



GIMNASTIČKI SAVEZ SRBIJE
ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA
D PROGRAM važi za 2025. godinu

PROPOZICIJE “D” PROGRAMA

Takmičenje u parternoj vežbi i skokovima sa daske ili sa trambuline

Gimnastičari i gimnastičarke takmiče se u mešovitim ekipama (5-5-3) u slobodnim vežbama na parteru sa obaveznim elementima i skokovima sa daske ili sa trambuline iz proizvoljnog zaleta.

PARTER:

Vežba na parteru sadrži 6 (šest) obaveznih elemenata od ponuđenih 10 (deset) elemenata. Redosled elemenata je proizvoljan. Svaki element ima istu vrednost od 0,50 bodova. D ocena predstavlja šest odabranih elemenata, vrednosti po 0,50 bodova, i maksimum za D ocenu na parteru je 3,00 boda. Sudi se prema izvedbi urađenih elemenata (E ocena, koja počinje od 10,00 bodova). Sutkinje/sudije mogu biti mešovite, odnosno muško-ženske, a sudijska komisija mora imati minimum jednog sudiju ili sutkinju određenog sudijskog ranga ili kategorije. Neograničen je broj ekipa po klubu.

Proглаšenje pobednika je isključivo ekipno, u tri nivoa: zlatni, srebrni i bronzani, a svaki član ekipe dobija medalju.

Konačna ocena za izvedbu je zbir D ocene i E ocene.

OBAVEZNI ELEMENTI:

1. Kolut napred (zgrčeno)
2. Kolut unazad (zgrčeno)
3. Špaga na tlu – ženska
4. Špaga na tlu – muška
5. Vaga, izdržaj 2 sekunde – čeona
6. Vertikalni skok sa okretom za 180 stepeni
7. Premet strance
8. Skok makazice ili mačiji
9. Kolo odnožno
10. Most

SKOKOVI:

Mogu se izvoditi skokovi sa daske ili sa trambuline. Ocenjuje se tehnika izvođenja skoka i izvedba (E ocena, koja počinje od 10,00 bodova).

Skaču se dva skoka, koja mogu biti ista. Za plasman se uzima ocena boljeg skoka. Svaki skok ima svoju vrednost, odnosno D ocenu.

Konačna ocena za izvedbu je zbir D ocene i E ocene.

PONUĐENI SKOKOVI:

1. Zamahom rukama vertikalni skok – 1,00 bod
2. Zamahom rukama prednožno raznožni skok – 1,50 bod
3. Zamahom rukama prednožno zgrčeni skok – 1,50 bod
4. Salto napred (zgrčeno) – 2,00 boda

Predsednik SOŽSGGSS

Mladen Jakovljević

