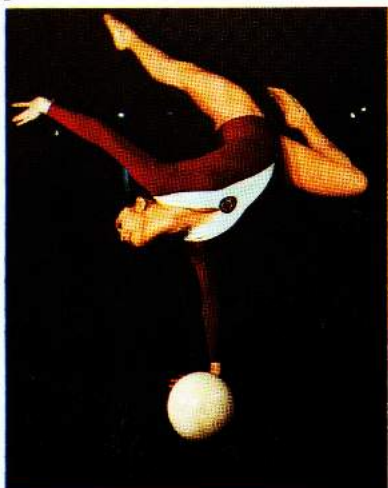




1

RITMIČKO-SPORTSKA GIMNASTIKA: 1. vježba vijačom; 2. vježba loptom; 3. vježba trakom

2



3



ritberger, umjetničko klizanje i koturaljkanje: skok nazvan prema njem. klizaču Werneru Rittbergeru (1891–1975). Izvodi se odskočkom iz luka natrag van i nakon jedne ili više struke rotacije oko uzdužne osi u smjeru odskočnog luka, doskače se na istu nogu.

Parovi mogu izvoditi r. odvojeno ili u tzv. dizanju i r. bacanju.

ritern (engl. return), stolni tenis, tenis: uzvratni udarac; element tehnike kojim se vraća lopta upućena od protivnika, npr. r. servisa.

ritmičko-sportska gimnastika, sp. grana namijenjena samo ženama; specifičnim vježbama sa i bez rekvizita (lopte, обручи, vijače, trake, čunjevi, velovi i dr.) usklađuju se tjele. kretnje s muzikom. Natjecanja su pojedinačna i grupna (ekipna), a vrednuje se teh., estetsko i ritmičko izvođenje vježbi i usklađenost kompozicije s muz. pratnjom. Osnovni sastavni dijelovi kompozicije (vježbe) odobreni od FIG i usklađeni s konstitucijom i temperamentom vježbačice: koraci, trčanja, skokovi, poskoci, ravnoteže, okreti i pivoti. Elementi r.s.g. bez sprave su savijanja, valovi, njihanja, ravnoteže, okreti i skokovi; s vijačom su okretanje vijače, kruženje, zamasi i bacanja vijače; s обручем su okretanje обруча dijagonalno i vertikalno, vrtnje u horizontalnoj, transverzalnoj i vertikalnoj ravnini i oko tijela, bacanje i hvatanje обруча, kotrljanje обруча, prolazanje kroz обруч i preko обруча; s loptom su kotrljanje, okretanja, udaranja, bacanja, hvatanja, balansiranje i zamasi; s trakom su zamasi, kruženja, zmijske spirale, osmice i bacanje; sa čunjevima su zamasi, kruženja, mali krugovi čunjevima, milinovi, bacanja, hvatanja i udaranja. Svaku natjecateljku u pojedinoj disciplini ocjenjuju 4 bodovna suca i vrhovni sudac. Dužnosti i prava vrhovnog suca i bodovnih sudaca slični su onima u sp. gimnastici. Propozicijama za svako natjecanje određuje se program u kojem su zastupljene po 4 obavezne i slobodne vježbe, sa i bez rekvizita. Vježbe se ne mogu ponoviti, osim u iznimnim slučajevima, kada je bez krivice vježbačice ometeno izvođenje vježbe. Ocjenjivanje obaveznih sastava izvodi se tako da se od mogućih 10 b., 4 b. dijele: za točnost izvođenja svih dijelova 2 b., za točnost orijentacije u prostoru 0,5 b i za točnost ritma vježbe 1,5 b. Ostalih 6 b. dodjeljuje se: za eleganciju pri izvođenju vježbe 1 b., za sigurnost u izvođenju 1,5 b., za amplitudu pokreta 1,5 b., za koordinaciju kretanja 1 b. i za usklađivanje s muzikom 1 b. Ocjenjivanje slobodnih sastava izvodi se tako, da se od 10 mogućih b., 7 b. odnosi na kompoziciju, i to: za vrijednost elemenata težine 5 b., za originalnost i teh. vrijednost kompozicije, kao i za usklađivanje s muzikom 1 b. Od preostala 3 b., za kvalitetu izvođenja daje se 1,5 b. i za opći utisak 1,5 b. Slobodna vježba mora imati 8 elemenata srednje težine i 2 elementa najveće težine. U slobodnoj vježbi s rekvizitom, od 8 elemenata, najmanje 3 moraju biti izvedena suprotnom rukom. Grupe (ekipe) se sastoje od 6 vježbačica, a nastupaju s jednim ili dva rekvizita. U toku vježbe potrebno je izvesti najmanje 4 izmjene rekvizita. Svaka grupna vježba mora imati najmanje 6 različitih formacija. Sudački kolegij za grupnu vježbu čine dvije skupine od po 4 sutkinje. Prva skupina ocjenjuje kompoziciju i teh. vrijednost vježbe ocjenom do 10 b., a druga skupina teh. izvedbu i opću usklađenost izvođenja sastava kao cjeline. također do 10 b. Najviša moguća ocjena za grupnu vježbu je 20 b. Sve vježbe (obavezne, slo-

RITBERGER

