

PROPOZICIJE RITMIČKE GIMNASTIKE ZA 2017. GODINU

A PROGRAM - INDIVIDUALNI

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE – 2007. i mlađe

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: **bez rekvizita, vijača, обруч, lopta, čunjevi**

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **bez rekvizita, vijača, обруч, lopta**

I. TEŽINE D MAX. 7,00 BODOVA, SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-6 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- nema min./max

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 17,000 BODOVA

KATEGORIJA KADETKINJE – 2006. i 2005.

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: **vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka**

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **vijača, обруч, lopta, čunjevi**

I. TEŽINE D MAX. 7,50 BODOVA, SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-7 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita

- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- Ne-dominantna ruka mora biti upotrijebljena za osnovne tehničke grupe rekvizitom za vrijeme 2 težine tijelom (BD) (lopta i traka)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- nema min./max

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 17,500 BODOVA

KATEGORIJA JUNIORKE – 2004.,2003. i 2002.

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: **vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka**
 Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

I. TEŽINE D MAX. 8,00 BODOVA, SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-7 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- Ne-dominantna ruka mora biti upotrijebljena za osnovne tehničke grupe rekvizitom za vrijeme 2 težine tijelom (BD) (lopta i traka)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- nema min./max

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 18,000 BODOVA

Propozicije su propisane od strane UEG/FIG.

KATEGORIJA SENIORKE – 2001. i starije

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

I. TEŽINE D MAX. 10,00 BODOVA, SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-9 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 1

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- min. 1

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 20,000 BODOVA

Propozicije su propisane od strane FIG.

GRUPNE VJEŽBE

KATEGORIJA MINI

2009. i mlađe
4 do 6 gimnastičarki
Vježba bez rekvizita

I. KOMPOZICIJA max 5.00 bodova, sastoji se od:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- min. 3 – max. 5 težina (iz svake grupe min. 1)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 2

3. ELEMENTI SURADNJE C:

- min 4

II. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 15.00 BODOVA

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE

2007. i mlađe
4 do 5 gimnastičarki
Vježba po izboru (4 ili 5 istih rekvizita)

I. KOMPOZICIJA max 6.00 bodova, sastoji se od:

1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: BD I ED (zajedno max. 6)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM BD:

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED :

- min. 2

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :

- min. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R :

- max. 1

4. ELEMENTI SURADNJE C :

- min. 4

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 16.00 BODOVA

KATEGORIJA KADETKINJE 2005. i mlađe
5 gimnastičarki
5 obruča ili 5 traka

I. KOMPOZICIJA max 7.00 bodova, sastoji se od:

1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: BD I ED (zajedno max. 7)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM BD:

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED :

- min. 3

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :

- min. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R :

- max. 1

4. ELEMENTI SURADNJE C :

- min. 4

II. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 17.00 BODOVA

KATEGORIJA JUNIORKE 2005.- 2004.- 2003.- 2002.
5 gimnastičarki
5 vijača i 5 para čunjeva
**NAPOMENA: Ukoliko dođe do promjene od strane
FIG-a i (ili) UEG-a, klubovi će biti na vrijeme obaviješteni.*

I. KOMPOZICIJA max. 8.00 bodova, sastoji se od:

1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: BD I ED (zajedno max. 7)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM BD:

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED :

- min. 3

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :

- min. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R :

- max. 1

4. ELEMENTI SURADNJE C :

- min. 4

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 18.00 BODOVA

Propozicije su propisane od strane UEG/FIG.

KATEGORIJA SENIORKE

2001. i starije
5 gimnastičarki
5 obruča i 3 lopte + 2 vijače

I. KOMPOZICIJA max 10.00 bodova, sastoji se od:

1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: BD I ED (zajedno max. 9)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM BD:

- min. 4 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED :

- min. 4

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :

- min. 1

3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R :

- max. 1

4. ELEMENTI SURADNJE C :

- min. 4

II. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 20.00 BODOVA

Propozicije su propisane od strane FIG –a.

B PROGRAM

*NAPOMENA: muziku sa riječima moguće je koristiti u jednoj vježbi.

KATEGORIJA MINI – 2009. i mlađe

Program natjecanja: **vježba bez rekvizita**

I. TEŽINE D MAX. 4,00 BODOVA, SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-5 težina
- min. 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi)
- težine tijelom ne mogu se ponavljati

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :

- min. 3

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 14,000 BODOVA

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE - 2008. i 2007.

Program natjecanja: **vježba bez rekvizita + vježba po izboru (vijača, obruč, lopta)**

I. TEŽINE D MAX. 6,00 BODOVA, SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-6 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 2

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- nema min./max

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 16,000 BODOVA

KATEGORIJA KADETKINJE – 2006. i 2005.

Program natjecanja: **dvije vježbe po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi)**

I. TEŽINE D MAX. 6,50 BODOVA, SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-6 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 2

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- nema min./max

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 16,500 BODOVA

KATEGORIJA JUNIORKE – 2004.,2003. i 2002.

Program natjecanja: **2 vježbe po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)**

I. TEŽINE D MAX. 7,00 BODOVA, SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-6 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 2

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- nema min./max

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 17,000 BODOVA

KATEGORIJA SENIORKE – 2001. i starije

Program natjecanja: **dvije vježbe po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)**

I. TEŽINE D MAX. 8,00 BODOVA, SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM BD:

- 3-7 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:

- min. 1

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:

- min. 1

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- nema min./max

II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: 18,000 BODOVA