

PRAVILNIK ZA OCENJEVANJE SKOKOV Z MALE PROŽNE PONJAVE

Avtor:
Miha Brodnik
Igor Ivanuš

Soavtorji:
Andraž Bricelj
Franc Herzmansky
Jure Kern

Slike:
Ajda Sazonov

Ljubljana, september 2016

Pravilnik za ocenjevanje skokov z male prožne ponjave je namenjen tako mladim tekmovalcem, ki so se šele začeli ukvarjati s skoki na mali prožni ponjavi, kot tudi tistim najboljšim, ki izvajajo najtežje skoke. Pravilnik je lahko razumljiv in nedvoumno napisan. Avtor je predvsem sledil ciljem varnosti ter pravilne tehnične in estetske izvedbe. Vendar pa Pravilnik ni zgolj navodilo sodnikom za ocenjevanje, temveč je tudi vodilo za trenerje, tekmovalce in ne nazadnje tudi organizatorje tekmovanja.

Pravilnik je razdeljen na štiri dele. V prvem delu je opisano predpisano orodje, ki se mora uporabljati na tekmovanju. V drugem delu so predstavljene pravice in dolžnosti vseh udeležencev tekmovanja, v tretjem delu so našteje starostne kategorije tekmovalcev ter zahteve za izvedbo skoka. V zadnjem, četrtem delu, so opisani pravilni položaji telesa med izvedbo skoka, odbitki za neupoštevanje le tega ter preglednica vrednosti posameznih skokov. Skoki so v preglednici razdeljeni v zaporedju tako, da se logično nadgrajujejo tudi, če tekmovalec izvede skok z več obrati.

Z novim Pravilnikom za ocenjevanje skokov z male prožne ponjave smo pridobili pomemben dokument, ki bo olajšal delo tako trenerjem kot tudi sodnikom, predvsem pa bo z vidika varnosti pripomogel k širitvi panoge.

Sebastijan Piletič

Predsednik strokovnega sveta

Gimnastične zveze Slovenije

KAZALO:

Namen pravilnika	4
Tekmovalno orodje.....	4
Pravice in dolžnosti.....	4
Pravice in dolžnosti sodnikov.....	4
Pravice in dolžnosti tekmovalcev.....	4
Oblačilo.....	5
Pravice in dolžnosti trenerjev.....	5
Pravice in dolžnosti organizatorjev.....	6
Način tekmovanja.....	6
Obvezni skoki.....	6
Poljubni skoki.....	6
Tekmovalne kategorije.....	6
Oblike tekmovanja.....	7
Ocenjevanje.....	8
Izračun ocene.....	8
Zalet.....	8
Višina in dolžina skoka.....	8
Padec.....	8
Skok letno v preval naprej (št. 06).....	8
Položaj telesa in glave.....	9
Skice položajev.....	9
Napake in odbitki.....	10
Preglednica obveznih skokov.....	11
Preglednica poljubnih skokov.....	12
Viri.....	13

NAMEN PRAVILNIKA

Namen pravilnika je, da zagotovi objektivno ocenjevanje.

Za ocenjevanje skokov z male prožne ponjave (v nadaljevanju MPP) veljajo vsa načela za ocenjevanje v športni gimnastiki, ki niso v nasprotju s posebnimi zahtevami tega pravilnika.

TEKMOVALNO ORODJE

Tekmovanje poteka na MPP in mehkih blazinah za doskok (skupne dimenzije 600 x 300 x 25 cm, cicibanke in cicibani 600 x 200 x 25 cm), ki ne smejo drseti in so prekrte s ponjavo ali trakom. Dovoljena je uporaba največ dveh mehkih blazin za doskok debeline 5 cm. Zalet je lahko dolg največ 25 m. Cicibanke in cicibani lahko uporabljajo klančino. Male prožne ponjave, ki jih uporabljajo klubi, morajo biti na voljo tudi klubom, ki nimajo svoje MPP.

PRAVICE IN DOLŽNOSTI SODNIKOV

Sodniki morajo biti povezani z gimnastičnim športom in imeti stalen stik s prakso. Svoje znanje morajo neprenehoma izpopolnjevati.

Na tekmovanju na posamezni stezi sodita vsaj dva sodnika ali sodnici, ki morata imeti opravljen sodniški izpit in veljavno sodniško licenco Gimnastične zveze Slovenije (v nadaljevanju GZS) za program skokov z MPP.

Dolžnosti sodnikov in sodnic so, da:

- sodelujejo na sodniških sestankih pred tekmovanjem,
- so oblečeni v ustrezna oblačila (moški: temne hlače, enobarvna svetla srajca in suknjič ali obleka in ženske: temno krilo ali hlače in svetlo bluzo),
- sodijo posamezno kategorijo od začetka do konca tekmovanja.
- pravilno izpolnijo tekmovalne liste,
- obvestijo trenerja, če tekmovalec izvede napačen skok,
- skrbijo, da tekmovanje poteka tekoče,
- ne smejo dovoliti, da bi tekmovalci na ogrevanju ali tekmovanju vadili sami brez prisotnosti trenerja.

Med tekmovanjem se sodnik ne sme pogovarjati s trenerji, tekmovalci ali drugimi osebami.

Kadar je sodnik v dvomih, sodi v korist tekmovalca.

PRAVICE IN DOLŽNOSTI TEKMOVALCEV

Tekmovalci morajo biti seznanjeni s pravili za ocenjevanje.

Tekmovalcem je prepovedano sodelovati na tekmovanju brez spremstva trenerja.

Pred pričetkom nastopa, t. j. takoj ko vodja sodniške komisije da znak z roko oz. pokliče tekmovalca, se mora ta predstaviti. Tekmovalec na podoben način pokaže sodnikom, da je končal z nastopom.

Tekmovalci smejo izvajati le prvine, ki so primerne njihovemu znanju in sposobnostim. Varnost je na prvem mestu.

Ko tekmovalci končajo s svojim tekmovanjem in tekmovalce v drugih kategorijah še poteka, morajo zapustiti tekmovalni prostor in oditi na prostor za gledalce.

Med tekmovanjem se tekmovalec ne sme pogovarjati s sodniki.

Vsako nešportno navijanje in oviranje drugih tekmovalcev med nastopom lahko organizator oz. vodja tekmovanja kaznuje z izločitvijo tekmovalca oz. trenerja iz tekmovanja.

Vsi tekmovalci, ki tekmujejo na tekmovanjih, ki so v programu GZS, morajo biti registrirani pri GZS in morajo ob zahtevi organizatorja oz. vodje tekmovanja, predložiti članske izkaznice GZS.

Oblačilo

Sodelovanje na tekmovanju je dovoljeno samo v predpisani športni obleki. Fantje morajo biti oblečeni v kratke hlače in majico s kratkimi rokavi ali brez rokavov (dres) oziroma v dolge gimnastične hlače in majico brez rokavov (dres). V kategoriji cicibank in mlajših deklic morajo dekleta imeti oblečen dres brez hlačnic. Dodatki na dresu (naborki in našitki) niso dovoljeni. Nakit (veržice, zapestnice, prstani in viseči uhani) ni dovoljen. V kolikor ima tekmovalec daljše lase, morajo biti le-ti speti v čop. Lasje ne smejo prekrivati oči. Tekmovalci so lahko na tekmovanju bosi (brez nogavic) ali v gimnastičnih copatih z neдрsečim podplatom. Tekmovalcu, ki nosi neprimerno oblačilo ali nakit, sodniki odbijejo 1,00 točko od končne ocene.

Tekmovalci in tekmovalke iste ekipe morajo nastopiti v enotnih oblačilih. V nasprotnem primeru, se ekipni rezultat ne prizna.

Na razglasitev rezultatov pridejo tekmovalci oblečeni v enotne trenirke oz. tekmovalna oblačila.

PRAVICE IN DOLŽNOSTI TRENERJEV

Vsak trener mora poznati pravila za ocenjevanje in se po njih ravnati.

Trener skrbi za hiter in discipliniran potek tekmovanja ter vodi tekmovalce na športen in pošten način. Neposredno je odgovoren za obnašanje in disciplino svojih varovancev.

Trener je odgovoren za varnost tekmovalcev in ne sme dovoliti, da bi tekmovalci na ogrevanju ali tekmovanju vadili sami brez njegovega nadzora. Tekmovalci morajo izvajati prvine, ki so primerne njihovemu znanju in sposobnostim.

Pred pričetkom ogrevanja trener odda sodnikom tekmovalni list, na katerem so navedeni skoki, ki jih bodo tekmovalec izvajali. Ko se ogrevanje začne, na listu navedenih skokov ni več mogoče spreminjati.

Trener med potekom tekmovanja ne sme zapustiti tekmovalnega prostora.

Trener se med tekmovanjem ne sme pogovarjati s sodniki.

Oblečen mora biti v športno opremo.

V kolikor tekmovalec ne bo nastopil v finalu, mora trener to sporočiti vodstvu tekmovanja takoj po objavi uradnih rezultatov predtekmovanja

Trenerje, ki se obnašajo nedisciplinirano ali kršijo pravila, lahko vodstvo tekmovanja kaznuje z izločitvijo iz tekmovanja.

PRAVICE IN DOLŽNOSTI ORGANIZATORJEV

Organizator je dolžan poslati razpise za tekmovanje vsem klubom, ki sodelujejo na tekmovanju, in v pisarno GZS vsaj 21 dni pred datumom tekmovanja.

Organizator mora zagotoviti dovolj veliko tekmovalno dvorano, ki je primerno ogrevana, osvetljena in ima ločen prostor za gledalce.

Orodje mora ustrezati vsem standardom pravilnika za ocenjevanje MPP.

Organizator mora na vsaki stezi označiti najdaljši dovoljen zalet.

Zagotovljen mora biti prostor, v katerem se izvede sestanek sodnikov in predstavnikov sodelujočih klubov.

V dvorani mora biti dovolj stolov in sodniških miz za vse sodelujoče sodnike.

Organizator je dolžan pripraviti urnik tekmovanja in ga najkasneje tri dni pred tekmovanjem poslati vsem sodelujočim klubom in sodnikom ter ga obesiti na vidno mesto v dvorani.

Na tekmovanju mora biti prisoten zdravnik oz. strokovno usposobljena oseba, ki je ves čas tekmovanja na razpolago v primeru nezgode.

Na tekmovanju mora biti zagotovljena računalniška obdelava podatkov.

Organizator je dolžan takoj po končanem tekmovanju poslati vsem sodelujočim klubom, sodnikom in GZS uradne rezultate tekmovanja po elektronski pošti.

NAČIN TEKMOVANJA

Na tekmovanju tekmovalec prikaže en obvezen in tri poljubne skoke.

Obvezni skok

Obvezni skok je definiran v pravilniku za vsako starostno kategorijo posebej.

Poljubni skok

Tekmovalec v tabeli skokov izbere tri različne skoke, v skladu s posebnimi določili za vsako kategorijo.

TEKMOVALNE KATEGORIJE

V tekmovalno kategorijo štejemo tekmovalce, ki v tekočem letu dopolnijo navedeno starost.

Cicibani in cicibanke (6 do 8 let)

Obvezni skok: skok raznožno (št. 02)

Poljubni skoki: tekmovalci in tekmovalke poleg obveznega skoka izvedejo tri poljubne skoke, ki jih izberejo iz preglednice skokov in katerih najvišji koeficient ne presega 2,1 točke. V skokih tipa salto obrati okoli vzdolžne osi niso dovoljeni.

Mlajši dečki in mlajše deklice (9 do 11 let).

Obvezni skok: skok prednožno raznožno s predklonom, z rokami dotik prstov na nogah (št. 03)

Poljubni skoki: tekmovalci in tekmovalke poleg obveznega skoka izvedejo tri poljubne skoke, ki jih izberejo iz preglednice skokov in katerih najvišji koeficient ne presega 2,4 točke. V finalu pokala Slovenije ni omejitev.

Starejši dečki in starejše deklice (12 do 14 let)

Obvezni skok: skok stegnjeno z obratom za 360° (št. 01B)

Poljubni skoki: tekmovalci in tekmovalke poleg obveznega skoka izvedejo tri različne poljubne skoke, ki jih izberejo iz preglednice skokov.

Mladinci in mladinke (15 do 17 let)

Obvezni skok: skrčeni salto (št. 07)

Poljubni skoki: tekmovalci in tekmovalke poleg obveznega skoka izvedejo tri različne poljubne skoke, ki jih izberejo iz preglednice skokov.

Člani in članice (18 let in starejši)

Obvezni skok: skrčeni salto (št. 07)

Poljubni skoki: tekmovalci in tekmovalke poleg obveznega skoka izvedejo tri različne poljubne skoke, ki jih izberejo iz preglednice skokov.

Starejši člani in članice (ženske 30 let in moški 40 let in starejši) Tekmujejo v enotni kategoriji.

Obvezni skok: skrčka (št. 05)

Poljubni skoki: tekmovalci in tekmovalke poleg obveznega skoka izvedejo tri poljubne skoke, ki jih izberejo iz preglednice skokov in katerih najvišji koeficient ne presega 2,5 točke.

Bonus h koeficientu: +0,1: ženske nad 40 let in moški nad 50 let,

+0,2: ženske nad 50 let in moški nad 60 let.

Ekipe so lahko mešane. Ne morejo tekrovati za pokal SLO.

OBLIKE TEKMOVANJA

Tekmovalci lahko tekmujejo posamezno in ekipno.

Cicibani in cicibanke – ekipa šteje 4 + 2 tekmovalca oziroma tekmovalki.

Mlajši dečki in deklice – ekipa šteje 4 + 2.

Starejši dečki in deklice – ekipa šteje 4 + 2.

Mladinci in mladinke – ekipa šteje 3 + 2.

Člani in članice ter st. člani in članice – ekipa šteje 3 + 2.

Posamezno društvo lahko prijavi največ tri ekipe. V kolikor društvo prijavi v posamezni kategoriji več ekip, mora biti vsaka predhodna ekipa popolna.

OCENJEVANJE

IZRAČUN OCENE

Sodnik oceni izvedbo tako, da sešteje vrednosti odbitkov.

Obvezni skok ocenjujemo tako, da vrednost napak obeh sodnikov seštejemo in delimo z dve, nato povprečno vrednost napak odštejemo od ocene 10,00. Ocene obveznega skoka ne pomnožimo s koeficientom tega skoka.

Primer izračuna ocene obveznega skoka:

Vrednost napak: sodnik 1: 0,60; sodnik 2: 0,50

Povprečna vrednost napak: $(0,60 + 0,50) : 2 = 0,55$

Ocena obveznega skoka: $10,00 - 0,55 = 9,45$

Enako ocenjujemo poljubne skoke. Končno oceno poljubnega skoka dobimo tako, da sodniško oceno pomnožimo s koeficientom posameznega skoka.

Primer izračuna poljubnega skoka:

Tekmovalec skoči skok številka 08 – salto naprej sklonjeno; koeficient skoka je 2,1

Vrednost napak: sodnik 1: 0,70; sodnik 2: 0,90

Povprečna vrednost napak: $(0,70 + 0,90) : 2 = 0,80$

Ocena poljubnega skoka : $(10,00 - 0,80 = 9,20) \times \text{koeficient skoka } 2,1 = 19,32$

Končna ocena tekmovalca je seštevek vseh štirih ocen, to je obveznega skoka in vseh treh poljubnih skokov.

Če so v sodniški komisiji dva ali trije sodniki, izračunamo povprečno oceno. Če pa so v komisiji več kot trije sodniki, se najvišja in najnižja ocena črtata.

Zalet

Če tekmovalec steče mimo male prožne ponjave, lahko skok ponovi, vendar sodniki od končne ocene odbijejo 1,00 točke. Če tekmovalec skoči na malo prožno ponjavo, a skoka ne izvede, prejme oceno 0,00 točke.

Višina in dolžina skoka

Skoki morajo biti izvedeni s primerno višino in dolžino. Pri skokih tipa salto mora biti težišče približno v višini 1,5-kratnika višine tekmovalca. Skok ne sme biti predolg ali prekratek. Dolžina skoka mora biti približno enaka višini skoka ali malo krajša.

Padec

Pri vseh skokih, razen pri skoku št. 06 (skok letno v preval naprej), mora tekmovalec doskočiti na noge. Če tekmovalec ne doskoči najprej na stopala, se skok oceni z 0,00 točkami. Če po doskoku naredi preval naprej, oz. pade naprej ali nazaj, sledi odbitek 1,00 točke. Opora z eno ali obema rokama, se šteje kot padec in kaznuje z odbitkom 1,00 točke.

POLOŽAJ TELESA IN GLAVE:

V vseh položajih morajo biti noge skupaj in stopala iztegnjena (špičke). Glede na posamezni skok mora biti telo v naslednjem položaju: skrčeno, sklonjeno ali stegnjeno. V skrčenem in sklonjenem položaju naj bi bile noge in trup čim bolj skupaj, razen pri obratih okoli vzdolžne osi.

Skrčeno:

Optimalni kot med trupom in stegnom ter kot med stegnom in golenjo v skrčenem položaju telesa je 45° . Vadeči se med izvedbo skoka z rokami drži za goleni ali zadnji del stegna v višini kolenskega sklepa, razen med obrati okoli dolžinske osi. V kolikor je kot med trupom in stegnom večji od 135° , se skok oceni z 0,00 točke.











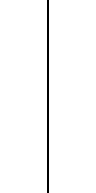

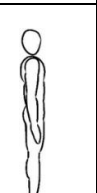

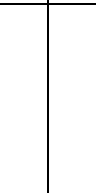

Sklonjeno:

Optimalni kot med trupom in nogami v sklonjenem položaju telesa je 45° , vadeči se v fazi leta z rokami prime za zadnji del stegna v višini kolenskega sklepa ali zadnji del meč, razen med obrati okoli dolžinske osi. V kolikor je kot med trupom in stegnom večji od 135° , se skok oceni z 0,00 točke.

Stegnjeno:

Optimalni kot med trupom in nogami je 180° . V kolikor je kot med trupom in stegnom manjši od 135° , se skok oceni z 0,00 točke. Glava je v podaljšku telesa.

SKICE POLOŽAJEV (skice so simbolične)

Položaj/odbitek	0,0	0,1	0,3	0,5
Skrčeno				
Sklonjeno				
Stegnjeno				
Stegnjeno				

NAPAKE IN ODBITKI

Kot napake v izvedbi upoštevamo vsa odstopanja od predpisanega položaja. Odbitki za malo, srednjo in veliko napako so definirani s stopnjo odstopanja od predpisanega položaja. Za enako velika upogibanja rok, nog in trupa so enaki tudi odbitki.

Napake v drži telesa pri upogibanju rok, nog in trupa so razdeljene v naslednje razrede:

Mala napaka	rahlo krčenje ali pregib	0,10 t
Srednja napaka	poudarjeno krčenje ali pregib	0,30 t
Velika napaka	ekstremno krčenje ali pregib	0,50 t
Padec, opora z eno ali obema rokama		1,00 t

Vrednost napake	0,1	0,3	0,5	
Slaba drža rok, nog in/ali telesa	+	+	+	
Slaba drža stopal in/ali glave	+			
Nepravilen položaj skrčeno, sklonjeno, stegnjeno	+	+	+	
Širjenje nog pri rotaciji	do širine ramen	nad širino ramen		
Ni sonožnega odriva iz mpp			+	
Ni priprave na doskok	+	+	+	
V fazi leta ni iztegnitve (skok letno – št. 06)	+	+	+	
Nedokončan obrat	1° - 30°	31° - 60°	61° - 90°	91° ≤ nepriznavanje skoka
Pomanjkanje višine skoka	+	+	+	
Neprimerna dolžina skoka	+	+	+	
Dotik blazine z roko, s kolenom	+	+	+	
Kratek korak ali poskok	+			
Dolg korak ali poskok		+		
Vsak korak in poskok se sešteva do največ 1,00 točke				
Nezanesljiv doskok	+			
Doskok v globok čep		+		
Širjenje nog ob doskoku	do širine ramen	nad širino ramen		
Pomanjkanje opore (skok letno – št. 06)	+	+	+	
Tehnična napaka	+	+	+	
Padec, opora z eno ali obema rokama	odbitek 1,00 t			
Dotik orodja	odbitek 1,00 t			
Dotik orodja pred doskokom ali doskok na orodje	skok se oceni z 0,00 t			
Drugi zalet	odbitek od končne ocene 1,00 t			
Doskok ni izveden najprej na stopala	skok se oceni z 0,00 t			
Izvedba drugačnega skoka od prijavljenega	skok se oceni z 0,00 t			

Pomoč pri izvedbi	skok se oceni z 0,00 t
Tekmovalec skoči obvezen skok v poljubnem programu	skok se oceni z 0,00 t
Različni dresi v ekipi	ekipni rezultat se ne upošteva
Neprimerna športna oprema ali nakit	odbitek od končne ocene 1,00 t
Neprimerno obnašanje trenerja in/ali tekmovalca	odbitek od končne ocene 1,00 t

PREGLEDNICA SKOKOV

Pri opredeljevanju težavnostnih koeficientov za posamezne skoke smo skoke sistematično ocenili in njihove koeficiente ovrednotili glede na položaj telesa (skrčeno, sklonjeno, stegnjeno) in/ali število obratov okoli vzdolžne osi (180°, 360°, 540° ali več). Tako lahko sami izračunamo koeficiente novih skokov.

osnova: salto	2,0
obrat 180°	0,1
obrat 360°	0,2
obrat 540°	0,3
obrat 720°	0,4

položaj sklonjeno	0,1
položaj stegnjeno	0,2
dvojni salto	2,5
trojni salto	3,0

Novi skoki

Tekmovalec lahko izvede skok, ki ga ni v preglednici skokov, vendar ga mora njegov trener ali klubski predstavnik prijaviti vodji sodniške komisije na sestanku pred začetkom tekmovanja. Sodniška komisija bo določila, ali skok lahko izvaja, in določila njegov koeficient

Vsi skoki, ki se končajo v preval, razen skoka letno v preval naprej (št. 06), niso dovoljeni.

PREGLEDNICA OBVEZNIH SKOKOV

Cicibanke in cicibani	skok raznožno (št. 02)
Ml. deklice in dečki	skok prednožno raznožno s predklonom, z rokami dotik prstov na nogah (št. 03)
St. deklice in dečki	skok stegnjeno z obratom za 360° (št. 01B)
Mladinke in mladinci	skrčeni salto (št. 07)
Članice in člani	skrčeni salto (št. 07)
St. članice in člani	skrčka (št. 05)

PREGLEDNICA POLJUBNIH SKOKOV

št.	opis prvine	koeficient						
		brez	A 180°	B 360°	C 540°	D 720°	E 900°	F 1080°
1	skok stegnjeno	1,0	1,3	1,6	1,9	2,1	2,4	2,7
2	skok raznožno	1,1						
3	skok prednožno raznožno z rokami dotik prstov na nogah ali med nogami	1,5						
4	skok prednožno snožno z rokami dotik prstov na nogah	1,7						
5	skok skrčeno	1,5						
6	skok letno v preval naprej	1,8						
7	salto naprej skrčeno	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6
8	salto naprej sklonjeno	2,1	2,2	2,3	2,4	2,5		
9	salto naprej stegnjeno	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6	2,7	2,8
10	dvojni salto naprej skrčeno	2,5	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1
11	dvojni salto naprej sklonjeno	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0		
12	dvojni salto naprej stegnjeno	2,7	2,8	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3
13	salto naprej skrčeno z obratom za 180° in spojeno salto nazaj skrčeno	2,6	2,7	2,8				
14	salto naprej sklonjeno z obratom za 180° in spojeno salto nazaj sklonjeno	2,7	2,8	2,9				
15	salto naprej stegnjeno z obratom za 180° in spojeno salto nazaj stegnjeno	2,8	2,9	3,0				
16	salto naprej skrčeno z obratom za 360° in spojeno salto naprej skrčeno	2,7	2,8	2,9	3,0			
17	salto naprej stegnjeno z obratom za 360° in spojeno salto naprej stegnjeno	2,9	3,0	3,1	3,2			
18	salto naprej skrčeno z obratom za 540° in spojeno salto nazaj skrčeno	2,8						
19	salto naprej stegnjeno z obratom za 540° in spojeno salto nazaj stegnjeno	3,0						
20	trojni salto naprej skrčeno	3,0	3,1	3,2				
21	trojni salto naprej sklonjeno	3,1	3,2					
22	salto naprej skrčeno z obratom za 180° in spojeno dvojni salto nazaj skrčeno	3,1						

VIRI

Avkhadijeva, G., Bučar, M., Čuk, I., Gorečan, S., Kovač, M., Turšič, B. (2001). *C program gimnastike*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije, Fakulteta za šport in Zavod za šport Slovenije.

Bolkovič, T., Čuk, I., Kovač, M., Novak, D. (2002). *Izrazoslovje v gimnastiki: (Osnovni položaji in gibanja) I. Del*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Bricelj, A., Čuk, I., Kern, J. (2010). *Pravilnik za ocenjevanje skokov na veliki prožni ponjavi*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.

Code of Points. Men's artistic gymnastics. (2012). Lausanne: FIG.

Code of points. Trampoline gymnastics. (2012). Lausanne: FIG.

Čuk, I., Kolar, E., Piletič, S. (2001). Moška športna gimnastika, *Tekmovalni program za starostne skupine 6 – 14 let*. Ljubljana: Gimnastična zveza Slovenije.

Team gym code of points. (2009). Lausanne: UEG.