

**ŽSG (Ženska sportska gimnastika)****PROPOZICIJE****2. Prvenstva Škole gimnastike****T L O**

- vježba se izvoditi bez glazbene pratnje
- redosljed izvođenja elemenata je proizvoljan

Početni položaj: poza (proizvoljno)

- |                                                                                                                                        |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. Kolut naprijed                                                                                                                      | <b>1.00</b> bod |
| 2. Skok daleko-visoki                                                                                                                  | <b>1.00</b> bod |
| 3. Pruženi skok s okretom za 180°                                                                                                      | <b>1.00</b> bod |
| 4. Stoj na rukama ili<br>stoj na rukama u kolut naprijed ili<br>most (proizvoljno) ili<br>stoj most                                    | <b>1.00</b> bod |
| 5. „Mačji“ skok i skok „škarice“ povezano                                                                                              | <b>1.00</b> bod |
| 6. Kolut nazad u špagu (proizvoljna)                                                                                                   | <b>1.00</b> bod |
| 7. Stav na lopaticama - „svijeća“ – izdržaj 2 sekunde                                                                                  | <b>1.00</b> bod |
| 8. Okret 360° na jednoj nozi („pirueta“)                                                                                               | <b>1.00</b> bod |
| 9. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2 sekunde                                                                                                | <b>1.00</b> bod |
| 10. premet strance – „zvijezda“ s promjenom nogu ili<br>„zvijezda“ na jednoj ruci ili<br>rondat ili<br>most naprijed ili<br>most nazad | <b>1.00</b> bod |