva. Troškove vrhovnog sudije i od sudijske komisije GSS angažovanih sudija snosi SO MSG GSS .

Član 8.

Svi gimnastičari nastupaju na vlastitu odgovornost, odnosno na odgovornost svojih Klubova, Društava.

Član 9.

Uzrasne kategorije i sastav ekipa

“C” PROGRAM

Kategorija	ekipa	godište
I KATEGORIJA	5-5-3	-
II KATEGORIJA	5-5-3	-
III KATEGORIJA	5-5-3	-
IV KATEGORIJA	5-5-3	-

Takmičenja u “C” programu su identičana sa programom školskih takmičenja u Muškoj sportskoj gimnastici, za sve četiri kategorije i to:

- Program u I kategoriji C programa identična je programu I - IV razreda OŠ;
- Program u II kategoriji C programa identična je programu V - VI razreda OŠ;
- Program u III kategorija C programa identična je programu VII - VIII razreda OŠ;
- Program u IV kategorija C programa identična je programu I do IV razreda SŠ;

Pri opredeljenju za određeni program ne uzima se u obzir godište gimnastičara. Gimnastičari mogu nastupati u “C” programu, poštujući propisana godišta ili u kategorijama koja predviđaju starija godišta. Kada jednom nastupi u višoj kategoriji, gimnastičar ne može da se vrati u nižu kategoriju u takmičarskoj godini (bez obzira na godine starosti).

Svaki Klub, Društvo može u kvalifikacijama da nastupi sa maksimalno dve ekipe u svakoj kategoriji.

Član 10.

NAGRAĐIVANJE:

Nagrade za sva takmičenja “C” programa u ekipnoj i pojedinačnoj konkurenciji

TAKMIČENJE	PLASMAN	NAGRADE
C program, kolo	I mesto, pojedinačno	medalja
C program, kolo	II mesto, pojedinačno	medalja
C program, kolo	III mesto, pojedinačno	medalja
C program, kolo	I mesto, ekipno	medalja+diploma (za ekipu)
C program, kolo	II mesto, ekipno	medalja+diploma (za ekipu)
C program, kolo	III mesto, ekipno	medalja+diploma (za ekipu)
C program, ukupno	I mesto, pojedinačno	medalja+pehar
C program, ukupno	II mesto, pojedinačno	medalja+pehar
C program, ukupno	III mesto, pojedinačno	medalja+pehar
C program, ukupno	I mesto, ekipno	medalje+diploma i pehar (za ekipu)
C program, ukupno	II mesto, ekipno	medalje+diploma i pehar (za ekipu)
C program, ukupno	III mesto, ekipno	medalje+diploma i pehar (za ekipu)

Član 11.

Organizatori takmičenja “C” programa mogu da budu samo ona društva koja imaju adekvatne tehničke uslove za održavanje takmičenja nivoa školskih prvenstava:

- sve sprave muškog gimnastičkog višeboja sa strunjačama u skladu sa zahtevima vežbi (sastava);
- minimum dve sudijske komisije uz odgovarajuću tehničku podršku (računarska oprema i dodatno tehničko osoblje);
- medicinska služba.

PROPOZICIJE

I. KATEGORIJA

(VEŽBE ZA I – IV RAZRED OŠ)

PARTER – I. KATEGORIJA

Parter, dijagonala podijuma ili akrobatska traka dužine 17. metara.

Stav spetni, priručiti

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE</i>
I	Odručanjem, odnožiti desnom, ispad u desno do čučnja, i sp. odrazom desnom nogom prinožiti sa priručenjem;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> • savijanje kolena; • mala amplituda odnoženja; • nedovoljno dubok ispad; • neprecizno odručenje;
II	odručanjem, odnožiti levom, ispad u levo do čučnja, i sp. odrazom levom nogom prinožiti sa priručenjem;	0.50	
III	visokim prednoženjem (stopalo iznad nivoa kuka) iskorak levom - desnom, sa uzručanjem čeonu vaga (stajna i noga u zanoženju potpuno opružene, peta zanožene noge iznad nivoa ramena), izdržaj 2", usprav do stava spetnog, priručiti	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • savijanje kolena stajne ili zanožene noge; • zanožena noga u vagi ispod nivoa kuka; • izdržaj kraći od 2" (vidi pravila ocenjivanja);
IV	čučan, predručiti, potpunim opružanjem kolena kolut napred (kolena saviti tek u fazi povaljke), spojeno skok u vis (opruženim telom) zamahom kroz predručenje, do uzručanja sa okretom od 180° i spojeno;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • kolut napred bez naglašenog opružanja kolena u prvoj fazi; • nepravilna povaljka (udar leđima o tlo); • raširene noge u prvoj fazi i kolena u fazi povaljke; • skok bez naglašene faze leta, savijena kolena u fazi leta, ruke nisu u uzručanju, okret više ili manje od 180°, nesiguran doskok;
V	čučan, kolut nazad, spojeno, povaljka, nazad do stava na plećima opiranjem pruženim rukama o tlo, izdržaj 2";	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • kolut nazad bez opiranja rukama o tlo, raširena kolena, pomeranje glave u stranu, završetak elementa na kolenima, a ne na stopalima; • u stavu na plećima telo nije potpuno opruženo i vertikalno, izdržaj kraći od 2" (vidi pravila ocenjivanja);
VI	opruženim nogama povaljka napred do seda raznožno, pretklonom odurčiti (grudi pripojene uz tlo, leđa ravna, noge opružene), izdržaj 2";	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • grudi nisu pripojene za tlo; • savijena kolena i stopala prilikom pretklona; • izdržaj kraći od 2";

VII	kolut nazad raznožno, do pretklona (trup vodoravno) u stavu raskoračno, odručiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • kolut nazad bez opiranja rukama o tlo, pomeranje glave u stranu; • savijena kolena u pretklonu, trup nije vodoravan;
VIII	zamahom do uzručenja, odskok do stava spretnog;	0.50	
IX	visokim prednoženjem (stopalo iznad nivoa kuka) levom-dosnom, uz odručenje, okret za 90° u levo-desno, premet strance u levo-desno, kroz stav raskoračno i odručenje prinožiti u stav spetni, priručiti.	2.50	<ul style="list-style-type: none"> • prednoženje ispod nivoa kuka; • premet strance nije izveden u jednoj liniji i kroz stav u uporu, sklanjanje tela u zgl. kuka; • savijanje kolena i stopala u toku prolaska kroz stav u uporu;
"D" OCENA		10.00	

KONJ SA HVATALJKAMA – I. KATEGORIJA

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	čeonno iza konja, naskok u upor prednji na hvataljkama (naglasiti aktivan upor);	1.50	<ul style="list-style-type: none"> nesiguran i neaktivan upor, savijene ruke u upor;
II	premah odnožno desnom napred do upora jašućeg (naglasiti);	1.50	<ul style="list-style-type: none"> premah izveden sedom na konja, a ne kroz oslanjanje na suprotnu ruku; premah izveden savijenom nogom; doticanje konja nogom kojom se vrši premah aktivan upor nije naglašen;
III	premah odnožno levom napred do upora stražnjeg (naglasiti);	1.50	
IV	premah odnožno desnom nazad do upora jašućeg (naglasiti),	1.50	
V	premah odnožno levom nazad do upora prednjeg (naglasiti);	1.50	
VI	sunožni provlak grčeno između hvataljki i odrivom rukama, prednoška.	2.50	<ul style="list-style-type: none"> doticanje konja stopalima; slab odriv rukama; loš doskok (mali korak ili poskok –, veliki korak ili poskok).
"D" OCENA		10.00	

Vežba se može započeti i levom nogom. Dozvoljena upotreba odskočne daske prilikom naskoka.

KRUGOVI - I. KATEGORIJA

Visina krugova minimum 180cm (od strunjače)

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz visa prednjeg, vučenjem grčeno (pružene ruke, grčene noge) do visa uzneto (noge horizontalno i potpuno savijanje u zgl. kuka), naznačiti;	3.00	<ul style="list-style-type: none"> • podizanje izvedeno zamahom, a ne vučenjem; • noge u visu uznetom nisu horizontalno, savijena kolena i labava stopala, telo nedovoljno sklonjeno, izdržaj nije naznačen;
II	vis strmoglavo (telo potpuno opruženo i vertikalno), naznačiti;	3.00	<ul style="list-style-type: none"> • telo nije potpuno opruženo, telo nije vertikalno, pomeranje tela u toku izdržaja, izdržaj nije naznačen;
III	vis uzneto, naznačiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • isto kao i u prvom slučaju deo I;
IV	vis stražnji (glava u zaklonu, telo optimalno opruženo, ugao u ramenom zgl. veći od 100 ^o), naznačiti;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • kukovi u visini ramena, • savijanje u zglobu kuka, • izdržaj nije naznačen;
V	saskok puštanjem krugova i uzručenjem u fazi leta.	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • doskok u pretklonu, • nesiguran doskok.
"D" OCENA		10.00	

PRESKOK - I. KATEGORIJA

Kozlič visine 110 cm

	<i>PRESKOK</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Raznoška (max. zanoženje 30 ^o)	10.00	<ul style="list-style-type: none"> • izraženo prednoženje u I fazi leta i u toku odraza rukama; • savijanje kolena i labava stopala u toku izvođenja celog preskoka; • zanoženje ispod 30^o, zanoženje u nivou horiznotale, bez zanoženja (ispod horizontale); • niska i kratka faza drugog leta; • nesiguran doskok.

Dozvoljeno je izvođenje 2 skoka, za plasman višeboja računa se bolji skok.
(max. zanoženje 30^o, sa izraženom fazom drugog leta)

RAZBOJ - I. KATEGORIJA

Visina razboja 150 cm (od strunjače)

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Naskokom u potpor, prednjim upor do seda raznožno na pritkama, naglasiti opružanjem u zgl. kuka;	3.00	<ul style="list-style-type: none"> • spor i neravnomeran izlazak iz potpora; • savijanje kolena, labava stopala i preveliko sklanjanje u zgl. kuka; • nema naglasaka u završnom položaju
II	presed - premah desnom unutar pritke, sa okretom u desno za 90° u upor ležeći za rukama čeonu i spojeno premah odnožno levom napred unutar pritki sa okretom u desno za 90° u upor sedeći raznožno pred rukama (metanja)	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • stopalo ispod nivoa ramena u karajnoj amplitudi premaha; • savijena kolena i ruke;
III	snožiti do prednosa, izdržaj 2”;	3.00	<ul style="list-style-type: none"> • noge su ispod horizontalne; • noge su iznad horizontale; • savijena kolena, labava stopala, savijen lakat; • izdržaj kraći od 2”;
IV	raznoženjem, upor sedeći raznožno pred rukama, naglasiti;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> • savijena kolena, labava stopala, savijen lakat;
V	premah desnom (levom) nogom preko leve pritke i okretom 180° oko uporne ruke saskok odbočno.	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • premah ispod nivoa ramena; • savijena kolena, labava stopala, savijen lakat; • nesiguran doskok.
"D" OCENA		10.00	

VRATILO - I. KATEGORIJA

Dočelno vratilo

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz zgiba stojećeg, sunužnim odrazom uzmak opruženim nogama do upora prednjeg, naznačiti upor prednji;	3.00	<ul style="list-style-type: none"> • savijanje nogu i labava stopala, • u završnom položaju noge prelaze vertikalnu vratila; • savijeni laktovi u uporu prednjem; • nema naglaska završnog položaja;
II	sunožnim zamahom nazad, kovrtljaj nazad opruženim telom i opruženim rukama do upora prednjeg, i spojeno,	3.50	<ul style="list-style-type: none"> • sunožni zamah nazad izveden labavim i raširenim nogama, na kraju zamaha ruke nisu opružene; • savijanje nogu i ruku, sklonjen položaj tela, glava previše zaklonjena, udarac u pritku prilikom izvođenja kovrtljaja nazad;
III	sunožnim zamahom nazad (iznad 30° od horizontale ramena), odnjihom saskok.	3.50	<ul style="list-style-type: none"> • dupliranje zamaha nazad; • zastoj posle kovrtljaja nazad; • nedovoljno visok zamah unazad (ispod 30°, horizontala, ispod horizontale); • labave noge i raširene noge, savijen lakat u drugoj fazi zamaha; • nesiguran doskok.
"D" OCENA		10.00	

II. KATEGORIJA

(VEŽBE ZA V – VI RAZRED OŠ)

PARTER - II. KATEGORIJA

Parter, dijagonala podijuma ili akrobatska traka dužine 17. metara.

Stav spetni, pruručiti

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Visokim prednoženjem iskorak desnom (levom) sa uzručenjem, čeonu vaga, izdržaj 2", usprav do stava spetnog, pruručiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • savijanje kolena stajne ili zanožene noge; • rame ispod nivoa kuka; • zanožena noga ispod nivoa kuka; • izdržaj kraći od 2" (vidi pravila osenjivanja);
II	zamahom do uzručenja sunožni poskok i spojeno odskokom kolut leteći u visini grudi i spojeno,	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • niska faza leta koluta letećeg (ispod visine kukova); • odskok za kolut leteći izveden počučnjem, a ne iz stopala i opruženim nogama; • preveliko sklanjanje tela, grčenje i širenje nogu; • loša amortizacija koluta;
III	zamahom kroz predručenje do uzručenja, sunožni odskok sa okretom 180° doskokom odskok sa odručenjem do stava raskoračno;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • ne sinhronizovano izvođenje; • ne pravilan rad rukama i nogama (za deo kretanja, za celo kretanje);
IV	predručiti i dubokim pretklonom kolut nazad raznožno do stava raskoračno sa uzručenjem;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • savijanje nogu prilikom pretklona • kolut nazad bez opiranja rukama o tlo, savijena kolena, pomeranje glave u stranu;
V	predručiti i dubokim pretklonom povaljka nazad sunožno do stava na plećima, opiranjem pruženim rukama o tlo, izdržaj 2";	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • u stavu na plećima telo nije potpuno opruženo i vertikalno, izdržaj karći od 2";
VI	povaljka napred do upora čučućeg, usprav kroz predručenje do uzručenja;	0.50	<ul style="list-style-type: none"> • nepravilan rad rukama;
VII	visokim prednoženjem levom (desnom), uz odručenje okret za 90° u desno (levo), premet strance u levo (desno), do stava raskoračno i odručenje prinožiti u stav spetni, pruručiti;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • prednoženje ispod nivoa kuka; • premet strance nije u izveden u jednoj liniji i kroz stav u uporu, sklanjanje tela u zgl. kuka; • savijanje kolena i stopala u toku prolaska kroz stav u uporu;
VII I	suručnim zamahom kroz predručenje do uzručenje skok sa okretom 360°, do stava spetnog sa odručenjem.	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • nizak skok; • nezavršen okret; • ukrštanje nogu, labave noge u toku okreta; • nesiguran doskok.
"D" OCENA		10.00	

KONJ SA HVATALJKAMA - II. KATEGORIJA

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	čeono iza konja naskokom na hvataljke u upor prednji i sp.;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • estetske greške;
II	premah odnožno levom napred i prolaskom kroz upor jašuci;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • premah izveden sedom na konja, a ne kroz oslanjanje na suprotnu ruku; • premah izveden savijenom nogom; • doticanje konja nogom kojom se vrši premah; • niski premasi (ispod nivoa pojasa -); • premasi nisu vezani i tečni;
III	premah odnožno desnom napred, i prolaskom kroz upor stražnji;	1.50	
IV	premah odnožno levom nazad i prolaskom kroz upor jašuci;	1.50	
V	premah odnožno desnom nazad, i prolaskom kroz upor prednji;	1.50	
VI	premah odnožno levom napred i prolaskom kroz upor jašuci, spojeno;	1.50	
VII	premah desnom napred odbočka sa okretom od 90° u levo, doskok bočno pored konja hvatom levom za hvataljku.	1.50	
"D" OCENA		10.00	

Vežba se može započeti i desnom nogom. Dozvoljena upotreba odskočne daske prilikom naskoka.

KRUGOVI - II. KATEGORIJA

Visina krugova minimum 180 cm (od strunjače)

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz visa prednjeg vučenjem sklonjeno (ruke i noge opružene), vis uzneto naznačiti;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • kretanje izvedeno zamahom; • savijene noge i pogrčene ruke; • noge u visu uznetom nisu horizontalno, savijena kolena i labava stopala, telo nedovoljno sklonjeno, izdržaj nije naznačen;
II	vis strmoglavo naznačiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • telo nije potpuno opruženo, telo nije vertikalno, pomeranje tela u toku izdržaja, izdržaj nije naznačen;
III	vis uzneto naznačiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • isto kao i I deo;
IV	vis stražnji naznačiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • kukovi u visini ramena, • veliko savijanje u zglobu kuka, • izdržaj nije naznačen;
V	vučenjem vis uzneto i povezano;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • vučenje izvedeno savijanjem nogu i uz vidljiv nedostatak snage;
VI	podmetni njih;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • nije u visini krugova; • estetika ruku i nogu (širenje, grčenje, labavljenje); • kidanje u vertikali;
VII	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"> • kukovi ispod horizontale, pete u nivou horizontale; • nizak zanjih • estetika ruku i nogu;
VII I	prednjih (blago ulučen položaj tela sa malim uglom u zgl. ramena, kukovi u horizontali, a prsti iznad horizontale, ruke i noge potpuno opružene);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • kukovi ispod horizontale, prsti u nivou horizontale; • nizak prednjih, ramena su izrazito niska; • estetika ruku i nogu;
IX	zanjihom saskok.	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • krugovi se puštaju pre nego što telo dostigne horizontalu krugova; • nesiguran doskok;
"D" OCENA		10.00	

PRESKOK - II. KATEGORIJA

Kozlič visine 125cm

	PRESKOK	Vredn.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)
I	Raznoška (max. zanoženje 30°)	10.00	<ul style="list-style-type: none"> • izraženo prednoženje u I fazi leta i u toku odraza rukama; • savijanje kolena i labava stopala u toku izvođenja celog preskoka; • zanoženje ispod 30°, zanoženje u nivou horizontale, bez zanoženja (ispod horizontale); • kratka faza drugog leta; • nesiguran doskok.

Dozvoljeno je izvođenje 2 skoka, za plasman višeboja računa se bolji skok.
(max. zanoženje 30°, sa izraženom fazom drugog leta)

RAZBOJ - II. KATEGORIJA

Visina razboja minimum 150 cm (od strunjače)

Deo	OPIS VEŽBE	Vredn.	ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)
I	Naskok u potpor, prednjimom upor do seda raznožno na pritkama, naznačiti;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • neaktivan potpor; • izlazak u upor prvo oslanjanjem nogu, pa zatim rukama; • krajnji položaj nije naznačen; • estetske greške nogu i ruku;
II	snožiti do prednosa, izdržaj 2";	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • noge su ispod horizontalne; • noge su iznad horizontale; • savijena kolena, labava stopala, savijen lakat; • izdržaj kraći od 2";
III	opružanjem u prednjih iznad nivoa pritki;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • opružanje izvedeno ispod pritki; • estetske greške nogu i ruku;
IV	zanjih, telo opruženo, kukovi iznad nivoa ramena;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • zanjih izveden ispod horizontale, do nivoa pritki; • sklanjanje tela ili uvijanje tela • estetske greške nogu i ruku;
V	prednjih, telo opruženo, kukov iznad nivoa ramena;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • prednjih ispod nivoa ramena; • preveliko sklanjanje tela; • estetske greške nogu i ruku;
VI	zanjihom saskok zanoška, telo do nivoa 45° u odnosu na horizontalu ramena.	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • sakok izveden do horizontale ramena, ispod horizontale ramena; • nesiguran doskok.
"D" OCENA		10.00	

VRATILO - II. KATEGORIJA

Visina vratila 250 cm (od strunjače) FIG.

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz visa prednjeg, nathvatom, zgibom (pruženim nogama) uzmak do upora prednjeg;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • uzmak izveden zamahom; • estetske greške nogu; • u uporu prednjem noge prelaza vertikalnu vratila;
II	sunožnim zamahom unazad, kovrtljaj nazad u uporu prednjem i spojeno;	3.00	<ul style="list-style-type: none"> • dupliranje zamaha; • sunožni zamah nazad izveden labavim i raširenim nogama, na kraju zamaha – odnija ruke nisu opružene; • savijanje nogu i ruku, sklonjen položaj tela, glava previše zaklonjena, udarac u pritku prilikom izvođenja kovrtljaja nazad; • usled lošeg prehvata, zastoj i nemogućnost nastavka kretanja;
III	podmetom prednjih;	3.00	<ul style="list-style-type: none"> • nisko kukovi u visu uzneto prednjem – preveliko sklanjanje u zglobu kuka; • nizak prednjih; • estetske greške nogu i ruku;
IV	zanjihom saskok (ramena i gornji deo leđa u nivou horizontale vratila).	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • prerano otpuštanje vratila – pre krajnje amplitude zanjiha; • nesiguran doskok;
"D" OCENA		10.00	

III. KATEGORIJA

(VEŽBE ZA VII – VIII RAZRED OŠ)

PARTER - III. KATEGORIJA

Parter, dijagonala podijuma ili akrobatska traka dužine 17. metara.

Stav spetni, prurčiti

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Visokim prednoženjem iskorakom levom (desnom) sa uzručenjem, čeonu vaga, izdržaj 2", usprav do stava spetno, prurčiti;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> savijanje kolena stajne ili zanožene noge; rame ispod nivoa kuka; zanožena noga ispod nivoa kuka; izdržaj kraći od 2" (vidi pravila osenjivanja);
II	zamahom do uzručenja sunožni poskok i spojeno odskokom kolut leteći, u visini grudi;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> nema sunožnog i akcentiranog odraza kod izvođenja letećeg koluta; nizak leteći kolut (ispod visine kukova); preveliko sklanjanje tela, grčenje i širenje nogu; slaba amortizacija koluta;
III	is spojeno zamahom kroz predručenje do uzručenja, sunožni odskok sa okretom 180° do stava spetnog, uzručiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> nizak odskok, nesinhronizovano izvođenje; nedovršen okret ili okret veći od propisanog;
IV	predručiti i dubokim pretklonom sed pruženim nogama i spojeno, kolut nazad sklonjeno do upora stojećeg, usprav, uzručiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> savijanje nogu prilikom pretklona kolut nazad bez opiranja rukama o tlo, savijena kolena, pomeranje glave u stranu; estetske greške nogu;
V	visokim prednoženjem levom (desnom), uz odručenje okret za 90° u desno (levo), premet strance sa pola okreta (90°) u levo (desno) (okret ka pravcu kretanja), uzručiti, predložiti levom (desnom), i spojeno;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> prednoženje ispod nivoa kuka; premet strance nije u izveden u jednoj liniji i kroz stav u uporu, sklanjanje tela u zgl. kuka; savijanje kolena i stopala u toku prolaska kroz stav u uporu;
VI	stav u uporu, prevalom povaljka napred i spojeno;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> nema prolaska kroz stav u uporu; loša amortizacija prilikom kolutanja; estetske greške;
VII	suručnim zamahom kroz predručenje do uzručenja skok sa okretom 360° do stava spetnog, odurčiti.	1.50	<ul style="list-style-type: none"> nizak skok; nezavršen okret; ukrštanje nogu, labave noge u toku okreta; nesiguran doskok.
"D" OCENA			10.00

KONJ SA HVATALJKAMA - III. KATEGORIJA

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Čeono iza konja hvatom za hvataljke naskok u upor prednji i spojeno	0.50	<ul style="list-style-type: none"> • premah izveden sedom na konja, a ne kroz oslanjanje na suprotnu ruku; • premah izveden savijenom nogom; • doticanje konja nogom kojom se vrši premah; • niski premasi (ispod nivoa pojasa); • premasi izvedeni samo nogom dok se karlica ne pomera; • premasi nisu vezani i tečni;
II	premah odnožno levom napred kroz upor jašući; premah desnom napred kroz upor stražnji;	1.50	
III	premah odnožno levom nazad kroz upor jašući; premah desnom nazad kroz upor prednji;	1.50	
IV	premah odnožno levom napred spolja, na hrptu konja, premah desnom napred i spojeno prelaz desnom rukom na levu hvataljku, do upora raznožno van na jednoj hvataljci i spojeno;	2.00	
V	premah odnožno levom nazad, premah desnom nazad i spojeno;	1.50	
VI	premah odnožno levom napred na levi kraj konja i spojeno prelaz levom rukom na levi kraj konja i spojeno;	1.50	
VII	premahom odnožno desnom napred odbočka sa okretom 90 ^o u levo, doskok levim bokom pored konja.	1.50	
"D" OCENA		10.00	

Vežba se može započeti i desnom nogom. Dozvoljena upotreba odskočne daske prilikom naskoka.

KRUGOVI - III. KATEGORIJA

Visina krugova 260 cm (od strunjače) FIG.

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz visa prednjeg zgibom i vučenjem sklonjeno vis strmoglavom, naznačiti;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • kretanje izvedeno zamahom; • savijene noge; • telo u visu strmoglavom nije potpuno opruženo, telo nije vertikalno, pomeranje tela u toku izdržaja, izdržaj nije naznačen;
II	vis uzneto naznačiti, podemetni njih;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • noge u visu uznetom nisu u horizontali, vis nije naznačen, savijene noge; • podmetni njih izveden ispod horizontale, savijene noge, kidanje u horizontali;
III	zanjih, prednjih;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • kukovi ispod horizontale u krajnjim amplitudama njija; • podizanje ramena, pete ispod horizontale u zanjihu; • veliki ugao u ramenima u prednjihu; • savijene noge, preterano sklanjanje ili uvijanje tela;
IV	zanjihom iskret napred do visa uzneto, naznačiti;	2.50	<ul style="list-style-type: none"> • rano i nisko izveden iskret napred (kukovi nisu u horizontali, pete nisu iznad horizontale u krajnjoj amplitudi zanjija pre samog iskreta napred); • savijene noge i ruke; • visu uzneto nije naznačen;
V	podmetni njih, zanjih;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • isto kao i u slučaju II i III dela;
VI	prednjihom prekopit raznožno nazad.	2.50	<ul style="list-style-type: none"> • estetske greške nogu; • puštanje karika pre nego da su kukovi dostigli visinu karika; • nema faze otvaranja u drugom delu;
"D" OCENA		10.00	

PRESKOK - III. KATEGORIJA

Kozlić visine 125cm

	<i>PRESKOK</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Zgrčka (max. zanoženje 30°)	10.00	<ul style="list-style-type: none">• raširena kolena u toku izvođenja celog preskoka;• zanoženje ispod 30°, zanoženje u nivou horiznotale, bez zanoženja (ispod horizontale);• kratka faza drugog leta;• nesiguran doskok.

Dozvoljeno je izvođenje 2 skoka, za plasman višeboja računa se bolji skok.
(max. zanoženje 30°, sa izraženom fazom drugog leta)

RAZBOJ - III. KATEGORIJA

Visina razboja 180 cm (od strunjače) FIG.

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Naskok u potpor, prednjim upor do seda raznožno na pritkama;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • neaktivan potpor; • izlazak u upor prvo oslanjanjem nogu, pa zatim rukama; • krajnji položaj nije naznačen; • estetske greške nogu i ruku;
II	prehvat iz zaručenja, kroz uzručenje do upora sedećeg raznožno za rukama;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • gubitak ravnoteže; • ruke ne prolaze kroz naznačenu putanju; • estetske greške;
III	kolut napred raznožno do upora sedećeg raznožno pred rukama;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • odgurivanje nogama od pritke; • propadanje kroz pritki, veći oslonac na podlaktice; • loša amortizacija koluta, kasno izvršen prehvat;
IV	snožiti do prednosa, izdržaj 2”;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • noge su ispod horizontalne; • noge su iznad horizontale; • savijena kolena, labava stopala, savijen lakat; • izdržaj kraći od 2”;
V	opružanjem u prednjih, zanjih, telo opruženo kukovi iznad niva ramena;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • opružanje u prednjih izvedeno ispod nivoa pritki; • zanjih izveden ispod horizontale, do nivoa pritki; • preveliko sklanjanje tela ili uvijanje tela, neaktivan upor • estetske greške nogu i ruku;
VI	prednjih, telo opruženo, kukovi u nivou ramena;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • u prednjihu kukovi ispod nivoa ramena; • preveliko sklanjanje tela, neaktivan upor; • estetske greške nogu i ruku;
VII	zanjihom saskok zanoška, telo do nivoa 45 ⁰ u odnosu na horizontalu ramena.	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • sakok izveden do horizontale ramena, ispod horizontale ramena; • nesiguran doskok.
"D" OCENA		10.00	

VRATILO - III. KATEGORIJA

Visina vratila 260 cm (od strunjače) FIG.

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vredn.</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz visa prednjeg nathvatom, zgibom uzmak;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • uzmak izveden zamahom; • estetske greške nogu; • u uporu prednjem noge prelaza vertikalnu vratila;
II	sunožnim zamahom nazad, kovrtljaj nazad i spojeno;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • dupliranje zamaha; • sunožni zamah nazad izveden labavim i raširenim nogama, na kraju zamaha ruke nisu opružene; • savijanje nogu i ruku, sklonjen položaj tela, glava previše zaklonjena, udarac u pritku prilikom izvođenja kovrtljaja nazad; • usled lošeg prehvata, zastoj i nemogućnost nastavka kretanja;
III	podmetni njih;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • nisko kukovi u visu uzneto prednjem - preveliko sklanjanje u zglobu kuka; • nizak prednjih; • estetske greške nogu i ruku;
IV	zanjih, (ramena u nivou vratila, telo blago ulučeno);	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • mala amplitude zanjih; • estetske greške ruku i nogu;
V	prednjih (pleća u nivou vratila, telo blago ulučeno);	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • prednjih izveden bez biča; • mala amplituda prednjih; • estetske greške ruku i nogu;
VI	zanjihom preхват u ukršteni hvat (ramena u nivou vratila, telo blago ulučeno);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • mala amplitude zanjih; • estetske greške ruku i nogu;
VII	u prednjihu okret za 180° i saskok do stava na tlu;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • prednjih izveden bez biča; • mala amplituda prednjih; • estetske greške ruku i nogu; • nezavršen okret; • nesiguran doskok;
"D" OCENA		10.00	

IV. KATEGORIJA

(VEŽBE ZA I – IV RAZRED SŠ)

PARTER - IV. KATEGORIJA

Parter, dijagonala podijuma ili akrobatska traka dužine 17. metara.

Stav spetni, prurčiti

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Visokim prednoženjem iskorak levom (desnom) sa uzručenjem, čeonu vaga, izdržaj 2", usprav do stava spetnog, prurčiti;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> savijanje kolena stajne ili zanožene noge; rame ispod nivoa kuka; zanožena noga ispod nivoa kuka; izdržaj kraći od 2" (vidi pravila osenjivanja);
II	Iz proizvoljnog zaleta (3-5 koraka) kolut leteći u nivou ramena i spojeno	1.50	<ul style="list-style-type: none"> nema sunožnog i akcentiranog odraza; kolut leteći izveden ispod nivoa ramena; kolut leteći izveden u nivou kukova; estetske greške ruku i nogu; loša amortizacija koluta;
III	suručnim zamahom kroz predručenje do uzručenja skok uvito, doskok u počučanj sa odručenjem i spojeno, skok sa okretom 180°, doskok u počučanj sa odručenjem, usprav do stava spetnog, uzručiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> skokovi izvedeni nisko; nepravilan redosled skokova i nepravilan i netačan rad rukama; estetske greške;
IV	kroz predručenje dubokim pretklonom, sed pruženim nogama i spojeno kolut nazad kroz stav u uporu do upora čučćećeg;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> sed nije izveden pruženim nogama, loša amortizacija seda (direktan pad na zadnjicu), kolut nije izveden kroz stav u uporu;
V	usprav, kroz predručenje uzručiti, visokim prednoženjem levom (desnom), uz odručenje okret za 90° u desno (levo), premet strance sa pola okreta (90°) u levo (desno) (okret ka pravcu kretanja), uzručiti,	1.00	<ul style="list-style-type: none"> prednoženje ispod nivoa kuka; premet strance nije u izveden u jednoj liniji i kroz stav u uporu, sklanjanje tela u zgl. kuka; savijanje kolena i stopala u toku prolaska kroz stav u uporu; okret na kraju premeta nije izveden po naznačenom tekstu;
VI	prednožiti levom (desnom), i spojeno stav u uporu, prevalom povoljka napred do upora čučćećeg i spojeno	1.50	<ul style="list-style-type: none"> nema prolaska kroz stav u uporu; estetske greške ruku i nogu; slaba amortizacija prevala;

VII	suručnim zamahom kroz predručenje do uzručenja, sunožni odskok koso napred, Rondat, i spojeno skok uvito, doskok u počučanj, usprav do stava spetnog, odručiti.	2.00	<ul style="list-style-type: none">• nizak i kratak sunožni skok;• rastavljene noge u drugom delu Rondata;• nema naglašenog skoka sa ruku na noge (kurbet);• skok uvito izvedeno nisko i bez naglašenog uvinuća;
"D" OCENA:		10.00	

KONJ SA HVATALJKAMA - IV. KATEGORIJA

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Čeono iza konja, hvatom leve za levi kraj konja, obrnutim hvatom desne za levu hvataljku, sunožnim odskokom premah odnožno levom unazad sa okretom 180° u levo oko desne (uporne) ruke, naskok u upor jašući;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • savijena uporna ruka; • nisko zanoženje – premah odnožno nazad; • zasotoj u uporu jašućem;
II	i spojeno premah desnom nazad kroz upor prednji;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • premah izveden sedom na konja, a ne kroz oslanjanje na suprotnu ruku; • premah izveden savijenom nogom; • doticanje konja nogom kojom se vrši premah; • niski premasi (ispod nivoa pojas; • premasi izvedeni samo nogom dok se karlica ne pomera; • premasi nisu vezani i tečni;
III	premah odnožno levom napred kroz upor jašući; premah desnom napred kroz upor stražnji;	1.00	
IV	premah odnožno levom nazad kroz upor jašući; premah desnom nazad kroz upor prednji;	1.00	
V	premah odnožno levom napred spolja, na hrptu konja, premah desnom napred i spojeno prelaz desnom rukom na levu hvataljku, do upora raznožno van na jednoj hvataljci i spojeno;	2.00	
VI	premah odnožno levom nazad, premah desnom nazad i spojeno;	1.00	
VII	premah odnožno levom napred na levi kraj konja i spojeno prelaz levom rukom na levi kraj konja i spojeno;	1.50	
VIII	premahom odnožno desnom napred odbočka sa okretom 90° u levo, doskok levim bokom pored konja.	1.50	
"D" OCENA:		10.00	

KRUGOVI - IV. KATEGORIJA

Visina krugova 260 cm (od strunjače) FIG.

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz visa prednjeg pojačanim hvatom, naupor vučenjem;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • korišćenje zamaha; • nepovezanost;
II	prednos izdržaj 2";	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • noge nisu u horizontali; • opiranje laktovima o sajle; • savijene noge; • izdržaj kraći od 2";
III	spad nazad do visa uzneto, naznačiti;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • spad izveden bez kontrole; • spad završen kokovima ispod nivoa karika; • vis uzneto nije naglašen;
IV	podmetni njih, zanjih, prednjih;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • noge u visu uznetom nisu u horizontali, vis nije naznačen, savijene noge; • podmetni njih izveden ispod horitontale, savijene noge, kidanje u horizontali; • kukovi ispod horizontale u krajnjim amplitudama njija; • podizanje ramena, pete ispod horizontale u zanjihu; • veliki ugao u ramenima u prednjihu; • savijene noge, preterano sklanjanje ili uvijanje tela;
V	Zanjihom iskret napred do visa uzneto i spojeno;	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • rano i nisko izveden iskret napred (kukovi nisu u horizontali, pete nisu iznad horizontale u krajnjoj amplitudi zanjija pre samog iskreta napred); • savijene noge i ruke; • visu uzneto nije naznačen;
VI	podmetni njih, zanjih;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • isto kao IV;
VII	prednjihom prekopit nazad raznožno van;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • estetske greške nogu; • puštanje karika pre nego da su kukovi dostigli visinu karika; • nema faze otvaranja u drugom delu;
"D" OCENA:		10.00	

PRESKOK - IV. KATEGORIJA

Kozlić, visina 135 cm

<i>Preskok</i>		<i>Vrednost</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Zgrčka (max. zanoženje 30°)	10.00	<ul style="list-style-type: none">• raširena kolena u toku izvođenja celog preskoka;• zanoženje ispod 30°, zanoženje u nivou horizontale, bez zanoženja (ispod horizontale);• kratka faza drugog leta;• nesiguran doskok.

Dozvoljeno je izvođenje 2 skoka, za plasman višeboja računa se bolji skok.
(max. zanoženje 30°, sa izraženom fazom drugog leta)

RAZBOJ - IV. KATEGORIJA

Visina razboja 180 cm (od strunjače) FIG.

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Naskok u potpor, prednjih, zanjih,	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • neaktivan potpor; • male amplitude njihanja – stopala ispod nivoa pritki; • estetske greške nogu;
II	prednjikom upor do upora sedećeg raznožno pred rukama;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • izlazak u upor prvo oslanjanjem nogu, pa zatim rukama; • krajnji položaj nije naznačen; • estetske greške nogu i ruku;
III	prehvat kroz zarućenje i uzručenje do upora sedećeg raznožno za rukama;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • gubitak ravnoteže; • ruke ne prolaze kroz naznačenu putanju; • estetske greške;
IV	vučenjem stav na ramenima, iz. 2”;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • odgurivanje od pritki; • nema tečnog izvlačenja; • telo nije opruženo u toku izdržaja; • izdržaj kraći od 2”;
V	kolut napred do upora sedećeg raznožno pred rukama;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • propadanje kroz pritki, veći oslonac na podlaktice; • loša amortizacija koluta, kasno izvršen preхват;
VI	snožiti do prednosa, izdržaj 2”;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • noge su ispod horizontalne; • noge su iznad horizontalne; • savijena kolena, labava stopala, savijen lakat; • izdržaj kraći od 2”;
VII	opružanjem u prednjih, zanjih, prednjih	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • amplitude njihanja nije iznad nivoa ramena; • estetske greške ruku i nogu;
VII I	zanjih, prednjikom prednoška sa pola okreta prema pritkama.	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • saskok ispod nivoa ramena; • nezavršen okret; • estetske greške ruku i nogu; • nesiguran doskok;
"D" OCENA:		10.00	

VRATILO - IV. KATEGORIJA

Visina vratila 260 cm (od strunjače) FIG.

<i>Deo</i>	<i>OPIS VEŽBE</i>	<i>Vrednost</i>	<i>ESTETSKE I TEHNIČKE GREŠKE (sa veličinom greške)</i>
I	Iz visa prednjeg, nathvatom, zgibom uzmak, naznačiti upor prednji;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • uzmak izveden zamahom; • estetske greške nogu; • u uporu prednjem noge prelaza vertikalnu vratila;
II	kovrtljaj napred i spojeno;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • kretanje izvedeno uz dosta korišćenje snage u drugom delu kovrtljaja; • estetske greške nogu;
III	sunožnim zamahom nazad, kovrtljaj nazad i spojeno;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • zastoj i dupliranje zamaha; • sunožni zamah nazad izveden labavim i raširenim nogama, na kraju zamaha ruke nisu opružene; • savijanje nogu i ruku, sklonjen položaj tela, glava previše zaklonjena, udarac u pritku prilikom izvođenja kovrtljaja nazad; • usled lošeg prehvata, zastoj i nemogućnost nastavka kretanja;
IV	podmetni njih;	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • nisko kukovi u visu uzneto prednjem - preveliko sklanjanje u zglobu kuka; • nizak prednjih; • estetske greške nogu i ruku;
V	zanjih, (ramena u nivou vratila, telo blago ulučeno);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • mala amplitude zanjih; • estetske greške ruku i nogu;
VI	prednjih (pleća u nivou vratila, telo blago ulučeno);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • prednjih izveden bez biča; • mala amplituda prednjih; • estetske greške ruku i nogu;
VII	zanjihom preхват u ukršteni hvat (ramena u nivou vratila, telo blago ulučeno);	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • mala amplitude zanjih; • estetske greške ruku i nogu;
VII I	u prednjihu saskok sa okretom 180° do stava na tlu;	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • prednjih izveden bez biča; • mala amplituda prednjih; • estetske greške ruku i nogu; • nezavršen okret; • nesiguran doskok;
"D" OCENA:		10.00	