



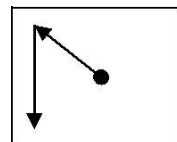
HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ



TEHNIČKI ODBOR MŽSG

“UNIVERZALNI PROGRAM” MSG KATEGORIJA (MLAĐI KADETI) ZA 2018. GODINU

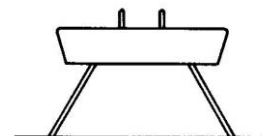
--- MLAĐI KADETI --- (rođeni 2010., 2009.)



TLO – 12x12m; osim na tlu vježba se može izvoditi i na stazi (akro.staza ili strunjače) dužine 12 m		vrijednost
1.	Početak na sredini tla iz stava spetnog priručenjem	0,2
2.	Iskorak desnom nogom i odručenje desnom rukom dlanom dolje (pogledom pratiti šaku)	0,4
3.	Iskorak lijevom nogom i odručenje lijevom rukom dlanom dolje (pogledom pratiti šaku)	0,4
4.	Snožiti i sp. odručenje uvinućem, dlanovi gore i sp. skok doskokom u raskoračni stav	0,5
5.	U stavu raskoračnom pretklon odručenjem, naglasiti i sp. rukama do upora raskoračnog	0,5
6.	Iz raskoračnog upora vučenjem do stoja (špičak), naznačiti stoj i povezano kolut naprijed	2,5
7.	Upor čučeci naglasiti - povoljka nazad do upora ležećeg na plećima –izdržaj 2" („svijeća“)	1,0
8.	Iz «svijeće» povoljkom do čučnja i sp. skok okretom za 45 ⁰ (90 ⁰) u raskorak odručenjem	0,5
9.	Povezati dva premeta strance (zvijezde) i sp. okretom za 90 ⁰ povezati kolut naprijed i sp.	3,5
10.	Skok raznožno odručenjem - doskokom usprav u stav spetni priručenjem	0,5
Ukupno D ocjena		10,00

KONJ S HVATALJKAMA

- vježba se izvodi na gljivi visine i promjera 40-50 cm i konju s hvataljkama visine 100 cm
- izvode se odbočna kola na gljivi, a zatim vježba na konju s hvataljkama
- konačnu ocjenu daje zbir ocjene kola i vježbe na konju s hvataljkama
- svaka vježba težinski vrijedi maksimalno 5 bodova = ukupno 10+ bodovi za izvedbu=20 (maksimalna ocjena za izvedbu samo vježbe na konju ili kola na gljivi je 15.00 bodova)



Gljiva - visine i promjera 40-50 cm		vrijednost
1.	10 odbočnih kola na gljivi	5,0
Konj s hvataljkama - visine 100 cm		vrijednost
2.	Upor prednji u hvataljkama	0,2
3.	U uporu prednjem počevši desnom (lijevom) dva povezana odnoženja u svaku stranu i sp.	1,0
4.	Premah desnom (lijevom) kolo odnožno i odnoženje desnom (lijevom) i sp.	1,5
5.	Premah lijevom (desnom) kolo odnožno i sp	1,5
6.	Odnožni premah lijevom (desnom) u saskok bočno u odnosu na konja	0,8
Ukupno D ocjena		10,00

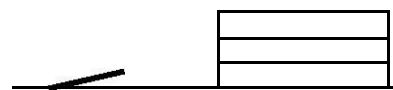


KARIKE - visina karika doskočna (160-200 cm), vježbati se može i na zidnoj konstrukciji		vrijednost
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem ispod karika	0,2
2.	Počučnjem i zamahom ruku skok pruženim nogama (uz pomoć trenera) do karika	0,3
3.	Vis, dlanovi prema van, ramena opuštena, noge utegnute	0,5
4.	Grčanjem ruku, privlačenje ramena karikama i podizanje pruženih nogu prema uznosu podmetni njih («potješka»)	0,5
5.	Šest njihova	8,0
6.	Sedmicim zanjihom saskok do stava spetnog na tlu	0,5
Ukupno D ocjena		10,00

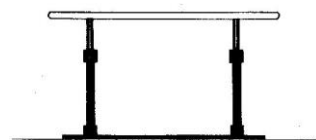
Napomena: Amplitude njoha ocjenjuju se samo kod tri njoha (sa najvećom amplitudom - u pravilu druga tri, ali nije uvijek). Kod svih šest njihova ocjenjuju se greške držanja tijela.

Ocjenjivanje amplituda

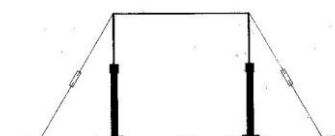
		Ramena «miruju» - bez otklona od okomice - stopala ispod visine karika Vrijednost njoha 5,0 bodova
		Stopala u visini karika Vrijednost njoha 6,0 bodova
		Kukovi u visini karika Vrijednost njoha 7,0 bodova
		Ramena u visini karika Vrijednost njoha 8,0 bodova



PRESKOK – povišenje od strunjača visine 100 cm		vrijednost
<ul style="list-style-type: none"> zaletom odraz s daske i premet na leđa na povišenje 		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na zaletištu	0,3
2.	Zalet i naskok na dasku	2,0
3.	Odras sa daske i let do strunjače	2,5
4.	Dolazak u upor na strunjači, odgurivanje (odriv) od strunjače do ležećeg stava na leđima	4,0
5.	Stav ležeći na leđima na strunjači	1,2
Ukupno D ocjena		10,00

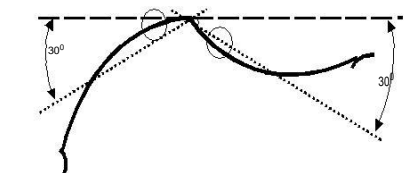

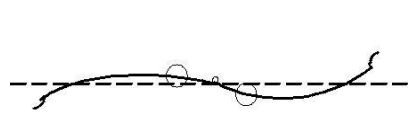
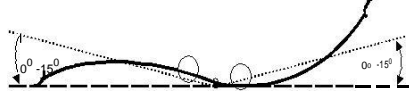


RUČE – niske ruče visine 110-130 cm od strunjače		vrijednost
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na dasci unutar ruča	0,3
2.	Skokom u upor, naglasiti blago uvinuće, prednos 2"	1,2
3.	Raznožiti u sjed i povezano rukama kroz uzručenje do upora u sjedu raznožnom za rukama	0,5
4.	Raznožni prednos – izdržaj 2"	2,0
5.	Vučenjem prema stoju spajanje nogu u zanjihu (može vučenjem do stoja-špičak u njih)	1,0
6.	Kroz uznos ili manu, rasklapanje u njih	2,0
7.	Drugim njihom do stoja prijelaz u upor obim rukama na jednoj pritki	2,0
8.	Povezano saskok zanoškom do stava spetnog	1,0
Ukupno D ocjena		10,00



PREČA – preča doskočna visine 160-200 cm		vrijednost
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem ispod preče	0,2
2.	Počučnjem i zamahom ruku skok pruženim nogama (uz pomoć trenera) do preče	0,1
3.	Vis nathvatom, ramena opuštена, pogled naprijed, noge utegnute	0,2
4.	2-3 klim njija i drugim (trećim) podmetni njih	1,0
5.	Šest njihova	8,0
6.	Sedmim zanjihom saskok do stava spetnog na tlu	0,5
Ukupno D ocjena		10,00

Napomena: Amplitude njija ocjenjuju se samo kod tri njija (sa najvećom amplitudom - u pravilu druga tri, ali nije uvjet). Kod svih šest njihova ocjenjuju se greške držanja tijela.

Ocjenjivanje amplituda		Zanjihom i prednjihom tijelo 30 ⁰ i više ispod vodoravne crte visine preče Vrijednost njija 5,0 bodova
		Zanjihom i prednjihom tijelo od 0 ⁰ - 15 ⁰ ispod vodoravne crte visine preče Vrijednost njija 6,0 bodova
		Zanjihom i prednjihom tijelo u visini vodoravne crte visine preče Vrijednost njija 7,0 bodova
		Zanjihom i prednjihom tijelo do 15 ⁰ i više iznad vodoravne crte Vrijednost njija 8,0 bodova

Za greške i odstupanja u izvedbi vježbi (E ocjena) ukoliko nije posebnim propozicijama za obavezne vježbe drugačije određeno, mjerodavan je FIG bodovni pravilnik važećeg ciklusa.



NAPOMENE!

Sva niže navedena pravila vrijede za obje kategorije (dječake) kao i za (ml. kadeti)!!!

Odlukom TO od 14.02.2018. kategorije Dječaka i Mlađih kadeta UNIVERZALNOG PROGRAMA **ne nastupaju** na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske koje se organizira na proljeće, nego samo na završnici Kupa Hrvatske (višeboj) koja se održava na jesen (plasman na završnicu putem nastupa na kolima Kupa HR). **Na završnicu se plasiraju po jedna najbolja ekipa (4+3) te prvih 13 pojedinaca iz svake regije.** Navedene kategorije također mogu nastupati na memorijalima i turnirima koje organiziraju članice HGS-a.

U tekućoj kalendarskoj godini **vježbač može prelaziti iz nižeg programa u viši, ali ne i obratno.**

To znači da nakon 1. nastupa na natjecanju mogu prijeći iz D, C, B u A, ali ne iz A u B, C ili D program i sl.

U tekućoj godini vježbač može unutar natjecateljskog programa prelaziti **iz mlađe kategorije (dobne skupine) u stariju, ali ne i obratno.**

Vježbači smiju nastupiti u jednoj višoj kategoriji, npr.-onaj tko je prema godištu junior može nastupiti za seniore, ali samo od kategorije kadeta i stariji (dječaci i mlađi kadeti Univerzalnog programa mogu nastupati isključivo u svojoj kategoriji i godištu!)

Natjecateljske kategorije (dobne skupine) određene su godinom u kojoj je vježbač rođen, a ne danom i mjesecom rođenja. To znači da se pripadnost natjecateljskoj kategoriji ne mijenja unutar jedne godine: npr. vježbači rođeni 01.01. i 31.12. iste godine pripadaju istoj kategoriji (dobnoj skupini)

Ekipu mlađih kadeta čine 4-7 natjecatelja, zbraja se 4+3 ocjene (4 najbolja rezultata na svakoj spravi)

Na završnici Kupa HR proglašava se **prve tri ekipe bez obzira na broj ekipa koje su nastupile.**

U slučaju izjednačenog ekipnog rezultata prednost ima ekipa s najvećim zbrojem (4 ocjene na pojedinoj spravi. U slučaju izjednačenog ekipnog rezultata gleda se druga najbolja sprava, zatim treća itd.

U pojedinačnoj konkurenciji:

Višebojski pobjednik kola Kupa HR, kao i završnice Kupa HR je pojedinac s najvećim zbrojem konačnih ocjena na svih 6 sprava.

U slučaju jednakog zbroja bodova natjecatelji će podijeliti mjesto.

U višeboju se na preskoku skaču 2 skoka, a za zbroj bodova računa bolji skok (bolja ocjena).

Napomene za mlađe kadete:

- Dozvoljena je upotreba 1 ili 2 daske na preskoku.
- Visina konja s hvataljkama može se prilagoditi za kategorije mlađih kadeta, kadeta i mlađih juniora (povišenjem u vidu odskočne daske, strunjače, šv. sanduka i sl. ili promjenom visine konja).
- Kola na gljivici i početno odnoženje u hvataljkama izvodi se u proizvoljnu stranu.
- Visina ruča je propisana od 110-130 cm te se ne može mijenjati.
- Visina karika i preče je propisana 160-200 cm, isto tako se viša preča može prolagoditi postavljanjem strunjača ispod sprave.
- Radi sigurnosti vježbača, ispod karika, preskoka, ruča i preče dozvoljava se uporaba dodatnih strunjača (spužvi)- do 10cm.

Pravo tumačenja ovih propozicija imaju Predsjednik TO MSG HGS-a, Koordinator B,C,D programa te Regionalni delegat HGS-a na natjecanju (uz mogućnost telefonske konzultacije s Koordinatorom i Predsjednikom TO). **Na snimkama nedostaje nekoliko njihova na preči, „potješka“ na karkama ili je možda negdje kriva pozicija ruku i stoga se treba referirati prema tekstu!**

Siječanj 2018.

Koordinator B,C, D programa pri TO MSG HGS-a
Marko Musić