

PRILOG PROPOZICIJAMA ZA JUNIORKE I SENIORKE C PROGRAMA HGS-a (2017. – 2020.)

PRESKOK	DVOVISINSKE RUČE	GREDA	TLO
<p><u>Osnovni skok:</u> - grčeni salto D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući skokovi:</u> - sklonjeni salto D= 6.50 - grčeni/sklonjeni salto naprijed sa 180° D=7.00 - pruženi salto naprijed D=7.00</p>	<p><u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi (2x 0.50=1.00):</p> <p>- kovrtljaj nazad /naprijed u uporuu stopalima (grčenim nogama) - sunožni provlak grčenim nogama u uporuu stražnji - spad u vis uznjeto+ naupor stražnji - kovrtljaj nazad/naprijed u uporuu jašućem - kovrtljaj naprijed - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko nije dio osnovne vježbe)</p> <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> D=7.00</p>	<p><u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi - 1 plesni , 1 akrobatski (2x 0.50=1.00):</p> <p>- bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe)</p> <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski) D=7.00</p>	<p><u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi – 1 plesni, 1 akrobatski (2x 0.50=1.00):</p> <p>- premet nazad doskokom na jednu nogu “menikeli” - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe)</p> <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski) D=7.00</p>

Vrijedi od 1. siječnja 2017. godine