

ГИМНАСТИКА

Члан 1.

Првенство у гимнастици (у даљем тексту: Првенство) је такмичење које заједнички организују Савез за школски спорт Србије и Гимнастички савез Србије.

Члан 2.

Првенство се спроводи у екипној и појединачној конкуренцији у следећим категоријама:

- 1) Најмлађи пионири (пионирке), ученици-це I - IV разреда основне школе,
- 2) Млађи пионири (пионирке), ученици-це V - VI разреда основне школе,
- 3) Старији пионири (пионирке), ученици-це VII - VIII разреда основне школе,
- 4) Омладинци (омладинке), ученици-це средњих школа.

Члан 3.

Екипу сваке наведене категорије чини четири такмичара-ке. За пласман екипе рачунају се резултати три најбоља пласирана такмичара-ке на свакој справи. Такмичење се одвија у обавезним саставима.

Члан 4.

Програм такмичења по категоријама је следећи:

- Најмлађи пионири и пионирке I - IV разреда основне школе

пионири

партер

прескок

карике или вратило

коњ са хватаљкама или разбој

пионирке

партер

прескок

разбој - вратило

греда (ниска)

- Млађи пионири и пионирке V - VI разреда основне школе

пионири

партер

прескок

карике или вратило

коњ са хватаљкама или разбој

пионирке

партер

прескок

разбој - вратило

греда

- Старији пионири и пионирке VII - VIII разреда основне школе

пионири

партер

прескок

карике

вратило

коњ са хватаљкама или разбој

пионирке

партер

прескок

разбој - вратило

греда

- Омладинци и омладинке - средње школе

омладинци

партер

прескок

омладинке

партер

прескок

карике
вратило
коњ са хваталкама или разбој

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.

Први степен такмичења чини школско првенство. Школа која је организовала првенство има право да са својом екипом учествује на општинском првенству.

Члан 6.

Други степен такмичења представљају општинска првенства. Уколико на општинском првенству се пријави мали број школа, школе које су се пријавиле могу да наступе са две екипе и два појединца. Победници стичу право да учествују на окружном првенству.

Члан 7.

Трећи степен такмичења је првенство Округа. Уколико нема велики број пријављених школа, може се организовати ОТВОРЕНО ОКРУЖНО ПРВЕНСТВО за све школе са тог Округа. Победници стичу право да учествују на међуокружном првенству.

Члан 8.

Међуокружно првенство је четврти степен такмичења, на коме право наступа имају прваци Округа. Међуокружна првенства морају бити завршена најкасније 15 дана пре републичког првенства, а пласман са такмичења по категоријама мора бити достављен најкасније 12 дана пре републичког првенства.

Члан 9.

Пети степен такмичења представљају републичка првенства на коме учествују победници са међуокружног првенства. Уколико неки међуокруг нема представника, Такмичарски одбор може да уврсти екипу из Округа на коме је било највише учесника.

Члан 10.

Победници републичког такмичења стичу назив школског првака Србије за текућу школску годину како у екипној, тако и у појединачној категорију. Чланови три првопласиране екипе и њихов наставник и три првопласирана појединца - ке у свакој категорији добијају одговарајуће медаље: првопласирани златну, другопласирани сребрну и трећепласирани бронзану.

Члан 11.

На првенству Србије судије делегира Гимнастички савез Србије, а оцењивање се врши према Правилнику за оцењивање на школским такмичењима који је саставни део ових Пропозиција и који је израдио Гимнастички савез Србије.

ОБАВЕЗНИ САСТАВИ ЗА УЧЕНИЦЕ ОСНОВНЕ И СРЕДЊИХ ШКОЛА

Аутори састава:

проф. др Јарослава Радојевић

проф. Александра Бабић

Терминолошки опис и цртежи:

проф. др Јарослава Радојевић

I - IV РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ПРЕСКОК (од I до IV разреда основне школе)

Шведски сандук висине 40 цм:

пруженим телом прескок преко шведског сандука 10.00

РАЗБОЈ - вратило (од I до IV разреда основне школе)

Састав се изводи на једној притци, почетни положај: згиб стојећи:

замахом једне ноге узмак до упора предњег 3.50

ковртљај назад у упору 4.00

зањихом саскок (замахом ногама у заножење) 2.50

Укупно: 10.00

ГРЕДА - ниска (од I до IV разреда основне школе)

Почетни положај: лицем према греди, бочно

1. Залетом и одскоком са леве наскок у став на десној, заножити левом - одручити 1.30

прва дужина

2. корак левом у успон, прикључити десну иза леве, корак левом заножити десном (мењањући корак) - чеони круг на доле десном, завршити таласом обе у одручењу 0.40

3. корак десном у успон, прикључити леву иза десне, корак десном заножити левом (мењањући корак) - чеони круг на доле левом, завршити таласом у одручењу 0.40

4. корак и одскок левом, згрчено предножити деесном, доскок на леву (дечији поскок) - приручењем одручити 0.70

5. корак и одскок левом, згрчено предножити деесном, доскок на леву (дечији поскок) - руке о бокове 0.70

6. а) корак левом у успон, прикључити десну иза леве, чучањ, одручити и сп 0.20

б) окрет у чучњу за 180⁰ удесно (одручење) 0.80

в) усправ у успон - предручити 0.20

друга дужина

7. трчећи кораци: лева, десна, лева до става ма десној, заножити левом - одручити 0.60

8. претклоном и заножењем леве вага, издржај, усклон до става на десној, заножити левом 1.00

9. а) корак левом у успон, прикључити десну иза леве и сп 0.20

б) суножним одскоком скок пруженим телом и скок суножним доскоком (на место одскока) - одручење 1.00

10. корак десном у успон, прикључити леву иза десне - узручити- и сп. окрет у успону за 90^0 улево0.50
11. зибом почучњем корак десном удесно, прикључити леву поред десне, завршити у спону - талас у одручењу0.50
12. почучањ, заручити и сп. суножним одскоком саскок пруженим телом са окретом за 180^0 - приручењем и предручењем узручити (завршити лицем према греди -чеоно) 1.50
- Укупно: 10.00

ТЛО (од I до IV разреда основне школе)

Почетак: на доњој трећини леве стране, лицем према десној страници (левим боком према доњој страници): став спетни, приручити

прва линија: од 1 до 24

1. и 2. гимнастички кораци десна, лева
3. прикључити десну поред леве - приручити
4. руке о бокове0.10
5. (пет) почучањ на левој, став предножни десном удесно, ослонити се петом па кратко прстима - (руке су о боковима) - отклон удесно - поглед преко десног рамена
6. став спетни (руке су о боковима) - поглед право0.20
7. (седам) почучањ на десној, став предножни левом улево, ослонити се петом па кратко прстима - (руке су о боковима) - отклон улево - поглед преко левог рамена
8. став спетни (руке су о боковима) - поглед право0.20
9. и 10. корак и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галопа) и сп.
11. и 12. кораком и одскоком леве скок са променом ногу у предножењу, доскок на десну (маказице) - за време галопа талас у одручењу, за време скока и код доскок узручити, код доскока одручити1.00
13. и 14. корак левом, корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву, доскок на леву (галопа) и сп.
15. и 16. корак левом, кораком и одскоком са десне скок са променом ногу у заножењу (маказице) доскок у почучањ на леву, став заножни десном и сп став. заножни десном - за време галопа талас у одручењу, за време скока заручити, код доскока заручење, код испада одручење1.00
- напомена V и VI разред: промена скокова и тежине
17. почучањ на левој, став одножно десном - одручење;
18. руке о бокове;
19. одручити;
20. одскоком у почучањ на десној, став одножно левом, ослонити са прстима о тло, (одручење)0.40
21. руке о бокове
22. одручити
23. и 24. окрет за 90^0 на десној нози у лево (разноимени), лева наога је опружена и код завршетка окрета се прикључује десној до става спетног, одручење 0.40

друга линија: кретање према горњем десном углу: од 25 до 34

25. и 26. корак и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галопа) - одручити - засук улево - поглед улево и сп0.20
27. и 28. кораком и одскоком леве скок са згрченим предножењем десне, стопало поред колена леве, доскок на леву - приручити и сп. одручити - засук удесно - погледудесно0.20
29. и 30. корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву, доскок на леву (галопа) - одручити - засук удесно - поглед удесно и сп0.20
31. и 32. кораком и одскоком десне скок са згрченим предножењем леве, стопало поред колена десне доскок на десну - приручити и сп. одручити - засук улево - поглед улево0.20

33. и 34. корак левом - предручити десном, заручити левом - и сп. окрет на левој удесно за 90° згрчено предножити десну, стопало ослонити о колено леве (разноимени окрет) - руке о бокове и сп, став спетни приручити0.50

трећа линија: лицем према доњем левом углу и кретање по дијагонали: од 35 до 39

35. и 36. почучањ на левој, грчењем у колелу став предножни десном, ослонити стопало петом о тло - руке о бокове - и сп, згрченим предножењем десне и опружањем и поновним почучњем у став заножни десном (испад) - руке су о боковима 0.20

37. и 38. пружити леву ногу, грчењем у колелу прикључити десну - одручити; став спетни - предручити0.20

39, 40, 41. и 42. суножним одскоком колут напред и сп. скок пруженим телом са окретом за 180° , за време скока приручењем узручити, код доскока предручити горе 2.00 (V и VI разред 1.20)

43. и 44. повезати са претходним доскоком: суножним одскоком скок пруженим телом са разножењем, доскок у став раскорачни - одручити - и сп. одскоком обема скок пруженим телом састављањем ногу и окретом за 90° и суножни доскок у почучањ - руке о бокове 2 x 0.200.40

левим боком према доњем левом углу

45. и 46. одножењем леве прамет странце упором до става на десној, левом одножити и сп. пренети тежину на обе ноге - одручити 2.00 (V и VI разред 1.50)

47 - 50. (поскоци)

47. одскоком са леве поскок са згрченим предножењем десне (стопало ослонити о потколелно леве), и окретом за 90° улево, доскок суножно - руке о бокове .0.20

48. суножним одскоком поскок са згрченим предножењем леве (стопало ослонити о потколелно десне), и окретом за 90° улево, доскок суножно - руке су о боковима 0.20

49. и 50. суножним одскоком поскок са згрченим предножењем леве (стопало ослонити о потколелно десне), и окретом за 90° улево, доскок суножно - руке о бокове, код доскока приручити; став спетни, приручење0.20

Укупно: 10.00

Завршити лицем према левој страници (десним боком према доњој страници).

I до IV разред 10.00 бодова.

V и VI разред 7.70 бодова у изменама и допуни још 2.30 бодова.

V и VI РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ПРЕСКОК (V и VI разред основне школе)

Козлић: 110 цм

РАЗБОЈ - вратило (V и VI разред основне школе)

Састав се изводи на једној притци, почетни положај: згиб стојећи:

1. суножним одразом узмак до упора предњег4.00

2. ковртлиај назад у упору предњем3.00

3. премах одножно до седа јашучег1.00

4. премахом одножно заножном саскок одношка са окретом за 90° , завршити боком према справи2.00

ГРЕДА (V и VI разред основне школе)

Почетни положај: лицем према десној трећини греде - неколико корака залета

1. Залетом и суножним одскоком наскок у упор одножно десном0.70

прва дужина

2. окретом за 90° улево упор клечећи на десној, левом високо заножити0.40
3. клек на десној, левом згрчено предножити, престе ослонити на греду и сп. усправ до става на левој, став заножно десном; одручењем узручити 0.50
4. корак десном, корак и одскок левом - у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галопа); талас у одручењу и сп.0.60
5. корак левом, предножити високо десном; предручити горе и сп.0.50
6. искорак десном у успон у успон, прикључити леву иза десне и сп. суножним одскоком скок са померањем (пруженим телом), доскок суножно - лева иза десне; код припреме за одскок предручењем и приручењем заручити, у фази лета предручењем и приручењем узручити1.20
7. искорак у почучања на десној, став заножно левом (испад); одручити 0.30
8. окрет за 180° у испаду улево, до почучња на десној, став предножни левом; приручењем одручити0.50

друга дужина

9. зибом почучњем тежину тела пренети на леву ногу, став заножно десном; талас у одручењу0.30
10. корак десном у успон, прикључити леву иза десне; одручење . 0.10
11. чучањ и сп. окрет у чучњу за 180° улево; предручити улучено и сп. усправ (предручење улучено)0.80
12. предножењем и одножењем корак левом уназад - одручити; предожењем и одножењем корак десном уназад, до става на десној, став предножни левом; одручење: 2x30 0.60
13. успоном прикључити леву испред десне - узручити о сп. окрет у успону за 180° удесно (узручење)0.50
14. корак левом - одручити, корак десном, згрчено заножити леву руком обухватити чланак леве ноге - предручити десом и сп. претклоном вага (потколеница најмање до хоризонтале) - издржај - усклон у став на десној заножити левом; одручити .1.40
15. кораци у успону до краја греде - л.д последњи корак у успон, једна нога иза друге; одручење0.30
16. почучањ - заручити и сп. саског згрчено, завршити леђима према греди - бочно 1.30

ТЛО (V и VI разред основне школе)

Састав је исти као за ученице од I до IV разреда, са следећим изменама и додатком:

Измена у првој линији, од 11. до 16.

9. и 10. корак и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на десну (галопа) и сп.
11. и 12. кораком и одскоком леве скок са променом ногу у згрченом предножењу, доскок на десну, предножити левом (мачији) за време галопа талас у одручењу, за време скока чеони кругови на доле - код доскока одручити0.50
13. и 14. корак левом, корак и одскок десном, у фази лета прикључити леву, доскок на леву (галопа) и сп.
15. и 16. корак левом, кораком и одскоком са десне скок са променом ногу у заножењу (маказице) доскок у почучањ на леву, став заножни десном и сп став. заножни десном - за време галопа узручити, за време скока заручити, код доскока заручење, код испада одручење0.50

Додатак од 51. до 64.

50. - ученица је завршила лицем према левој страници (десним боком према доњој страници)
- 51, 52. и 53. кораци лева, десна и прикључити леву поред десне (валцер кораци у успону)- за време првог корака бочни лукови до узручења ван (десна предручењем, лева заручењем) - засук улево; за време другог корака и прикључења леве ноге узручење и одсук;0.30

54. и 55. корак десном, став заножни левом, узручити и сп. претклоном и заножењем леве, вага, (нагласити равнотежу), предручењем заручити; усклон до става на десној, лева је у заножењу - одручити0.60
56. и 57. корак десном, предножити високо левом - узручити и сп
- 58, 59, 60. и 61. искораком леве и замахом десне став на шакама, нагласити 1.00
- 62, 63. и 64. враћањем десне ноге на тло преко почучња пренети тежину на њу до става заножно левом и сп. клека на левој, и става предножно згрчено десном, одручити, поглед право0.40

VII и VIII РАЗРЕД ОСНОВНЕ ШКОЛЕ

ПРЕСКОК (VII и VIII разред основне школе)

Козлић: 120 цм

РАЗБОЈ - вратило (VII и VIII разред основне школе)

Лицем према притци, чеоно

1. залетом и суножним одскоком наскок у упор предњи 1.00
2. ковртљај назад у упору предњем 2,50
3. премах одножно до седа јашућег 1.00
4. ковртљај напред у упору јашућем 3.00
5. премахо одножно заножном до упора стражњег 0.50
6. саскок предношка завршити леђима према разбоју 2.00

ГРЕДА (VII и VIII разред основне школе)

Леђима према левој трећини греде, тако да се крај прве дужине поклапа са десним крајем греде:

1. упором у заручењу и суножним одскоком наскок у упор стражњи 1.00

прва дужина

2. предручењем десне и премахом предножно десном уз истовремени окрет за 90^0 удесно, кроз упор седећи јашући за рукама без прекода ктерања лећи на греду, хват поред груди 0.60
3. а) опружањем руку упор лежећи за рукама
 б) померањем рамена уназад и подизањем кукова заножити десном
 в) предножењем и грчењем десне упор чучећи на десној, став заножно левом и сп.
 г) узручењем у испад на десној, став заножни левом
 д) усправ до става на десној, заножити левом - одручити 0.60
4. корак левом, корак десном - заручити и сп успон на десној, згрчено предножити леву, стопало ослонити о потколено десне - десном предручењем узручити, левом одручити 0.40
5. а) корак левом у успон, прикључити десну иза леве - десном одручењем заручити, левом заручити
 б) суножним одскоком скок пруженим телом са померањем унапред до чучња, десна нога испред леве - узручити 1.50
6. окрет за 180^0 улево - одручити 0.40
7. а) окрет за 90^0 удесно - приручити
 б) усправ у успон - десном одручењем узручити
 в) одножити левом - одручити левом до става на десној, став одножни левом - отклон улево
 г) усклон - одручити десном (лева је у одручењу)
 д) окрет на десној улево за 90^0 до става на десној, предножити ниско леву - одручење 0.80

друга дужина

8. а) кораци лева, десна . узручити
 б) корак левом, предножити хоризонтално десну - узручење
 в) заножити десну - одручити0.40
 г) почучањ на левој и сп. претклоном и заножењем десне вага, издржај - приручити
 д) усклон - предручити
 ђ) корак десном, заножити леву - узручити1.00
9. корак и одскок левом и скок са променом ногу у згрченом предножењу (мачији скок доскок на дену, левом предножити - чеони лукови на доле до узручења 1.00
10. корак левом, корак десном у успон и сп окрет за 90° на десној удесно (истоимени окрет) згрчено одножити леву - узручити .0,40
11. а) зибом почучње, корак левом улево, прикључити десну - талас у одручењу 0.40
 б) корак левом улево, успон, прикључити десну - заручити
 в) суножним одскоком саскок пруженим телом са окретом за 180°, доскок лицем према греди1.50

ТЛО (VII и VIII разред основне школе)

Почетак: од средине подијума нешто доле и лево, левим боком према левој страници, лицем према горњој страници, став спетни приручити

1. Став предножно десном удесно и сп. пренети тежину на полупрсте десне ноге, колено погрчити, лева је у заножењу (испад у успону) - мало одручити и сп. чеоним луковима на горе десном одручити горе, левом одручити доле назад - поглед на десну шаку; 0.10
2. опружањем и преносом тежине на десну ногу окрет за 90° удесно, став заножно погрчено левом (колено леве је испред колена десне - одручењем предручити доле улучено - поглед право;
3. успоном пренети тежину тела уназад до става на левој, став предножно згрчено десном (ослонац на полупрстима) - предручити;
4. прикључити десну поред леве - одручити;0.20

лицем према горњем десном углу

5. - 12. кретање у почучњу улево и удесно, корацима са привлачењем,
5. и 6. почучањ на десној, корак левом улево у почучањ, прикључити десну,
7. и 8. корак левом улево, прикључити десну - (5 - 8) десну руку о бок, левом (у одручењу) горњи подлактични круг - поглед за левом шаком0.20
9. и 10. корак десном удесно, прикључити леву,
11. и 12. корак десном удесно, прикључити леву, (9 - 12) леву руку о бок, десном одручити и горњи подлактични круг - поглед за десном руком0.20

кретање према горњем десном углу

13. и 14. трчећи кораци лева десна - покрете рукама нагласити: десна у предручењу, лева у заручењу 2x по 0.100.20
15. наставити трчећи корак и опружање у успон на левој, згрчено предножити десну - приручењем заручити - до почучња на левој (десна је у згрченом предножењу) - предручењем узручити0.20
- 16, 17. и 18. корак десном уназад, корак левом уназад до става на левој, прикључити десну - чеоним луковима на доле испред тела - одручити0.20
19. и 20. корак десном у испад (лева је у ставу заножном) - предручити улучено левом, десна је у одручењу и сп. преносом тежине на десну истоимени окрет за 360° (на десној нози удесно), згрчено предножити леву, стопало је ослоњено о колено десне - узручити0.70
21. и 22. корак левом у испад (десна је у ставу заножном) - предручити десном, одручити левом и сп. преносом тежине на леву разноимени окрет за 180° (на левој нози удесно) - одручити
 (окрет завршити на једној нози) и сп. прикључити десну поред леве (став спетни) - одручењем руке о бокове испред тела0.30

кретање према доњем левом углу - дијагонално

23. и 24. једним кораком залета прамет странце улево са фазом лета пре упора рукама и окретом за 90° до става на десној, заножити левом, узручити и сп став спетни, узручење 1.20
25. (лицем према горњем десном углу) одножењем корак левом у улево у испад ослонцем на полупрсте - десном одручењем кроз приручење предручити горе, левом одручити и сп.
26. успоном прикључити десну нешто испред леве - предручити улучено обема и сп 0.10
27. одножењем корак десном удесно у испад ослонцем на полупрсте - десном одручити горе, левом предручити горе и сп 0.10
28. преносом тежине на десну и опружањем окрет за 90° удесно - лева је у одручењу доле, десна у одручењу горе - прикључити леву поред десне - предручити доле улучено 0.20

лицем према десној страници

(десним боком према доњој страници)

- 29., 30. и 31. трчећи кораци лева, десна, лева и сп 0.10
32. одскоком леве скок са згрченим предножењем десне, стопало ослонити о колена леве (дечији поскок); доскок у почучањ на левој, десна је у згрченом предножењу - заручити и сп. приручењем и предручењем узручити 0.20
33. претклоном и спустом уназад упор чучећи на десној, лева је опружена 0.20
- 34., 35. и 36. колут назад до чучња - предручити и сп. усправ - узручити 0.50
37. и 38. корак напред и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на леву (галоп) - предручити улучено - и сп. корак и одскок левом у скок са ппроменом ногу у згрченом предножењу (мачији скок) доскок на десну, предножити левом - одручити горе и сп 0.50
39. и 40. корак и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на леву (галоп) - предручити улучено - и сп. корак и одскок левом у скок са предножењем десне, заножењем леве (далеко-високи скок) доскок на десну заножити и сп. корак левом, корак десном са окретом за 90° улево, прикључити леву поред десне - одручити доле 0.60

лицем према горњој страници

(десним боком према десној страници)

41. зибом почучњем корак десном удесно, прикључити леву - десном предручити доле улучено сп. одручењем узручити, левом приручити 0.10
42. почучањ - истовремено десном таласом кроз одручење приручити, а левом кроз одручење узручити и сп. усправ у став спетни - левом таласом кроз одручење приручити 0.20
43. и 44. суножним одскоком колут напред и сп 0.50
45. и 46. суножним одскоком скок са згрченим предножењем - узручити, обухватити потколенице рукама и поново узручити, доскок у став спетни, узручити и сп. корак у почучањ на десној, став заножни левом (узручење) 0.60
47. таласом кроз одручење приручити
48. пренети тежину на десну ногу и сп. клизни корак левом улево до става на левој, одножити ниско десну - левом одручити, десном предручити 0.20
49. и 50. кораком назад десном у почучањ и сп. одскоком низак поскок уназад, доскок на десну, лева иде кроз став предножно до згрченог предножења - кроз предручење заручити - мали претклон, и сп 0.20
51. и 52. кораком уназад левом скок са згрченим предножењем десне (стопало ослонити о колена десне), доскок на леву - приручењем предручити горе 0.20

53. дужим »клизним« кораком десном удесно до става на десној,
став одножно левом - приручењем левом предручити, десном одручити 0.10
54. окрет за 90° на десној у лево до става на десној, прикључити леву - левом приручењем
одручити (десна је у одручењу)0.10
- лицем према левој страници (левим боком према доњој страници)*
55. корак левом у успон, предножити високо десном - одручити и сп.
- 56., 57. и 58. искорак десном - заручити и сп. замахом леве став на шакама, назначити
.....1.00
59. спустити десну ногу на тло (лева је у високом заножењу) згрчити је и спуштајући леву
ногу поред десне, упором десне руке (лева је у узручењу) окретом за 180° улево упор
седећи ослонцем десне руке (обе ноге су згрчене), левом предручити 0.20
60. опружањем леве ноге и променом ослонца на леву руку предручити десном (окретом за
180° око уздужне осе тела) и опружењем десне ноге лећи на стомак - узручење и сп.
окретом око уздужне осе тела за 180° лећи на леђа0.20
61. ослонцем дланова о тло, подизањем груди, увијањем у доњем делу трупа и грчењем ногу
упор седећи пред рукама (колена су згрчена, глава према коленима) 0.20
62. ослонцем десне руке, спуштањем оба колена удесно на тло и окретом за 90° удесно сед -
левом предручити улучено - и сп0.10
63. и 64. клеком на обе ноге подизање у клек на десној, кроз одножење предножити згрчено
левом - левом одручити горе ван, десном предручити доле и сп. завршна поза: клек на
десној, предножити згрчено левом ослонцем на полупрсте, десни длан ослонити о колено
леве ноге, десном узручити, длан окренути ван - заклон - глава назад 0.10

I - IV РАЗРЕД СРЕДЊИХ ШКОЛА

ПРЕСКОК (од I до IV разреда средње школе)

Коњ или козлић: 120 цм

РАЗБОЈ - вратило (од I до IV разреда средње школе)

Лицем према притци, чеоно

- залетом и суножним одскоком наскок у ковртљај назад у упору предњем 3,50
- премах одножно до седа јашућег0.80
- ковртљај напред у упору јашућем3.00
- премахом одножно заножном до упора стражњег0.70
- саскок предношка са окретом за 90° завршити лицем
према разбоју2.00

ГРЕДА (од I до IV разреда средње школе)

Почетни положај: чеоно лицем према десној трећини греде, неколико корака залета

- Залетом, суножним одскоком и премахом десне ноге наскок у упор јашући 1.10

прва дужина

- окрет за 90° улево до упора јашућег бочно одручити0.10
- хват иза тела, предножити и сп. грчењем и ослонцем леве, а затим десне ноге усправ у став на десној, став заножно левом - приручењем и предручењем узручити 1.10
- корак и одскок левом, уфази лета прикључити десну, доскок на десну (лева је у предножењу) - галоп; одручити и сп0.30
- кораком и одскоком леве скок са променом ногу у згрченом предножењу, доскок на десну, лева је у згрченом предножењу (мачији скок) - чеони кругови надолу (до одручења) и сп1.00
- кораком и одскоком леве, скок са предножењем десне (извлачењем) и заножењем леве (далеко високи), доскок на десну, лева је у заножењу - одручење1.20
- корак у почучањ на левој, став заножно десном (испад) - приручити обема и сп. предручити десном, одручити левом; поглед улево0.40

друга дужина

- зибом почучењем окрет за 180° удесно до става у почучењу на десној, став заножно левом (испад) - приручењем одручити десном, приручењем одручити левом, тако да кретање леве руке започне када је десна у приручењу0.50
- кораци л. д. - одручење и сп. корак у став на левој, оджити згрчено десну - десном руком обухватити потколелу десне ноге и кроз одножење повући је у заножење; левом приручењем предручити горе и сп. претклоном вага; издржај; усклон у став на левој, заножити десном; одручити1.20
- корак десном, прикључити леву иза десне - предручити доле укрштено и сп. суножним одскоком скок са померањем и заножењем леве, доскок на десну, заножити левом - одручити .0.70
- кораци у успону лева, десна, прикључити леву испред десне и сп. окрет у спону за 180° удесно - узручити0.40
- чучањ и сп окрет у чучењу за 90° улево - одручити; усправ - заручити ван 0.40
- суножним одскоком саскок са предножним разножењем и претклоном трупа, доскок леђима према греди1.50

ТЛО (од I до IV разреда средње школе)

Састав је исти као и за ученице VII и VIII разреда основне школе, са следећим променама:

23. и 24. са два до три корака залета прамет странце са окретом за 90° до става ставог узручити (рондат)1.20
37. и 38. преносом тежине на десну, корак напред и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на леву (галоп) - предручити улучено - и сп. корак и одскок левом у скок са предножењем десне и заножењем леве (далеко-високи скок са извлачењем до шпаге), доскок на десну - одручењем предручити и сп0.50
39. и 40. корак и одскок левом, у фази лета прикључити десну, доскок на леву (галоп) - предручити улучено - и сп. корак и одскок левом у скок са предножењем десне, заножењем леве и окретом за 90° улево (далеко-високи скок са окретом), доскок на десну, одножити левом и сп. прикључити леву поред десне - одручењем одручити доле 0.60
43. и 44. суножним одскоком колут напред и сп0.50
45. и 46. суножним одскоком скок са пруженим телом и окретом за 360° , доскок у став спетни, узручити и сп. корак у почучањ на десној, став заножни левом (узручење)0.60
- 56, 57 и 58 - став на шакама - издржај

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

Правилник припремила:
Проф. др Јарослава Радојевић

ПРАВИЛА ЗА ОЦЕЊИВАЊЕ ОБАВЕЗНИХ САСТАВА

Правила за оцењивање обавезних састава¹ 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. С обзиром на то да, у оквиру система школских такмичења, у обавезним саставима и нема „правих“ гимнастичких тежина, Правилник је прилагођен потребама школског такмичења.

Члан 1

ОПШТЕ ОДРЕДБЕ

Састав судијских комисија и начин рада суткиња.

На свакој справи оцењују четири или две суткиње. Једна суткиња је врховна и одговорна за оцењивање на справи, а остале су бодовне.

Суткиње самостално доносе оцену и саопштавају је врховној суткињи, која израчунава коначну оцену.

Поредак суткиња

Врховна суткиња се налази под углом од 90° у односу на осу спра-ве, а бодовне се распоређују са леве и десне стране врховне суткиње.

Доношење коначне оцене

Од четири оцене, највиша и најнижа се не узимају у обзир. Две средње оцене се саберу и поделе са два.

Од две оцене (комисија са две суткиње), обе се узимају у обзир и њихов збир се дели са два.

Разлика између две средње оцене не сме бити већа од:

- 0.10 бода за оцене од 9,50 - 10.00 бодова

- 0.20 бода за оцене од 9,00 - 9.45 бодова

- 0.10 бода за оцене од 8,50 - 8.95 бодова

- 0.50 бода за остале случајеве

Уколико је разлика између две средње оцене већа, врховна суткиња позива на усаглашавање.

Суткиње

Суткиње морају бити на месту такмичења један сат пре почетка и учествовати на договору.

Суткиње морају бити прописно одевене (бела блуза и тамна сукња).

¹Напомена: у правилнику се, из „практичних“ разлога њ пре свега због раширене употребе у пракси, уместо стручног термина: вежба, користи термин елемент, а умсето: састав, користи термин вежба.

За време такмичења суткиње не смеју напуштати своје место без сагласности врховне суткиње.

Руководство такмичења

Чланови комисије која руководи такмичењем су: руководилац такмичења врховна суткиња и представник града домаћина. Руководство такмичења реагује на неправилности у вези са спровођењем такмичења.

Члан 2

ОЦЕЊИВАЊЕ САСТАВА

У принципу, састав не може бити поновљен. Изузетке представљају незгоде на справама и организациони недостаци, који су настали без кривице ученице. О понављању састава одлучује врховна суткиња на справи, а у случају дилеме, руководство такмичења.

Обавезни састави на справама и у прескоку оцењују се од 10.00 бодова.

Опис састава садржи вредности појединих елемената из састава, на основу којих се, према тежини учињене грешке, врши одбијање.

Уколико ученица не изведе неки од елемената, његова вредност се одбија у целини.

Обавезни састави се могу, у целини или у деловима, извести у супротну 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 елемената).

Члан 3

ОПШТЕ ГРЕШКЕ И ОПШТИ ОДБИЦИ

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

Разликују се:

1. опште грешке
2. грешке у држању тела
3. грешке у техници
4. грешке у владању ученице или наставника

Наведене грешке могу бити:

- мале грешке, за које се одбија од 0.05 - 0.15 бода
- средње грешке, за које се одбија од 0.20 - 0.30 бода
- велике грешке, за које се одбија од 0.35 - 0.50 бода

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

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

Табела 1: ОПШТЕ ГРЕШКЕ

ВРСТЕ ГРЕШАКА	МАЛЕ	СРЕДЊЕ	ВЕЛИКЕ
---------------	------	--------	--------

1	2	3	4
Грешке у држању ногу, руку и стопала	до 0.15	0.30	
Дотик справе или тла	до 0.15	0.30	

Паузе за концентрацију дуже од 2 сек.	до 0.15		
Губитак равнотеже - додатни један или два корака, поскок, несигуран доскок	до 0.15	0.30	
Пад на глутеусе или колена, на справу или поред справе, упирање обема рукама о справу или тло			0.50
Кратко опирање о справу (тло) или кратко хватање за справу једном или обема рукама		0.30	
Међуњих		0.30	
Састав без наскока или саскока		0.30	
Понављање неизведеног елемента: - елемент није изведен (одбија се вредност елемента и још вредност средње грешке) - прво понављање (елемент се признаје, али се одбија вредност велике грешке) - друго понављање (елемент се не признаје - одбија се његова вредност и још вредност за велику грешку)		елемент + 0.30	0.50 елемент + 0.50
Недовљне амплитуде	по 0.20		
Понашање ученице: - ученица се није представила - загријава се након знака за прекид - некоректна одећа (екипа мора да има једнообразну одећу) - одбијање се врши од укупног броја бодова за екипу - не започиње састав на знак суткиње	по 0.10		
Понашање наставника: - асистенција у току састава, саскока и прескока - боравак на подијуму			по 0.50
- давање знакова ученици - дотик справе - заклањање видика суткињама	по 0.20		

Члан 4

СПЕЦИФИЧНОСТИ ОЦЕЊИВАЊА НА ПОЈЕДИНИМ СПРАВАМА

4.1 Прескок

Свака такмичарка има право на два прескока. За пласман се узима оцена бољег прескока.

Дозвољено је да ученица изведе један додатни залет, а да, при томе, не дотакне даску или справу. За следећи додатни залет одузима се 0.50 бода од оцене за изведени прескока.

Место наставника је на страни доскока, са стране која не заклања видик суткињама. Није дозвољено да се ослања о коња или даје ученици сигнале, након што је ова започела са залетом (види табелу општих грешака)

Прескок мора бити изведен ослонцем обема рукама. У супротном се оцењује са 0.00 бодова.

Тамо где постоје варијанте за извођење прескока (VII и VIII разред основне школе и I до IV разред средњих школа) треба пазити на почетну вредност прескока.

Основни делови прескока, на које суткиња треба да обрати пажњу су:

1. ФАЗА ПРВОГ ЛЕТА- дужина и висина путање након одскока
са даске 2.00
2. УПОР- упор на пружене руке, положај шака,
рамена, кукова, трајање упора 2.00
3. ФАЗА ДРУГОГ ЛЕТА- одраз рукама (снага и брзина),
повезаност са претходним фазама,
висина и дужина лета, опружање тела
пре доскока 2.00
4. ДОСКОК - угао доскока, сигурност доскока 0.50
5. ДРЖАЊЕ ТЕЛА 2.00
6. ОПШТА КООРДИНАЦИЈА И ПРАВАЦ ПРЕСКОКА 1.50

Специфичне грешке:

1. Прескок не одговара распису0.00
2. Помоћ наставника у току лета0.00
3. Наставник је између одразне даске и коња0.50
4. Помоћ наставника код доскока0.50
5. Недовољна висина и дужина фазе првог лета (даска сувише
близу справи) до 1.00
6. Прерано разножење (код разношке), прерано грчење
(код згрчке) до 0.50
7. Погрчене руке у фази упора до 0.50
8. Одраз рукама разноручно до 0.30
9. Одраз рукама сувише касно до 0.30
10. Недовољно енергичан (слаб) одраз рукама0.30
11. Лагани дотик коња ногама0.30
12. У фази другог лета нема отварања до 1.00
13. Недовољна висина и дужина фазе другог лета до 1.00
14. Недостатак опружања пре доскока до 0.50
15. Несигуран или тврд доскок0.30
16. Лагани упор рукама при доскоку0.30
17. Мали корак унапред или мали поскок при доскоку0.10
18. Два или више корака при доскоку, већи поскок при доскоку ..0.30
19. Губитак правца0.30
20. Пад у упор или сед при доскоку0.50

4.2 Двовисински разбој

За наскоке у вис предњи дозвољена је помоћ наставника. За наскоке млађих категорија, уколико је потребно, могу се поставити додатне струњаче.

У случају пада са справе ученица 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.

Састав мора бити изведен без застоја и у одређеном ритму.

Специфичне грешке:

1. Пад на тло или справу	0.50
2. Испуштање притке једном руком	0.30
3. Испуштање притке једном руком уз додатни упор о справу или тло	0.50
4. Додатни замах или међуњих	0.30
5. Непотребан лагани дотик притке рукама или ногама	0.20
6. Прекид ритма - застој	0.20
7. Недовољна висина и дужина лета код саскока	до 0.50
8. Лагани упор рукама о тло код доскока или упор једном руком	0.30
9. Корак или поскок након доскока	0.10
10. Тврд и несигуран доскок	0.10
11. Губитак правца	0.30
12. Пад у упор или сед при доскоку	0.50
13. Два или више корака при доскоку, већи поскок при доскоку	0.30
14. Наставник се налази унутар разбоја (између притки)	0.30
15. Понашање и помоћ наставника - види табелу општих грешака	

4.3 Грета

У саставу на грети 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 ученица изведе један додатни залет, а да, при томе, не дотакне даску или справу. За следећи додатни залет одузима се 0.50 бода

Специфичне грешке:

1. Пад на греду или тло	0.50
2. Хват рукама за греду да би се избегао пад	0.50
3. Мали губитак равнотеже	0.10
4. Додатни покрет рукама или ногом ради одржавања равнотеже	до 0.20
5. Додатни ослонац ногом о греду ради одржавања равнотеже	0.30
6. Недовољне амплитуде елемената (скокови, одножења, заножења)	до 0.20
7. Код скокова уопште нема фазе лета	не признаје се, одузима се вредност
8. Несигурни окрети	до 0.20
9. Окрет није изведен до краја	0.30
10. Окрет завршен за 90° мање од предвиђеног	не признаје се, одузима се вредност
11. Монотонија у ритму у целом саставу	0.50
12. Недовољна висина и дужина фазе лета код саскока	до 0.50
13. Лагани упор рукама код доскока	0.30
14. Мали корак или поскок приликом доскока	0.10
15. Тврд или несигуран доскок	0.10
16. Губитак правца	0.30
17. Пад у упор или сед при доскоку	0.50
18. Два или више корака при доскоку, већи поскок при доскоку	0.30
19. Понашање и помоћ наставника - види табелу општих грешака	

4.4 Тло

Приликом оцењивања вежбања на тлу 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 тлу није дозвољена асистенција

Специфичне грешке:

1. Пад на тло0.50
2. Додатни покрет рукама или ногом ради одржавања равнотеже до 0.20
3. Недовољне амплитуде елемената (скокови, одножења, заножења) до 0.20
4. Код скокова уопште нема фазе лета не признаје се, одузима се вредност
5. Несигурни окретидо 0.20
6. Окрет није изведен до краја0.30
7. Окрет завршен за 90° мање од предвиђеног не признаје се, одузима се вредност
8. Монотонија у ритму у целом саставу0.50
9. Лагани упор рукама код доскока0.30
10. Мали корак или поскок приликом доскока0.10
11. Тврд или несигуран доскок0.10
12. Губитак правца0.30
13. Неусклађеност музике и покретапо 0.10
14. Недостатак музичке пратње (уколико се на састанку наставника и судија не договори другачије)0.50

**ОБАВЕЗНИ САСТАВИ ЗА УЧЕНИКЕ
ОСНОВНЕ И СРЕДЊИХ ШКОЛА**

Аутори допуна и измена састава из претходног циклуса:
доц. др Саша Величковић, селектор МСГ
Дејановић Дејан, председник судијске комисије
Владимир Дракулић, тренер јуниорске и кадетске репрезентације

НАЈМЛАЂИ ПИОНИРИ 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 заножњу 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 <u>ставу 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 хваталкама

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Чеono иза коња, наскок у упор предњи на хваталкама (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 одскачне 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. заножње 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	пресед - премах десном унутар притке, са окретом у десно за 90° у упор лежећи за рукама чеоно 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, ковртлијај назад опруженим телом и опруженим рукама до упора предњег, и спојено,	3.50
III	суножним замахом назад (изнад 30° од хоризонтале рамена), одњихом сасок.	3.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

МЛАЂИ ПИОНИРИ 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 чућећег, 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 хваталкама

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Чеона иза коња наскоком на хваталке 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 хваталку.	1.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вежба се може започети и десном ногом. Дозвољена употреба одскочне 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 узнето и повезано;	1.00

VI	подметни њих;	1.00
VII	зањих (благо увити положај тела, кукови у хоризнотали, 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 хоризнотали, 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. заножeње 45 ⁰)	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 ⁰ у односу на хоризонталу рамена.	1.50
"Д" ОЦЕНА		10.00

Вратило

Висина вратила 250 цм (од струњаче)

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Из виси 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

СТАРИЈИ ПИОНИРИ VII - VIII РАЗРЕД ОСНОВНЕ СКОЛЕ

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 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, предножити левом (десном), и спојено;	1.00
VI	<u>став у упору</u> , превалом <u>повалка 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 хваталкама

Део	ОПИС ВЕЖБЕ	Вредн.
I	Чеона иза коња хватом за хваталке 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 хваталку, до упора разножно ван на једној хваталци 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 ⁰)	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 ⁰ 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, ковртљај 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 ⁰ и саскок до става на тлу;	2.00
"Д" ОЦЕНА		10.00

ОМЛАДИНЦИ 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 180⁰</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</u> <u>кроз став у упору</u> до упора чућећег;	2.00
V	усправ, кроз предручење узручити, високим предножењем левом (десном), уз одручење окрет за 90 ⁰ у десно (лево), <u>премет странце</u> , окрета за 90 ⁰ 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 ⁰ 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 ⁰ 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	Вредн.	
I	Разношка са краја коња	10.00

(мах заножење 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. Свеки 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 узрасну 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 елеменат изводе са ослонцем или одгуривањем ногу

Ако је елемент у толикој мери измењен, на пример :

Ако се елеменат снаге скоро у потпуности изводи њихом.

Ако се елеменат у њиху скоро у потпуности изводи снагом.

Ако се елеменат 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 елеменат 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 елеменат 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 елеменат 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.