



ŽSG (Ženska sportska gimnastika)

PROPOZICIJE

2. Prvenstva Škole gimnastike

GREDA

- visina grede prema izboru (podna, 40 cm ili 80 cm)

- redosljed izvođenja elemenata je proizvoljan

- | | |
|--|-----------|
| 1. Naskok u upor čučecí, na kraju grede | 1.00 bod |
| 2. Okret u čučnju za 180°, usprav + poza I | 1.00 bod |
| 3. Dva dječja poskoka + poza II | 2.00 boda |
| 4. „Mačji“ skok | 2.00 boda |
| 5. okret za 90°, dva bočka koraka, okret za 90° | 1.00 bod |
| 6. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2 sekunde | 1.00 bod |
| 7. Okret na jednoj nozi za 180° (1/2 piruete) + poza III | 1.00 bod |
| 8. Saskok: skok grčeni ili rondat („flik“) | 1.00 bod |