

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 (okret u drugoj fazi salta) - 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> <ul style="list-style-type: none"> - kovrtljaj nazad u upor u stopalima (grčnim nogama) - kovrtljaj naprijed u upor u stopalima (grčnim nogama) - sunožni provlak grčnim nogama u upor stražnji - spad u vis uznjeto + naupor stražnji - kovrtljaj nazad u upor u jašućem - kovrtljaj naprijed u upor u jašućem - kovrtljaj naprijed - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko nije dio osnovne vježbe) <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> <ul style="list-style-type: none"> - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe) <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski) D=7.00</p> <p>Vježba na gredi – max 1:30</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> <ul style="list-style-type: none"> - premet nazad doskokom na jednu nogu “menikeli” - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe) <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski) D=7.00</p> <p>Vježba na tlu – max 60 sekundi</p>

Vrijedi od 1. siječnja 2018. godine