

OBAVEZNE VJEŽBE „B“, „C“, „D“ PROGRAM (2017.)

	mlađi kadeti – UNIVERZALNI PROGRAM	kadeti „C“
parter		<ol style="list-style-type: none"> 1) Stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, povezano..... 2)sunožnim odrazom pruženim koljenima do stoja na rukama. 3) A okret u stoju 4) Spuštanje do stava u sunož. pretklonu i povezano povoljkom nazad pruž. koljenima do svijeeće (izdržaj 2 sec.) 5) Iz svijeeće grč. nogama podizanje u stav spetni uzručanjem i prednoženjem povezano u zvijezdu, okret za 90° 6) Vaga sa zanoženjem (izdržaj 2 sec.) 7) Iz vage zamahom do stoja na rukama (izdržaj 2 sec.) 8) Iz stoja kolutom pruženim koljenima do raznožnog pretklona (izdržaj 2 sec.) 9) Iz r. pretklona vučenjem do stava u sunožnom pretklonu podizanje u stav spetni, okret odnoženjem za 180° 10) Zaletom i sunožnim odrazom grčeni skok.
konj		<ol style="list-style-type: none"> 1) Naskok u hvataljke u upor prednji i provlak grčeno u upor stražnji. 2) Povrat grčnim nogama u upor prednji. 3) Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg. 4) Premah jednom nogom nazad povezano druga noga nazad do upora prednjeg. 5) Premah jednom nogom naprijed povezano... 6) ...kolo odnožno do upora prednjeg povezano. 7) Premahom nogom naprijed + škarje. 8) Kolo odnožno do upora prednjeg. 9) Dva povezana odnoženja u obje strane. 10) Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed - saskok odnožno (završetak bočno u odnosu na konja).
karike		<ol style="list-style-type: none"> 1) Iz visa povlačenjem grč. rukama i sklonjenim tijelom do visa strmoglavu. 2) Vis strmoglavu (izdržaj 2 sec.) 3) Sklonjenim tijelom spuštanje do visa stražnjeg. 4) Vis stražnji (izdržaj 2 sec.) 5) Vučenjm do visa uznetog (izdržaj 2 sec.) 6) Rasklapanje i povezano podmetnim njihom do zanjih. 7) Njihom do prednjih. 8) Zanjihom iskret naprijed do visa uznetog. 9) Rasklapanjem iskret nazad. 10) U prednjihu saskok pruženo-raznožni salto nazad.
preskok		<ol style="list-style-type: none"> 1) Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina sklonjeni salto naprijed na strunjaču.
ručje		<ol style="list-style-type: none"> 1) Pruženim laktovima skok u upor i hodanje u uporu do sredine ruča. 2) A okret u uporu. 3) Podizanje nogu do sunožnog prednosa (izdržaj 2. sec.) 4) Iz sunožnog prednosa raznoženjem do raznožnog sjeda. 5) Zamahom grčnim koljenima odraz od pritki do prednjih. 6) Njihom do zanjih (45°) 7) Njihom do prednjih. 8) Njihom do stoja u zanjihu. 9) Njihom do prednjih. 10) Saskok zanoženjem kroz stoj i doskok bočno u odnosu na ruče.
preča		<ol style="list-style-type: none"> 1) Vis pothvatom, provlak pruž. koljenima do visa stražnj. povezano do visa stražnjeg.. 2) Puštanjem jedne ruke okret za 360° hvatom u dvohvata, prehvata drugom rukom u nathvat. 3) Uzmah u nathvatu grčnim laktovima i pruženim koljenima do upora prednjeg. 4) Odnjihom povezano... 5) ...kovrtljaj nazad povezano.... 6) ...u podmetni njih. 7) Njihom do zanjih 8) Njihom do prednjih i okret za 180° do nathvata. 9) Njihom do prednjih. 10) Zanjihom u saskok.

	juniori „C“	seniori „C“
parter	<ol style="list-style-type: none"> 1) Stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, povezano..... 2)odrazom pruženim koljenima do stoja na rukama. 3) A okret u stoju 4) Spuštanje do stava u sunož. pretkl., stav spetni povezano poskokom FLIK¹ i povoljkom nazad pruž. koljenima do svijee (izdržaj 2 sec.) 5) Iz svijee grč. nogama podizanje u stav spetni uzručenjem i prednoženjem dvije povezane zvijezde. 6) Iz stava spetnog proizvoljna vaga (izdržaj 2 sec.) 7) Vratiti se u stav spetni iskorak i zamahom nogom do stoja na rukama (izdržaj 2 sec.) 8) Iz stoja kolutom pruženim koljenima do raznožnog pretklona (izdržaj 2 sec.) 9) Iz pretklona vučenjem do sunožnog pretklona dizanjem u stav spetni 10) Zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, povezano..... 2)odrazom pruženim koljenima do stoja na rukama. 3) A okret u stoju 4) Spuštanje do stava u sunož. pretkl., stav spetni povezano poskokom FLIK-FLAK² i kolutom nazad pruž. koljenima do svijee (izdržaj 2 sec.) 5) Iz svijee grč. nogama podizanje u stav spetni uzručenjem i prednoženjem dvije povezane zvijezde, ogret za 90° 6) Iz stava spetnog odnoženjem uhvatiti nogu do vage (izdržaj 2 sec.) 7) Vratiti se u stav spetni iskorak i zamahom nogom do stoja na rukama (izdržaj 2 sec.) 8) Iz stoja kolutom pruženim koljenima do raznožnog pretklona (izdržaj 2 sec.) 9) Iz r. pretklona vučenjem špičak do stoja (naznačiti), stav spetni i povezano okret odnoženjem za 180° 10) Zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed.
konj	<ol style="list-style-type: none"> 1) Naskok u hvataljke u upor prednji i provlak grčeno u upor stražnji. 2) Povrat grčnim nogama u upor prednji. 3) Obilazak (prehodavanje) konja za 180° u 6 koraka rukama po hvataljkama i tijelu konja. 4) Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg. 5) Premah jednom nogom nazad povezano druga noga nazad do upora prednjeg. 6) Premah jednom nogom naprijed povezano.. 7) Škare u jednu stranu povezano... 8)škare u drugu stranu 9) Kolo odnožno do upora prednjeg. 10) Premah 1. nogom naprijed povezano 2. noga naprijed - saskok odnožno (završetak bočno u odnosu na konja). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Naskok u hvataljke u upor prednji i provlak grčeno u upor stražnji. 2) Povrat grčnim nogama u upor prednji. 3) Obilazak konja za 180° u 6 koraka rukama po hvataljkama i tijelu konja. 4) Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg. 5) Premah jednom nogom nazad povezano u zatvorene škare. 6) Premah nogom nazad do upora prednjeg povezano.. 7) Premah nogom naprijed povezano u škare u jednu stranu povezano... 8)škare u drugu stranu. 9) Kolo odnožno do upora prednjeg. 10) Izvlačenjem špičak kroz stoj i doskok bočno u odnosu na konja.
karike	<ol style="list-style-type: none"> 1) Naupor vučenjem. 2) Prednos (naznačiti) 3) Pruženim tijelom i grčnim rukama spuštanje iz upora do visa prednjeg. 4) Pruženim rukama i koljenima kroz vis uznjeto doći do visa strmoglavu. 5) Vis strmoglavu (izdržaj 2 sec.) 6) Pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg. 7) Vis stražnji (izdržaj 2 sec.) 8) Vučenjem do visa uznetog (izdržaj 2 sec.) 9) Rasklapanjem iskret nazad povezano njihovom do prednjih. 10) Njihom do zanjija povezano prednjim saskok raznožni salto nazad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Naupor vučenjem. 2) Prednos (izdržaj 2 sec.) 3) Grčnim rukama izvlačenje do ramenskog stoja. 4) Stoj ramenski (izdržaj 2 sec.) 5) Spuštanje iz ramenskog stoja grčnim rukama do visa strmoglavu (izdržaj 2 sec.) 6) Pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg (naznačiti). 7) Vučenjem prolazak kroz vis uznjeto rasklapanje i podmetnim njihovom do zanjija 8) Njihom do prednjih povezano do zanjija. 9) Iskret nazad pruženim tijelom 10) Prednjim saskok raznožni salto nazad.
preskok	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina pruženi salto naprijed na strunjaču. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina pruženi salto naprijed sa okretom 180° na strunjaču.
ručje	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sklopka do potpora. 2) Njihom u potporu do zanjija. 3) Njihom naupor prednjihom do raznožnog sjeda. 4) Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.) 5) Zamahom grčnim koljenima zamah od pritki kroz uznos, rasklapanjem do prednjih. 6) Njihom do zanjija. 7) Njihom do prednjih. 8) Njihom do stoja u zanjiju. 9) Njihom do prednjih. 10) Zanoška prolaskom kroz stoj i doskok bočno u odnosu na ruče. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sklopka do raznožnog sjeda u uporu 2) Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.) 3) Raznožni špičak do stoja (naznačiti). 4) Iz stoja njihovom do raznožnog sjeda u prednjem povezano... 5)zadahom grčnim koljenima zamah od pritki kroz uznos, rasklapanjem do prednjih. 6) Njihom do stoja u zanjiju. 7) Njihom do prednjih. 8) Njihom do stoja u zanjiju. 9) Njihom do prednjih. 10) Zanoška prolaskom kroz stoj i doskok bočno u odnosu na ruče.
Preča	<ol style="list-style-type: none"> 1) Vis pothvatom, provlak pruž. koljenima do visa stražnj. povezano do visa stražnjeg.. 2) Puštanjem jedne ruke okret za 360° hvatom u dvohvat, prehvat drugom rukom u nativat. 3) Uzmah u nativatu zgibom i pruženim koljenima do upora prednjeg. 4) Odnjih u zanjiju povezano kovrtljaj nazad povezano.... 5) ...u podmetni njih do zanjija 6) Prednjim veleuzmah 7) Odnjih u zanjiju i prednjim okret za 180° do nativata. 8) Njihom do prednjih povezano njihovom do zanjija. 9) Njihom do prednjih 10) Zanjijom saskok. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Vis pothvatom, provlak pruž. koljenima do visa stražnj. povezano do visa stražnjeg.. 2) Puštanjem jedne ruke okret za 360° hvatom u dvohvat, prehvat drugom rukom u nativat. 3) Uzmah u nativatu zgibom i pruženim koljenima do upora prednjeg. 4) Odnjihom u zanjij povezano kovrtljaj nazad povezano.... 5) ...u podmetni njih do zanjija 6) Prednjim veleuzmah 7) Odnjih u zanjiju i prednjim okret za 180° do nativata povezano... 8) ..prednjim okret za 180° do nativata 9) Njihom do prednjih. 10) Zanjijom saskok.

¹(premet strance s okretom)

²(premet nazad)

mlađi kadeti – UNIVERZALNI PROGRAM

kadeti „B“ 11-13 godina i ml. (prema godištu rođenja: svi rođ. od 1.1.-31.12.2006. su 11 god)

parter		<ol style="list-style-type: none"> 1) Stav spetni, uzručenjem počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, povezano..... 2)odrazom pruženim koljenima do stoja na rukama. 3) A okret u stoju 4) Spuštanje do stava u sunož. pretkl., stav spetni i poskokom FLIK¹–FLAK²–FLAK² povezano... 5) ..kolut nazad pruž. koljenima i pruž. laktovima (45° do stoja). 6) Iskorakom dvije povezane zvijezde, okret za 90°, odnoženjem uhvatiti nogu do vage (izdržaj 2 sec.) 7) Vratiti se u stav spetni, iskorak i zamahom nogom do stoja na rukama (izdržaj 2 sec.) 8) Iz stoja kolutom pruženim koljenima do muške špage (izdržaj 2 sec.) 9) Iz špage vučenjem špičak do stoja (naznačiti), spuštanje do stava u sunož. pretkl., stav spetni i povezano škarice + okret odnoženjem za 180° 10) Zaletom premet naprijed povezano u kolut naprijed.
konj		<ol style="list-style-type: none"> 1) Naskokom 1 odbočno kolo na vratu konja povezano 2) Raznožno nogama preko 1 hvataljke ulaz do upora prednjeg 3) Provlak grčeno do upora stražnjeg. 4) Povrat grčnim nogama u upor prednji. 5) Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg. 6) Premah nogom nazad povezano druga noga nazad do upora prednjeg. 7) Premah nogom naprijed povezano u škare u jednu stranu povezano... 8)škare u drugu stranu. 9) Kolo odnožno do upora prednjeg. 10) Izvlačenjem špičak kroz stoj i doskok bočno u odnosu na konja.
karike		<ol style="list-style-type: none"> 1) Naupor vučenjem. 2) Prednos (izdržaj 2 sec.) 3) Grčnim rukama vučenjem do stoja ramenskog (izdržaj 2 sec.). 4) Spuštanje iz ramenskog stoja grčnim rukama do visa strmoglavu (izdržaj 2 sec.) 5) Pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg (naznačiti) i povratak u vis uznijeto (izdržaj 2 sec.). 6) Rasklapanje + iskret nazad povezano njihovom do prednjih. 7) Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom 8) Njihom do zanjih. 9) Prednjihom iskret nazad pruženim tijelom povezano.. 10) Prednjihom saskok raznožni salto nazad.
preskok		<ol style="list-style-type: none"> 1) Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 110 cm.
ručje		<ol style="list-style-type: none"> 1) Iz visa grčnim koljenima podmetnim njihovom do prednjih. 2) Njih u visu do zanjih. 3) Naupor u zanjihu do potpora. 4) Njihom do prednjih povezano... 5) Naupor do zanjih i prednjihom do sijeda raznožnog. 6) Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.) 7) Raznožni špičak do stoja (naznačiti). 8) Iz stoja njihovom do prednjih povezano njihovom do stoja u zanjihu. 9) Njihom do prednjih. 10) Zanoška kroz stoj i doskok bočno u odnosu na ruče.
preča		<ol style="list-style-type: none"> 1) Zgib 2) Uzmah 3) Odnjih, veleuzmah 4) Premah jednom nogom do upora jašućeg, preхват u pothvat 5) Kovrtljaj naprijed jašuci, preмах nogom nazad do upora prednjeg. 6) Odnjih i kovrtljaj nazad povezano... 7) ...u podmetni njih do zanjih 8) Prednjihom okret za 180° 9) Njihom do prednjih... 10) Zanjihom saskok.

	juniori „B“ 14-16 godina i ml.	seniori „B“ 17 godina i st.(s 15 god.dozvoljen nastup)
parter	<ol style="list-style-type: none"> 1) Salto nazad s mjesta 2) Poskokom FLIK¹–FLAK²–FLAK² povezano... 3) ...kolut nazad kroz stoj pruženim koljenima i pruženim laktovima. 4) Iz stava spetnog odnoženjem uhvatiti nogu do vage (izdržaj 2 sec.) 5) Vratiti se u stav spetni, iskorak i zamahom nogom do stoja na rukama (izdržaj 2 sec.) 6) Kolutom do muške špage (izdržaj 2 sec.) 7) Špičak (naznačiti) 8) A okret u stoju. 9) Kolut naprijed na pruž. noge do stava spetnog + okret odnoženjem za 180° 10) Zaletom premet naprijed na 1 nogu povezano premet napr. na 2 noge povezano u kolut naprijed. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Poskokom FLIK¹–FLAK²–GRČENI SALTO NAZAD... 2) ...kolut nazad kroz stoj pruženim koljenima i pruženim laktovima. 3) Iz stava spetnog odnoženjem uhvatiti nogu do vage (izdržaj 2 sec.) 4) Vratiti se u stav spetni, iskorak i zamahom nogom do stoja na rukama (izdržaj 2 sec.) 5) Iz stoja kolutom prolazak kroz raznožni prednos povezano u špičak (naznačiti) 6) Healy 7) Okret za 180° oko jedne ruke do upora prednjeg, pogrčiti nogu i 2 jednonožna kola povezano... 8) ...do raznožne vage u uporu (naznačiti), spustiti do špage (izdržaj 2 sec.). 9) Špičak iz špage do stoja (izdržaj 2 sec.), škarice + okret odnoženjem za 180° 10) Zaletom premet naprijed na 2 noge povezano grčeni salto naprijed.
konj	<ol style="list-style-type: none"> 1) Naskokom 2 odbočna kolo na vratu konja povezano.. 2) ..raznožno nogama preko 1 hvataljke povezano kroz upor prednji ulaz do upora prednjeg. 3) Premah jednom nogom naprijed, druga noga naprijed bez puštanja ruke povezano.... 4)premah nogom nazad i zamahom drugom nogom 1 odbočno kolo do upora prednjeg. 5) Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg. 6) Premah nogom nazad povezano druga noga nazad do upora prednjeg. 7) Premah nogom naprijed povezano u škare u jednu stranu povezano... 8)škare u drugu stranu. 9) Kolo odnožno do upora prednjeg. 10) Izvlačenjem špičak kroz stoj i doskok bočno u odnosu na konja. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Naskokom 2 odbočna kolo na vratu konja povezano.. 2) ..raznožno nogama preko 1 hvataljke ulaz do upora prednjeg. 3) Premah jednom nogom naprijed, druga noga naprijed bez puštanja ruke povezano.... 4)premah nogom nazad i zamahom drugom nogom 1 odbočno kolo do upora prednjeg. 5) Premah jednom nogom naprijed povezano u otvorene škare. 6) Kolo odnožno.. 7) Premah nogom naprijed povezano u otvorene škare... 8)povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg, jedna noga nazad povezano 9) ...zatvorene škare, noga nazad do upora prednjeg. 10) Izvlačenjem špičak kroz stoj s okretom 180° i doskok bočno u odnosu na konja.
karike	<ol style="list-style-type: none"> 1) Naupor vučenjem. 2) Prednos (izdržaj 2 sec.) 3) Grčnim rukama vučenjem do stoja ramenskog (izdržaj 2 sec.) 4) Spuštanje iz ramenskog stoja grčnim rukama do visa strmoglavu (izdržaj 2 sec.) 5) Pruženim tijelom na snagu spuštanje do stražnje vage uz 1 pogrčenu nogu (izdržaj 2 sec.) 6) Spuštanje do visa stražnjeg i odmah povratak do visa uznijetog, rasklapanje iskret nazad povezano do prednjih. 7) Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom 8) Njihom do zanjija. 9) Prednjihom iskret nazad pruženim tijelom povezano 10) Prednjihom saskok raznožni salto nazad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Iz visa iskret ramenima do visa uznijetog. 2) Rasklapanjem podmetni njih 3) Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom. 4) Naupor zanjihom do prednosa (izdržaj 2 sec.) 5) Špičak do stoja (naznačiti) – dozvoljeno grčenje ruku do 45° (za veće je odbitak 0,3) 6) Spuštanje iz stoja grčnim rukama do visa strmoglavu (izdržaj 2 sec.) 7) Pruženim tijelom na snagu spuštanje do stražnje vage (izdržaj 2 sec.) 8) Prolaz kros vis stražnji i vis uznijeti rasklapanjem iskret nazad povezano.. 9) ..iskret nazad pruženim tijelom 10) Pruženi salto s okretom 180°.
preskok	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 125 cm. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 135 cm.
ruče	<ol style="list-style-type: none"> 1) Iz visa grčnim koljenima podmetnim njihovom do prednjih. 2) Njih u visu do zanjija povezano do prednjih. 3) Naupor u zanjiju do potpora. 4) Njihom do prednjih povezano do zanjija. 5) Prednjihom naupor do raznožnog sijeda, prednos (izdržaj 2 sec.) 6) Raznožni špičak do stoja (izdržaj 2 sec.) 7) Iz stoja njihovom do „Mane“ (samo naznačiti). 8) Njihom do zanjija povezano u „A“ okret u stoju. 9) Njihom u prednjih i povezano zanjihom do stoja. 10) Grčeni salto nazad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sklopka iz visa do upora u prednosu (izdržaj 2 sec.) 2) Podizanje nogu do uznosa (izdržaj 2 sec.) 3) Raznožni špičak (izdržaj 2 sec.) 4) Iz stoja uvinućem i grčnim rukama spuštanje do potpora. 5) Njihom do prednjih u potporu 6) Naupor zanjihom 7) Prednjihom do „Mane“ (naznačiti), rasklapanjem u prednjih 8) Njihom do zanjija povezano u „A“ okret u stoju. 9) Njihom u prednjih i povezano zanjihom do stoja. 10) Grčeni salto nazad.
preča	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zgib 2) Uzmah 3) Odnjih u zanjiju 4) Veleuzmah 5) Odnjih u zanjiju povezano kovrtljaj nazad. 6) Odnjih u zanjiju do stoja velevkovrtljaj nazad povezano.. 7) Velekovrtljaj nazad 8) U prednjiju okret 180° (sanžirovka) 9) U prednjiju okret 180° (sanžirovka) 10) U prednjiju stopalima stati na prtku i u prednjiju odrazom nogama saskok (saskok kroz tabanac) -ne treba cijeli kovrtljaj! (na snimci je kovrtljaj previše, napomena sucima:-ne odbijati grešku u slučaju dodatnog kovrt.) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zgib 2) Uzmah 3) Odnjih kovrtljaj nazad 4) Odnjih do stoja 5) Velekovrtljaj nazad 6) Tabanac kroz stoj 7) Velekovrtljaj nazad 8) U prednjiju okret 180° (sanžirovka) 9) U prednjiju okret 180° (sanžirovka) 10) U prednjiju stopalima stati na prtku i u prednjiju odrazom nogama saskok.

¹ (premet strance s okretom)

² (premet nazad)

VJEŽBE D PROGRAMA (OPIS I VRIJEDNOST)

Mlađi kadeti D

TLO

1.	stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, i sp. skok s okretom od 180 ⁰ - doskok- naznačiti	2,00
2.	stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, kolut natrag i pov. skok s okretom od 180 ⁰ doskok- naznačiti	2,00
3.	stav spetni uzruč., počučanj naznačiti, kolut naprijed, i pov. skok s okretom od 180 ⁰ - doskok- naznačiti	2,00
4.	stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, povaljka natrag do "svijeće" - izdržaj	2,00
5.	spust u visoki uznos u upor ležećem na leđima - izdržaj, zamahom naprijed u upor raznožno odručenjem (špagu)-izdržaj, prednjim uporom počučanj i usprav u stav spetni uzručenjem.	2,00
Ukupna D ocjena		10,00

KONJ S HVATALJKAMA

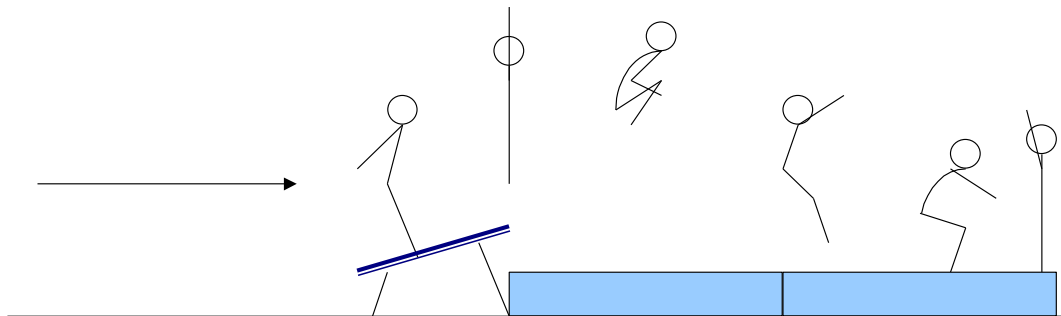
1.	Naskok u hvataljke u upor prednji	0,40
2.	Provlak grčeno u upor stražnji i povrat u upor prednji 2x	3,60
3.	Provlak jednonožno 4x (2 x lijevom i 2 x desnom nogom naprijed) u upor raznožno	4,00
4.	Upor grčeno u hvataljkama – izdržaj (2 sek)	1,00
5.	Saskok prednožno ispred konja	1,00
Ukupna D ocjena		10,00

KARIKE

1.	Iz stava spetnog odručenjem skok do karika u vis prednji, njih 4 x	4,00
2.	Četvrtim prednjihom kroz vis uznjeto do visa strmoglavo	1,00
3.	Izdržaj u visu strmoglavo (2 sek)	2,00
4.	Spust do visa stražnjeg – izdržaj 2 sek	2,00
5.	Saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	1,00
Ukupna D ocjena		10,00

PRESKOK

GRČENI SKOK



RUČE

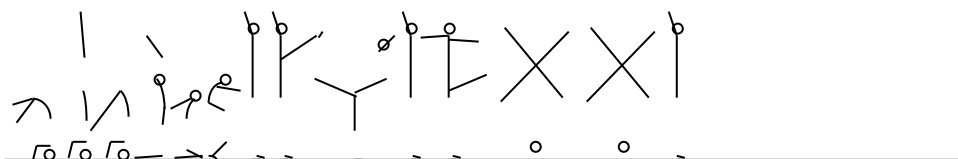
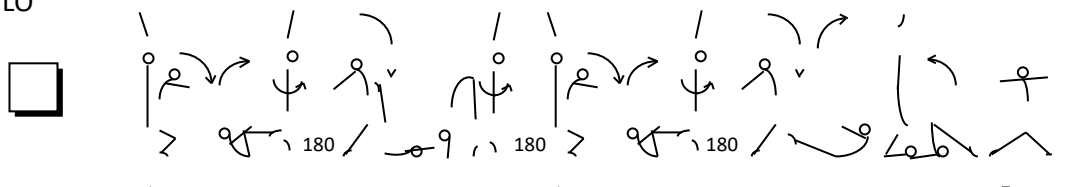
1.	Iz stava spetnog odručenjem na početku ruča dohvatiti pritke i sp. vis grčeno - naglasiti	1,00
2.	Prehodati ruče u visu grčeno (do drugog kraja pritki)	3,00
3.	Na kraju ruča okret za 180 u visu grčenom	2,00
4.	Prehodati do sredine ruča, podizanjem konjena prema pritkama opružanje u njih u visu	2,00
5.	Zanjihom saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	2,00
	Ukupna D ocjena	10,00

PREČA

1.	Iz stava spetnog odručenjem skok (pomoć trenera) do preče u vis prednji nathvatom	0,40
2.	Klim njih 4 x	3,60
3.	Četvrtim prednjihom provlak u visu grčeno do visa stražnjeg	3,00
4.	Vis stražnji – izdržaj 2 sek	2,00
5.	Otpuštanjem pritki saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	1,00
	Ukupna D ocjena	10,00

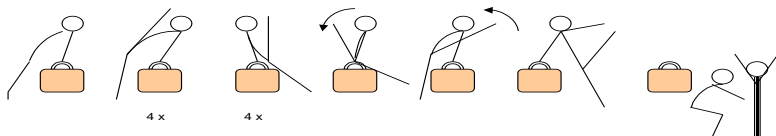
Kadeti D

TLO



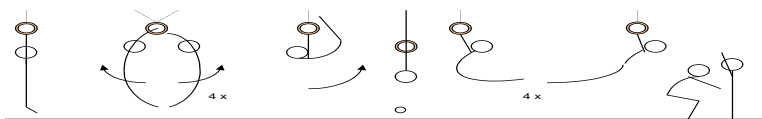
1.	stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, i sp. skok s okretom od 180 ⁰ - doskok- naznačiti	1,0
2.	stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, kolut natrag i pov. skok s okretom od 180 ⁰ doskok- naznačiti	1,0
3.	stav spetni uzruč., počučanj naznačiti, kolut naprijed, i pov. skok s okretom od 180 ⁰ - doskok- naznačiti	1,0
4.	stav spetni uzruč., počučanj predručenjem naznačiti, povaljka natrag do "svijeće" - izdržaj	1,0
5.	spust u visoki uznos u uporu ležećem na leđima - izdržaj	1,0
6.	zamahom naprijed u upor raznožno odručenjem (špaga)-izdržaj	1,0
7.	Iz špage prijelaz u upor raznožni i sp vučenjem stoj na glavi	1,0
8.	iz stoja na glavi spust do upora klečećeg, uzručanjem izdizanje kukova, zaručenje, zamahom poskok u počučaj	1,0
9.	usprav stav spetni, uzručiti, proizvoljna vaga - izdržaj, vratiti u stav spetni	1,0
10.	okret za 90 ⁰ dva premeta strance (zvijezde), okret za 90 ⁰ do stava spetnog	1,0
Ukupna D ocjena		10,00

KONJ S HVATALJKAMA



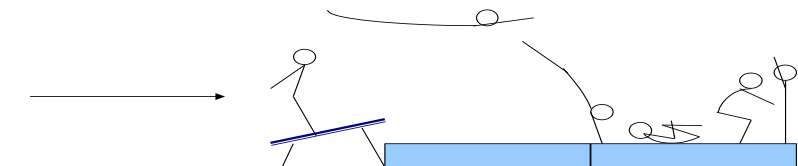
1.	Naskok u hvataljke u upor prednji	0,40
2.	Njih raznoženjem u uporu prednjem 4x (svakom nogom 2 x u jednu stranu)	3,60
3.	Upor prednji, provlak grčeno u upor stražnji	0,50
4.	Njih raznoženjem u uporu stražnjem 4x (svakom nogom 2 x u jednu stranu)	4,00
5.	Premah nazad jednom, pramah nazad drugom, premah naprijed prvom, premah drugom nogom u saskok bočno od konja	1,50
Ukupna D ocjena		10,00

KARIKE

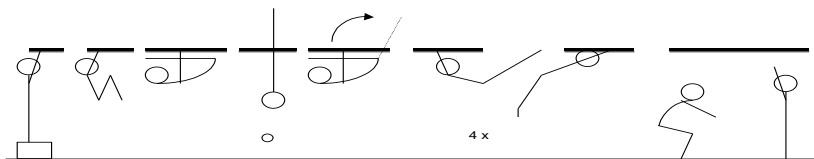


1.	Iz stava spetnog odručenjem skok do karika u vis prednji, njih 4 x	2,00
2.	Četvrtim prednjim kroz vis uznjeto do visa strmoglavu	1,00
3.	Izdržaj u visu strmoglavu (2 sek)	1,00
4.	Spust do visa stražnjeg	1,00
5.	Njih u visu stražnjem 4 x	4,00
6.	Četvrtim zanjihom saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	1,00
Ukupna D ocjena		10,00

PRESKOK – LETEĆI KOLUT

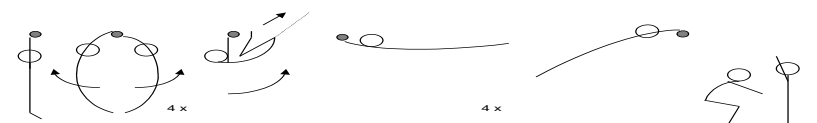


RUČE



1.	Iz stava spetnog odručenjem na početku ruča, u visu grčeno prehodati do sredine ruča	2,00
2.	Vis uznjeto – izdržaj 2 sek	1,00
3.	Vis strmoglavo – izdržaj 2 sek, vis uznjeto i sp. podmetni njih	2,00
4.	Četiri njih u visu	4,00
5.	Četvrtim zanjihom saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	1,00
Ukupna D ocjena		10,00

PREČA



1.	Iz stava spetnog odručenjem skok (pomoć trenera) do preče u vis prednji nathvatom	0,40
2.	Klim njih 4 x	3,60
3.	Četvrtim prednjihom grčnim nogama do preče podmetni njih – opružanje u prednjihu	1,00
4.	Četiri njih u visu	4,00
5.	Četvrtim zanjihom saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	1,00
Ukupno D ocjena		10,00