



## ŽSG (Ženska sportska gimnastika)

### PROPOZICIJE

#### 2. Prvenstva Škole gimnastike

#### DVOVISINSKE RUČE

- vježba se izvodi na nižoj, doramenskoj visini pritke
- redosljed izvođenja elemenata je proizvoljana
- asistencija/pomaganje, svaki put:
  - mala: odbitak je **0.50** bodova
  - srednja: odbitak je **0.80** bodova
  - velika: odbitak je **1.0** bod

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni)                             | <b>2.00</b> boda |
| 2. Kovrljaj natrag iz upora prednjeg ili kovrtljaj naprijed iz upora jašućeg | <b>2.00</b> boda |
| 3. Premah odnožno do upora jašućeg   | <b>2.00</b> boda |
| 4. Okret za 180 ° s premahom do upora prednjeg                               | <b>2.00</b> boda |
| 5. Saskok po izboru (smak, saskok odnijhom, podmetni saskok)                 | <b>2.00</b> boda |