

ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA

PRAVILA OCENJIVANJA NA GIMNASTIČKIM TAKMIČENJIMA



Prof dr Emilija Petković

PRAVILNIK ZA OCENJIVANJE

Pravila za gimnastičarke

Pravila za trenere

Pravila za sutkinje, sastav Komisija

PRAVILA ZA TAKMIČARKE

Svaka takmičarka mora biti upoznata sa Pravilnikom o ocenjivanju i ponašati se prema pravilima. U Članu 1. opisana su:

1.1 Prava takmičarki,

1.2 Obaveze takmičarki i

1.3 Pravila za takmičarke.

PRAVILA ZA TAKMIČARKE

Svakoj gimnastičarki se garantuje pravo na:

Korektno i fer suđenje,

Javno dobijanje ocene odmah nakon njene izvedbe,

Dobijanje zvaničnog biltena sa ostvarenim rezultatima.

Korišćenje sprava i zagrevanje gimnastičarki

- Dodatna strunjača ne može se pomerati tokom izvođenja sastava.
 - Dozvoljeno je postavljanje odskočne daske na strunjaču.
 - Sa dozvolom vrhovne sutkinje, a u slučaju dileme rukovodstvo takmičenja može da dozvoli takmičarka da ponovi celu vežbu, ako je bila prekinuti iz drugih razloga, a ne krivicom takmičarke.
- Početak i kraj zagrevanja signalizira osoba zadužena od strane Tehničkog organizatora. Ako se u tom trenutku takmičarka sprema za preskok, ili je još uvek na spravi, može završiti započetu vežbu.

OBAVEZE TAKMIČARKI

Gimnastička oprema

- Takmičarka mora nositi korektnu sportsku, neprovidnu opremu ili dres iz jednog dela sa helankama do članka.
- Može nositi helanke iste boje kao dres, ispod ili preko dresa.
- Dekolte napred i na leđima mora biti prigodan.
- Dres može biti sa ili bez rukava.
- Dres mora biti identičan za celu ekipu.
- Nikakav nakit ne može se nositi izuzev malih fiksni minduša.
- Sundeeri na kukovima ili na nekom drugom mestu nisu dozvoljeni.
- Kožice su dozvoljene na dvovisinskom razboju, bandaž mora biti bež boje.
- Nošenje gimnastičkih patika je dozvoljeno.

OBAVEZE GIMNASTIČARKI

- Na početku i po završetku vežbe takmičarka se mora na adekvatan način predstaviti podizanjem jedne ili obe ruke vrhovnoj sutkinji na spravi.
- Mora pratiti znak vrhovne sutkinje za početak vežbe.
- Mora početi vežbu u roku od 30 sekundi od datog znaka.
- Mora napustiti spravu odmah nakon završetka vežbe.
- Nakon pada mora u određeno vreme nastaviti vežbu.
- Mora izbegavati bilo kakvo nedisciplinovano ponašanje.
- Mora obavestiti vrhovnu sutkinju o napuštanju takmičenja.
- Ne može razgovarati sa sutkinjama.
- Mora prisustvovati proglašenju rezultata.

PRAVILA ZA TRENERE

Svaki trener mora znati Pravilnik o ocenjivanju i ponašati se u skladu sa pravilima.

Treneri se moraju ponašati fer i sportski za vreme takmičenja, a posebno na spravama, tokom promene sprava i proglašenju rezultata.

Treneri dostavlja redosled nastupa na takmičenju.

Broj trenera na takmičenju može biti:

- **2 trenera (žena i muškarac ili 2 žene) kada nastupa ekipa;**
- **1 trener (žena ili muškarac) kada nastupaju pojednike.**

PRAVILA ZA TRENERE

TRENERU JE DOZVOLJENA

- Asistencija takmičarki tokom zagrevanja na svim spravama,
- Na preskoku priprema dasku i stoji kod doskoka u slučaju pada,
- Da skloni dasku kod naskoka na razboj i gredu.

TRENERU NIJE DOZVOLJENO

- Da daju signale takmičarkama,
- Ometaju pogled sutkinjama,
- Da razgovaraju sa sutkinjama,
- Da odugovlače takmičenje,
- Podizanje visine na pritke na dvovisinskom razboju bez odobrenja vrhovne sutkinje.

PRAVILA ZA SUTKINJE

Sve sutkinje sudijskih komisija moraju imati položen sudijski ispit za važeći Olimpijski ciklus. Moraju posedovati odgovarajuću sudijsku kategoriju – najmanje licencu za C program Gimnastičkog saveza Srbije.

Na svakoj spravi ocenjuju četiri ili dve sutkinje. Jedna sutkinja je vrhovna sutkinja na takmičenju i odgovorna za ocenjivanje na svim sudijskim komisijama

Vrhovna sutkinja ne mora direktno da učestvuje u Komisijama ali i može u slučaju da nedostaju sudije D žirija.

Sutkinje samostalno donose odbitak i nakon izračunavanja E ocene sutkinja D žirija izračuna konačnu ocenu, koju mora javno da saopšti.



SUTKINJE IMAJU OBAVEZU DA:

- *Prisustvuju sudijskom sastanku sat vremena pre početka takmičenja,*
- *Budu tačne,*
- *Nose propisanu uniformu (tamno plavo ili crno odelo – suknju ili pantalone i belu bluzu),*
- *Da se pripremi za suđenje na određenoj spravi,*
- *Ocenjuje svaku vežbu pravilno, brzo i objektivno, fer i uvek u korist takmičarke.*

TOKOM TAKMIČENJA SUTKINJA NE SME:

- *Za vreme takmičenja napuštati svoje mesto bez saglasnosti Vrhovne sutkinje,*
- *Da kontaktira ili diskutuje sa drugim osobama (sudijama, trenerima).*
- *Svaka sutkinja je u potpunosti samostalno odgovorna za svoju ocenu.*
- *U sličaju intervencije Vrhovne sutkinje, sutkinja ima pravo da obrazloži svoju ocenu, da se složi ili ne, sa predloženim izmenama, ali da postupi po instrukciji VS.*



OCENJIVANJE SASTAVA

D- komisija ocenjuje vrednost vežbe

E- komisija ocenjuje izvođenje vežbe:

- Opšte greške

- Specifične greške u izvedbi na spravi

- Artističnost (greda i tlo)

R- komisija odgovorna je za referentnost ocene, ukoliko je to potrebno.

ORGANIZACIJA SUDIJSKIH KOMISIJA

- 2 D- sutkinje
- 6 E- sutkinja
- 2 linijske sutkinje na parteru
- **Linijska sutkinja na preskoku**
 - broji skokove tokom zagrevanja
- Sutkinja koja meri vreme
 - 1 sutkinja na razboju – zagrijavanje i vreme pada
 - 2 sutkinje na gredi – zagrijavanje i vežbu, druga meri pad
 - 1 sutkinja na tlu – trajanje vežbe
- Sekretarice (pravilni redoslijed ekipa i gimnastičarki, uključivanje zelenog i crvenog svetla, tačnog pokazivanja konačne ocene)



OCENJIVANJE SASTAVA

D- komisija ocenjuje vrednost vežbe

E- komisija ocenjuje izvođenje vežbe:

- Opšte greške
- Specifične greške u izvedbi na spravi
- Artističnost (greda i tlo)

R- komisija odgovorna je za referentnost ocene, ukoliko je to potrebno.



FUNKCIJA D KOMISIJE

- Zapisuju sadržaj vežbe u simbolima, nezavisno i nepristrano ocenjuju, te zajedno odrede D- ocenu.
- U slučaju neslaganja D1 i D2, D1 mora tražiti savjet od Nadzorne sutkinje na spravi.
- D1 sutkinja nadzire rad asistentica i sekretarica, kontroliše da li su neutralni odbici za prekoračenje vremena, linijske prijestupe, te odbitke za nesportsko ponašanje, koji se oduzimaju od Konačne ocene.
- Odlučuje da li se gimnastičara predstavila prije i poslije vježbe, Odlučuje da li je gimnastičarka skočila nevažeći preskok „o“, Oduzima od konačne ocjene **odbitak za asistenciju** na preskoka, u vježbi, tokom saskoka.

FUNKCIJA E KOMISIJE

- Sutkinje moraju pažljivo pratiti vežbe i oceniti greške, te odbitke oduzeti korektno, nezavisno i nepristrasno.
- One moraju zapisati odbitke za:
 - opše greške,
 - specifične greške u izvođenje na pojedinim spravama,
 - greške za artističnost (greda i tlo).
- Moraju imati zapis svojih ocenjivanja svih vježbi.
- Kod ručnog pokazivanja ocena svih 6 E- ocena mora biti prikazano istovremeno.

FUNKCIJA R KOMISIJE

- R ocena je obavezna na Olimpijskim igrama i Svetskom prvenstvu kao korekcija ocene E žirija, ukoliko dođe do problema.



IZRAČUNAVANJE KONAČNE OCENE NA SPRAVI

D ocena + E ocena – neutralni odbici = Konačna ocena

D- ocena se sastoji od:

- Težinskih vrednosti,
- Vrednosti posebnih veza (bonifikacija),
- Kompozicijskih zahteva.

IZRAČUNAVANJE D OCENE

- 8 najtežih elemenata (7 elemenata + saskok)
- Vrednost veza
- Kompozicijski zahtevi – **NE** moraju biti izvedeni unutar 8 elemenata koji se računaju za vežbu (osim saskoka)

TEŽINE ELEMENATA

A	B	C	D	E	F	G	H	I
0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9

- Elementu se samo jednom prizna težinska vrednost
- Ako ga gimnastičarka izvede drugi put, vrednost elementa se **ne** priznaje

KOMPOZICIONI ZAHTEVI

- 4 na svakoj spravi izuzev Preskoka
- Svaki kompozicijski zahtev = 0.50
- Za saskok vredi:
 - A ili B saskok = + 0.00 (ne ispuni zahtev)
 - C saskok = + 0.30 (delomično ispuni)
 - D ili teže = + 0.50 (potpuni zahtev)

Samo elementi iz bodovnog pravilnika mogu ispuniti kompozicijske zahteve.

VREDNOST VEZA ILI BONIFIKACIJA

- 0.10 ili 0.20
- Direktne veze na razboju, gredi i tlu
- Indirektne akrobatske veze na tlu
- Za bonifikaciju možemo upotrebiti elemente kojima smo snizili vrijednost težine
- Elementi moraju biti izvedeni **bez pada**
- Za dobijanje bonifikacije za vezu nije potrebno da su elementi unutar 8 najtežih koje ulaze u D-ocenu

POSTUPAK IZRAČUNAVANJA D OCENE

- Označimo sve težine
- Precrtamo elemente koji se ponavljaju
- Odredimo saskok i 7 najtežih elemenata
- Na gredi i tlu: saskok + max 4 akro i min 3 plesna
- Odredimo kompozicijske zahteve
- Posebne veze ili bonifikaciju, ukoliko je ima u sastavu.

Računanje D- ocene na Razboju

A	A	E	B	D	B	D	C	A	D	B	C
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

G	0.7		0.0
F	0.6		0.0
E	0.5	1	0.5
O	0.4	3	1.2
C	0.3	2	0.6
B	0.2	2	0.4
A	0.1		0.0
		8	2.7

Zahtevi	4 x 0.50
Saskok	C = 0.30

Težine	2.70
Zahtevi	2.30
Veze	0.00
D-ocena	5.00

IZRAČUNAVANJE E OCENE

- Odbici se odbijaju u desetinkama
 - 0.10, 0.30, 0.50, 1.00
- Sve greške se sabiraju i formira se E odbitak.
- E odbitak – anuliraju se max i min odbici i ostali se podele aritmetičkom sredinom
- Od ocene 10.00 se oduzima E odbitak i formira se ocena E žirija.

OPŠTE GREŠKE I OPŠTI ODBICI

Opšti odbici se odnose na oduzimanje određenog broja bodova za greške, koje se pojavljuju prilikom izvođenja na svim spravama. Razlikuju se:

opšte greške

greške u držanju tela

greške u tehnici

*greške u vladanju učenice,
nastavnika*

OPŠTE GREŠKE I OPŠTI ODBICI

Navedene greške mogu biti:

male greške *0.10 boda*

srednje greške *0.30 boda*

velike greške *0.50 boda*

veoma velike greške, pad *1.00 boda*

OPŠTE GREŠKE	Male	Srednje	Velike i veoma velike
Greške u držanju nogu, ruku i stopala	0.10	0.30	0.50
Dotik sprave ili tla		0.30	0.50
Pauze za koncentraciju duže od 2 sec.,	0.10		
Gubitak ravnoteže – dodatni jedan ili dva koraka, poskok, nesiguran doskok	0.10	0.30	
Pad na gluteuse ili kolena, na spravu ili pored sprave, , udaranje strunjače stopalima		0.50	1.00
Upiranje obema rukama o spravu ili tlo da bi se izbegao pad, udaranje sprave stopalima, dotik strunjače		0.30	
Kratko opiranje o spravu (tlo) ili kratko hvatanje za spravu jednom ili obema rukama, dotik sprave stopalima			
Međunjih		0.50	
Sastav bez naskoka ili saskoka	0.10		0.50
Ponavljjanje neizvedenog elementa:			
• elemenat nije izveden (odbija se vrednost elementa) • prvo ponavljanje (element se priznaje, ali se odbija vrednost velike greške) • drugo ponavljanje (element se ne priznaje – odbija se njegova vrednost)		0.30	0.50
Nedovljne amplitude	0.10	0.30	
PONAŠANJE GIMNASTIČARKE (UČENICE): • učenica se nije predstavila • zagreva se nakon znaka za prekid • nezvoljena oprema, nakit i bandaž • ne započinje sastav na znak sutkinje • razgovara sa sudijama • Nastup pogrešnim redosledom • nekorektna odeća (ekipa mora da ima jednoobraznu odeću) – odbijanje se vrši od ukupnog broja bodova za ekipu • započinje sastav bez datog znaka za početak - ocena je 0.00 • napušta prostor za takmičenje – diskvalifikacija • napušta svečeno proglašenje – nema plasmana		Po 0.30 od konačne ocene (za sve prekršaje)	1.00 od zbira ekipe 0.30 od zbira ekipe
PONAŠANJE TRENERA (NASTAVNIKA): • asistencija u toku sastava, saskoka • asistencija kod preskoka- 0.00 • asistencija - dotik učenice			po 1.00 od konačne ocene svaki put 0.50 svaki put
• davanje znakova učenici • dotik sprave • zaklanjanje vidika sutkinjama • nedozvoljeno prisustvo nastavnika pored sprave • korišćenje nedozvoljene strunjače • korišćenje dodatne podloge ispod daske		po 0.30 po 0.30 po 0.30	0.50 0.50 0.50

SPECIFIČNOSTI OCENJIVANJA NA POJEDINIM SPRAVAMA

PRESKOK

- Svaka takmičarka ima pravo na dva preskoka. Za plasman se uzima ocena boljeg preskoka.
- Dozvoljeno je da učenica izvede jedan dodatni zalet, a da, pri tome, ne dotakne dasku ili spravu. Za sledeći dodatni zalet oduzima se 1.00 boda od ocene za izvedeni preskok.
- Nije dozvoljeno da se oslanja o konja ili daje učenici signale, nakon što je ova započela sa zaletom (vidi Tabelu opštih grešaka).
- Preskok mora biti izveden osloncem obema rukama. U suprotnom se ocenjuje sa 0.00 bodova.

PRESKOK

FAZA PRVOG LETA

visina i dužina putanje nakon odskoka sa daske.....do 2.50

UPOR

upor na pružene ruke, položaj šaka, ramena, kukova, trajanje upora.....do 2.50

FAZA DRUGOG LETA

odraz rukama (snaga i brzina), povezanost sa prethodnim fazama, položaj tela visina i dužina leta, opružanje tela pre doskokado 2.50

DOSKOK

ugao doskoka, sigurnost doskoka.....do 0.50

OPŠTA KOORDINACIJA, DINAMIKA I PRAVAC PRESKOKA.....do 2.00

SPECIFIČNE GREŠKE NA PRESKOKU

Preskok ne odgovara raspisu

Asistencija nastavnika u toku leta

0.00

Asistencija nastavnika kod doskoka

Nedovoljna visina i dužina faze prvog leta (daska suviše blizu spravi)

Pad u upor ili sed pri doskoku

1.00

U fazi drugog leta nema otvaranja

Nedovoljna visina i dužina faze drugog leta

SPECIFIČNE GREŠKE NA PRESKOKU

Odraz rukama raznoručno

Odraz rukama suviše kasno

Nedovoljno energičan (slab) odraz rukama

0.30

Lagani dotik konja nogama

Dva ili više koraka pri doskoku, veći poskok pri doskoku

Gubitak pravca

SPECIFIČNE GREŠKE NA PRESKOKU

Prerano raznoženje (kod raznoške), prerano grčenje (kod zgrčke)

Pogrčene roke u fazi upora

0.50

Nedostatak opružanja pre doskoka

DVOVISINSKI RAZBOJ

- U slučaju pada sa sprave gimnastičarka može nastaviti sastav, ukoliko prekid nije trajao više od 30 sekundi. U slučaju dužeg prekida sastav se smatra završenim i ocenjuje se samo deo do prekida.
- Sastav mora biti izveden bez zastoja i u određenom ritmu.



SPECIFIČNE GREŠKE NA DV. RAZBOJU

Pad na tlo ili spravu

1.00

Ispuštanje pritke jednom rukom uz dodatni upor o spravu ili tlo

Korak ili poskok nakon doskoka

0.10

Ponašanje i pomoć nastavnika - vidi Tabelu opštih grešaka

SPECIFIČNE GREŠKE NA DV. RAZBOJU

Dotik sprave stopalima

Nepotreban lagani dotik pritke rukama ili nogama

Prekid ritma – zastoj

0.30

Gubitak pravca

Dva ili više koraka pri doskoku, večí poskok pri doskoku

SPECIFIČNE GREŠKE NA DV. RAZBOJU

Dotik strunjače

Ispuštanje pritke jednom rukom

Dodatni zamah ili međunjih

0.50

Nema pokušaja saskoka

Nedovoljna visina i dužina leta kod saskoka

GREDA

- U sastavu na gredi dominantna je sposobnost održavanja ravnoteže. Zbog toga se, posebno, ceni sigurnost izvođenja sastava, kao i ritam, koji ne sme biti monoton. Svi elementi i veze treba da budu izvedeni povezano, sa određenom dinamikom.
- U slučaju pada sa sprave sastav se može nastaviti, ukoliko prekid nije trajao duže od 10 sekundi. Ukliko je prekid duži, sastav se smatra završenim i ocenjuje se do momenta pada.
- Dozvoljeno je da gimnastičarka izvede jedan dodatni zalet, a da, pri tome, ne dotakne dasku ili spravu. Za sledeći dodatni zalet oduzima se 1.00 boda



SPECIFIČNE GREŠKE NA GREDI

Pad na gredu ili tlo

1.00

Pad u upor ili sed pri doskoku

Mali gubitak ravnoteže

0.10

Svaki korak ili poskok prilikom doskoka

Nedovoljne amplitude elemenata (skokovi, odnoženja, zanoženja...)

Nesigurni okreti

0.30

Gubitak pravca

SPECIFIČNE GREŠKE NA GREDI

Hvat rukama za gredu da bi se izbegao pad

Dodatni pokret rukama ili nogom radi održavanja ravnoteže

Doskok u duboki čučanj

Monotonija u ritmu u celom sastavu

Nema pokušaja saskoka

Nesigurni okreti

Skokovi nemaju fazu leta.....ne priznaje se, oduzima se vrednost

Okret završen za 90° manje od predviđenog - ne priznaje se, oduzima se vrednost

0.50

PARTER

Prilikom ocenjivanja sastava na parteru posebnu pažnju treba obratiti na:

- Sigurnost u izvođenju akrobatskih elemenata,
- Sigurnost u izvođenju ritmičkih elemenata (skokovi, okreti, ravnoteže),
- Amplitude pokreta i kretanja,
- Držanje tela,
- Koordinaciju pokreta i kretanja,
- Usklađenost sa muzikom (ritam i tempo),
- Tokom vežbanja na parteru nije dozvoljena asistencija.



SPECIFIČNE GREŠKE NA PARTERU

Pad na tlo.....1.00

Monotonija u ritmu u celom sastavu.....0.50

Lagani upor rukama kod doskoka..... 0.50

Mali korak ili poskok prilikom doskoka.....po 0.10

Tvrd ili nesiguran doskok.....0.10

Neusklađenost muzike i pokreta.....po 0.10

SPECIFIČNE GREŠKE NA PARTERU

Dodatni pokret rukama ili nogom radi održavanja ravnoteže

Nedovoljne amplitude elemenata (skokovi, odnoženja, zanoženja...)

Skokovi nemaju fazu leta - ne priznaje se, oduzima se vrednost

Nesigurni okreti

Okret nije izveden do kraja

Okret završen za 90° manje od predviđenog - ne priznaje se, oduzima se vrednost

Gubitak pravca.....0.30

do 0.30

HVALA NA PAŽNJI

