

СПОРТСКА ГИМНАСТИКА

Члан 1.

Првенство у спортској гимнастици (у даљем тексту: Првенство) је такмичење које организује Савез за школски спорт Србије у сарадњи са Гимнастичким савезом Србије. Систем такмичења, пропозиције и календар такмичења утврђује Управни одбор Савеза за школски спорт Србије.

Првенство у гимнастици се организује у оквиру Школских спортских такмичења.

Члан 2.

Првенство се организује у екипној и појединачној конкуренцији, у обавезном програму и то у следећим категоријама:

1. Ученици и ученице од I -IV разреда основних школа,
2. Ученици и ученице V и VI разреда основних школа,
3. Ученици и ученице VII и VIII разреда основних школа,
4. Ученици и ученице од I -IV разреда средњих школа.

Члан 3.

Екипу сваке категорије чине 4 такмичара. За пласман екипе рачунају се резултати три најбоља пласирана такмичара на свакој справи. На истом такмичењу проглашавају се и појединачни резултати у вишебоју у коме учествују сви пријављени такмичари у истој категорији.

Члан 4.

Програм такмичења по категоријама је следећи:

-Ученици и ученице од I - IV разреда основних школа

ученици

партер

прескок

карике или вратило

коњ са хватаљкама или разбој

ученице

партер

прескок

разбој - вратило

греда (ниска)

-Ученици и ученице V и VI разреда основних школа

ученици

партер

прескок

карике или вратило

коњ са хватаљкама или разбој

ученице

партер

прескок

разбој - вратило

греда

-Ученици и ученице VII и VIII разреда основних школа

ученици

партер

прескок

карике

вратило

коњ са хватаљкама или разбој

ученице

партер

прескок

разбој - вратило

греда

-Ученици и ученице од I - IV разреда средњих школа

ученици

партер

прескок

карике

вратило

коњ са хватаљкама или разбој

ученице

партер

прескок

разбој - вратило

греда

Приликом пријаве на такмичењу, наставници - вође мушких категорија, су дужни да наведу за које су се справе определили за своју екипу или појединца, обзиром да се такмичење у прве две категорије одржава у четворобоју, а у друге две у петобоју.

Члан 5.

Првенство у спортској гимнастици се организује у пет нивоа: школско (I ниво), општинско (II ниво), окружно (III ниво), међуокружно (IV ниво) и државно (V ниво) првенство.

Члан 6.

О начину и условима спровођења школских (I ниво) и општинских (II ниво) првенстава одлучује организатор школског односно општинског првенства. Уколико се на општинском првенству пријави мали број школа, школе које су се пријавиле могу да наступе са две екипе и два појединца.

О начину и условима спровођења окружног (III ниво) првенства одлучује организатор окружног првенства. Уколико није пријављен велики број школа, може се организовати Отворено окружно првенство, за све школе са тог Округа.

Првопласирана екипа са општинског првенства стиче право учешћа на окружном првенству.

Два најбоља пласирана појединца са општинског првенства стиче право учешћа на окружном првенству, а да нису у саставу квалификоване екипе и из исте школе.

Првопласирана екипа са окружног првенства стиче право учешћа на међуокружном првенству.

Два најбоља пласирана појединца са окружног првенства стиче право учешћа на међуокружном првенству, а да нису у саставу квалификоване екипе и из исте школе.

Првопласирана екипа са међуокружног првенства стиче право учешћа на државном првенству.

Два најбоља пласирана појединца са међуокружног првенства стиче право учешћа на државном првенству, а да нису у саставу квалификоване екипе и из исте школе.

На државном првенству (V ниво), такмичарски одбор може одобрити учешће другопласираној екипи из округа у ком је учествовао највећи број екипа, уколико неки међуокруг нема представника.

Члан 7.

Такмичење у спортској гимнастици на окружном и међуокружном првенству суде судије које делегира одговарајући гимнастички савез у сарадњи са организатором такмичења. Судије су у обавези да на терен изађу у судијској опреми. На свим справама се води важећи записник. Оригинални примерак се по завршеном такмичењу доставља организатору такмичења.

Члан 8.

На државном (V ниво) првенству три првопласирана такмичара-ки, из сваке категорије, добијају дипломе и медаље: првопласирани златну, другопласирани сребрну, трећепласирани бронзану.

На државном (V ниво) првенству три првопласиране екипе, у свакој категорији, добијају дипломе, медаље и пехаре: првопласирана златну, другопласирана сребрну, трећепласирана бронзану.

ОБАВЕЗНИ САСТАВИ ЗА УЧЕНИЦЕ ОСНОВНЕ И СРЕДЊИХ ШКОЛА
I - IV РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ПРЕСКОК

Одскочна даска и доскочиште - струњаче у висини 20 цм.

Залетом и суножним одскоком **скок пруженим телом**са изразитом вертикалним компонентом. У узлазној фази лета узручити, у силазној фази и код доскока предручити.....**5,00**

САСТАВ НА НИЖОЈ ПРИТЦИ ДВОВИСИНСКОГ РАЗБОЈА

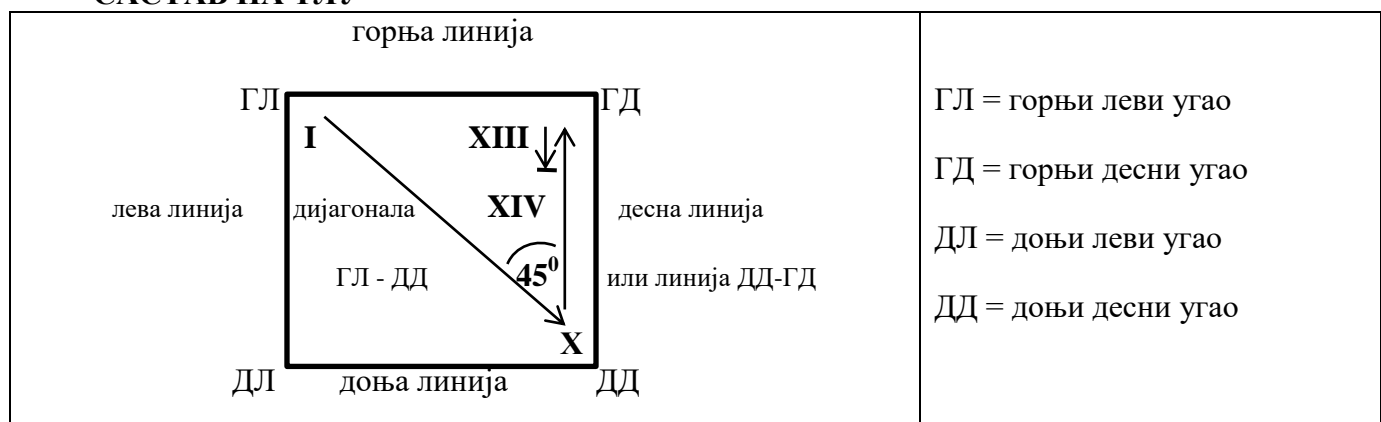
	опис	бодови
	Почетни положај: чеоно према н/п, згиб стојећи, натхват	
1.	замахом једне ноге узмак до упора предњег и сп.	2,00
2.	међузамахом и замахом у зањих до хоризонтале ковртљај назад у упору предњем (до упора предњег) и сп.	2,00
3.	међузамахом и замахом у зањих изнад хоризонтале одбијањем о нижу притку саскок са фазом лета – заношка, доскок лицем према н/п.	1,00
	УКУПНО	5,00

САСТАВ НА ГРЕДИ

Опис		Бодови
Почетни положај: чеоно према десној трећини греде, удаљеност два корака	одручити	0,50
залет: корак левом, кораком и одскоком десне наскок устав на левој и сп. почучањ на левој, став одножно десном		
прва дужина -опружањем леве корак десном удесно са привлачењем леве, почучањ, -усправ у став на десној, став одножно левом,	-одручењем предручити улучено -одручити	0,30
дубоким зибом почучењем окрет за 90⁰ удесно до става на десној, став заножно левом,	приручењем предручити	0,30
-корак левом, корак десном став заножно левом и сп. претклоном и високим заножењем леве вага, издржај, -усклон, предножењем дотик левом у ставу предножном и сп.	-приручењем заручити доле, дланови унутра; тело хоризонтално, главом заклон -предручењем и узручењем одручити	0,60
-корак и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галоп, шасе) и сп.	-одручење	0,40
-корак у успон на левој, прикључити десну, почучањ и сп. окрет у почучњу за 180⁰ удесно (до почучња, десна испред леве)	-предручити	0,50
друга дужина -усправ до става на левој, став предножно десном, -пренети тежину у успон на десној, згрчено предножити леву, натколеница хоризонтално, прсти ослоњени о колено десне,	-одручити -узручити	0,30

-спустом на пуно стопало искорак левом, корак и одскок десном са згрченим предножењем леве, потколеница вертикално, доскок на десну (дечији поскок)	-одручењем и приручењем предручити десном, одручити левом	0,50
-корак (левом) зибом почучњем, кораци у успону д.л. (валцер),	-код зиба одручити десном и сп. талас у одручењу, код корака у успону одручити	0,30
-корак десном испред леве почучањ на полупрстима , нагласити успон (у почучњу),	-руке о бокове	0,20
-усправом став предножно десном и сп. корак десном, предножити високо левом , -искорак почучањ на левој, став заножно десном ослонцем на пуна стопала (испад)	-одручити -предручити десном, лева је у одручењу	0,40
-успон на левој, кораци у успону д.л.д. -прикључити леву поред десне, почучањ и сп. -саскок згрчено, доскок леђима према греди, бочно, став спетни	-одручење -узручити -предручењем заручити и сп. -у фази лета предручењем горе и ван предручити ван, код доскока предручити, код става спетног одручити	0,60
УКУПНО		5,00

САСТАВ НА ТЛУ



Такт	Опис		Бодови
	кретање ногама	кретање: руке, тело, поглед	
I 1-2	Почетни положај: у ГЛ углу лицем према ДД углу: срав спетни, приручити дијагонала: ГЛ – ДД предтакт		
3-4	-успон на левој, предножити високо десном -зибом почучњем корак десном напред до става на десној, став заножно левом;	-одручити горе, дланови доле -заручењем приручити (обема) и сп. десном предручењем узручити – длан ван, левом предручити – длан доле,	0,20

II 1-2		-леву погрчити (савити у зглобу лакта), длан изражајним (оштрим) покретом окренути према телу – поглед на руку, десну погрчити у предручењу горе, длан окренути према телу изражајним покретом – поглед на руку,	0,10
3-4	-пренети тежину на леву, прикључити десну;	-предручењем приручити десну, приручити леву и сп. одручити горе обема - дланови напред па ван	
III 1-2	почучањ и претклоном и сп. опружањем колена колут напред, длановима обухватити потколенице и сп.		0,30
3-4	колут напред разножно опирањем длановима између ногу и сп.		0,40
IV 1	-усправом пренети тежину у почучањ на десној, лева у ставу одножно;	-левом предручити, десном узручењем заручити до хоризонтале, дланови доле; засук у грудног дела трупа; поглед на леву руку,	0,20
2	опружањем десне и малим поскоком пренети тежину у почучањ на леву десном став одножно;	левом предручити, десном узручењем заручити до хоризонтале, дланови доле; засук у грудном делу кичменог стуба; поглед на десну руку,	
3-4	-зиб почучњем, -зиб почучњем, -зиб почучњем , -усправ на левој, десну предножењем припремити за корак ;	-десном таласом кроз одручење предручити унутра -левом таласом предручити изнад леве унутра (лева укршено изнад десне) -предручити доле, дланови горе, -одручити, дланови горе	
V 1-2	корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву иза десну, доскок на леву (галоп - шасе) и сп;	-одручити , дланови горе	0,40
3-4	кораком и одскоком десне скок са променом ногу у предножењу (маказице – најмање хоризонтално), доскок на леву, десном високо предножити и сп;	узручити	
VI 1-2	корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву иза десну, доскок на леву (галоп - шасе);	одручити таласом и сп.	0,40
3-4	кораком и одскоком десне скок са променом ногу у заножењу (маказице назад), доскок у почучањ на леву, став заножно десном и сп.	предручењем заручити,	
VII 1	став одножно десном;	десну предручењем погрчити за 90^0 , подлактица је хоризонтално (у висини груди), леву предручењем погрчити за 90^0 , подлактица је хоризонтално (у	

		висини груди), испод десне; отклон удесно; поглед према десном рамену	
2	малим поскоком у почучањ на десној, став одножно левом;	отклон улево; поглед према левом рамену (положај руку се не мења, само што је нагиб у другу страну),	0,40
3	усправ на десној, корак и одскок левом, у фази лета згрчено предножити десну (натколеница хоризонтално, стопало изнад колена леве), доскок на леву (дечији поскок);	десном предручењем и приручењем одручити, левом приручењем предручити (код припреме за одскок обе су у приручењу)	
4	корак и одскок десном у фази лета згрчено предножити леву (натколеница хоризонтално, стопало изнад колена десне), доскок на десну – (дечији поскок);	приручити обгема, десном предручити, левом одручити (код припреме за одскок обе су у приручењу)	
VIII 1-2 3-4	корак левом, корак десном, прикључити леву;	десном кроз узручење бочни лук уназад до заручења доле (почиње код корака левом), левом кроз приручење бочни лук нагоре и уназад до заручења доле (почиње код корака десном (бочни лукови се изводе сукцесивно - лева рука касни)	0,20
IX 1-4	-корак у став на десној, став заножно левом, -претклоном (до хоризонтале) и високом заножњем леве вага , -усклон до става у успону на десној, прикључити леву иза десне	-одручењем узручити, и сп. таласом предручењем приручити -приручење, дланови према телу; -предручењем узручити	0,50
X 1-2	окрет у успону за 45^0 улево (лицем према десној линији) -корак и одскок левом улево, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галоп странце); -корак и одскок левом улево, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галоп странце) и сп;	-таласом кроз предручење и приручење одручити, -предручити погрчено укрштено, лева изнад десне	0,30
3.4	корак левомокрет за 180^0 (лицем према левој страници) до става на левој, десну погрчену привући левој и сп. став одножно;	одручити,	
XI 1-2 3-4	преносом тежине на десну прамет странце упором удесно; узручити и сп. (руке не спуштати) прамет странце упором удесно са окретом за 45^0(лицем према доњој линији) улево до почучња на левој, став заножно десном (укрштено иза леве); и сп.	одручити доле	0,80
XII 1-4	савијањем леве, преко клека на десној иза леве (потколеница унутра) и седа поваљка на леђима уназад до става на лопатицама		0,40

	ослонцем о тло надлактицама, обухватити струк длановима (палац напред, прсти према кичменом стубу), издржај,		
XIII 1-2 3-4	-поваљком унапред преко седа клек на левој, потколеница унутра, згрчено предножити десном и сп. преносом тежине на десну и усправ до малог почучња на десној, став одножно левом (подизање без ослонца рукама о тло),	одручењем доле, предручењем улучено одручити таласом, одручењем горе - дланови горе, одручити	0,20
XIV 1-2 3-4	-пружањем десне и малим поскоком почучањ на левој, став одножно десном, окрет трупом и десним куком за 90 ⁰ улево, -пружањем леве и окретом за 90 ⁰ пренети тежину на обе ноге: десна погрчена, ослонац прстима о тло, лева пружена (испад).	-руке о бокове ослонцем надланицом; поглед преко десног рамена, -кроз предручње горе десном таласом узручити назад, левом таласом предручити	0,20
	пренети тежину на десну, прикључити леву – став спетни;	узручити ван	
	УКУПНО		5,00

V и VI РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ПРЕСКОК ПРЕКО ШВЕДСКОГ САНДУКА

Одскочна даска, шведски сандук у висини 40 цм и доскочиште, струњаче висине 20 цм.

Залетом и суножним одскоком **прескочити шведски сандук пруженим телом**, са изразитом вертикалним компонентом. У узлазној фази лета узручити, у силазној фази и код доскока предручити доле и ван, усправ -узручити.....

.....**5,00**

САСТАВ НА НИЖОЈ ПРИТЦИ ДВОВИСИНСКОГ РАЗБОЈА

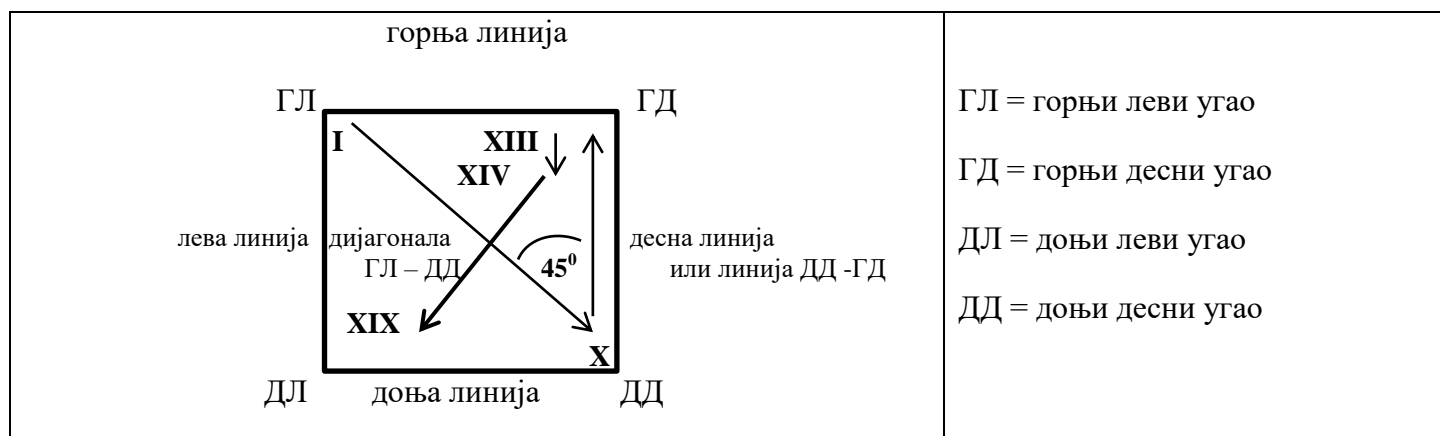
	опис	бодови
	Почетни положај: чеоно према н/п, згиб стојећи натхват	
1.	суножним одривом узмак до упора предњег и сп.	2,00
2.	међузамахом и замахом у зањих до хоризонтале ковртљај назад у упору (до упора предњег) и сп.	1,50
3.	премах одножно до седа јашућег	0,50
4.	прехват у потхват и сп. саскок премахом одножно заножном и окретом за 90 ⁰ саскок одношка са окретом и фазом лета, доскок боком према притци	1,00
	УКУПНО	5,00

САСТАВ НА ВИСОКОЈ ГРЕДИ

Опис	Бодови
Почетни положај: чеоно према десној четвртини греде (око 1,5м од краја), хват суручно у ширини рамена	
суножним одривом наскок у упор чучећи , окрет за 90 ⁰ удесно, упор хватом бочно	0,50

прва дужина усправ у став на левој, став заножно десном	предручењем згрчено, спајањем надланица, подлакатни кругови надоле и унутра (према грудима), предручењем узручити, дланови ван	0,20
-корак десном, дотик греде у ставу предножно и сп. -корак десном, прикључити леву испред десне близу	-талас обема до одручења -приручењем заручити	0,60
суножним одскоком скок са заножњем леве доскок у почучањ на десну, лева је у заножњу	предручењем узручити и сп. одручити десном, предручити левом	
опружањем десне корак левом зибом почучњем, кораци у успону д.л (валцер) и сп.	чеони круг десном (до одручења); груди напред	0,30
краћи корак десном у успон, згрчено предножити леву, стопало у висини унутрашње стране колена, издржај	узручити улучено	0,40
-корак леве у успон окрет за 90⁰ удесно до става раскорачног у успону, -прикључити десну поред леве, почучањ и сп.	-узручење, дланови напред, -предручити згрчено, укрштено – десна испред леве, дланови према телу	0,30
-корак левом улево став раскорачни у успону , -почучњ на левој и сп. окрет за 90⁰ удесно , десном поред греде уназад до става заножно	-узручити ван -узручење, лактови пружено, зглобови шаке савијени - прсти се додирују; претклон у линији са заножном, поглед доле	0,30
пренети тежину уназад на пуно стопало десне, потколеница леве хоризонтално, колена спојена	одручити	
друга дужина -корак левом, корак десном, став заножно левом, -претклоном и високим заножњем леве вага , издржај, усклон до става заножно левом	-одручењем узручити -лева у узручењу, десном одручити; труп хоризонтално, главом заклон, поглед право	0,60
корак и одскоком леве скок са згрченим предножењем десне – натколеница хоризонтално, потколеница мало испред вертикале - доскок на леву (дечији поскок)	левом бочни лук уназад до предручења, десна у одручењу	0,40
-кораци д.л. прикључити десну испред леве, близу - претклоном хоризонтално и почучњем велики талас телом до става у успону	-одручити - узручити и сп. бочни лукови надоле и уназад (до узручења)	0,40
-кораци у успону д.л.д, корак левом испред десне, близу и сп. окрет у успону за 90 ⁰ улево,	-прва два корака одручити, друга два узручити	0,20
-почучањ и сп. - саскок пружено са окретом за 180⁰ улево, доскок лицем према греди (чеоно) став спетни	-предручењем и приручењем заручити, -у фази лета приручењем и предручењем узручити, код доскока предручити ван предручењем узручити ван	0,80
УКУПНО		5,00

САСТАВ НА ТЛУ



такт	опис	кретање: руке, тело, поглед	бодови
	кретање ногама	кретање: руке, тело, поглед	
I 1-2	почетни положај: у ГЛ углу лицем према ДД углу - дијагонала: ГЛ-ДД предтакт		
3-4	-успон на левој, предножити високо десном -зибом почучњем корак десном напред до става на десној, став заножно левом;	-одручити горе, дланови доле -заручењем приручити (обема) и сп. десном предручењем узручити – длан ван, левом предручити – длан доле,	0,10
II 1-2		-леву погрчити (савити у зглобу лакта), длан изражајним (оштрим) покретом окренути према телу – поглед на руку, десну погрчити у предручењу горе, длан окренути према телу изражајним покретом – поглед на руку,	0,10
3-4	-пренети тежину на леву, прикључити десну;	-предручењем приручити десну, приручити леву и сп. одручити горе обема - дланови напред па ван	
III 1-2	почучањ и претклоном и сп. опружањем колена колут напред, длановима обухватити потколенице и сп.		0,20
3-4	колут напред разножно опирањем длановима између ногу и сп.		0,20
IV 1	-усправом пренети тежину у почучањ на десној, лева у ставу одножно;	-левом предручити, десном узручењем заручити до хоризонтале, дланови доле; засук у грудног дела трупа; поглед на леву руку,	
2	опружањем десне и малим поскоком пренети тежину у почучањ на леву десном став одножно;	левом предручити, десном узручењем заручити до хоризонтале, дланови доле; засук у грудном делу кичменог стуба; поглед на десну руку,	0,20
3-4	-зиб почучњем,	-десном таласом кроз одручење предручити унутра	

	-зиб почучњем, -зиб почучњем, -усправ на левој, десну предножењем припремити за корак ;	-левом таласом предручити изнад леве унутра (лева укршено изнад десне) -предручити доле, дланови горе, -одручити, дланови горе	
V 1-2	корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву иза десну, доскок на леву (галоп - шасе) и сп;	-одручити, дланови горе	0,30
3-4	кораком и одскоком десне скок са променом ногу у предножењу (маказице – најмање хоризонтално), доскок на леву, десном високо предножити и сп;	узручити	
VI 1-2	корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву иза десну, доскок на леву (галоп - шасе);	одручити таласом и сп.	0,20
3-4	кораком и одскоком десне скок са променом ногу у заножењу (маказице назад), доскок у почучањ на леву, став заножно десном и сп.	предручењем заручити,	
VII 1	став одножно десном;	десну предручењем погрчити за 90 ⁰ , подлактица је хоризонтално (у висини груди), леву предручењем погрчити за 90 ⁰ , подлактица је хоризонтално (у висини груди), испод десне; отклон удесно; поглед према десном рамену	0,20
2	малим поскоком у почучањ на десној, став одножно левом;	отклон улево; поглед према левом рамену (положај руку се не мења, само што је нагиб у другу страну),	
3	усправ на десној, корак и одскок левом, у фази лета згрчено предножити десну (натколеница хоризонтално, стопало изнад колена леве), доскок на леву (дечији поскок);	десном предручењем и приручењем одручити, левом приручењем предручити (код припреме за одскок обе су у приручењу)	
4	корак и одскок десном у фази лета згрчено предножити леву (натколеница хоризонтално, стопало изнад колена десне), доскок на десну – (дечији поскок);	приручити обгема, десном предручити, левом одручити (код припреме за одскок обе су у приручењу)	
VIII 1-2 3-4	корак левом, корак десном, прикључити леву;	десном кроз узручење бочни лук уназад до заручења доле (почиње код корака левом), левом кроз приручење бочни лук нагоре и уназад до заручења доле (почиње код корака десном (бочни лукови се изводе сукцесивно - лева рука касни)	0,20
IX 1-4	-корак у став на десној, став заножно левом, -претклоном (до хоризонтале) и високом заножњем леве вага , -усклон до става у успону на десној, прикључити леву иза десне	-одручењем узручити, и сп. таласом предручењем приручити -приручење, дланови према телу; -предручењем узручити	0,30

X 1-2	окрет у успону за 45^0 улево (<i>лицем према десној линији</i>) -корак и одскок левом улево, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галоп странце); -корак и одскок левом улево, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галоп странце) и сп;	-таласом кроз предручење и приручење одручити, -предручити погрчено укрштено, лева изнад десне	0,20
3.4	кораком левомокрет за 180^0 (лицем према левој страници) до става на левој, десну погрчену привући левој и сп. став одножно;	одручити,	
XI 1-2 3-4	преносом тежине на десну прамет странце упором удесно; узручити и сп. (руке не спуштати) прамет странце упором удесно са окретом за 45^0 (лицем према доњој линији) улево до почучња на левој, став заножно десном (укрштено иза леве); и сп.	одручити доле	0,60
XII 1-4	савијањем леве, преко клека на десној иза леве (потколеница унутра) и седа повалјка на леђима уназад до става на лопатицама ослонцем о тло надлактицама, обухватити струк длановима (палац напред, прсти према кичменом стубу), издржај,		0,20
XIII 1-2 3-4	-повалјком унапред преко седа клек на левој, потколеница унутра, згрчено предножити десном и сп. преносом тежине на десну и - усправ до малог почучња на десној, став одножно левом (подизање без ослонца рукама о тло),	одручењем доле, предручењем улучено -одручити таласом, одручењем горе - дланови горе, одручити	0,10
XIV 1-2 3-4	-пружањем десне и малим поскоком почучањ на левој, став одножно десном, окрет трупом и десним куком за 90^0 улево, -пружањем леве и окретом за 90^0 пренети тежину на обе ноге: десна погрчена, ослонац прстима о тло, лева пружена (испад).	-руке о бокове ослонцем надланицом; поглед преко десног рамена, -кроз предручње горе десном таласом узручити ван, длан доле, левом таласом предручити, длан доле	0,10
XV 1-2	окретом за 90^0 удесно привући десну поред леве, почучањ и сп.	одручењем и приручењем заручити десном, приручењем заручити левом	0,40
3-4	суножним одскоком скок са згрченим предножењем , доскок суножно, став спетни,	за време скока приручењем предручити ван, код става спетно одручити горе	
XVI 1-4	кретањем према ДЛ углу (дијагонала) са два корака окренути се за 360^0 : - десном корак напред, - кораком левом окрет у успону за 90^0 на обе ноге удесно и сп. - наставити окрет око леве ноге удесно за 270^0 , десна у одножењу ниско (разноимени окрет) и сп. искорак десном напред, прикључити леву;	-одручењем одручити доле, - приручити	0,20

XVII 1-2	- корак и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галоп, шасе) и сп.	- код галопа одручити	0,40
3-4	- кораком и одскоком леве скок са бочним разножењем и извлачењем десне (далеко-високи скок грчењем и пружањем десне ноге), доскок на десну;	код припреме за одскок приручити, у фази лета одручити, код доскока приручити и сп.	
XVIII 1-2	-корак левом, корак десном, претклоном, замахом леве и одривом десне став на шакама -назначити	предручењем узручити	0,60
3-4	-бочним разножењем преко почучња на десној у клек на левој и став предножно згрчено десном;	одручити	0,10
XIX 1-2	-пренети тежину на десно стопало, лева у заножују - ослонцем о потколеницу (испад ослонцем о потколеницу),	-предручити згрчено, укршрено – десна испред леве; поглед на подлактице	0,10
3-4	-ослонац пренети на полупрсте десне (подићи пету);	-покретима уназад у зглобовим лактова одручити горе десном, одручити доле левом; мали заклон и засук тупа улево; поглед надоле	
УКУПНО			5,00

НАПОМЕНЕ ЗА ОПИСЕ САСТАВА НА ГРЕДИ И ТЛУ

- на снимку гимнастичарка, често, заузима положај „**одручења горе**“ што се приписује њеном стилу вежбања.
- у тексту, на основу консултација са ауторима састава, то би требало да буде **одручење**, и тако се описује,
- када у опису покрета стоји: **одручити горе** – тада га треба тако и извести;
- почучањ на једној нози, друга је у ставупредножно, одножно или заножно** – опис положаја када је тежина тела на стајној нози;
испад - исти положај, тежина тела је распоређена на обе ноге.

VII и VIII РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ПРЕСКОК ПРЕКО ШВЕДСКОГ САНДУКА

Одскачна даска, шведски сандук у висини 40 цм и доскочиште, струњаче 20 цм. Залетом и суножним одскоком **прескочити шведски сандук згрчено**, са изразитом вертикалним компонентом и грчењем изнад сандука. У узлазној фази лета предручити горе, у силазној фази и код доскока предручењем ван одручити, усправ – приручењем заручити.....**5,00**

САСТАВ НА НИЖОЈ ПРИТЦИ ДВОВИСИНСКОГ РАЗБОЈА

Одскачна даска испред н/п

	опис	бодови
	Почетни положај: чеоно према н/п, удаљеност неколико корака од даске	
1.	залетом и суножним одскоком наскок у упор предњи и сп.	0,50
2.	међузамахом и замахом у зањих до хоризонталековртљај назад у упору предњем (до упора предњег) и сп.	1,00
3.	премах одножно до седа јашућег	0,50
4.	прехват у потхват и сп. ковртљај напред у упору јашућем и сп.	1,50
5.	сед јашући, прехватом у натхват и премахом одножно заножном упор стражњи и	0,50

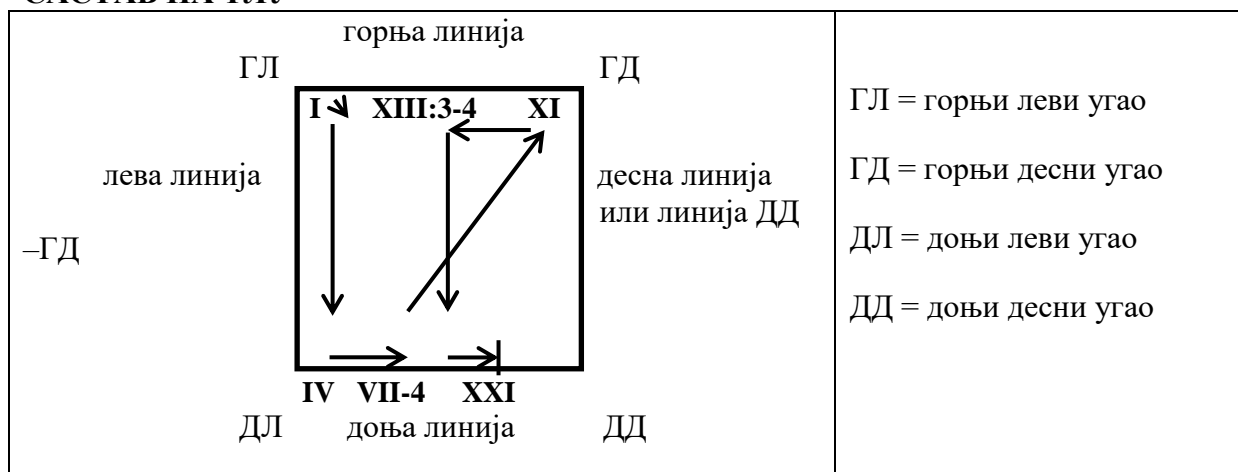
	сп.	
б.	међузамахом уназад, високим предножењем опружењем и одбијањем од притке, опружањем саскок унапред са фазом лета (предношка), доскок леђима према притци	1,00
	УКУПНО	5,00

САСТАВ НА ГРЕДИ

опис		бодови
Почетни положај: чеоно, лицем према средини греде - близу, узручити ван:окретом улево за 90^0 - десним боком према греди: наскок са одскочне даске (мало косо у односу на греду) корацима л.д.л, последњи корак десном : упором десне руке замахом у одножење леве, истовременим одривом десне и хватом у упор бочно левом, наскок у упор разножно са окретом за 90^0 удесно до упора седећег разножно бочно, предручењем горе ван одручити горе, груди напред и сп. одручењем и предручењем горе упор седећи разножно бочно		0,80
прва дужина преднос у седу разножно, замахом уназад упор клечећи на десној, високо заножити леву (мала вага); главом заклон		0,40
предножити левом, клек на десној и преко згрченог предножења леве усправ у став на левој, став заножно десном	- у клеку предручењем одручити горе - код усправа приручити унутра, спојити дланове окренуте према лицу и згрченим предручењем, узручењем одручити; груди напред	0,30
гимнастички кораци: десна и кораком и одскоком леве скок са променом ногу у згрченом предножењу, доскок на десну (мачији скок) и сп.	за време корака десном одручити, код корака и одскока левом заручењем и приручењем бочним луковима нагоре узручити и сп.	0,80
-корак левом, корак у став на десној високо предножити леву и сп.	-одручењем заручити	0,30
-почучњем на десној, малим претклоном заножити ниско леву (раме, кук и стопало су у косој линији око 45^0 у односу на хоризонталу) -усклон у успон, лева у заножењу, назначити	-приручењем предручити горе десном, одручити левом -узручити	0,20
-корак левом, прикључити десну испред леве и сп. -суножним одскоком скок пруженим телом и померањем унапред и променом ногу, доскок суножно у почучањ - десна испред леве у успону и сп.	- одручењем приручити - припрема за скок - замах у заручење, код скока - приручењем и предручењем узручити, код доскока - предручењем предручити доле улучено	0,60
-окрет почучњу за 180^0 улево (лева испред десне)	- предручење доле улучено	0,30
друга дужина пренос тежине уназад у став на десној, став предножно левом		
-зибом почучњем корак десном, гимнастички корак левом -корак десном у почучањ (припрема за окрет) и окрет у успону на десној удесно за 90^0 , згрчено предножити леву (истоимени) - корак левом улево у почучањ на левој, став одножно десном	- кроз згрчено приручење предручењем хоризонтални лукови (до одручења) - код припреме за окрет предручити улучено десном, одручити (назад) левом, код окрета узручити - одручити таласом и сп. узручити левом одручити десном длан горе; отклон удесно, поглед на длан десне	0,50

-прикључити десну поред леве (почучањ на обе)	-предручити згрчено, укрштено, лева испред десне, поглед доле	
-усправом и кораком уназад пренети тежину на десну, став предножни левом -корак левом, гимнастички кораци десна, лева и кораком десне и замахом леве прамет странце упором са окретом за 180 ⁰ улево, одбијањем рукама и спајањем ногу у фази лета доскок суножно, лицем према греди, бочно (рондат)	-одручити, -код корака узручити -код доскока узручити	0,80
УКУПНО		5,00

САСТАВ НА ТЛУ



Такт	Опис		Бодови
	покрети и кретања ногама	покрети и кретања: руке, труп, поглед	
I 1 2 3 4	почетни положај: у ГЛ углу лицем према ДД углу став спетни, приручити		0,20
	предтакт		
	почучањ на десној, став одножно левом	одручити горе десном, предручити левом	
	опружањем ногу и ниским поскоком (непосредно изнад тла), почучањ на левој, став одножно десном	руке о бокове, засуком улево за 45 ⁰ , окрет у зглобу кука десне (у став заножно); поглед преко десног рамена	
4	одсуком успон на да левој, згрчено предножити десну (стопало у висини колена леве, мало назад)	предручењем узручити десном, предручити левом	
II 1-2 3-4	окретм за 90 ⁰ удесно (<i>лицем према доњој линији или десним боком према левој левој</i>), корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву, докок на леву (галоп , шасе) и сп.	одручити десном, кроз предручење доле? одручити левом	0,40
	корак и одскок десном, скок са променом ногу у згрченом предножењу, доскок на леву (мачији скок)	приручењем чеони кругови надоле (до одручења), десна испред леве	

III 1-3	трчећи корак десном, кораком и одскоком леве далеко-високи скок , доскок на десну и сп.	код корака и скока приручењем одручити горе, код доскока одручити заручити ван	0,50
4	левом корак напред малим зибом почучњем до става на левој, став заножно десном	предручењем ван узручити ван, дланови ван	
IV 1-3	-окретом за 90 ⁰ на левој, зибом почучњем и кораком десне удесно пренети тежину у почучањ на десној (<i>лицем према ГД углу</i>), левом дотик одножно и сп. - привлачењем по тлу корак укрштено левом испред десне, кораком десном удесно промена правца за 90 ⁰ (<i>лицем према десној линији</i>) и окрет за у почучањ, левом дотик одножно - привући леву по тлу до	-грчењем десне чеони лук унутра и доле до одручења горе, лева о бок, -узручењем и грчењем десне чеони круг унутра и доле – до узручења, длан ван; левом предручити; отклон улево; поглед преко десног рамена	0,20
4	става на десној, лева згрчена - потколеницом високо заножити – колена су једно поред другог	-десном одручењем заручити (према стопалу леве, левом узручити ван, длан ван, поглед преко десног рамена	
V 1-2	левом корак у успон, предножити високо десну	одручити	0,20
3-4	искорак десном до почучња, левом став заножно (испад) и сп.	одручење	
VI 1-3	-успоном на десној и замахом леве у згрчено предножење окрет за 360⁰ – натколеница хоризонтално, стопало ослонити о колена десне, (истоимени окрет) и сп.	узручити	0,40
4	искорак левом зибом почучњем, став заножно десном (ослонац на прсте) и сп.	одручити	
VII 1-2	-пренети тежину на леву, став одножно десном и сп. почучњем на левој уз мали отклон удесно, - зибом почучњем и отклоном улево пренос тежине на десну, -опружањем десне прикључити леву (завршни положај: став спетни, приручити)	- десном предручити доле, левом одручити горе (код отклона удесно), - десном талас одручењем до узручења, левом таласом одручењем приручити (код почучња на обе), - десном таласом кроз одручење приручити (код усправа)	0,30
3	став на левој, згрчено предножити десну, ослонац на полупрсте у висини прстију стајне ноге	дланови о бокове, прсти напред, засук удесно, поглед улево	
4	успоном и окретом за 45 ⁰ улево став на пуном стопалу десне, згрчено предножити леву, ослонац на полупрсте у висини прстију стајне ноге (<i>лицем према ГД углу</i>)	одсук, мали засук улево	
VIII 1-2	-левом краћи корак напред, десном корак зибом почучњем, кораци у успону л.д.л. (валцер) и сп.	-одсук, предручењем хоризонталним луковима – лева изнад десне - одручењем одручити горе	0,20
3-4			
IX 1-2	- левом краћи корак напред, десном корак зибом почучњем, кораци у успону л.д.л. (валцер) и сп.	- таласом у одручењу узручити	
3-4	корак десном, прикључити леву и сп.		

X 1-2	-малим почучњем и опружањем ногу колут напред до почучња и сп.	-обухватити потколенице, приручити,	0,20
3-4	-суножним одскоком скок са згрченим предножењем, доскок суножно, став спетни	-предручењем приручењем заручити	0,40
XI 1-4	окретом за 45 ⁰ улево (<i>лицем према десној линији</i>) и корацима уназад кроз успон до става на пуном стопалу стајне и згрченог предножења слободне, ослонцем прстима о тло – три корака: л.д.л у споријем и	корак левом: руке о бокове, прсти напред, засук удесно, поглед удесно корак д: одручити левом, засук улево; поглед улево корак д: приручити, одсук, поглед право	0,20
XII 1-4	још три: д.л.д. у бржем ритму	кораци д.л.д.: одручењем узручити	
XIII 1-2	прикључити и пренети тежину на леву и сп. десном згрченим предножењем унутра хоризонтални лук коленом до одножења (потколеница испод натколенице, у положају згрченог предножења вертикално и окреће се до згрченог одножења, потколеница хоризонтално испред леве) и сп. опружањем до високог одножења	одручењем заручити, одручити, засук улево и одсук	0,20
3-4	окретом за 90 ⁰ улево (<i>лицем према доњој линији</i>) искорак у став на десној, став заножно левом	узручити, таласом предручењем приручити (заручити)	
XIV 1-4	претклоном хоризонтално и високом заножењем леве вага , уклон до успона, лева иза десне	десном приручењем узручити, левом одручењем узручити	0,30
XV 1-4	предножењем десне претмет странце упором са окретом за 180⁰ улево до става у успону на левој, прикључити десну иза леве (<i>лицем према горњој линији</i>)	узручити	0,50
XVI 1-4	-грчењем десне, колут назад до клека на десној , став одножно левом и сп. прикључењем леве поред десне (клек)и сп.	клек – приручити и сп.	0,20
XVII 1-4	-седом преко десног бока, окретом за 45 ⁰ лећи на десну страну тела (<i>лицем према горњој страници</i>) и сп.	-чеоним круговима обема удесно и нагоре упором оба длана о тло (лева поред десног бока, десна одручењем доле, у линији са левом), клизањем десне по тлу према десној страници, ослонцем леве згрчено у висини струка	
XVIII 1-4	окретом улево за 90 ⁰ лећи на леђа, истовремено високо предножити левом према грудима и кружењем преко одножења спустити на тло, десном са закашњењем предножити високо према грудима, (тањир), завршни положај: лева пружена на тлу, десна у згрченом предножењу, ослонац на тлу	-одручити десном, предручењем и узручењем леве одручити, ослонити дланове о тло - у моменту симетричног разножења обе руке су на тлу, - у завршном положају подићи груди, ослонити се главом (између темена и	0,20

		потилјка) о тло	
XIX 1-2	истовремено пружити десну ногу, згрчити леву (промена положаја)	предручењем згрчити руке у висини груди, длановима обухватити рамена	0,20
3-4	истовремено пружити леву, згрчити десну (промена положаја)	згрченим предручењем одручити; подићи груди	
XX 1-4	истовремено пружити десну, згрчити леву (промена положаја) и сп. преко левог колена окрет за 90 ⁰ улево до упора клечећег на левој, став одножно десном (тело под углом 45 ⁰ од у односу на тло)	приручењем и предручењем узручити десном	
XXI 1-2	окретом за 90 ⁰ (<i>лицем према десној страници</i>) прукључити десну поред леве до седа на петама	десном бочним луком уназад до ослонца о тло длановима обе у узручењу; дубоки претклон (у седу на петама)	0,20
3-4	клек на левој, згрченим предножењем десне усправ до става на десној, став заножно левом	предручењем, узручењем и одручењем заручити; мали претклон главом, поглед доле, усклон, поглед право	
УКУПНО			5,00

НАПОМЕНЕ ЗА ОПИСЕ САСТАВА НА ГРЕДИ И ТЛУ

- на снимку гимнастичарка, често, заузима положај „**одручења горе**“ што се приписује њеном стилу вежбања.
- у тексту, на основу консултација са ауторима састава, то би требало да буде **одручење**, и тако се описује,
- када у опису покрета стоји: **одручити горе – тада га треба тако и извести;**
- почучањ на једној нози, друга је у ставу предножно, одножно или заножно** – опис положаја када је тежина тела на стајној нози;
испад- исти положај, тежина тела је распоређена на обе ноге.

I - IV РАЗРЕД СРЕДЊИХ ШКОЛА

ПРЕСКОК ПРЕКО ШВЕДСКОГ САНДУКА

Одскочна даска, шведски сандук у висини 40 цм и доскочиште, струњаче 20 цм. Залетом и суножним одскоком **прескочити шведски сандук са предножним разножењем** (стопала су изнад кукова), са изразитом вертикалним компонентом и претклоном изнад сандука (у узлазној фази лета предручити горе, у силазној фази и код доскока предручењем ван одручити, усправ – приручењем заручити).....**5,00**

САСТАВ НА НИЖОЈ ПРИТЦИ ДВОВИСИНСКОГ РАЗБОЈА

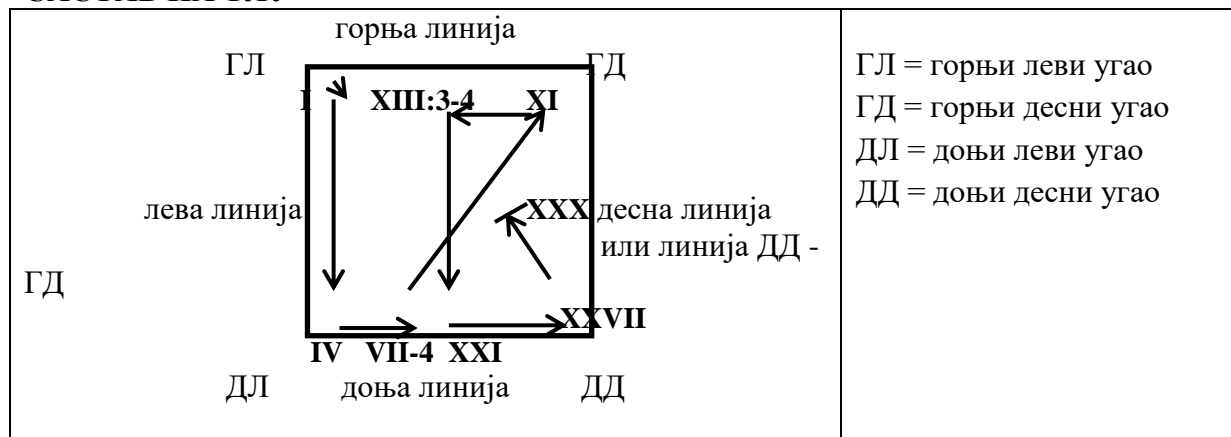
	опис	бодови
	Одскочна даска испред н/п Почетни положај: чеоно према н/п, удаљеност неколико корака од даске	
1.	залетом и суножним одскоком наскок ковртљајем назад у упору предњем (до упора предњег) и сп.	1,50
2.	премах одножно до седа јашућег,	0,50
3.	прехват у потхват и сп. ковртљај напред у упору јашућем,	1,50
4.	сед јашући и премахом одножно заножном упор стражњи и сп.	0,50
5.	међузамахом уназад, високим предножењем опружањем и одбијањем од притке саскок унапред са оретом за 90 ⁰ са фазом лета (предношка са окретом за 90 ⁰ са	1,00

фазом лета), доскок боком према притци	
УКУПНО	5,00

САСТАВ НА ВИСОКОЈ ГРЕДИ

опис	бодови	
Почетни положај: чеоно према десном крају греде, на одскочној дасци, хват суручно у ширини рамена		
наскок -суножним одскоком наскок у упор чучећи на левој, ослонац одножно десном,	0,40	
-окрет у чучњу на на левој за 90 ⁰ улево, десном поред греде чучањ, десна испред леве,	предручити левом, длан доле, предручењем узручити десном, длан ван	0,40
прва дужина -усправ у успон, -кораци у успону л.д. л. спуст на пуна стопала обе и сп. згрчено предножити десну, натколеница хоризонтално, стопало ослоњено о колена леве и сп.	-приручити левом, предручењем приручити десном -истовремено бочни круг уназад левом и бочни круг унапред десном (млин) – /код искорака десном обе су у узручењу, код корака левом обе су у приручењу/, код става са згрченим предножењем левом одручењем узручити, десном одручити	0,40
корак десном, кораком и одскоком леве далеко-високи скок са извлачењем , доскок на десну, прикључити леву иза десне,	одручити, код припреме за одскок приручити, код скока левом предручити десном одручити	0,80
-корак и окрет на десној удесно за 180⁰ са згрченим предножењем леве и сп (истоимени) -корак левом, став заножни десном,	-предручити улучено десном, узручити обема - одручити, приближити лопатице, груди напред	0,60
два трчећа корака са забацивањем потколеница, д.л, други до почучња на левој, став предножно десно,	трчећи кораци – одручити, у ставу предручити левом, длан доле, узручити десном, длан ван	0,20
корак десном испред леве - близу, и сп. суножми, одскоком скок пруженим телом са померањем , доскок лева испред десне, близу, усправ,	припрема за скок – заручити, одскок и фаза лета – приручењем и предручењем узручити, усправ – малим таласом одручити	0,60
кораци д.л, корак у став на десној, став заножно левом и сп. претклоном и високим заножењем леве вага , уклон до става на десној, став заножно левом	кораци – узручити, вага – одручењем заручити ван, труп хоризонтално, глава у заклону, код ускона приручењем и предручењем узручити	0,50
корак левом, кораком десне окрет за 90⁰ улево, прикључити десну и сп. почучањ,	предручити згрчено, укрштено испред груди, десна испред леве; претклон главом, поглед доле	0,30
-усправ -почучњем и суножним одскоком саскок са предножним разножењем и претклоном , опружање, доскок леђима према греди	-узручити и сп. таласом у одручењу заручити, - приручењем и предручењем предручити ван, код доскока одручити горе	0,80
УКУПНО	5,00	

САСТАВ НА ТЛУ



Такт	Опис		Бодови
	покрети и кретања ногама	покрети и кретања: руке, труп, поглед	
I 1	почетни положај: у ГЛ углу лицем према ДД углу став спетни приручити предтакт		
2	почучањ на десној, став одножно левом	десном одручити горе, левом предручити	0,10
3	опружањем ногу и ниским поскоком (непосредно изнад тла), почучањ на левој, став одножно десном	руке о бокове, засуком улево за 45°, окрет у зглобу кука десне (у став заножно); поглед преко десног рамена	
4	одсуком, успон на да левој, згрчено предножити десну (стопало у висини колена леве, мало назад)	предручењем узручити десном, предручити левом	
II 1-2	окретм за 90° удесно (<i>лицем према доњој линији или десним боком према левој левој</i>), корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву, докок на леву (галоп , шасе) и сп.	одручити	0,30
3-4	корак и одскок десном, скок са променом ногу у згрченом предножењу, доскок на леву (мачији скок)	приручењем чеони кругови надоле (до одручења), десна испред леве	
III 1-3	трчећи корак десном, кораком и одскоком леве далеко-високи скок , доскок на десну и сп.	код корака и скока приручењем одручити горе, код доскока одручити	0,40
4	левом корак напред малим зибом почучњем до става на левој, став заножно десном	предручењем ван узручити ван, дланови ван	
IV 1-3	-окретом за 90° на левој, зибом почучњем и кораком десне удесно пренети тежину у почучањ на десној (<i>лицем према ГЛ углу</i>), левом дотик одножно и сп. - привлачењем по тлу корак укрштено левом испред десне, кораком десном удесно промена правца за 90° (<i>лицем према десној линији</i>) и окрет за у почучањ, левом дотик одножно - привући леву по тлу до	-грчењем десне чеони лук унутра и доле до одручења горе, лева о бок, -узручењем и грчењем десне чеони круг унутра и доле – до узручења, длан ван; левом предручити; отклон улево; поглед преко десног рамена	0,20
4	става на десној, лева згрчена - потколеницом високо заножити – колена су једно поред другог	-десном одручењем заручити (према стопалу леве, левом узручити ван, длан ван, поглед преко десног рамена	

V 1-2 3-4	левом корак у успон, предножити високо десну искорак десном до почучња, левом став заножно (испад) и сп.	одручити одручење	
VI 1-3 4	-успоном на десној и замахом леве у згрчено предножење окрет за 360⁰ – натколеница хоризонтално, стопало ослонити о колено десне, (истоимени окрет) и сп. искорак левом зибом почучњем, став заножно десном (ослонац на прсте) и сп.	узручити одручењем и сп.таласом приручити	0,30
VII 1-2 3 4	-пренети тежину на леву, став одножно десном и сп. почучњем на левој уз мали отклон удесно, - зибом почучњем и отклоном улево пренос тежине на десну, -опружањем десне прикључити леву (завршни положај: став спетни, приручити)	- десном предручити доле, левом одручити горе (код отклона удесно), - десном талас одручењем до узручења, левом таласом одручењем приручити (код почучња на обе), - десном таласом кроз одручење приручити (код усправа)	0,20
	став на левој, згрчено предножити десну, ослонац на полупрсте у висини прстију стајне ноге успоном и окретом за 90 ⁰ улево став на пуном стопалу десне, згрчено предножити леву, ослонац на полупрсте у висини прстију стајне ноге (лицем према ГД углу)	дланови о бокове, прсти напред, засук удесно, поглед улево одсук, мали засук улево	
VIII 1-2 3-4	-левом краћи корак напред, десном корак зибом почучњем, кораци у успону л.д.л. (валцер) и сп.	-одсук, предручењем хоризонталним луковима – лева изнад десне - одручењем одручити горе	0,10
IX 1-2 3-4	- левом краћи корак напред, десном корак зибом почучњем, кораци у успону л.д.л. (валцер) и сп. корак десном, прикључити леву и сп.	- таласом у одручењу узручити	
X 1-2 3-4	-малим почучњем и опружањем ногу колут напред до почучња и сп. -суножним одскоком скок са окретом за 360⁰ удесно предножењем, доскок суножно, став спетни	-обухватити потколенице, приручити, -предручењем приручењем заручити	0,40
XI 1-4	окретом за 45 ⁰ улево (лицем према десној линији) и корацима уназад кроз успон до става на пуном стопалу стајне и згрченог предножења слободне, ослонцем прстима о тло – три корака: л.д.л у споријем и	корак левом: руке о бокове, прсти напред, засук удесно, поглед удесно корак д: одручити левом, засук улево; поглед улево корак д: приручити, одсук, поглед право	0,10
XII 1-4	још три: д.л.д. у бржем ритму	кораци д.л.д.: одручењем узручити	
XIII 1-2	прикључити и пренети тежину на леву и сп. десном згрченим предножењем унутра хоризонтални лук коленом до одножења, потколеница испод натколенице, у положају згрченог предножења вертикално и окреће до згрченог одножења, потколеница хоризонтално испред леве и сп. опружањем до високог одножења	одручењем заручити, одручити, засук улево и одсук	

3-4	окретом за 90^0 улево (<i>лицем према доњој линији</i>) искорак у став на десној, став заножно левом	узручити, таласом предручењем приручити	0,40
XIV 1-4	претклоном хоризонтално и високом заножењем леве вага , усклон до успона, лева иза десне	десном приручењем узручити, левом одручењем узручити	
XV 1-4	предножењем десне премет странце упором са окретом за 180^0 улево до става у успону на левој, прикључити десну иза леве (<i>лицем према горњој линији</i>)	узручити	0,40
XVI 1-4	-грчењем десне, колут назад до клека на десној , став одножно левом и сп. прикључењем леве поред десне (клек)и сп.	клек – приручити и сп.	
XVII 1-4	-седом преко десног бока, окретом за 45^0 лећи на десну страну тела (<i>лицем према горњој страници</i>) и сп.	-чеоним круговима обема удесно и нагоре упором оба длана о тло (лева поред десног бока, десна одручењем доле, у линији са левом), клизањем десне по тлу према десној страници, ослонцем леве згрчено у висини струка	
XVIII 1-4	окретом улево за 90^0 лећи на леђа, истовремено високо предножити левом према грудима и кружењем преко одножења спустити на тло, десном са закашњењем предножити високо према грудима, (тањир), завршни положај: лева пружена на тлу, десна у згрченом предножењу, ослонац на тлу	-одручити десном, предручењем и узручењем одручити левом, ослонити дланове о тло - у моменту симетричног разножења обе руке су на тлу, - у завршном положају подићи груди, ослонити се главом (између темена и потилка) о тло	0,30
XIX 1-2	истовремено пружити десну ногу, згрчити леву (промена положаја)	предручењем згрчити руке у висини гкуди, длановима обухватити рамена	
3-4	истовремено пружити леву, згрчити десну (промена положаја)	згрченим предручењем одручити; подићи груди	
XX 1-4	истовремено пружити десну, згрчити леву (промена положаја) и сп. преко левог колена окрет за 90^0 улево до упора клечећег на левој, став одножно десном (тело под углом 45^0 од у односу на тло)	приручењем и предручењем узручити десном	
XXI 1-2	окретом за 90^0 (<i>лицем према десној страници</i>) прукључити десну поред леве до седа на петама	десном бочним луком уназад до ослонца о тло длановима обе у узручењу; дубоки претклон (у седу на петама)	
3-4	клек на левој, згрченим предножењем десне усправ до става на десној, став заножно левом	предручењем, узручењем и одручењем заручити; мали претклон главом, поглед доле, усклон, поглед право	
XXII 1-2	-поскоком почучањ десној, левом став одножно,	-лева о бок, десном одручењем доле и предручењем хоризонтална осмица (испред тела)	
3-4	-поскоком и окретом за 45^0 почучањ на левој, став одножно десном (<i>лицем према ДД углу</i>),	-десна о бок, десном одручењем доле и предручењем хоризонтална осмица (испред тела)	0,20
XXIII 1-2	-поскок у почучањ на левој, став предножно десном и сп.	-предручењем улучено бочни кругови, удесно доле и уназад; засук удесно (до предручења)	
	- поскоком у месту промена ногу у почучањ на	- бочни кругови улево до одручења	

3-4	десној, у став предножно левом и сп.	доле левом, десном предручењем предручити доле и сп.	
XXIV 1-2	-корак левом, корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву, доскок на леву (галоп , шасе), -корак и одскок десном скок са променом ногу у предножењу (маказицеизнад хоризонтале), доскок на леву,	-десном хоризонтални круг до одручења и сп. -приручењем и предручењем узручити	0,30
3-4			
XXV 1-2	десном корак напред, левом корак улево и сп. зибом почучњем (са десне на леву) и окретом за 45 ⁰ удесно пренети тежину у став на левој, став одножно десном (лицем према доњој страници)	предручењем приручити и таласом левом узручити ван, десном одручити доле (косо у линији); поглед десно доле	
3-4	пренети тежину у почучањ на десној, став одножно левом и сп	левом таласом одручити доле, десном таласом одручењем узручити ван (косо у линији); поглед лево доле	
XXVI 1-2	опружањем ногу и преносом тежине став на левој, десном став одножно	предручењем укрштено, лева изнад десне, предручити згрчено у висини груди, длановима обухватити рамена, прсти према лопатицама	0,20
3-4	успоном на левој окрет 45 ⁰ удесно, десном згрчено предножити, натколеница хоризонтално, прсте ослонити у висини колена леве (лицем према ГД углу)	одручењем ван узручити	
XXVII 1-4	корак десне и замахом леве став у упору (на шакама) – назначити вертикалу, предножењем десне став на десној, прикључити леву и сп.	предручењем и приручењем заручити, усправ	0,40
XXVIII 1-4	почучањ, суножни одскоки доскоком на леву малим предножењем десне, искорак десне и замахом леве предмет странце упором са окретом за 180⁰ удесно , доскок суножно (рондат) и сп. суножним одскоком скок пружено, доскок суножно у почучањ	предручењем узручити код скока предручењем узручити, код доскока узручењем приручити	0,50
XIX 1-2	усправом корак десном удесно са окретом за 45 ⁰ улево (лицем према десној страници) до става у почучњу на десној, став одножно левом	предручити левом, одручити десном; засук удесно; поглед преко левог рамена	
3-4	опружањем обе ноге и преносом тежине у почучањ на левој, став одножно десном	предручењем доле одручити левом, хоризонталним луком предручити десном; поглед преко десног рамена	0,20
XXX	опружањем леве окрет у за 180⁰ удесно, десну погрчену укрстити испред леве (колена испред колена леве, потколеница поред потколенице леве са леве стране), ослонити предњом страном полупрстију о тло	левом приручењем предручити, длан доле, десном узручити, раме мало уназад, длан ван; поглед право	
	УКУПНО		5,00

НАПОМЕНЕ ЗА ОПИСЕ САСТАВА НА ГРЕДИ И ТЛУ:

- на снимку гимнастичарка, често, заузима положај „**одручења горе**“ што се приписује њеном стилу вежбања.
- у тексту, на основу консултација са ауторима састава, то би требало да буде **одручење**, и тако се описује,
 - када у опису покрета стоји: **одручити горе** – тада га треба тако и извести;

2. **почучањ на једној нози, друга је у ставупредножно, одножно или заножно** – опис положаја када је тежина тела на стајној нози;
испад - исти положај, тежина тела је распоређена на обе ноге.

**ПРАВИЛНИК ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ НА ШКОЛСКИМ
СПОРТСКИМ ТАКМИЧЕЊИМА У ГИМНАСТИЦИ
- УЧЕНИЦЕ –**

ПРАВИЛА ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ ОБАВЕЗНИХ САСТАВА

Правила за оцењивање обавезних састава у спортској гимнастици за ученице заснивају се на Правилнику за оцењивање, која се примењују на гимнастичким такмичењима (којима је основа Правилник Међународне гимнастичке организације - ФИГ-а).
Правилник је прилагођен потребама школског такмичења.

Члан 1.

ПРАВА ТАКМИЧАРКЕ

Свака такмичарка мора бити упозната са Правилником о оцењивању и понашати се према правилима.

Такмичарки се гарантује право на:

- Коректно и фер суђење,
- Јавно добијање оцене одмах након њене изведбе,
- Добивање званичног билтена са оствареним резултатима.

Коришћење справа:

- Додатна струњача не може се померати током извођења састава.
- Дозвољено је постављање одскачне даске наструњачу.
- Са дозволом врховне суткиње, а у случају дилеме руководство такмичења, такмичарка може поновити цео састав, ако је био прекинут из других разлога, а не кривицом такмичарке.

Загревање:

Почетак и крај загревања сигнализира особа задужена од стране техничког организатора. Ако се у том тренутку такмичарка спрема за прескок, или је још увек на справи, може завршити започет састав.

ОБАВЕЗЕ ТАКМИЧАРКИ

Гимнастичка опрема

- Такмичарка мора носити коректну спортску, непровидну опрему или дрес из једног дела са хеланкама до чланка.
- Може носити хеланке исте боје као дрес, испод или преко дреса.
- Деколте напред и на леђима мора бити пригодан.
- Дрес може бити са или без рукава.
- Дрес мора бити идентичан за целу екипу.
- Никакав накит не може се носити изузев малих фиксних минђуша.
- Сунђери на куковима или на неком другом месту нису дозвољени.
- Кожице су дозвољене на двовисинском разбоју, бандаж мора бити беж боје.
- Ношење гимнастичких патика је дозвољено.

ПРАВИЛА ЗА ТАКМИЧАРКЕ

- На почетку и по завршетку састава такмичарка се мора на адекватан начин представити подизањем једне или обе руке врховној суткињи на справи.
- Мора пратити знак врховне суткиње за почетак састава.
- Мора почети састав у року од 30 секунди од датог знака.
- Мора напустити справу одмах након завршетка састава.

- Након пада мора у одређено време наставити састав.
- Мора избегавати било какво недисциплиновано понашање.
- Мора обавестити врховну суткињу о напуштању такмичења.
- Не може разговарати са суткињама.
- Мора присуствовати проглашењу резултата.

Члан 2.

ПРАВА И ОБАВЕЗЕ НАСТАВНИКА

Свака екипа која наступа на такмичењу **мора** имати наставника поред справе.

Сваки наставник мора знати Правилник о оцењивању и понашати се у складу са правилима. Наставници се морају понашати фер и спортски за време такмичења, а посебно на справама, током промене справа и проглашењу резултата. Наставник доставља редослед наступа на такмичењу.

Наставнику је дозвољено:

- Да асистира такмичарке током загревања на свим справама,
- На прескоку припрема даску и стоји код доскока у случају пада,
- Да склони даску код наскока на разбој и греду,

Наставнику није дозвољено:

- Да даје сигнале такмичаркама,
- Омета поглед суткињама,
- Да разговара са суткињама,
- Да одуговлачи такмичење.

Број наставника у сали:

- 2 наставника од којих је једна жена или 2 наставнице (уколико се наступа са екипом),
- 1 наставник, мушкарац или жена, (уколико наступају појединке).

Члан 3.

ПРАВИЛА ЗА СУТКИЊЕ

Све суткиње морају имати положен судијски испит за важећи Олимпијски циклус (најмање за националне судије Ц програма, Правила за судије ГСС). Суткиња може бити наставник школе.

Суткиње имају обавезу да:

- Присуствују судијском састанку сат времена пре почетка такмичења,
- Буду тачне,
- Носе прописану униформу (тамно плаво (црно) одело – сукњу или панталоне и белу блузу),
- Да се припреми за суђење на одређеној справи,
- Оцењује сваки састав правилно, брзо и објективно, фер и увек у корист такмичарке.

Током такмичења суткиња не сме:

- Да напушта своје место без сагласности Врховне суткиње,
- Да контактира или дискутује са другим особама (суткињама, наставницима).

Свака суткиња је у потпуности самостално одговорна за своју оцену. У случају интервенције Врховне суткиње, суткиња има право да образложи своју оцену, да се сложи или не са предложеним изменама, али и да поступи по инструкцијама Врховне суткиње.

САСТАВ СУДИЈСКИХ КОМИСИЈА И НАЧИН РАДА СУТКИЊА

- На свакој справи оцењују четири, три или две суткиње(зависи од нивоа такмичења). Једна суткиња је **врховна** -Д суткиња и одговорна за оцењивање Д, а остале су **бодовне** - Е суткиње). Врховна суткиња може обављати и функцију бодовне суткиње.
- Врховна суткиња се налази под углом од 90° у односу на осу справе, а бодовне се распоређују са леве и десне стране врховне суткиње.
- Суткиње самостално доносе оцену и саопштавају је врховној суткињи, која израчунава коначну оцену.
- Изузетно, уз сагласност организатора, комисију може чинити само једна суткиња.

ДОНОШЕЊЕ КОНАЧНЕ ОЦЕНЕ

Оцена на свакој справи се састоји од 2 посебне оцене: Д оцене и Е оцене.

Д ОЦЕНА је оцена за садржај (вредност) састава или прескока. Свака елемент или скуп елемената у обавезном саставу носи одређену вредност (изражену у бодовима) које се налазе у табели описа састава. Сабирањем њихових вредности добија се Д оцена, која може да износи максимално 5.00 бодова. Уколико се неки елемент не изведе, или се изведе са великом грешком, Д оцена се умањује за вредност непризнатог елемента.

Е ОЦЕНА се добија као просечна оцена бодовних судија и подразумева оцену за изведбу. Такмичарка за савршену изведбу може добити максимално 10.00 бодова. За грешке у изведби, суткиње додељују одбитке за опште грешке и специфичне грешке на справама.

Коначна оцена се добија сабирањем Д и Е оцене. Укупни **резултат у вишебоју** се добија сабирањем коначних оцена добијених на свим справама.

КОНАЧНА ОЦЕНА

Коначна оцена добија се сабирањем Д и Е оцене.

Пример:

Д оцена – 4.00

Е оцена – 8.90 (Судија 1 – 9.00, Судија 2 – 8.80)

Коначна оцена – 4.00 + 8.90 = 12.90

Резултат екипе се израчунава тако што се сабирају три највеће оцене на свакој справи, а затим се сабира резултат екипе на свакој справи. Тако се одређује екипни пласман на такмичењу.

РУКОВОДСТВО ТАКМИЧЕЊА

Чланови комисије која руководи такмичењем су: руководилац такмичења, врховна суткиња и представник домаћина. Руководство такмичења реагује на неправилности у вези са спровођењем такмичења. Организатори (Савез за школски спорт Србије и Гимнастички савез Србије предлажу чланове руководства такмичења).

Члан 4.

ОЦЕЊИВАЊЕ САСТАВА

1. Опис састава садржи вредности појединих елемената из састава.
2. Уколико такмичарка не изведе неки елемент, његова вредност се одбија у целини.
3. Обавезни састави се могу, у целини или у деловима, извести у супротну страну од описане стране. У том случају правац и смер кретања не могу бити измењени. Код састава на греди или тлу, за промену извођења одређеног елемента могу се додати или одузети један до два корака. При томе не сме доћи до олакшања одређене везе (корак се одузима или додаје пре везе између два или више елемента).

Члан 5.

ГРЕШКЕ И ОДБИЦИ

Општи одбици се односе на одузимање одређеног броја бодова за грешке, које се појављују приликом извођења на свим справама.

Грешке:

- опште грешке
- грешке у држању тела
- грешке у техници
- грешке у понашању такмичарке (ученице), наставника

Наведене грешке могу бити:

- мале грешке, за које се одбија 0.10 бода
- средње грешке, за које се одбија 0.30 бода
- велике грешке, за које се одбија 0.50 бода
- веома велике грешке 1.00 бода

Врсте грешака и одбици за њих приказани су у табели 1.

На основу обавезног прескока и описа састава на справама (разбој, греда, партер), наведених одбитака за поједине елементе, таблице општих грешака, као и специфичних грешака на појединим справама, могуће је објективно оцењивање обавезних састава.

Табела 1. ОПШТЕ ГРЕШКЕ

ОПШТЕ ГРЕШКЕ	Мале	Средње	Велике и веома велике
Грешке у држању ногу, руку и стопала	0.10	0.30	0.50
Дотик справе или тла		0.30	0.50
Паузе за концентрацију дуже од 2 сек.,	0.10		
Губитак равнотеже – кружење рукама, додатни један или два корака, поскок, несигуран доскок	0.10	0.30	
Пад на глутеусе или колена, на справу или поред справе			1.00
Дубоки чучањ			0.50
Ударање справе стопалима			0.50
Ударање струњаче стопалима			1.00
Дотик справе стопалима			0.30
Дотик струњаче			0.50
Кратко опирање о справу (тло) или кратко хватање за справу једном или обема рукама			1.00
Међуњих			0.50
Недовљна амплитуда елемента	с.п.0.10	0.30	
Растављене ноге или колена	с.п.0.10	0.30	

Понашање такмичарке(ученице): <ul style="list-style-type: none"> • такмичарка се није представила • загрева се након знака за прекид • не започиње састав на знак суткиње • недозвољена опрема, накит и бандаж • разговара са судијама • неспортско понашање 		по 0.30 од коначне оцене (за све прекршаје)	
<ul style="list-style-type: none"> • наступ погрешним редоследом 			1.00 од збира екипе
<ul style="list-style-type: none"> • некоректна одећа (екипа мора да има једнообразну одећу) – одбијање се врши од укупног броја бодова за екипу на започетој справи 			1.00 од збира екипе
<ul style="list-style-type: none"> • започиње састав без датог знака за почетак - оцена је 0.00 • напушта простор за такмичење – дисквалификација • напушта свечено проглашење – нема пласмана 			
Понашање наставника: <ul style="list-style-type: none"> • асистенција у току састава, саскока • асистенција код прескока – 0.00 • асистенција - дотик такмичарке 			с.п. 1.00 од конач.оцене с.п.0.50
<ul style="list-style-type: none"> • давање знакова такмичарки • дотик справе • заклањање видика суткињама • недозвољено присуство наставника поред справе • коришћење недозвољене струњаче • коришћење додатне подлоге испод даске • непрописно коришћење магнезијума 		с.п. 0.30 с.п. 0.30	с.п.0.50 0.50 0.50 0.50 0.50

Члан 6.

СПЕЦИФИЧНОСТИ ОЦЕЊИВАЊА НА ПОЈЕДИНИМ СПРАВАМА ПРЕСКОК

- Свака такмичарка има право на два прескока. За пласман се узима оцена бољег прескока.
- Дозвољено је да такмичарка изведе један додатни залет, а да, при томе, не дотакне даску или справу. За следећи додатни залет одузима се 1.00 бод од коначне оцене за изведени прескок.
- Место наставника је на страни доскока, са стране која не заклања видик суткињама.

СПЕЦИФИЧНЕ ГРЕШКЕ

- Прескок не одговара распису..... 0,00
- Асистенција наставника 0,00
- Асистенција наставника код доскока..... 0,00
- Недовољна висина вертикалног скока.....до 0,50
- Прерано разножење, прерано грчење ногу.....до 0,50
- Недовољна даљина доскока..... 0,30
- Мали корак унапред, мали поскок и несигуран доскок.....до 0,30
- Два или више корака при доскоку, већи поскок при доскоку..... 0,50
- Губитак правца..... 0,30
- Пад у упор, на колена и задњицу или сед при доскоку..... 1,00
- Дубоки чучањ..... 0,50
- Грешка у доскоку – није прво на стопала..... 0,00

ДВОВИСИНСКИ РАЗБОЈ

- Састав мора бити изведен без застоја и у одређеном ритму.
- У случају пада са справе такмичарка може наставити састав, уколико прекид није трајао више од 30 секунди. У случају дужег прекида састав се сматра завршеним и оцењује се само део до прекида.

СПЕЦИФИЧНЕ ГРЕШКЕ

- Залети за наскок са или без дотика даске, разбоја, без наскока 1,00 од КО
- Пад на тло или справу..... 1,00
- Дотик справе стопалима..... 0,30
- Ударање справе стопалима..... 0,50
- Дотик струњаче..... 0,50
- Подешавање хвата..... 0,10
- Испуштање притке једном руком..... 0,50
- Испуштање притке једном руком уз додатни упор о справу или тло..... 1,00
- Лош ритам извођења елемената..... 0,10
- Додатни замах или међуњих 0,50
- Непотребан лагани дотик притке рукама или ногама..... 0,30
- Прекид ритма – застој..... 0,30
- Нема покушаја саскока..... 0,50
- Недовољна висина и дужина лета код саскока..... до 0,50
- Ударање струњаче стопалима..... 1,00
- Сваки корак или поскок након доскока..... с.п 0,10

- Губитак правца код саскока..... 0,30
- Два или више корака при доскоку, већи поскок при доскоку..... 0,50
- Дубоки чучањ 0,50

ГРЕДА

- У саставу на греди доминантна је способност одржавања равнотеже. Због тога се, посебно, цени сигурност извођења састава, као и ритам, који не сме бити монотон. Сви елементи и везе треба да буду изведени повезано, са одређеном динамиком.
- У случају пада са справе састав се може наставити, уколико прекид није трајао дуже од 10 секунди. Уколико је прекид дужи, састав се сматра завршеним и оцењује се до момента пада.
- Дозвољено је да такмичарка изведе један додатни залет, а да, при томе, не дотакне даску или справу. За следећи додатни залет одузима се 1.00 бод од коначне оцене.

СПЕЦИФИЧНЕ ГРЕШКЕ

- Пад на греду или тло..... 1,00
- Други додатни залет за наскок..... 1,00 од КО
- Хват рукама за греду да би се избегао пад..... 0,50
- Мали губитак равнотеже..... с.п. 0,10
- Додатни покрет рукама или ногом ради одржавања равнотеже..... до 0,50
- Додатни ослонац ногом о греду ради одржавања равнотеже..... 0,30
- Недовољне амплитуде елемената (скокови, одножења, заножења)..... до 0,30
- Скок нема фазу лета, не признаје се скок и одузима се вредност скока
- Несигурни окрети..... до 0,30
- Окрет није завршен - не признаје се, одузима се вредност
- Монотонија у ритму у целом саставу..... 0,50
- Недостатак коришћења целе греде..... 0,10
- Непотребна пауза с.п. 0,10
- Нема покушаја саскока..... 0,50
- Недовољна висина и дужина фазе лета код саскока до 0,50
- Корак или поскок приликом доскока..... с.п 0,10
- Губитак правца..... 0,30
- Пад у упор, на колена или сед при доскоку..... 1,00
- Дубок чучањ..... 0,50

ПАРТЕР

Приликом оцењивања саставана партеру посебну пажњу треба обратити на:

- Сигурност у извођењу акробатских елемената
- Сигурност у извођењу ритмичких елемената (скокови, окрети, равнотеже)
- Амплитуде покрета и кретања
- Држање тела
- Координацију покрета и кретања
- Усклађеност са музиком (ритам и темпо)
- Током вежбања на партеру није дозвољена асистенција

СПЕЦИФИЧНЕ ГРЕШКЕ

- Пад на тло..... 1,00
- Додатни покрет рукама или ногом ради одржавања равнотеже..... до 0,30
- Недовољне амплитуде елемената (скокови, одножења, заножења)..... до 0,30
- Скок нема фазу лета, не признаје се скок и одузима се вредност скока-(Д суткиња)
- Несигурни окрети..... до 0,30
- Окрет није завршен - не признаје се, одузима се вредност окрета- (Д суткиња)
- Монотонија у ритму у целом саставу..... 0,50
- Лагани упор рукама код доскока..... 0,50
- Мали корак или поскок приликом доскока..... по 0,10
- Тврд или несигуран доскок..... 0,30
- Губитак правца целог састава..... 0,30
- Дубок чучањ..... 0,50
- Неусклађеност музике и покрета..... до 0,30

ОБАВЕЗНИ САСТАВИ ЗА УЧЕНИКЕ ОСНОВНЕ И СРЕДЊИХ ШКОЛА УЧЕНИЦИ I - IV РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

Партер:

Став спетни, приручити

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Одручењем, одножити десном, <u>испад у десно</u> до чучња, и сп. одразом десном ногом приножити са приручењем;	0.50
II	одручењем, одножити левом, <u>испад у лево</u> до чучња, и сп. одразом левом ногом приножити са приручењем;	0.50
III	високим предножењем (стопало изнад нивоа кука) искорак левом - десном, са узручењем <u>чеона вага</u> (стајна и нога у заножењу потпуно опружене, пета заножене ноге изнад нивоа рамена), издржај 2", усправ до става спетног, приручити	1.00
IV	чучањ, предручити, потпуним опружањем колена <u>колут напред</u> (колена савити тек у фази поваљке), спојено <u>скок у вис</u> (опруженим телом) замахом кроз предручење, до узручења <u>са окретом од 180°</u> и спојено;	1.00
V	чучањ, <u>колут назад</u> , спојено, поваљка, назад до <u>става на плећима</u> опирањем пруженим рукама о тло, издржај 2";	1.50
VI	опруженим ногама поваљка напред до <u>седа разножно</u> , претклоном одурчити (груди припојене уз тло, леђа равна, ноге опружене), издржај 2";	1.50
VII	<u>колут назад разножно</u> , до претклона (труп водоравно) у ставу <u>раскорачно</u> , одручити;	1.00
VIII	замахом до узручења, одскок до става спретног;	0.50
IX	високим предножењем (стопало изнад нивоа кука) левом-десном, уз одручење, окрет за 90° у лево-десно, <u>премет странце</u> у лево-десно, кроз став раскорачно и одручење приножити у став спетни, приручити.	2.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Коњ са хватаљкама

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Чеono изa коња, наскок у упор предњи на хватаљкама (нагласити активан упор);	1.50
II	премах одножно десном напред до упора јашућег (нагласити);	1.50
III	премах одножно левом напред до упора стражњег (нагласити);	1.50
IV	премах одножно десном назад до упора јашућег (нагласити),	1.50
V	премах одножно левом назад до упора предњег (нагласити);	1.50
VI	суножни провлак грчено између хватаљки и одривом рукама, предношка сасок.	2.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вежба се може започети и левом ногом. Дозвољена употреба одскочне даске приликом наскока.

Кругови

Висина кругова минимум 180цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виса предњег, вучењем грчено (пружене руке, грчене ноге) до виса узнето (ноге хоризонтално и потпуно савијање у згл. кука), назначити;	3.00
II	вис стрмоглаво (тело потпуно опружено и вертикално), назначити;	3.00
III	вис узнето, назначити;	1.00
IV	вис стражњи (глава у заклону, тело оптимално опружено, угао у раменом згл. већи од 100°), назначити;	2.00
V	сасок пуштањем кругова и узручењем у фази лета.	1.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Прескок

Козлић висине 110 цм

	ПРЕСКОК	Вредн.
I	Разношка (мах. заножeње 45°)	10.00

Разбој

Висина разбоја 150 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Наскоком у потпор, предњихом упор до седа разножно на приткама, нагласити опружањем у згл. кука;	3.00
II	<u>пресед</u> - премах десном унутар притке, са окретом у десно за 90° у упор лежећи за рукама чеono и спојено премах одножно левом напред унутар притки са окретом у десно за 90° у упор седећи разножно пред рукама (метања)	1.50
III	сножити до предноса, издржај 2";	3.00
IV	разножењем, упор седећи разножно пред рукама, нагласити;	0.50
V	премах десном (левом) ногом преко леве притке и окретом 180° око упорне руке сасок одбочно.	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вратило – дочелно вратило

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из згиба стојећег, сунужним одразом узмак опруженим ногама до упора предњег, назначити упор предњи;	3.00
II	суножним замахом назад, ковртљај назад опруженим телом и опруженим рукама до упора предњег, и спојено,	3.50
III	суножним замахом назад (изнад 30° од хоризонтале рамена), одњихом саскок.	3.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

УЧЕНИЦИ V - VI РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

Партер

Став спетни , приручити

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Високим предножењем искорак десном (левом) са узручењем, <u>чеона вага</u> , издржај 2", усправ до става спетног, приручити;	1.00
II	замахом до узручења <u>суножни поскок</u> и спојено одскоком <u>колут летећи</u> у висини груди и спојено,	2.00
III	замахом кроз предручење до узручења, <u>суножни одскок са окретом 180°</u> доскоком одскок са одручењем до става раскорачно;	1.50
IV	предручити и дубоким претклоном <u>колут назад разножно</u> до става раскорачно са узручењем;	1.00
V	предручити и дубоким претклоном поваљка назад суножно до <u>става на плећима</u> , опирањем пруженим рукама о тло, издржај 2";	1.00
VI	поваљка напред до упора чучећег, усправ кроз предручење до узручења;	0.50
VII	високим предножењем левом (десном), уз одручење окрет за 90° у десно (лево), <u>премет странце</u> у лево (десно), до става раскорачно и одручење приножити у став спетни, пруручити;	2.00
VIII	суручним замахом кроз предручење до узручење <u>скок са окретом 360°</u> , до става спетног са одручењем.	1.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Коњ са хватаљкама

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Чеоно иза коња наскоком на хватаљке у упор предњи и спојено;	1.00
II	премах одножно левом напред и проласком кроз упор јашући;	1.50
III	премах одножно десном напред, и проласком кроз упор стражњи;	1.50
IV	премах одножно левом назад и проласком кроз упор јашући;	1.50
V	премах одножно десном назад, и проласком кроз упор предњи;	1.50
VI	премах одножно левом напред и проласком кроз упор јашући, спојено;	1.50
VII	премах десном напред одбочка са окретом од 90° у лево, доскок бочно поред коња хватом левом за хватаљку.	1.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вежба се може започети и десном ногом. Дозвољена употреба одскачне даске приликом наскока.

Кругови

Висина кругова минимум 180 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виса предњег вучењем склоњено (руке и ноге опружене), вис узнето назначити;	2.00
II	вис стрмоглаво назначити;	1.00
III	вис узнето назначити;	1.00

IV	вис стражњи назначити;	1.00
V	вучењем вис узенето и повезано;	1.00
VI	подметни њих;	1.00
VII	зањих (благо увити положај тела, кукови у хоризонтали, а пете изнад хоризонтале кругова, руке и ноге потпуно опружене);	1.00
VIII	предњих (благо улучен положај тела са малим углом у згл. рамена, кукови у хоризонтали, а прсти изнад хоризонтале, руке и ноге потпуно опружене);	1.00
IX	зањихом саскок.	1.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Прескок

Козлић висине 125 цм

	ПРЕСКОК	Вредн.
I	Разношка (мах. заножење 45°)	10.00

Разбој

Висина разбоја 150 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Наскок у потпор, предњихом упор до седа разножно на приткама, назначити;	2.00
II	сножити до предноса, издржај 2";	2.00
III	опружањем у предњих изнад нивоа притки;	1.50
IV	зањих, тело опружено, кукови изнад нивоа рамена;	1.50
V	предњих, тело опружено, куков изнад нивоа рамена;	1.50
VI	зањихом саскок заношка, тело до нивоа 45° у односу на хоризонталу рамена.	1.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вратило

Висина вратила 250 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виса предњег, натхвatom, згибом (пруженим ногама) узмак до упора предњег;	2.00
II	суножним замахом уназад, ковртљај назад у упору предњем и спојено;	3.00
III	подметом предњих;	3.00
IV	зањихом саскок (рамена и горњи део леђа у нивоу хоризонтале вратила).	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

УЧЕНИЦИ VII - VIII РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

Партер

Став спетни , приручити

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Високим предножењем искораком левом (десном) са узручењем, <u>чеона вага</u> , издржај 2", усправ до става спетно, приручити;	1.50
II	замахом до узручења суножни поскок и спојено одскоком <u>колут летећи</u> , у висини груди;	2.00
III	ис спојено замахом кроз предручење до узручења, <u>суножни одскок са окретом 180°</u> до става спетног, узручити;	1.00
IV	предручити и дубоким претклоном сед пруженим ногама и спојено, <u>колут назад склоњено до упора стојећег</u> , усправ, узручити;	1.00
V	високим предножењем левом (десном), уз одручење окрет за 90° у десно (лево), <u>премет странце</u> , окрет за 90° у лево (десно) (окрет ка правцу кретања), узручити, преджити левом (десном), и спојено;	1.00
VI	<u>став у упору</u> , превалом <u>поваљка напред</u> и спојено;	2.00
VII	суручним замахом кроз предручење до узручења <u>скок са окретом 360°</u> до става спетног, одурчити.	1.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Коњ са хватаљкама

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Чеона иза коња хватом за хватаљке наскок у упор предњи и спојено	0.50
II	премах одножно левом напред кроз упор јашући и сп.; премах одножно десном напред кроз упор стражњи;	1.50
III	премах одножно левом назад кроз упор јашући и сп.; премах одножно десном назад кроз упор предњи и сп.;	1.50
IV	премах одножно левом напред споља, на хрпту коња, премах десном напред и спојено прелаз десном руком на леву хватаљку, до упора разножно ван на једној хватаљци и спојено;	2.00
V	премах одножно левом назад, премах десном назад и спојено;	1.50
VI	премах одножно левом напред на леви крај коња и спојено прелаз левом руком на леви крај коња и спојено;	1.50
VII	премахом одножно десном напред одбочка са окретом 90° у лево, доскок левим боком поред коња.	1.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вежба се може започети и десном ногом. Дозвољена употреба одскочне даске приликом наскока.

Кругови

Висина кругова 250 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виса предњег згибом и вучењем склоњено вис стрмоглаво, назначити;	1.50
II	вис узнето назначити, подметни њих;	1.00
III	зањих, предњих;	1.00
IV	зањихом искрет напред до виса узнето, назначити;	2.50
V	подметни њих, зањих;	1.50
VI	предњихом прекопит разножно назад.	2.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Прескок

Козлић висине 125 цм

	ПРЕСКОК	Вредн.
I	Згрчка (мах. заножeње 45°)	10.00

Разбој

Висина разбоја 175 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Наскок у потпор, предњихом упор до седа разножно на приткама;	2.00
II	прехват из заручења, кроз узручење до упора седећег разножно за рукама;	1.00
III	колут напред разножно до упора седећег разножно пред рукама;	2.00
IV	сножити до предноса, издржај 2”;	2.00
V	опружањем у предњих, зањих, тело опружено кукови изнад нивоа рамена;	1.00
VI	предњих, тело опружено, кукови у нивоу рамена;	1.00
VII	зањихом саскок заношка, тело до нивоа 45° у односу на хоризонталу рамена.	1.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вратило

Висина вратила 250 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виса предњег натхватом, згибом узмак;	1.50
II	суножним замахом назад, ковртлијај назад и спојено;	1.50
III	подметни њих;	1.00
IV	зањих, (рамена у нивоу вратила, тело благо улучено);	1.50
V	предњих (плећа у нивоу вратила, тело благо улучено);	1.50
VI	зањихом прехват у укрштени хват (рамена у нивоу вратила, тело благо улучено);	1.00
VII	у предњиху окрет за 180° и саскок до става на тлу;	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

УЧЕНИЦИ I - IV РАЗРЕД СРЕДЊЕ ШКОЛЕ

Партер

Став спетни , приручити

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Високим предножењем искорак левом (десном) са узручењем, <u>чеона вага</u> , издржај 2", усправ до става спетног, приручити;	1.00
II	Из произвољног залета (3-5 корака) <u>колут летећи</u> у нивоу рамена и спојено	2.00
III	суручним замахом кроз предручење до узручења <u>скок увито</u> , доскок у почучањ са одручењем и спојено, <u>скок са окретом 180°</u> , доскок у почучањ са одручењем, усправ до става спетног, узручити;	1.00
IV	кроз предручење дубоким претклоном, сед пруженим ногама и спојено <u>колут назад кроз став у упору</u> до упора чућећег;	2.00
V	усправ, кроз предручење узручити, високим предножењем левом (десном), уз одручење окрет за 90° у десно (лево), <u>премет странце</u> , окрета за 90° у лево (десно) (окрет ка правцу кретања), узручити,	1.00
VI	предножити левом (десном), и спојено став у упору, <u>превалом повољка напред</u> до чућећег положаја и спојено	1.00
VII	суручним замахом кроз предручење до узручења, суножни одскок косо напред, <u>Рондат</u> , и спојено скок увито, доскок у почучањ, усправ до става спетног, одручити.	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Коњ са хваталкама

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Чеоно иза коња, хватом леве за леви крај коња, обрнутим хватом десне за леву хваталку, суножним одскоком премах одножно левом уназад са окретом 180° у лево око десне (упорне) руке, наскок у упор јашући;	1.00
II	и спојено премах десном назад кроз упор предњи;	1.00
III	премах одножно левом напред кроз упор јашући; премах десном напред кроз упор стражни;	1.00
IV	премах одножно левом назад кроз упор јашући; премах десном назад кроз упор предњи;	1.00
V	премах одножно левом напред споља, на хрпту коња, премах десном напред и спојено прелаз десном руком на леву хваталку, до упора разножно ван на једној хваталци и спојено;	2.00
VI	премах одножно левом назад, премах десном назад и спојено;	1.50
VII	премах одножно левом напред на леви крај коња и спојено прелаз левом руком на леви крај коња и спојено;	1.50
VIII	премахом одножно десном напред одбочка са окретом 90° у лево, доскок левим боком поред коња.	1.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Кругови

Висина кругова 250 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виси предњег појачаним хватом, наупор вучењем;	2.00
II	преднос издржај 2";	1.00
III	спад назад до виси узнето, назначити;	1.00
IV	подметни њих, зањих, предњих;	1.50
V	зањихом искрет напред до виси узнето и спојено;	1.50
VI	подметни њих, зањих;	1.00
VII	предњихом прекопит назад разножно ван;	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Прескок

Коњ у дужину, висина 125 цм.

Број	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Разношка са краја коња	10.00

(мах заножјење 30°, са израженом фазом другог лета)

Разбој

Висина разбоја 175 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Наскок у потпор, предњих, зањих,	1.00
II	предњихом упор до упора седећег разножно пред рукама;	1.00
III	прехват кроз заручење и узручење до упора седећег разножно за рукама;	0.50
IV	вучењем став на раменима, издржај. 2";	2.50
V	колут напред до упора седећег разножно пред рукама;	1.00
VI	сножити до предноса, издржај 2";	1.00
VII	опружањем у предњих, зањих, предњих	1.00
VIII	зањих, предњихом предношка са пола окрета према приткама.	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вратило

Висина вратила 250 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виси предњег, натхватом, згибом узмак, назначити упор предњи;	1.00
II	ковртљај напред и спојено;	2.00
III	суножним замахом назад, ковртљај назад и спојено;	1.00
IV	подметни њих;	1.00
V	зањих, (рамена у нивоу вратила, тело благо улучено);	1.00
VI	предњих (плећа у нивоу вратила, тело благо улучено);	1.00
VII	зањихом прехват у укрштени хват (рамена у нивоу вратила, тело благо улучено);	1.00
VIII	у предњиху саскок са окретом 180° до става на тлу;	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

ПРАВИЛНИК ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ НА ШКОЛСКИМ
СПОРТСКИМ ТАКМИЧЕЊИМА У ГИМНАСТИЦИ
- УЧЕНИЦИ -

Правила за оцењивање обавезних вежби у спортској гимнастици за ученике заснивају се на Правилнику Међународне гимнастичке организације - ФИГ-а.

Члан 1.

ОПШТЕ ОДРЕДБЕ

На свакој справи гимнастичар ће бити оцењен са две оцене „Д“ и „Е“ и њихов збир даје коначну оцену.

Д жири одређује „Д“ оцену, тежински садржај обавезне вежбе. Сваки елемент или скуп елемената у обавезној вежби носи одређени број бодова који је наведен у табели и њиховим сабирањем добија се Д оцена која максимално може износити 10 бодова.

Е жири одређује „Е“ оцену. „Е“ оцена почиње од максималних 10 бодова. Од максималне „Е“ оцене (10 бодова) Е жири одузима бодове за грешке у извођењу, у складу са судијским правилником ФИГ (Међународна Гимнастичка Федерација), а за грешке:

- Држање тела код извођења вежби.
- Техничке грешке код извођења елемената у обавезној вежби.

Правила ФИГ можете преузети на сајту ФИГ – е :

(<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html>) ,

Резултат у вишебоју је збир коначних оцена добијених на свим справама, које су предвиђене за сваку узрастну категорију.

Резултат екипе се израчунава тако што се прво саберу три највеће оцене на **свакој справи**. Затим се сабирају резултати екипе на свакој справи. Збир тако сабраних бодова одређује екипни пласман.

Квалификације за виши ниво такмичења ће се одвијати у сагласности са важећим техничким правилником Савеза за школски спорт Србије.

Коначни резултат израчунава рачунска комисија и објављују се тек након писмене потврде врховног судије такмичења.

Члан 2.

ОЦЕНА „Д“ ЖИРИЈА

Д жири је задужен за оцену садржаја вежбе и одређивања тачне почетне оцене за сваку справу. Д жири је обавезан да препозна и призна сваки елемент који је правилно изведен.

Од гимнастичара се очекује да у своју вежбу укључи само такве елементе које може да изведе са потпуном сигурношћу, са високим степеном естетског и техничког умећа. Д жири неће признати лоше изведене елементе, а Е жири ће одузети бодове за лоше извођење.

Сваки елемент је дефинисан правилним почетним и завршним положајем тела.

Елемент који Д жири не призна нема вредност и ”Д” оцена ће бити умањена за вредност не признатог елемента.

Д жири неће признати елемент ако значајно одступа од прописаног извођења. Елемент неће бити признат из следећих разлога :

Ако је код вежбе на тлу, елемент започет ван обележеног простора.

Ако се на вратилу елемент изводе са ослонцем или одгуривањем ногу

Ако је елемент у толикој мери измењен, на пример :

Ако се елемент снаге скоро у потпуности изводи њихом.

Ако се елемент у њиху скоро у потпуности изводи снагом.

Ако се елемент пруженим телом изводи видљиво склоњено или грчено или обрнуто.

Ако се суножни елемент снаге изводи раширеним ногама.

Ако се издржај изводи знатно савијеним лактовима.

Ако је елемент изведен уз помоћ тренера.

Ако гимнастичар падне са справе или на справу током извођења елемента или га промени или прекине на неки други начин.

Ако гимнастичар падне са справе или на справу током извођења елемента без достизања крајњег положаја тела који дозвољава наставак бар са замахом или ако на други начин не покаже да има контролу над кретањем током извођења саскока или прехвата.

Ако издржај који захтева снагу или једноставан издржај се не задржи.

Ако се елементи са ротацијом око уздужне осе изведу са одступањем већим или мањим од 90° или ако се елемент у њиху изводи са одступањем од правилног завршног положаја за 45° или више.

У свим случајевима, Д жири је дужан да доноси одлуке засноване на гимнастичком осећају и одлучи у корист гимнастике као спорта. У случају недоумице треба да се одлучи у корист гимнастичара

Елементе који су изведени толико лоше да их не призна Д жири ,такође ће бити санкционисани од стране Е жирија.

Члан 3.

ОЦЕНА „Е“ ЖИРИЈА

Одређивање естетских грешака и положаја тела, грешака изведбе, техничких грешака. За сваки елемент у вежби описано је правилно кретање од почетног до завршног положаја, односно описано је правилно техничко извођење.

Сва одступања од правилне изведбе се самтрају грешком, која судије морају оценити. Висина одбитака за мале, средње и велике грешке је одређена степеном одступања од правилног извођења. Одбитак је једнак, независно да ли је грешка утврђена за савијање руку, ногу или погрешно држање тела.

Одбици се примењују без обзира на тежину елемента у вежби. За свако запажено појединачно утврђено, естетско или техничко одступање од савршеног извођења примењују се следећи одбици:

Мала грешка	0.1
Средња грешка	0.3
Велика грешка	0.5
Пад	1.0

Након пада са справе или на справу, вежба мора бити настављена у року од 30 секунди, а гимнастичар може извести одређени број елемената да би дошао до почетне позиције и сви ови елементи морају бити правилно изведени. Елемент који је поновљен после пада биће признат као тежина изузев када се пад десио током саскока или прескока. Грешке при извођењу вежбе као што су савијена колена, савијене руке, лош став или положај тела, губитак ритма, мала амплитуда, итд. су наведени у табели и увек се кажњавају у складу са степеном одступања од правилног извођења.

Грешка	Мала 0.10	Средња 0.30	Груба 0.50
ГРЕШКЕ ИЗВОЂЕЊА И ЕСТЕТСКЕ ГРЕШКЕ			
Нејасне позиције (грчено, склоњено и пружено)	+	+	+
Кориговање положаја руку или хвата	+		
Ходање у стоју на рукама или поскоци (за сваки корак или поскок)	+		
Дотицање справе или пода		+	
Ударање (рукама) справе или пода			+
Додиривање гимнастичара од стране тренера током извођења вежбе али без асистенције		+	
Застој за време вежбе без пада			+
Грчене руке, ноге и ширење ногу	+	+	+
Лоше држање или кориговање тела у крајњој позицији	+	+	+
Салто раширених колена или ногу	≤ширини рамена	>ширини рамена	
Доскок раширених ногу	≤ширини рамена	>ширини рамена	
Друге техничке грешке	+	+	+
Нестабилност, мања подешавања стопала, или додатни покрети руком при доскоку	+		
губитак равнотеже у току било ког доскока	Мали корак или мали поскок 0.1 по кораку	додиривање струњаче са 1 или 2 руке	ослањање на 1 или 2 руке
Пад приликом било ког доскока			1.0
Нетипично ширење ногу		+	
Друге естетске грешке	+	+	+
ОДБИТЦИ ЗА ТЕХНИЧКЕ ГРЕШКЕ			
Одступања у извођењу њиха до или кроз стој ; при издржајима или у одбочним колима	15 °-30°	31°-45°	>45° и непризнавање
Одступања у положају током издржаја	до 15°	16°-30°	31°-45° >45° не признаје се

Извлачење из технички неправилног издржаја	Одбитак је исти као и за положај из ког је следило извлачење		
Незавршена ротација око уздужне осе тела	до 30°	31-60°	61-90 степени >90 не признаје се
Недовољна висина и амплитуда код салта и елемената са фазом лета	+	+	
Додатни или посредни упор	+		
Елементи снаге изведени замахом и обрнуто	+	+	+
Трајање издржаја (2 секунде)	1-2 сец.	1 сец	< 1 сец и не признаје се
Грешке при извођењу (кретању на горе) наупора, узмаха	+	+	+
Два или више покушаја извођења издржаја или извођења елемента снагом		+	+
Несигуран стој на рукама или пад из тог положаја		љуљање или застој	Пад из стоја на рукама
Међуњих или полумеђуњих		пола	цео
Пад са справе или на справу			1.0
Помоћ тренера при извођењу елемента			1.0 не признавање
Не отварање и доскок без припреме	+	+	
Остале техничке грешке	+	+	+

Члан 4.

СУДИЈСКА КОМИСИЈА

Судијска комисија може бити састављена од једног до четири судије по справи у зависности од нивоа такмичења.

Општинско – од 1 до 4 судије

Окружно и међуокружно – од 2 до 4 судије

Републичко – 4 судије

Судије које суде на школским такмичењима морају бити лиценциране од стране Гимнастичког савеза Србије за текући циклус.