

PROPOZICIJE za NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2019. godinu



NATJECATELJSKI PROGRAMI

Vrhunski	A
Razvojni	B
Poticajni	C
Popularni	D



Za natjecanja na prvenstvima:

DRŽAVE	<i>I stupanj</i>
REGIJE	<i>II stupanj</i>
ŽUPANIJE	<i>III stupanj</i>
GRADA	<i>IV stupanj</i>
KLUBA	<i>V stupanj</i>

Sadržaj

<u>1.</u>	<u>DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE</u>	- 3 -
1.1.	<u>Natjecateljski programi</u>	- 3 -
1.2.	<u>Stupnjevi / razine natjecanja</u>	- 3 -
1.3.	<u>Oblici/forme natjecanja</u>	- 3 -
1.4.	<u>Pravo nastupa</u>	- 3 -
1.5.	<u>Godišta, dobi i sastav ekipa po programima za 2019. godinu</u>	- 4 -
1.7.	<u>Prijelazi iz programa i promjena natjecateljske kategorije</u>	- 4 -
1.8.	<u>Opće odredbe za proglašenje</u>	- 5 -
1.9.	<u>Opće odredbe za pojedine sprave</u>	- 5 -
1.10.	<u>Raspored i sastav regija</u>	- 6 -
1.11.	<u>Dužnosti delegata regija</u>	- 6 -
<u>2.</u>	<u>DIO 2. – „A“ program</u>	- 7 -
2.1.	<u>Broj natjecanja</u>	- 7 -
2.2.	<u>Mjesto i datum održavanja natjecanja za A program</u>	- 7 -
2.3.	<u>Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice</u>	- 7 -
2.4.	<u>Posebne odredbe za preskok</u>	- 7 -
2.5.	<u>Tekst vježbi obaveznog A programa</u>	- 8 -
2.5.1.	<u>Univerzalni program dječaci i mlađi kadeti</u>	- 8 -
2.5.1.1.	<u>Posebne odredbe za kategorije Univerzalni dječaci i Univerzalni mlađi kadeti</u>	- 10 -
2.5.2.	<u>A Kadeti</u>	- 10 -
2.5.3.	<u>Posebni zahtjevi za Kadete i Mlađe juniore A programa</u>	- 13 -
2.5.4.	<u>Posebni odbici (neutralni) za nedovoljan broj elemenata</u>	- 13 -
<u>3.</u>	<u>DIO 3. - "B" program</u>	- 14 -
3.1.	<u>Broj natjecanja</u>	- 14 -
3.2.	<u>Mjesto i datum održavanja natjecanja B programa</u>	- 14 -
3.3.	<u>Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za B program za 2019. godinu</u>	- 14 -
3.4.	<u>Pravo nastupa na Završnici u B programu</u>	- 14 -
3.5.1.	<u>Tekst obaveznih vježbi za kadete B programa</u>	- 15 -
3.5.2.	<u>Tekst obaveznih vježbi za juniore B programa</u>	- 16 -
3.5.3.	<u>Tekst obaveznih vježbi za seniore B programa</u>	- 17 -
<u>4.</u>	<u>DIO 4. - "C" program</u>	- 18 -
4.1.	<u>Broj natjecanja</u>	- 18 -
4.2.	<u>Mjesto i datum održavanja natjecanja C programa</u>	- 18 -
4.3.	<u>Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za C program za 2019. godinu</u>	- 18 -
4.4.	<u>Pravo nastupa na Završnici u C programu</u>	- 18 -
4.5.1.	<u>Tekst obaveznih vježbi za kadete C programa</u>	- 19 -
4.5.2.	<u>Tekst obaveznih vježbi za juniore C programa</u>	- 20 -
4.5.3.	<u>Tekst obaveznih vježbi za seniore C programa</u>	- 21 -
<u>5.</u>	<u>DIO 5. - "D" program</u>	- 22 -
5.1.	<u>Broj natjecanja</u>	- 22 -
5.2.	<u>Mjesto i datum održavanja natjecanja D programa</u>	- 22 -
5.3.	<u>Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za D program za 2019. godinu</u>	- 22 -
5.4.	<u>Odredbe za proglašenje sveukupnog pobjednika za 2019. godinu u D programu</u>	- 22 -
5.6.1.	<u>Tekst vježbi za mlađe kadete D programa</u>	- 23 -
5.6.2.	<u>Tekst vježbi za kadete D programa</u>	- 26 -
<u>6.</u>	<u>DIO 6 - ODREDNICE NACIONALNOG PROGRAMA 2016 – 2020</u>	- 29 -
6.1.	<u>Protokol za proglašenje</u>	- 29 -
6.2.	<u>opće odrednice za trenere i suce</u>	- 29 -
6.2.1.	<u>Opće odrednice za preskok za B, C, D program</u>	- 30 -
6.2.2.	<u>Opće odrednice za ostale sprave za B, C, D program</u>	- 30 -

1. DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE

1.1. Natjecateljski programi

Sustav gimnastičkih natjecanja u muškoj sportskoj gimnastici u Hrvatskoj obuhvaća **četiri programa** prilagođenih psihomotornim sposobnostima i dobi djece i sportaša i to:

"A" program – Vrhunski program

"B" program – Razvojni program

"C" program – Poticajni program

"D" program – Popularni program

1.2. Stupnjevi / razine natjecanja

Prema razinama ili stupnjevima natjecanja se dijele na pet stupnjeva/razina i to:

- I stupanj natjecanja - državna razina
- II stupanj natjecanja - regionalna razina
- III stupanj natjecanja - županijska razina
- IV stupanj natjecanja - gradska razina
- V stupanj natjecanja - klupska razina

1.3. Oblici / forme natjecanja

Gimnastička natjecanja u nadležnosti HGS-a u okviru nacionalnog programa natjecanja održavaju se kao:

1.3.1. Prvenstvo Hrvatske - i u tom slučaju razlikujemo:

- a) Ekipni višeboj (EV)
- b) Pojedinačni višeboj (PV)
- c) Pojedinačno po spravama (PP)

1.3.2. Kup Hrvatske – i u tom slučaju razlikujemo

- a) Ekipni višeboj (EV)
- b) Pojedinačni višeboj (PV)

1.4. Pravo nastupa

- a) Pravo nastupa na natjecanjima imaju pravodobno prijavljeni i registrirani članovi HGS-a.
- b) Na Prvenstvima Hrvatske (ekipno (EP), višebojsko (VP), pojedinačno (PP)), broj učesnika nije ograničen
- c) Na Završnici kupa Hrvatske pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju po **jedna (najbolja) ekipa** i **najbolje plasirani pojedinci** iz regije na temelju zbira dvaju najboljih rezultata regionalnog natjecanja.
- d) Na završnici kupa RH u B/C programu dozvoljava se zamjena najviše dva natjecatelja iz ekipe s onim vježbačima koji nisu niti na jednom kolu bili članovi ekipe, i to samo u slučaju da su članovi ekipe koji su pomogli plasmanu u završnicu odsutni sa završnog natjecanja
- e) Broj pojedinaca na Završnici određen je u daljnjem tekstu za svaki natjecateljski program zasebno
- f) U slučaju da u regiji nema ekipe u nekoj kategoriji ili je broj članova ekipe manji od najvećeg dopuštenog broja, delegati regija popunjavaju broj predstavnika regije do ukupnog najvećeg broja u toj kategoriji i obavještavaju klubove o mogućnosti „dodatnog" nastupa
- g) Ako jedna regija nema predstavnika - općenito ili u nekoj od kategorija, sudjelovanje na Završnici se dozvoljava lošije plasiranoj ekipi/pojedincu, iz drugih regija do popune mogućeg broja
- h) Ukoliko na «prazno mjesto» kandidira veći broj ekipa/pojedinaca iz više regija, pod jednakim uvjetima, **TO MSG** zadržava pravo određivanja učesnika Završnice Kupa Hrvatske, o čemu je dužan pravodobno obavijestiti delegate regija i pripadajuće klubove.

1.5. Godišta, dobi i sastav ekipa po programima za 2019. godinu

Tablica 1: Godišta, dobi i sastav ekipa po programima za 2019. godinu

Program	kategorija	godište	dob	ekipa	pripomena
A	„U“ Dječaci	rođ. 2012. i kasnije	7 godina i mlađi	4+3	Dječaci ne mogu mijenjati kategoriju*
	„U“ Mlađi kadeti	rođ. 2011. i 2010.	8 i 9 godina	4+3	
	Kadeti	rođ. 2009. - 2007.	10, 11 i 12 godina	3+2	
	Mlađi juniori	rođ. 2006. - 2004.	13, 14 i 15 godina	3+2	
	Juniori	rođ. 2004. - 2001.	15,16,17 i 18 godina	2+2	
	Seniori	rođ. 2001. i ranije	18 i stariji	2+2	Dopušten nastup junioru s 18 god.**
B	Kadeti	rođ. 2009. - 2006.	10, 11, 12 i 13 g	3+2	
	Juniori	rođ. 2005. - 2003.	14, 15 i 16 godina	2+2	
	Seniori	rođ. 2002. i ranije	17 godina i stariji	2+2	Dopušten nastup junioru s 15 i 16 g***
C	Kadeti	rođ. 2009. - 2006.	10, 11, 12 i 13 g	4+3	
	Juniori	rođ. 2005. - 2003.	14, 15 i 16 godina	3+3	
	Seniori	rođ. 2002. i ranije	17 godina i stariji	2+3	
D	Mlađi kadeti	rođ. 2010. i kasnije	9 godina i mlađi	4+3	
	Kadeti	rođ. 2009. - 2006.	10, 11, 12 i 13 g	4+3	

1.6. Sastavi ekipa

- Sastave ekipa određuje TO za svaki natjecateljski program i svaku kategoriju zasebno
- Sastav ekipe npr. (4+3) znači da ekipa može brojiti najviše 7 gimnastičara, a da se za ekipni plasman zbrajaju najbolje 4 ocjene od gimnastičara koji su nastupili za ekipu
- Broj članova ekipe ne mora nužno biti 7 (4 + 3), 6 (4 + 2) ili 5 (3 + 2). Da bi ekipa imala plasman dovoljno je imati minimalni broj gimnastičara koji propisuju pravila za pojedinu kategoriju i program. Npr. u sustavu 7 (4 + 3) dovoljno je imati 4 gimnastičara i u tom slučaju se sve ocjene na svim spravama zbrajaju za ekipni plasman

1.7. Prijelazi iz programa i promjena natjecateljske kategorije

- 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)
- U tekućoj godini moguć je prijelaz iz nižeg u viši program $D \rightarrow C \rightarrow B \rightarrow A$, ali ne i obrnuto
- U tekućoj godini moguć je prijelaz iz niže kategorije u višu $ml.kad \rightarrow kadet \rightarrow ml.jun \rightarrow jun$, ali ne i obrnuto
- * Dječaci ne mogu prelaziti ni u jednu kategoriju
- ** Junior A može nastupiti u A seniorskoj kategoriji u godini u kojoj navršava 18 godina, ali se u istoj godini ne može vratiti (seniori A su od 18+),
- f) *** Junior B može nastupiti u B seniorskoj kategoriji, s 15 ili 16 godina, ali se u istoj godini ne može vratiti (seniori B su od 17+)

1.8. Opće odredbe za proglašenje

1.8.1. Ekipni višeboj (EV)

- a) U ekipnoj konkurenciji pobjednik je ekipa sa najvećim zbrojem bodova na **svih 6 sprava**
- b) U slučaju izjednačenog rezultata prednost ima ekipa s boljim rezultatom na pojedinoj spravi
- c) U slučaju izjednačenog rezultata i zbroja na svim spravama ekipe dijele mjesto
- d) Proglašavaju se za svaku kategoriju **prve 3 ekipe bez obzira na broj sudjelujućih ekipa**

1.8.2. Pojedinačni višeboj (PV)

- a) Pobjednik u višeboju je pojedinac s najvećim zbrojem konačnih ocjena na **svih 6 sprava**
- b) U slučaju jednakog zbroja bodova bolji je pojedinac koji ima veću E ocjenu na pojedinoj spravi
- c) U slučaju jednakih E ocjena na svih 6 sprava gimnastičari dijele mjesto
- d) Proglašavaju se u svakoj kategoriji **prva 6 bez obzira na broj učesnika**

1.8.3. Pojedinačno po spravama (PP)

- a) Pojedinačno prvenstvo Hrvatske po spravama sastoji se od kvalifikacijskog i finalnog natjecanja
- b) U finalno natjecanje na svakoj spravi plasira se šest najboljih u svakoj od kategorija
- c) U slučaju da nije predviđeno finalno natjecanje, proglašenje rezultata slijedi iza kvalifikacijskog
- d) Pobjednik je vježbač s najvećom konačnom ocjenom, drugoplasirani je s drugom i tako redom
- e) U slučaju iste konačne ocjene prednost ima gimnastičar s višom E ocjenom
- f) U slučaju iste E ocjene prednost ima gimnastičar s višom D ocjenom
- g) U slučaju istih E i D ocjena prednost ima gimnastičar koji je nastupio na više sprava
- h) U slučaju jednakog broja sprava i istih E i D ocjena na svim spravama gimnastičari dijele plasman
- i) Proglašavaju se u svakoj kategoriji i na svakoj spravi najbolja 3 gimnastičara
- j) U slučaju da u nekoj kategoriji na nekoj spravi nije nastupilo šest vježbača, proglašavaju se oni koji su nastupili bez obzira na njihov broj
- k) Preporuka TO je da kategorije: ml. juniori, kadeti, ml. kadeti i dječaci nastupe na svih 6 sprava

1.9. Opće odredbe za pojedine sprave

- a) **TLO:** Za „D“, „C“, i „B“ program te niže kategorije „A“ programa (sve osim juniora i seniora), vježbe na tlu mogu se izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača
- b) **KONJ S HVATALJKAMA:** Visina konja s hv. za sve programe/kategorije osim juniora i seniora može se prilagoditi povišenjem u vidu odskočne daske, strunjače, šv. Sand. i sl. ili promjenom visine konja
- c) **KARIKE:** Visina karika ne smije se mijenjati od propisane - 280 cm od poda / 260 cm od gornje površine osnovne strunjače, osim ako nije drugačije propisano za određeni program/kategoriju
Za „D“, „C“, i „B“ program te niže kategorije „A“ programa (sve osim juniora i seniora), vježbe na karikama mogu se izvoditi i na zidnim ili stropnim konstrukcijama
- d) **RUČE:** Visina ruča ne smije se mijenjati od propisane - 200 cm od poda, odnosno 180 cm od gornje površine osnovne strunjače, osim ako to nije drugačije propisano za određenu kategoriju
Za „D“, „C“, i „B“ program te niže kategorije „A“ programa (sve osim juniora i seniora), vježbe se mogu se izvoditi i na „školskim“ ručama, odnosno ne nužno na ručama po FIG standardu
- e) **PREČA:** Visina preče ne smije se mijenjati od propisane – 280 cm od poda odnosno 260 cm od gornje površine osnovne strunjače, osim ako to nije drugačije propisano za određenu kategoriju
Za „D“, „C“, i „B“ program te niže kategorije „A“ programa (sve osim juniora i seniora), vježbe se mogu izvoditi na zidnoj ili usadnoj preči
- f) **STRUNJAČE:** Za „D“, „C“, i „B“ program te niže kategorije „A“ programa (sve osim juniora i seniora), radi sigurnosti vježbača, ispod karika, preskoka, ruča i preče dozvoljava se uporaba dodatnih strunjača. Uporaba dodatnih strunjača, dodatnih zaštita i rekvizita moguća je u svim pojedinačnim slučajevima u kojima se ista odobri od nadležnog tijela/odgovorne osobe na tehničkom sastanku predmetnog natjecanja

1.9.1. Opće odredbe za preskok

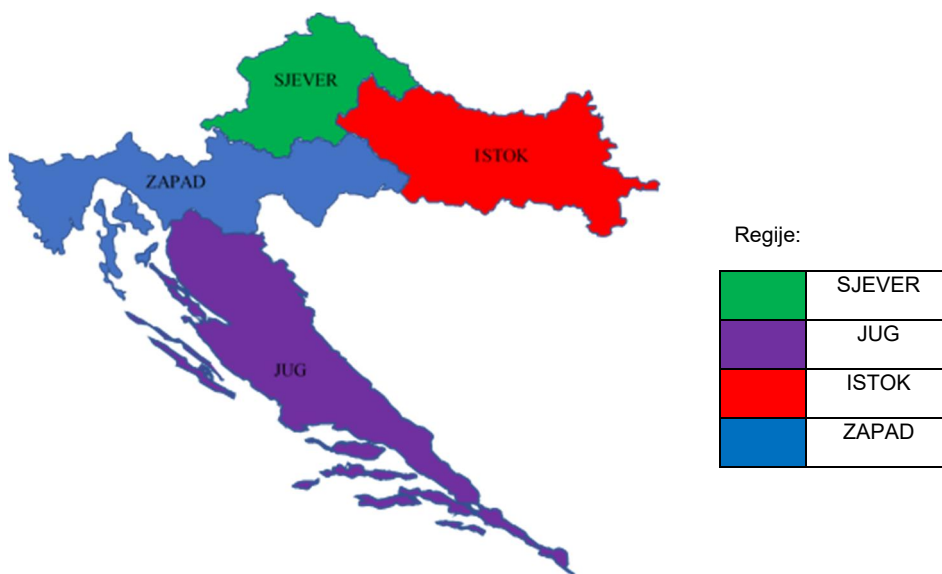
- a) Visina konja za preskok ne smije se mijenjati od propisane za određenu kategoriju.
- b) Za mlađe kategorije (dječake, mlađe kadete i kadete) dozvoljava se uporaba 1 ili 2 daske
- c) Obzirom na specifičnosti ove discipline posebne odredbe propisane su za svaki program zasebno

1.10. Raspored i sastav regija

Regije su određene prema zemljopisnim oznakama za strane svijeta i na Kupu Hrvatske sudjeluju regije "SJEVER", "JUG", "ISTOK" i "ZAPAD". Regijama pripadaju sljedeće županije:

Regija "SJEVER" Povjerenik regije: Aida Badić
1 Zagrebačka
22 Grad Zagreb
2 Krapinsko - Zagorska
5 Varaždinska
6 Koprivničko - Križevačka
7 Bjelovarsko - Bilogorska
20 Međimurska
Regija "ISTOK" Povjerenik regije: Bosiljka Stojić
10 Virovitičko - Podravska
11 Požeško - Slavonska
12 Brodsko - Posavska
14 Osječko - Baranjska
16 Vukovarsko - Srijemska

Regija "JUG" Povjerenik regije: Ivo Borozan
9 Ličko - Senjska
13 Zadarska
15 Šibensko - Kninska
17 Splitsko - Dalmatinska
19 Dubrovačko - Neretvanska
Regija "ZAPAD" Povjerenik regije: Andrija Crnić
4 Karlovačka
8 Primorsko - Goranska
3 Sisačko – Moslavačka <i>*(Sisak je u regiji SJEVER)</i>
18 Istarska



1.11. Dužnosti delegata regija

- U suradnji sa klubovima regije dogovoriti termine i mjesta održavanja regionalnih natjecanja za B i C program (i D program) (organizirati sastanak predstavnika regije)
- Pomoći u organizaciji natjecanja klubovima koji su preuzeli organizaciju pojedinih kola
- U slučaju nemogućnosti organizacije natjecanja od određene sredine, preuzeti odgovornost organizacije svakog od planiranih natjecanja
- Voditi računa da su svi natjecatelji registrirani pri HGS-u (oformiti prijamnu komisiju)
- Rezultate pojedinih kola redovito i pravodobno dostavljati HGS-u
- Popis kvalificiranih ekipa i pojedinaca za Završnicu Kupa Hrvatske pravodobno dostaviti HGS-u
- Uz izvješće o natjecanju delegat regije dužan je izvjestiti TO-sudački odbor o eventualnim problemima kod suđenja i način na koji su isti riješeni.**
- Obavljati i ostale dužnosti regulirane dokumentom:

POSLOVNIK
RADNOG TIJELA IZVRŠNOG ODBORA HGS-a ZA REGINALNI RAZVOJ GIMNASTIKE

Pravo tumačenja ovih propozicija ima predsjednik TO HGS-a i ovlaštenik HGS-a za MSG na natjecanju.

2. DIO – „A“ program

2.1. Broj natjecanja

"A" program ima 3 natjecanja na državnoj razini i to:

- ekipni višeboj (EV)
- pojedinačni višeboj (PV)
- pojedinačno po spravama (PP)

U pravilu se održavaju dva natjecanja godišnje. U jednom dijelu sezone održava se natjecanje u pojedinačnoj konkurenciji po spravama (PP), a u drugom dijelu u ekipnom i pojedinačnom višeboju (EV i PV). Broj natjecanja na regionalnoj, županijskoj, gradskoj i klupskoj razini ovisi o izboru regije, županije, grada i kluba.

2.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

a) Višebojsko natjecanje "A" programa državne razine održat će se _____ u _____ pod nazivom:
„28. Prvenstvo Hrvatske u muškoj športskoj gimnastici u ekipnom i pojedinačnom višeboju“

b) Pojedinačno natjecanje po spravama "A" programa državne razine održat će se 08. lipnja 2019 u Sisku pod nazivom:

"28. Prvenstvo Hrvatske u muškoj športskoj gimnastici u pojedinačnoj konkurenciji po spravama"

2.3. Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

Tablica 2: Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

„A“ PROGRAM 2019										
Kategorija	Godina rođ.	Dob	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrjednost elemenata	Posebni zahtjevi	Vrjednost zahtjeva za saskok	Bonus za veze		Preskok
								TLO	PREČA let+let	
Univerzalna Dječaci	2012. i kasnije	7 g. i mlađi	4+3	Obavezne vježbe						
Univerzalna Mlađi Kadeti	2011. 2010.	8 i 9 godina	4+3							
Kadeti	2009. 2008. 2007.	10, 11 i 12 godina	3+2	PPH Slobodne vježbe, VPH Obavezne vježbe						
				6 najboljih elemenata	FIG A=0,1 B=0,2 C=0,3 D=0,4 E=0,5 F=0,6 G=0,7 H=0,8	FIG (svaki 0,5)	A=0,2 B=0,4 C=0,5	A+C [∞] =0,1 B+B [∞] =0,1 A+D [∞] =0,2	C+C [∞] =0,2	115 može 2 daske*
Mlađi juniori	2006. 2005. 2004.	13, 14 i 15 godina	3+2	6 najboljih elemenata.			A=0,1 B=0,3 C=0,5	A=0,1 B=0,3 C=0,5		B+C [∞] =0,2 C+C [∞] =0,2
Juniori	2004. 2003. 2002. 2001.	15,16, 17 i 18 godina	2+2	8 najboljih elemenata	A=0,0 B=0,3 C=0,5	D+B [∞] =0,1 D+D [∞] =0,2	C+C [∞] =0,1 D+D [∞] =0,2	FIG	135 po FIG	
Seniori	2001. i ranije	18 g. i stariji	2+2	10 najboljih elemenata	FIG	FIG	FIG	FIG		


2.4. Posebne odredbe za preskok

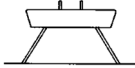

- a) U ekipnom i pojedinačnom višeboju sve kategorije izvode **jedan** skok
- b) U pojedinačnom natjecanju po spravama sve kategorije skaču dva skoka i to:
 - **Dječaci i mlađi kadeti** izvode oba puta obavezni skok, a računa se bolji skok
 - **Kadeti** mogu izvesti dva ista skoka
 - **Mlađi juniori** mogu izvesti dva skoka na način:
 - Iz iste grupe, ali u tom slučaju moraju biti izvedeni s različitim drugom fazom leta,
 - Iz različitih grupa, u tom slučaju skokovi mogu biti s istom fazom drugog dijela leta
 - **Juniori i seniori** moraju skakati dva različita skoka prema grupi i drugoj fazi leta (FIG)
- c) Konačna ocjena preskoka u pojedinačnoj konkurenciji po spravama je aritmetička sredina konačnih ocjena dvaju preskoka osim kod univerzalnog programa gdje se računa bolji skok
- d) U koliko se iz jednog natjecanja proglašavaju rezultati višeboja i pojedinačno po spravama, na preskoku se od dva skoka za rezultate višeboja uzima prvi skok


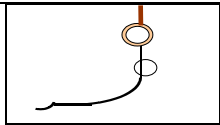
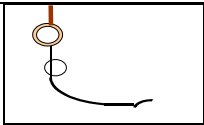
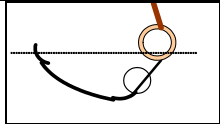
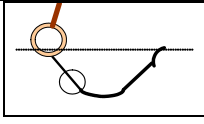
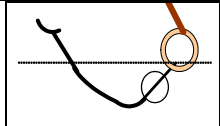
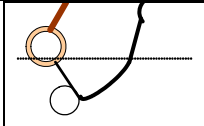
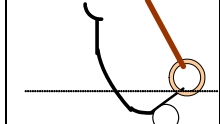
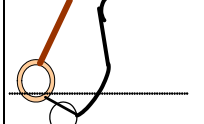
2.5. Tekst vježbi obaveznog A programa**2.5.1. Univerzalni program dječaci i mlađi kadeti**


UNIVERZALNA DJEČACI *	7 godina i mlađi	rođeni 2012. i kasnije
UNIVERZALNA MLAĐI KADETI *	8 i 9 godina i mlađi	rođeni 2011. i 2010.

* Vježbe „U“ dječaka u odnosu na vježbe „U“ mlađih kadeta razlikuju se jedino na konju s hvataljkama gdje „U“ dječaci ne rade kola na gljivi


TLO osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi i na stazi (akro. ili strunjača) dužine 12 m		
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. odručenjem zaklon, dlanovi gore i sp. skok u raskoračni stav u pretklon odručenjem	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	1,5 0,5 0,5
7.	naglasiti upor čučeci rukama za koljena i sp. povaljka do upora na plećima („svijeća“) – 2"	1,0
8.	iz «svijeće» povaljka do čučnja i sp. skok okretom za 45° (90°) u raskorak odručenjem	0,5
9.	povezati dva premeta strance (zvijezde) u prvoj zvijezdi ocijeniti pravac kretanja, držanje tijela (sklonjenje/uvinuće) i pruženost ruku i nogu u drugoj zvijezdi ocijeniti pravac kretanja, držanje tijela (sklonjenje/uvinuće) i pruženost ruku i nogu i sp. okretom za 90° povezati kolut naprijed i sp.	1,5 1,5 0,5
10.	skok raznožno uvinućem i kosim odručenjem - doskokom usprav u stav spetni priručenjem	0,5
Ukupno D ocjena		10,00

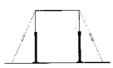


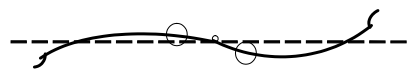

KONJ S HVATALJKAMA			
vježba se izvodi na gljivi visine i promjera 40-50 cm i konju s hvataljkama visine 100 cm - proizvoljnim redoslijedom izvode se odbočna kola na gljivi i vježba na konju s hvataljkama - konačnu ocjenu daje zbir ocjene kola i vježbe na konju s hvataljkama			
- Za ml. kadete svaka vježba vrijedi maksimalno 5 bodova, dakle D = ukupno 10 - dječaci ne rade kola na gljivi i njihova D ocjena samo na konju je 10 bodova			
	GLJIVA – visine i promjera 40 – 50 cm	DJEČACI	ML. KAD
1.	10 odbočnih kola na gljivi (za D ocjenu svako kolo vrijedi 0,5 boda)	0,0	5,0
KONJ S HVATALJKAMA – visine 100 cm			
1.	upor prednji u hvataljkama – naglasiti	0,4	0,2
2.	u uporu prednjem dva povezana odnoženja u svaku stranu i sp.	2,0	1,0
3.	premah desnom (lijevom) u kolo odnožno, odnoženje desnom (lijevom)	3,0	1,5
4.	i sp. premah lijevom (desnom) u kolo odnožno i sp.	3,0	1,5
5.	odnožni premah lijevom (desnom) u saskok bočno u odnosu na konja	1,6	0,8
Ukupno D ocjena		10,00	10,00
Pripomena: kola na gljivici i početno odnoženje u hv. izvodi se u proizvoljnu stranu			

KARIKE			
visina karika doskočna (160-200 cm) vježbati se može i na zidnoj konstrukciji, visina se može prilagoditi i podmetanjem debele strunjače			
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem ispod karika	0,2	
2.	Počučnjem i zamahom ruku skok pruženim nogama (uz pomoć trenera) do karika	0,2	
3.	Vis, dlanovi prema van, ramena opuštena, noge utegnute	0,2	
4.	Klimom i ponjijhom započeti njih	0,8	
5.	Pet njihova*	8,0	
6.	Šestim zanjijhom saskok do stava spetnog na tlu	0,6	
Ukupno D ocjena		10,00	
Pripomena: Amplitude njih ocjenjuju se samo kod tri njih (sa najvećom amplitudom - u pravilu druga tri, ali nije uvjet). Kod svih pet njihova ocjenjuju se greške držanja tijela.			
*Ocjenjivanje amplituda		Vrijednost njiha	
		Stopala ispod visine karika i u prednjihu i u zanjihu Za stopala u visini karika samo u jednom dijelu (prednjih ili zanjih)	5,0 5,5
		Stopala do visine karika i u prednjihu i u zanjihu Za stopala iznad visine karika samo u jednom dijelu (prednjih ili zanjih)	6,0 6,5
		Kukovi do visine karika i u prednjihu i u zanjihu Za kukove iznad visine karika samo u jednom dijelu (prednjih ili zanjih)	7,0 7,5
		Kukovi iznad visine karika i u prednjihu i u zanjihu	8,0

PRESKOK		
povišenje od strunjača visine 100 cm		
		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.	Upor na strunjači, odgurivanje od strunjače do ležećeg stava na leđima	4,0
5.	Stav ležeći na leđima na strunjači	1,2
Ukupno D ocjena		10,00

NAPOMENA: skaču se 2 skoka, a za konačni rezultat računa se bolja ocjena

RUČE		
niske ruče visine 110-130 cm od strunjače		
1.	početna pozicija: stav spetni odručenjem na daski unutar ruča	0,3
2.	skokom u upor, naglasiti blago uvinuće i sp. prednos 2"	1,2
3.	raznožiti u sjed i sp. rukama kroz uzručenje do upora u sjedu raznožnom za rukama	0,5
4.	Raznožni prednos – izdržaj 2"	2,0
5.	Vučanjem spajanje nogu u zanjihu (može do stoja – špičak), spuštanje u njih	2,0
6.	prednjijhom u sjed raznožni i vučenjem kroz uznos ili manu rasklapanje u njih	1,0
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		
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 opuštena, pogled naprijed, noge utegnute - naznačiti	0,2
4.	2-3 klim njoha i drugim (trećim) podmetni njih	1,0
5.	Pet njihova	8,0
6.	Petim zanjihom saskok do stava spetnog na tlu	0,5
Ukupno D ocjena		10,00
<i>Pripomena: Amplitude njoha ocjenjuju se samo kod tri njoha (sa najvećom amplitudom - u pravilu druga tri, ali nije uvjet). Kod svih pet njihova ocjenjuju se greške držanja tijela</i>		
Ocjenjivanje amplituda		Vrijednost njoha
	Zanjihom i prednjihom CTT 30° i više ispod vodoravne crte visine preče stopala u prednjihu/zanjihu ispod visine preče: stopala u prednjihu ili zanjihu do visine preče:	5,0 5,5
	Zanjihom i prednjihom CTT do 15° ispod vodoravne crte visine preče stopala u prednjihu/zanjihu do visine preče: stopala u prednjihu ili zanjihu iznad visine preče:	6,0 6,5
	Zanjihom i prednjihom CTT u visini vodoravne crte visine preče stopala u prednjihu iznad visine preče: kukovi u prednjihu ili zanjihu iznad visine preče:	7,0 7,5
	Zanjihom i prednjihom CTT iznad vodoravne crte visine preče (kukovi i stopala u prednjihu i zanjihu iznad visine preče)	8,0

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

2.5.1.1. Posebne odredbe za kategorije Univerzalni dječaci i Univerzalni mlađi kadeti

- a) Univerzalna kategorija dječaka i mlađih kadeta nastupa na regionalnim kupovima (kolima), a na završnici Kupa Hrvatske najbolja ekipa i 13 pojedinaca (prema tablici 3).

Tablica 3: Broj učesnika „U“ dječaka i „U“ mlađih kadeta na Završnici kupa Hrvatske

Kategorija	Broj članova ekipe	Broj pojedinaca	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na završnici
„U“ Dječaci	7	13	20	80
„U“ Mlađi kadeti	7	13	20	80


- b) Univerzalna kategorija dječaka i mlađih kadeta nastupa na pojedinačnom prvenstvu Hrvatske za mlađe kategorije i na tom natjecanju broj učesnika nije ograničen.

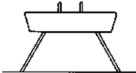
2.5.2. A Kadeti


2.5.2.1. A kadeti obavezni program vježbaju pojedinačnom prvenstvu Hrvatske po spravama (PP)


2.5.2.2. A kadeti slobodni program vježbaju na višebojskom prvenstvu Hrvatske (VP)


2.5.2.3. Vježbe obaveznog programa za A kadete


KADETI -A		10, 11, i 12 godina	rođeni 2007., 2008., i 2009.
TLO osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi i na stazi (akro. ili strunjača) dužine 12 m			
1.	Početak: stav spetni odručenjem – u kutu - Uzručenjem i prednoženjem stav o šakama i sp. poskok na rukama – stav o šakama – naznačiti		0,5
2.	Iz stoja kolut naprijed grčnim nogama i sp. sunožnim odrazom i pruženim nogama do stoja – naznačiti i sp. u stoju okret naprijed (A) za 180° (90° + 90°) iz stoja spust do upora sunožno i sp. kolut natrag u stoj na pružene ruke		1,0
3.	Iz stoja povezano kolut natrag u stoj na pružene ruke s okretom u stoju natrag za 180° i sp. kolut naprijed opruženim nogama do stava spetnog uzručenjem		1,0
4.	Iskorakom stoj na rukama - naznačiti - kolut naprijed u raznožni prednos - naznačiti i vučenjem u stoj (špičak) – izdržaj (2 sec), u stoju okret natrag (B) za 180° i spust sunožno do upora stojećeg i sp. usprav uzručenjem		1,5
5.	Kratkim zaletom premet naprijed na jednu nogu i sp. premet na dvije noge i sp. iz stava spetnog uzručenjem spad u sklek i sp. povaljkom zanoženjem u raznoženje i sp. upor raznožno do muške špage		1,5
6.	Muška špaga - odručenje - izdržaj (2 sec) Iz m. špage snožiti u upor sjedeći pred rukama izdignuti se u prednos sunožno Prednos sunožno – izdržaj 2 sec		0,5
7.	Iz prednosa sunožno vučenjem kroz uznos razgib do upora pred rukama (upora stražnjeg), i sp. okret za 180° u upor za rukama (upor prednji). Iz upora pred rukama spust u upor klečeći i sp. odrazom do upora pretklonom sunožno, usprav do stava spetnog uzručenjem		0,5
8.	Iz stava spetnog uzručenjem zaletom salto naprijed grčeno i sp. sunožnim odrazom premet naprijed i sp. skok za 180° u doskok, usprav u stav spetni uzručenjem		1,5
9.	Iz stava spetnog uzručenjem odnoženjem bočna vaga – jednom rukom pridržavati nogu, druga u odručenju - izdržaj (2 sec)		0,5
10.	Iz vage snožiti i priučiti u stav spetni, zaletom rondat, premet natrag grčeni salto natrag Završetak: stav spetni uzručenjem		1,5
Ukupno D ocjena			10,00

KONJ S HVATALJKAMA		
visina konja 100 cm		
1.	Početak: stav spetni odručenjem licem prema poprečnoj osi konja	0,2
2.	Dohvatom konja jednom rukom naskok u dva kola odbočna u poprečnom uporu licem prema konju	1,5
3.	Trećim kolom prednožni premah za 90° do upora stražnjeg bočno i sp. zanožni premah natrag za 90° do upora prednjeg u poprečnom uporu licem od konja	2,0
4.	Kolo odbočno u poprečnom uporu licem od konja	1,5
5.	Drugim kolom jednonožnim prijelazom natrag do mješovitog upora raznožno lijevom na hvataljci desnom na vratu i sp.	0,5
6.	okretom za 180° oko uporne ruke na hvataljci i premahom desne (lijeve) noge i prehvatom lijeve (desne) ruke na drugu hvataljku - upor prednji u hvataljkama	0,5
7.	Iz upora prednjeg u hvataljkama kolo odnožno desnom do upora prednjeg	1,0
8.	Iz upora prednjeg u hvataljkama premah naprijed, njih u uporu raznožnom, natrag u upor prednji	0,3
9.	Iz upora prednjeg u hvataljkama kolo odnožno do upora prednjeg	1,0
10.	Dolaskom u upor prednji povezano raznožnim zamahom do stoja na rukama i povezano okretom za 90° saskok iz stoja na drugu stranu konja u upor stojeći bočno od konja	1,5
Ukupno D ocjena		10,00
<i>Pripomena: Pozornost usmjeriti na tehniku kola i tehniku izvođenja jednonožnih premaha (stopala u visini glave)</i>		

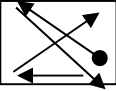



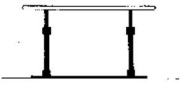

KARIKE		
1.	Početak: stav spetni odručenjem ispod karika	0,2
2.	Odras (uz pomoć trenera) do karika - pojačani hvat, naupor vučenjem u upor	1,2
3.	Prednos – izdržaj (2 sek)	1,2
4.	Stav o šakama izvlačenjem (može i na grčene ruke) – stoj naznačiti	1,8
5.	Spust grčnim rukama u vis strmoglavu i sp. u vis uznijeto	1,0
6.	Iz visa strmoglavog grčenjem ruku i privlačenjem ramena karikama podmetni njih («potješka») i povezano iskret naprijed pruženim tijelom u vis strmoglavu	1,6
7.	vis uznijeto, iskret natrag* * obratiti pažnju da se u iskret krene izdizanjem ramena i stopalima najmanje u visini ramena	1,5
8.	saskok salto natrag sklonjeno ili pruženo do stava spetnog na tlu	1,5
Ukupno D ocjena		10,00

PRESKOK		
visina 115 cm; zaletom premet naprijed; moguće koristiti dvije daske		
1.	Početak: stav spetni odručenjem na početku zaleta	0,2
2.	Zaletom naskok na dasku	0,3
3.	Odras sa daske i I faza leta (let do konja)	2,0
4.	Uporna faza	2,5
5.	Odriv od konja i II faza leta	3,0
6.	Doskok	2,0
Ukupno D ocjena		10,00

RUČE		
1.	Početak: stav spetni odručenjem na daski ispred ruča	0,2
2.	Odrasom naskok u vis sklonjeno i sp. Sklopka do potpora (kukovi u visini pritki)	1,0
3.	Zanjihom upor	0,5
4.	Prednjihom prednos – izdržaj (2 sek)	1,0
5.	Iz prednosa vučenjem stav o šakama – (špičak - sunožno/raznožno), izdržaj (2 sek)	1,5
6.	Moy do upora grčnim ili pruženim nogama	2,0
7.	Zanjihom odnjih u potpor i prednjihom upor	1,0
8.	Zanjih - prednjih	0,5
9.	Zanjihom stoj - naznačiti	1,5
10.	Prijenosom težišta na upor jedne ruke, zanoška sa prijelazom preko pritke i okretom za 180° oko uporne ruke u stoju saskok bokom do pritke	0,8
Ukupno D ocjena		10,00

PREČA		
1.	Početak: stav spetni odručenjem ispod preče	0,2
2.	Naskok u vis prednji nathvatom, ramena «opuštena» noge čvrste i opružene, klim njih i podmetnim njihom do zanjih	1,0
3.	Prednjihom naupor usklono i sp. odnjih do stoja	1,2
4.	Odnjih u njih i prednjihom okret naprijed za 180° sa prehvatom u nathvat («sanžirovka»), 2 x	1,2
5.	Velekovrtljaj natrag i drugim okret naprijed za 180° u pothvat	2,0
6.	Velekovrtljaj naprijed (pothvatom) i drugim okret naprijed za 180° u nathvat	2,0
7.	Velekovrtljaj natrag	1,2
8.	Drugim velekovrtljajem pregib do upora raznožno i kovrtljaj natrag u uporu raznožno i sp. odzivom i odrazom od pritke saskok do stava spetnog na tlu	1,2
Ukupno D ocjena		10,00

2.5.3. Posebni zahtjevi za Kadete i Mlađe juniore A programa

	Po Bodovnom pravilniku	
	A težina	bilo koji saskok kroz stoj vučenjem (IV grupa)
	A težina	½ stoeckli na tijelu (II grupa)
	A težina	saskoci natrag (grčeno, sklonjeno) IV grupa
	A težina	saskoci naprijed (grčeno, sklonjeno) IV grupa
	A težina	naupor vučenjem u prednos (II grupa)
	A težina	zamahom iz visa u ramenski stoj (III grupa)
	Po Bodovnom pravilniku	
	A težina	iz potpora zanjihom u upor (II grupa)
	A težina	sklopka do potpora (III grupa)
	A težina	toč u potpor (III grupa)
	A težina	saskoci natrag (grčeno) (IV grupa)
	A težina	saskoci naprijed (grčeno) (IV grupa)
	A težina	premah raznožni iz visa u vis (II grupa)
	A težina	iz veletocha stalder sunožno ili raznožno sa nogama na pritci (III grupa)
	C težina	Tkachev sklonjeni, sunožni i Tkachev raznožni priznavaju se kao dva različita elementa (II grupa)
	A težina	salto naprijed grčeno,sklonjeno ili pruženo (IV gr)
	A težina	salto natrag grčeno,sklonjeno ili pruženo (IV gr)
	A težina	Naupor usklopno u odnjih

2.5.4. Posebni odbici (neutralni) za nedovoljan broj elemenata

Tablica 4: odbici za nedovoljan broj elemenata

Br.elementa	Kadeti	Ml.juniori	Juniori	Seniori
1-2	4	5	6	FIG
3	3	4	5	
4	2	3	4	
5	0	2	3	
6	0	0	2	
7-8	0	0	0	

- U tablici je naveden odbitak u bodovima od konačne ocjene za nedovoljan broj elemenata

Osim obaveznih vježbi za koje su propisani elementi i njihova vrijednost te popisa dodatnih elemenata (u prilogu) za mlađe kategorije A programa sve vježbe se ocjenjuju prema bodovnom pravilniku XIV ciklusa.

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

3. DIO - "B" program

3.1. Broj natjecanja

"B" program ima 1 natjecanje na državnoj razini i najmanje 2 natjecanja na regionalnoj razini.

3.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

Na državnoj razini natjecanje će se održati _____ u _____ pod nazivom:

„Završnica 19. Kupa Hrvatske u muškoj sportskoj gimnastici – B program”

3.3. Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za B program za 2019. godinu

Tablica 5: Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za B program za 2019. godinu

Program	kategorija	godište	dob	ekipa	pripomena
B	Kadeti	rođ. 2009. - 2006.	10, 11, 12 i 13 g	3+2	
	Juniori	rođ. 2005. - 2003.	14, 15 i 16 godina	2+2	
	Seniori	rođ. 2002. i ranije	17 godina i stariji	2+2	Dopušten nastup junioru s 15 i 16 g***

3.4. Pravo nastupa na Završnici

- Na završnici 19. Kupa Hrvatske pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju po **jedna (najbolja) ekipa i najbolje plasirani pojedinci** iz regije na temelju zbira dva najbolja rezultata regionalnog natjecanja, a prema ključu određenom u tablici 6.
- Na završnici kupa RH u B/C programu dozvoljava se zamjena najviše dva natjecatelja iz ekipe s onim vježbačima koji nisu niti na jednom kolu bili članovi ekipe, i to samo u slučaju da su članovi ekipe koji su pomogli plasmanu u završnicu odsutni sa završnog natjecanja.
- Broj članova ekipe ne mora nužno biti maksimalan 7, 6, 5,... kako je određeno sastavom ekipa prema pojedinim natjecateljskim programima, već je dovoljno da bi ekipa imala plasman, imati minimalni broj gimnastičara koji propisuju pravila za pojedinu kategoriju i program.
Npr. Ako je maksimalni broj članova ekipe 7, a sastav ekipe određen po principu (4 + 3) dovoljno je imati 4 gimnastičara, ali u tom slučaju sve ocjene na svim spravama se zbrajaju za ekipni plasman.
- U slučaju da se u regiji nije plasirala ekipa u nekoj kategoriji ili je manji broj članova od najvećeg dopuštenog broja, Delegati regija povećavaju broj pojedinaca do ukupnog najvećeg broja kategorije prema tablici 5 i obavještavaju klubove o mogućnosti dodatnog nastupa.
- Ako jedna regija nema predstavnika - općenito ili u nekoj od kategorija, učešće se dozvoljava lošije plasiranoj ekipi/pojedincu, iz drugih regija do popune mogućeg broja predstavnika prema tablici 5.

Tablica 6: Broj članova ekipa i pojedinaca na 19. Završnici kupa iz jedne regije i ukupan broj iz svih regija

Kategorija	Broj članova ekipe	Broj pojedinaca	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na završnici (iz 4 regije)
Seniori	4	6	10	40
Juniori	4	6	10	40
Kadeti	5	5	10	40
Ukupno iz Regije	13 članova ekipe	17 pojedinaca	30	120

- Ukoliko na «prazno mjesto» kandidira veći broj ekipa/pojedinaca iz drugih regija, pod jednakim uvjetima, **TO MSG** zadržava pravo određivanja učesnika Završnice Kupa Hrvatske.

Opis vježbi i propozicije u prilogu su ovog programa.

3.5. Tekst obaveznih vježbi za B program .**3.5.1. Tekst obaveznih vježbi za kadete B programa**

sprava	KADETI B – 10, 11, 12 i 13 godina, rođeni 2006., 2007., 2008. i 2009.	Vrijednost
TLO	1. Stav spetni, uzručenjem počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed i sp. odrazom pruženim koljenima do stoja na rukama, naznačiti,	0,5
	2. U stoju okret naprijed (A) za 180 ^o spust u sunožni pretklon, usprav u stav spetni uzručenjem	0,5
	3. Poskokom (valset), rondat i dva premeta natrag (FLIK ¹ –FLAK ² –FLAK ² povezano...	2,0
	4. kolut natrag pruženim nogama i rukama do sunožnog pretklona usprav u stav spetni uzručenjem	0,5
	5. Iskorakom dvije povezane zvijezde, okret za 90 ^o , odnoženjem uhvatiti nogu do vage (izdr. 2 sec.)	1,0
	6. Vratiti se u stav spetni uzručenjem, iskorak i zamahom nogom do stoja na rukama (izdržaj 2 sec.)	1,0
	7. Iz stoja kolut naprijed pruženim koljenima do muške špage, odručenje muška špaga (izdržaj 2 sec.)	1,0
	8. Iz špage vučenjem špičak stoj naznačiti, spust u sunožni pretklon usprav u stav spetni odručenjem	1,0
	9. Iskorakom škarice i povezano okret odnoženjem za 180 ^o Zu stav spetni uzručenjem	0,5
	10. Zaletom premet naprijed povezano u kolut naprijed usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
	UKUPNO TLO	10,00
KONJ S HVATALIKAMA	1. Naskokom u čeonu upor licem prema konju 1 odbočno kolo na vratu i sp. prednožno ok za 90 ^o u	2,0
	2. Mješoviti upor raznožni i sp. bočni jednonožni prijelaz u upor raznožni na 1 hv. i sp. bočni prijelaz	1,0
	3. U upor prednji u hv., naznačiti, provlak grčeno do upora stražnjeg.	0,5
	4. Povrat grčnim nogama u upor prednji.	0,5
	5. Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg i povezano	0,5
	6. Premah nogom natrag povezano druga noga natrag do upora prednjeg i povezano	0,5
	7. Premah nogom naprijed povezano u škarice u jednu stranu i povezano	1,0
	8. Škarice u drugu stranu i povezano	1,0
	9. Kolo odnožno do upora prednjeg	1,0
	10. Izvlačenjem špičak kroz stoj i doskok bočno u odnosu na konja.	2,0
	UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA	10,00
KARIKE	1. Stav spetni odručenjem, odraz do karika (pomoć trenera), pojačani hvat - Naupor vučenjem.	2,0
	2. Prednos u uporu (<i>šake i laktovi otvoreni ruke ne dodiruju sajle</i>) - izdržaj 2 sec.	1,0
	3. Grčnim rukama sklonjenim tijelom vučenje u ramenski stoj (<i>ruke ne dodiruju sajle</i>) - izdr. 2 sec.	1,0
	4. Spust u vis strmoglavu (<i>šake i laktovi otvoreni tijelo ne dodiruje sajle</i>) - izdržaj 2 sec.	0,5
	5. Pruženim tijelom (polako, vidljivom snagom) spuštanje do visa stražnjeg naznačiti, povratak sklonjenim tijelom u vis uznijeto - izdržaj 2 sec.	1,0
	6. Rasklapanjem iskret natrag (<i>ramenima do visine karika</i>) u vis i povezano njihom do prednjih	1,0
	7. Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom povezano u njih	1,0
	8. Njihom do zanjija	0,5
	9. Prednjihom iskret natrag (<i>ramenima do visine karika</i>) pruženim tijelom i povezano	1,0
	10. Prednjihom (<i>ramenima do visine karika</i>) saskok raznožni salto natrag (<i>raznoženje > 90^o</i>)	1,0
	UKUPNO KARIKE	10,00
PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 110 cm.	10,00
RUČE	1. Iz visa u sredini ruča grčnim koljenima podmetni njih do prednjih (<i>kukovi u visini pritke</i>)	1,0
	2. Iz prednjih njih u visu do zanjija (<i>kukovi u visini pritke</i>) i sp.	1,0
	3. Zanjihom upor do potpora	1,0
	4. Iz zanjija u potporu njih do prednjih i natrag do zanjija (<i>kukovi u visini pritke</i>) i sp.	0,5
	5. Upor u zanjihu i prednjihom u sijed raznožni	1,0
	6. Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.) (<i>naglašen upor u ramenima, laktovi opruženi i otvoreni</i>)	1,0
	7. Raznožni špičak do stoja (naznačiti) (<i>raznoženje > 90^o laktovi opruženi i otvoreni</i>)	1,5
	8. Iz stoja njihom do prednjih povezano njihom do stoja u zanjihu	1,0
	9. Njihom do prednjih	0,5
	10. Zanjihom stoj, prijelazom obim rukama na 1 pritku saskok kroz stoj u doskok bočno do ruča.	1,5
	UKUPNO RUČE	10,00
PREČA	1. Stav spetni odručenje, odraz (pomoć trenera) u vis prednji – Zgib (<i>bradom iznad pritke</i>)	1,0
	2. Spust u vis predn , i sp. sklonjenim tijelom uzmah do upora prednjeg, naglasiti	1,0
	3. Odnjih do horizontale , veleuzmah do upora prednjeg, naglasiti	1,0
	4. Prebaciti jednu nogu do upora raznožnog, naglasiti, preхват u pothvat	0,5
	5. Kovrtljaj naprijed raznožno do upora raznožnog, naglasiti, prebaciti nogu natrag u upor prednji	1,0
	6. Odnjih i povezano kovrtljaj natrag i povezano spad natrag	1,0
	7. u podmetni njih do prednjih, iz prednjih do zanjija i iz zanjija do prednjih	0,5
	8. Prednjihom okret za 180 ^o raznoručno u pozicija zanjija nathvatom	2,0
	9. Njihom do prednjih i	0,5
	10. Zanjihom saskok.	1,5
	UKUPNO PREČA	10,00

3.5.2. Tekst obaveznih vježbi za juniore B programa

sprava	JUNIORI B - 14, 15 i 16 godina rođeni 2005., 2004., i 2005	Vrijednost
TLO	1. Stav spetni, uzručenjem salto natrag iz mjesta, doskok, usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
	2. Poskokom (valset), rondat i dva premeta natrag (FLIK ¹ –FLAK ² –FLAK ²) i povezano	2,0
	3. Kolut natrag kroz stoj pruženim nogama i rukama i sp. usprav u stav spetni uzručenjem	0,5
	4. Iz stava spetnog odnoženjem uhvatiti nogu do bočne vage izdržaj 2 sec.	1,0
	5. Vratiti se u stav spetni uzručenjem, iskorakom i zamahom stoj na rukama izdržaj 2 sec.	0,5
	6. Iz stoja kolut naprijed pruženim nogama do muške špage, odručenje muška špaga (izdržaj 2 sec.)	0,5
	7. Iz špage vučenjem špičak stoj naznačiti	1,0
	8. U stoju okret naprijed (A) za 180 ^o stoj naznačiti	0,5
	9. Iz stoja kolut naprijed na pružene noge i sp. usprav u stav spetni uzručenjem iskorakom/odnoženjem okret za 180 ^o u stav spetni uzručenjem	1,0
	10. Zaletom premet naprijed na 1 nogu, premet naprijed na 2 noge i povezano u kolut naprijed usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
		UKUPNO TLO
KONJ S HVATALJKAMA	1. Naskokom u čeonu upor licem prema konju 2 odbočna kola na vratu i prednoženjem ok. 90 ^o i sp.	2,0
	2. Bočni prijelaz raznožno iz mješovitog upora, preko raznožnog upora na jednoj hvataljci	1,0
	3. Do do upora prednjeg u hvataljkama i sp. premah naprijed jednom, premah naprijed drugom bez puštanja hvataljke u upor na hvataljkama u raznožnom prednosu i sp.	0,5
	4. Zamahom jedne noge i spajanjem s drugom 1 kolo odbočno do upora prednjeg i sp.	1,5
	5. Premah jednom naprijed, premah drugom naprijed do upora stražnjeg i povezano	0,5
	6. Premah prvom natrag, premah drugom natrag u upor prednji i povezano	0,5
	7. Premah naprijed u škare u jednu stranu i povezano	1,0
	8. Škare u drugu stranu i povezano	1,0
	9. Kolo odnožno do upora prednjeg i sp.	1,0
	10. Izvlačenjem špičak kroz stoj i doskok bočno u odnosu na konja.	1,0
		UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA
KARIKE	1. Stav spetni odručenjem, odraz do karika (pomoć trenera), pojačani hvat - Naupor vučenjem.	2,0
	2. Prednos u uporu (<i>šake i laktovi otvoreni ruke ne dodiruju sajle</i>) - izdržaj 2 sec.	1,0
	3. Grčnim rukama sklonjenim tijelom vučenje u ramenski stoj (<i>ruke ne dodiruju sajle</i>) - izdr. 2 sec.	1,0
	4. Spust u vis strmoglavu (<i>šake i laktovi otvoreni tijelo ne dodiruju sajle</i>) - izdržaj 2 sec.	0,5
	5. Pruženim tijelom spuštanje do stražnje vage 1 nogom grčeno izdržaj 2 sec.	1,0
	6. Spust do visa stražnjeg, naglasiti i vučenjem sklonjenim tijelom do visa uznijetog, naznačiti	0,5
	7. Rasklapanjem iskret natrag (<i>ramenima do visine karika</i>) u vis i povezano njihovom do prednjih	1,0
	8. Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom povezano u njih do zanjih	1,0
	9. Prednjihom iskret natrag (<i>ramenima do visine karika</i>) pruženim tijelom i povezano	1,0
	10. Prednjihom (<i>ramenima do visine karika</i>) saskok raznožni salto natrag (<i>raznoženje > 90^o</i>)	1,0
		UKUPNO KARIKE
PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 125 cm.	10,00
RUČE	1. Iz visa u sredini ruča grčnim koljenima podmetni njih do prednjih (<i>kukovi u visini pritke</i>)	1,0
	2. Iz prednjih njih u visu do zanjih, njih u visu do prednjih (<i>kukovi u visini pritke</i>)	0,5
	3. Drugim zanjihom upor do potpora	0,5
	4. Iz zanjih u potporu njih do prednjih i natrag do zanjih (<i>kukovi u visini pritke</i>)	0,5
	5. Drugim prednjihom upor u sijed raznožni, Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.)	1,0
	6. Raznožni špičak do stoja izdržaj 2 sec. (<i>raznoženje > 90^o laktovi opruženi i otvoreni</i>)	2,0
	7. Iz stoja njihovom u prednjihu do Mane, samo naznačiti povezano njihovom do stoja u zanjihu	1,0
	8. Dolaskom u stoj povezati okret naprijed (A) za 180 ^o spust iz stoja u njih do prednjih	1,0
	9. Iz prednjih zanjihom do stoja	0,5
	10. Iz stoja grčeni salto natrag u saskok bočno do ruča.	2,0
		UKUPNO RUČE
PREČA	1. Stav spetni odručenje, odraz (pomoć trenera) u vis prednji – Zgib (<i>bradom iznad pritke</i>)	1,0
	2. Spust u vis prednji sklonjenim tijelom Uzmah do upora prednjeg, naglasiti	1,0
	3. Odnjih, veleuzmah do upora prednjeg, naglasiti	1,0
	4. Odnjih i povezano kovrtljaj natrag do upora prednjeg, naglasiti	0,5
	5. Odnjih do stoja	1,0
	6. Dva velekovrtljaja natrag	2,0
	7. Nakon drugog prednjihom okret za 180 ^o „sanžirovka“ raznoručno u pozicija zanjih nathvatom	1,0
	8. Njihom do prednjih i prednjihom ponoviti okret za 180 ^o „sanžirovka“ raznoručno u poziciju zanjih nathvatom	1,0
	*odbici i priznavanje „sanžirovke“ regulirano je točkom 6.2.2.f) ovog Pravilnika	0,5
	9. Prednjihom stopalima na pritku u upor raznožno i sp. kovrtljaj natrag u uporu raznožno	1,0
	10. U najvišoj točki upora raznožnog otpustiti pritku, uspraviti tijelo i odraziti se u saskok.	
	UKUPNO PREČA	10,00

3.5.3. Tekst obaveznih vježbi za seniore B programa

sprava	SENIORI B - 17 godina i stariji rođeni 2002 i ranije (dozvoljeno i s 15 godina)	Vrijednost
TLO	1. Stav spetni, uzručenjem, poskokom (vaset), rondat i premet natrag, grčeni salto natrag (FLIK ¹ –FLAK ² –GRČENI SALTO NATRAG) i povezano	2,0
	2. Kolut natrag kroz stoj pruženim nogama i rukama i sp. usprav u stav spetni uzručenjem	0,5
	3. Iz stava spetnog odnoženjem uhvatiti nogu do bočne vage izdržaj 2 sec.	0,5
	4. Vratiti se u stav spetni uzručenjem, iskorakom i zamahom stoj na rukama izdržaj 2 sec.	0,5
	5. Iz stoja kolut naprijed kroz prednos raznožni špičak u stoj (Endo), stoj samo naznačiti	1,0
	6. Iz stoja Healy do upora pred rukama (upor stražnji)	1,0
	7. Okret oko jedne ruke za 180° u upor za rukama (upor prednji), pogrčiti 1 nogu i 2 jednonožna kola do raznožne vage u upor prednjem, naznačiti	1,0
	8. Iz upora raznožnog spust u mušku špagu- izdržaj 2 sec.	0,5
	9. Iz muške špage špičak do stoja – izdržaj 2 sec. Iz spust na pružene noge i sp. usprav u stav spetni uzručenjem iskorakom škarice i odnoženjem okret za 180° u stav spetni uzručenjem	1,0
	10. Zaletom premet nap. na 2 noge i sp. grčeni salto nap. , doskok, usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
	UKUPNO TLO	
KONJ S HVATALJKAMA	1. Naskokom 2 odbočna kola na vratu konja povezano	2,0
	2. Raznožno nogama preko 1 hvataljke ulaz do upora prednjeg	1,0
	3. Premah naprijed jednom, premah naprijed drugom bez puštanja hvataljke u upor na hvataljkama u raznožnom prednosu i sp.	0,5
	4. Zamahom jedne noge i spajanjem s drugom 1 kolo odbočno do upora prednjeg i povezano	1,0
	5. Premah naprijed u otvorene škarice i povezano	1,0
	6. Kolo odnožno i povezano	1,0
	7. Premah naprijed i otvorene škarice i povezano	1,0
	8. Premah naprijed u upor stražnji i povezano drugom nogom premah natrag i povezano	0,5
	9. Zatvorene škarice i povezano premah natrag do upora prednjeg i povezano	1,0
	10. Izvlačenjem špičak kroz stoj s okretom za 180° u doskok bočno u odnosu na konja.	1,0
UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA		10,00
KARIKE	1. Iz visa prednjeg iskret ramenima naprijed u vis uznijeto, naznačiti	1,0
	2. Rasklapanjem podmetni njih	1,0
	3. Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom	1,0
	4. Zanjihom naupor do prednosa sunožno izdržaj 2 sec	2,0
	5. Špičak do stoja grčnim rukama (sunožno, raznožno ili pruženo), stoj naznačiti	1,0
	6. Spust iz stoja grčnim rukama do visa strmoglavu izdržaj 2 sec.	0,5
	7. Spust snagom do stražnje vage izdržaj 2 sec	1,0
	8. Spust do visa stražnjeg, naglasiti i vučenjem sklonjenim tijelom do visa uznijetog, naznačiti	0,5
	9. Rasklapanjem iskret natrag (<i>ramenima do visine karika</i>) u vis i sp. njihov dugi iskret natrag	1,0
	10. Prednjihom pruženi salto natrag s okretom za 180° u saskok	1,0
UKUPNO KARIKE		10,00
PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 135 cm.	10,00
RUČE	1. U sredini ruča naskok u vis prednji sklonjeno i naupor usklonjeno do prednosa, izdržaj 2 sec	1,0
	2. Podizanje nogu do uznosa sunožno izdržaj 2 sec	1,0
	3. Iz uznosa vučenjem šraznožni pičak u stoj izdržaj 2 sec	1,0
	4. Iz stoja uvinućem i grčnim rukama spust u potpor	1,0
	5. U potporu njih do prednjih	0,5
	6. Iz prednjih njih u potporu do zanjih i zanjihom upor	1,0
	7. Iz upora zanjihom njih u prednjih do Mane (naznačiti) i rasklopiti u njih do stoja u zanjihu	1,0
	8. Dolaskom u stoj povezati okret naprijed (A) za 180° spust iz stoja u njih do prednjih	1,0
	9. Iz prednjih zanjihom do stoja	0,5
	10. Iz stoja grčeni salto natrag u saskok bočno do ruča.	2,0
UKUPNO RUČE		10,00
PREČA	1. Stav spetni odručenje, odraz (pomoć trenera) u vis prednji – Zgib (<i>bradom iznad pritke</i>)	1,0
	2. Spust u vis prednji sklonjenim tijelom Uzmah do upora prednjeg, naglasiti	0,5
	3. Odnjih i povezano kovrtljaj natrag do upora prednjeg, naglasiti	0,5
	4. Odnjih do stoja	1,0
	5. Velekovrtljaj natrag	1,0
	6. Drugim velekovrtljajem kovrtljaj u upor raznožnom (Tabanac kroz stoj) u velekovrtljaj natrag	2,0
	7. Velekovrtljaj natrag	1,0
	8. Prednjihom okret za 180° „sanžirovka“ raznoručno u poziciju zanjih nathvatom	1,0
	9. Prednjihom ponoviti okret za 180° „sanžirovka“ raznoručno u poziciju zanjih nathvatom	1,0
	10. Prednjihom stopalima na pritku u upor raznožno, kovrtljaj natrag u upor raznožno i u najvišoj točki upora raznožnog otpustiti pritku, uspraviti tijelo i odraziti se u saskok. *odbici i priznavanje „sanžirovke“ regulirano je točkom 6.2.2.f) ovog Pravilnika	1,0
UKUPNO PREČA		10,00

4. DIO - "C" program

4.1. Broj natjecanja

"C" program ima 1 natjecanje na državnoj razini i najmanje 2 natjecanja na regionalnoj razini.

4.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

Na državnoj razini natjecanje će se održati _____ u _____ pod nazivom:
 „Završnica 16. Kupa Hrvatske u muškoj sportskoj gimnastici – C program”

4.3. Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za C program za 2019. godinu

Tablica 7: Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za C program za 2019. godinu

program	kategorija	godište	dob	ekipa	pripomena
C	Kadeti	rođ. 2009. - 2006.	10, 11, 12 i 13 g	4+3	
	Juniori	rođ. 2005. - 2003.	14, 15 i 16 godina	3+3	
	Seniori	rođ. 2002. i ranije	17 godina i stariji	2+3	

4.4. Pravo nastupa na Završnici u C programu

- Na završnici 16. Kupa Hrvatske pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju po **jedna (najbolja) ekipa i najbolje plasirani pojedinci** iz regije na temelju zbira dva najbolja rezultata regionalnog natjecanja, a prema ključu određenom u tablici 5.
- Na završnici kupa HR u C programu dozvoljava se zamjena najviše dva natjecatelja iz ekipe s onim vježbačima koji nisu niti na jednom kolu bili članovi ekipe, i to samo u slučaju da su članovi ekipe koji su pomogli plasmanu u završnicu odsutni sa završnice.
- Broj članova ekipe ne mora nužno biti maksimalan 7, 6, 5,... kako je određeno sastavom ekipa prema pojedinim natjecateljskim programima, već je dovoljno da bi ekipa imala plasman, imati minimalni broj gimnastičara koji propisuju pravila za pojedinu kategoriju i program.
Npr. Ako je maksimalni broj članova ekipe 7, a sastav ekipe određen po principu (4 + 3) dovoljno je imati 4 gimnastičara, ali u tom slučaju sve ocjene na svim spravama se zbrajaju za ekipni plasman.
- U slučaju da se u regiji nije plasirala ekipa u nekoj kategoriji ili je manji broj članova od najvećeg dopuštenog broja, Delegati regija povećavaju broj pojedinaca do ukupnog najvećeg broja kategorije prema tablici 5 i obavještavaju klubove o mogućnosti dodatnog nastupa.
- Ako jedna regija nema predstavnika - općenito ili u nekoj od kategorija, učesće se dozvoljava lošije plasiranoj ekipi/pojedincu, iz drugih regija do popune mogućeg broja predstavnika prema tablici 6.

Tablica 8: Broj članova ekipa i pojedinaca na 16. Završnici kupa iz jedne regije i ukupan broj na završnici

Kategorija	Broj članova ekipe po kategorijama	Broj pojedinaca iz Regije	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na završnici (iz 4 regije)
Seniori	5	6	11	44
Juniori	6	6	12	48
Kadeti	7	6	13	52
Ukupno iz Regije	18 članova ekipe	18 pojedinaca	36	144

- Ukoliko na «prazno mjesto» kandidira veći broj ekipa-pojedinaca iz drugih regija **TO MSG** zadržava pravo određivanja učesnika Završnice Kupa Hrvatske.

Opis vježbi i propozicije u prilogu su ovog programa.

4.5. Tekst obaveznih vježbi za C program .**4.5.1. Tekst obaveznih vježbi za kadete C programa**

sprava	KADETI C – 10, 11, 12, i 13 godina rođeni 2009., 2008., 2007. i 2006.	Vrijednost
TLO	1. Stav spetni uzručenjem počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, povezano	0,5
	2. Sunožnim odrazom i pruženim nogama do stoja, naznačiti	0,5
	3. U stoju okret naprijed (A) za 180° (90°+90°) i spust u sunožni pretklon, i sp.	0,5
	4. Povaljka natrag pruženim nogama do upora na lopaticama (svijeća) izdržaj 2 sec.	1,0
	5. Iz svijeće povaljka naprijed grčnim nogama usprav u stav spetni uzručenjem i sp. iskorak u	1,0
	6. Premet strance (zvijezda) u stav raskoračni odruč. ok. za 90° u čeonu vagu zanoženjem izdr. 2 sec	
	7. Iz vage direktno zamahom u stoj na rukama, izdržaj stoja 2 sec	2,0
	8. Iz stoja kolut naprijed u raznožni pretklon uzručenjem izdržaj 2 sec	2,0
	9. Iz raznožnog pretklona kroz upor raznožni vučenjem u sunožni pretklon, usprav u stav spetni uzr.	0,5
	10. iskorakom i odnoženjem okret za 180° u stav spetni uzručenjem i zaletom sunožni odraz u grčeni skok, doskok, usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
		1,0
	UKUPNO TLO	10,00
KONJ S HVATALJKAMA	1. Naskokom u hvataljke u upor prednji, naznačiti, provlak grčeno u upor stražnji (kukovi u visini laktova),	0,5
	2. Povrat grčeno natrag u upor prednji (kukovi u visini laktova),	0,5
	3. Premah nogom naprijed, premah drugom naprijed u upor stražnji	1,0
	4. Premah prvom natrag, premah drugom natrag u upor prednji	1,0
	5. Premah naprijed i povezano	0,5
	6. Kolo odnožno u upor prednji i spojeno	1,5
	7. Premah naprijed u otvorene škarje i povezano	2,0
	8. Kolo odnožno u upor prednji	1,5
	9. Po dva povezana odnoženja u upor prednjem u obje strane	0,5
	10. Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed - saskok odnožno (završetak bočno u odnosu na konja.	1,0
		UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA
KARIKE	1. Iz visa prednjeg vučenjem grčnim rukama i sklonjenim tijelom do visa strmoglavo.	0,5
	2. Vis strmoglavo (izdržaj 2 sec.)	1,0
	3. Sklonjenim ili pruženim tijelom spuštanje do visa stražnjeg.	0,5
	4. Vis stražnji (izdržaj 2 sec.)	1,0
	5. Vučenjem do visa uznetog (izdržaj 2 sec.)	1,0
	6. Rasklapanje u podmetni njih i povezano njih do zanjija.	0,5
	7. Njihom do prednjija	0,5
	8. Zanjihom iskret naprijed sklonjenim tijelom do visa uznetog.	2,0
	9. Rasklapanjem iskret ramenima natrag u vis i	2,0
	10. U prednjiju saskok pruženo-raznožni salto nazad.	1,0
		UKUPNO KARIKE
PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina sklonjeni salto naprijed na strunjaču. Naputak za procjenu visine: CT iznad dvije visine tijela=0,00; CT od 1,5 do 2 visine tijela=0,1; CT od 1do do 1,5 visine tijela =0,3; CT ispod visine tijela =0,5 Grčenje nogu:0,0;0,1;0,3;0,5 Sklonjenje: <30°=0,0; 31°-45°=0,1; 45°-90°=0,3; 91°-135°=0,5;>136°=0,5 i nepriznavanje	10,00
RUČE	1. Na početku ruča stav spetni odručenjem, zamahom skok u upor na pružene ruke i hodanje u upor do sredine ruča	1,0
	2. Okret naprijed (A) za 180° u upor	1,0
	3. Podizanje nogu do sunožnog prednosa (izdržaj 2. sec.)	1,5
	4. Iz sunožnog prednosa raznoženjem do raznožnog sjeda	0,5
	5. Zamahom grčnim koljenima odraz od pritki do prednjija	0,5
	6. Njihom do zanjija (45°)	0,5
	7. Njihom do prednjija.	0,5
	8. Njihom do stoja u zanjiju.	2,0
	9. Njihom do prednjija.	0,5
	10. Zanjihom kroz stoj i prijelazom u upor obim rukama na jednu pritku saskok bočno do ruča.	2,0
		UKUPNO RUČE
PREČA	1. Vis prednji pothvatom, provlak pruženim nogama do visa stražnjeg	1,0
	2. Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom prehvat u nathvat.	1,0
	3. Iz vis prednjeg nathvatom uzmah grčnim rukama i sklonjenjem u upor prednji	1,0
	4. Odnjihom (tijelo najmanje vodoravno povezano	1,0
	5. Kovrtljaj natrag i povezano	1,5
	6. Podmetni njih do prednjija (kukovi iznad pritke)	0,5
	7. Njihom do zanjija	0,5
	8. Njihom do prednjija i okret za 180° raznoručno do pozicije zanjija nathvatom	2,0
	9. Njihom do prednjija.	0,5
	10. Zanjihom u saskok	1,0
		UKUPNO PREČA

4.5.2. Tekst obaveznih vježbi za juniore C programa

sprava	JUNIORI C – 14, 15, i 16 godina rođeni 2005., 2004., i 2003.	Vrijednost
TLO	1. Stav spetni uzručenjem počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed, povezano	0,5
	2. Sunožnim odrazom i pruženim nogama do stoja, naznačiti	0,5
	3. U stoju okret naprijed (A) za 180 (90 ^o 90) i spust u sunožni pretklon, usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
	4. Poskokom rondat (FLIK) i pov. povaljka natrag do upora na lopaticama (svijeću) izdr. 2 sec	1,0
	5. Iz svijeće povaljka naprijed grčnim nogama u stav spetni uzručenjem i povezano iskorakom 2 premeta strance (2 zvijezde) u stav raskoračni odručanjem, ok. za 90 ^o u stav spetni uzručenjem	1,0
	6. Iz stava spetnog proizvoljna vaga izdržaj 2 sec	1,0
	7. Vratiti se u stav spetni uzručenjem i iskurakom i zamahom stoj na rukama, izdržaj stoja 2 sec	2,0
	8. Iz stoja kolut naprijed u raznožni pretklon uzručenjem izdržaj 2 sec	0,5
	9. Iz raznožnog pretklona vučenjem u sunožni pretklon i usprav u stav spetni uzručenjem	0,5
	10. Zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed, doskok, usprav u stav spetni uzručenjem.	2,0
		UKUPNO TLO
KONJ S HVATALJKAMA	1. Naskok u hvataljke u upor prednji , naglasiti, provlak grčeno u upor stražnji, naglasiti	0,5
	2. Povrat grčnim nogama u upor prednji.	0,5
	3. Obilazak (prehodavanje) konja u 6 koraka rukama po hvataljkama i tijelu do upora prednjeg u hv.	2,0
	4. Premah jednom nogom naprijed povezano druga noga naprijed do upora stražnjeg.	0,5
	5. Premah jednom nogom natrag povezano drugom natrag do upora prednjeg.	0,5
	6. Premah naprijed povezano..	0,5
	7. Škare u jednu stranu povezano	2,0
	8. Škare u drugu stranu i povezano	2,0
	9. Kolo odnožno do upora prednjeg.	1,0
	10. Premah naprijed povezano drugom naprijed u saskok (završetak bočno u odnosu na konja).	0,5
		UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA
KARIKE	1. Iz visa prednjeg naupor vučenjem	2,0
	2. Prednos, naznačiti	0,5
	3. Vratiti u upor i pruženim tijelom i grčnim rukama Spust u vis prednji	1,0
	4. Iz visa prednjeg sklonjenim tijelom i pruženim rukama kroz vis uznijeto otvoriti u vis strmoglavo	0,5
	5. Vis strmoglavo (izdržaj 2 sec.)	1,0
	6. Pruženim tijelom i polako snagom spust u vis stražnji	1,0
	7. Vis stražnji (izdržaj 2 sec.)	0,5
	8. Iz visa stražnjeg vučenjem do visa uznijeto izdržaj 2 sec	0,5
	9. Rasklapanjem iskret ramenima natrag u vis prednjih, zanjih i	2,0
	10. Prednjihom saskok raznožni salto natrag.	1,0
		UKUPNO KARIKE
PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina pruženi salto naprijed na strunjaču. Naputak za procjenu visine: CT iznad dvije visine tijela=0,00; CT od 1,5 do 2 visine tijela=0,1; CT od 1do do 1,5 visine tijela =0,3; CT ispod visine tijela =0,5 Grčenje nogu:0,0;0,1;0,3;0,5 Sklonjenje/uvinuće: 0 ^o -15 ^o =0,0; 16 ^o -30 ^o =0,1; 31 ^o -45 ^o =0,3; 46 ^o -90 ^o =0,5;>91 ^o =0,5 i nepriznavanje	10,00
RUČE	1. Naskokom u vis prednji sklonjeno u sredinu ruča Sklopka do potpora.	1,0
	2. Njihom u potporu do zanjija.	1,0
	3. Prednjihom upor do raznožnog sjeda.	1,0
	4. Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.), vratiti u sjed u upor raznožno i sp.	1,0
	5. Grčnim koljenima zamah od pritki kroz uznos, rasklapanjem do prednjiha.	0,5
	6. Njihom do zanjija.	0,5
	7. Njihom do prednjiha.	0,5
	8. Njihom do stoja u zanjihu.	2,0
	9. Njihom do prednjiha.	0,5
	10. Zanjihom stoj i kroz upor obim rukama na jednoj pritki saskok bočno u odnosu na ruče.	2,0
		UKUPNO RUČE
PREČA	1. Vis prednji pothvatom, provlak sklonjeno u vis stražnji, naglasiti	1,0
	2. Puštanjem jedne ruke okret za 360 ^o hvatom u dvohvat u visu prednjem, prehvat u nathvat	1,0
	3. Uzmah zgibom i sklonjenim tijelom do upora prednjeg.	1,0
	4. Odnjih i povezano kovrtljaj natrag i sp.	1,0
	5. Podmetni njih (kukovi iznad pritke) do zanjija	1,0
	6. Prednjihom veleuzmah do upora	1,0
	7. Odnjih i prednjihom okret naprijed (A) za 180 ^o raznoručno do nathvata.	2,0
	8. Njihom do prednjiha povezano njihom do zanjija.	0,5
	9. Njihom do prednjiha	0,5
	10. Zanjihom saskok.	1,0
		UKUPNO PREČA

4.5.3. Tekst obaveznih vježbi za seniore C programa

sprava	SENIORI C – 17 godina i stariji, rođeni 2002 i ranije	Vrijednost
TLO	1. Stav spetni uzručenjem, počučanj predručenjem naznačiti, kolut naprijed i povezano	0,5
	2. odrazom pruženim nogama do stoja na rukama.	0,5
	3. U stoju okret naprijed (A) za 180° i spust u sunožni pretklon, usprav u stav spetni	0,5
	4. Poskokom rondat i premet natrag (FLIK-FLAK ²) i povaljkom natrag pruženim nogama do svijeeće (izdržaj 2 sec.), z svijeeće povaljka naprijed grčnim nogama i usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
	5. iz stava spetnog uzručenjem prednoženjem dva povezana premeta strance (2 zvijezde) u stav raskoračno odručenjem, okret za 90° u natrag u stav spetni uzručenjem	1,0
	6. Iz stava spetnog uzručenjem odručenjem i odnoženjem uhvatiti nogu do vage (izdržaj 2 sec.)	1,0
	7. Vratiti se u stav spetni uzručenjem, iskorak i zamahom nogom stoj na rukama (izdržaj 2 sec.)	1,0
	8. Iz stoja kolutom pruženim nogama do raznožnog sjeda odručenjem (muška špaga)(izdržaj 2 sec.)	0,5
	9. Iz raznožnog sjeda (m.šp.) vučenjem špičak do stoja, naznačiti, spust nogama u pretklon sunožno i usprav u stav spetni odručenjem	1,0
	10. Zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed, doskok, usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
		UKUPNO TLO
KONJ S HVATALJKAMA	1. Naskok u hvataljke u upor prednji, naglasiti, provlak grčeno u upor stražnji, naglasiti.	0,5
	2. Povrat grčnim nogama u upor prednji.	0,5
	3. Obilazak konja u 6 koraka rukama po hvataljkama i tijelu konja do upora prednjeg u hvataljkama.	1,5
	4. Premah jednom nogom naprijed, drugom naprijed do upora stražnjeg i povezano	0,5
	5. Premah jednom nogom natrag i povezano zatvorene škare i povezano	1,5
	6. Premah nogom natrag do upora prednjeg i povezano	0,5
	7. Premah nogom naprijed u otvorene škare škare u jednu stranu i povezano	1,5
	8. Otvorene škare u drugu stranu i povezano	1,5
	9. Kolo odnožno do upora prednjeg	1,0
	10. Izvlačenjem špičak kroz stoj i doskok bočno u odnosu na konja.	1,0
		UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA
KARIKE	1. Iz visa prednjeg Naupor vučenjem.	2,0
	2. Prednos (izdržaj 2 sec.)	1,0
	3. Grčnim rukama i sklonjenim tijelom izvlačenje do ramenskog stoja.	1,0
	4. Stoj ramenski (izdržaj 2 sec.)	1,0
	5. Spuštanje iz ramenskog stoja grčnim rukama do visa strmoglavu (izdržaj 2 sec.)	1,0
	6. Pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg (naznačiti).	0,5
	7. Vučenjem prolazak kroz vis uznjeto rasklapanje i podmetnim njihom do zanjija	0,5
	8. Njihom do prednjija povezano do zanjija.	0,5
	9. Iskret natrag pruženim tijelom	1,5
	10. Prednjijom saskok raznožni salto natrag.	1,0
		UKUPNO KARIKE
PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina pruženi salto naprijed s okretom za 180° na strunjaču. Naputak za procjenu visine: CT iznad dvije visine tijela=0,00; CT od 1,5 do 2 visine tijela=0,1; CT od 1do do 1,5 visine tijela =0,3; CT ispod visine tijela =0,5 Grčenje nogu:0,0;0,1;0,3;0,5 Sklonjenje/uvinuće: 0°-15°=0,0; 16°-30°=0,1; 31°-45°=0,3; 46°-90°=0,5;>91°=0,5 i nepriznavanje Dorotiranost: <15°=0,0; 16°-30°=0,1; 31°-45°=0,3; 46°-90°=0,5; >91°=0,5 i nepriznavanje	10,00
RUČE	1. Naskokom u vis prednji sklonjeno u sredinu ruča Naupor usklpno do raznožnog sjeda u upor	1,0
	2. Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.)	1,0
	3. Raznožni špičak do stoja (naznačiti).	2,0
	4. Iz stoja njihom do raznožnog sijeda u prednjiju povezano...	0,5
	5. ...zama hom grčnim koljenima zamah od pritki kroz uznos, raskapanjem do prednjija.	0,5
	6. Njihom do stoja u zanjiju.	1,0
	7. Njihom do prednjija.	0,5
	8. Njihom do stoja u zanjiju.	1,0
	9. Njihom do prednjija.	0,5
	10. Zanoška prolaskom kroz stoj i upor obim rukama na jednu pritku saskok bočno u odnosu na ruče.	2,0
		UKUPNO RUČE
PREČA	1. Vis prednji pothvatom, provlak sklonjeno u vis stražnji, naglasiti	0,5
	2. Puštanjem jedne ruke okret za 360° hvatom u dvohvat, prehvat drugom rukom u nathvat.	0,5
	3. Uzma h u nathvatu zgibom i sklonjenim tijelom do upora prednjeg.	1,0
	4. Odnjihom u zanjih povezano kovrtljaj natrag povezano....	1,0
	5. ...u podmetni njih do zanjija	0,5
	6. Prednjijom veleuzmah	1,0
	7. Odnjih u zanjiju i prednjijom okret za 180° raznoručno do pozicije zanjija nathvatom	2,0
	8. Prednjijom ponoviti okret za 180° raznoručno do pozicije zanjija nathvatom	2,0
	9. Njihom do prednjija, njihom do zanjija, njihom do prednjija	0,5
	10. Zanjijom saskok.	1,0
		UKUPNO PREČA

5. DIO - "D" program

5.1. Broj natjecanja

"D" program nema natjecanje na državnoj razini, a broj natjecanja na regionalnoj ovisi o izboru regije.

5.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

Mjesta i datumi održavanja natjecanja u nadležnosti su regija

5.3. Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za D program za 2019. godinu

Neovisno o nadležnosti regija za organizaciju natjecanja u D programu, HGS propisuje vježbe, kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa

Tablica 9: Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za D program za 2019. godinu

program	kategorija	godište	dob	ekipa	pripomena
D	Mlađi kadeti	rođ. 2010. i kasnije	9 godina i mlađi	4+3	
	Kadeti	rođ. 2009. - 2006.	10, 11, 12 i 13 g	4+3	

5.4. Posebne odredbe za proglašenje sveukupnog pobjednika za 2019. godinu u D programu

- Na zadnjem kolu regije, proglašavaju se ekipe u ekipnom višeboju (EV) i pojedinci u pojedinačnom višeboju (PV) temeljem zbroja dvaju najboljih rezultata s održanih kola
- Protokol proglašenja određen je odredbama točke 1.8. ovih propozicija.

5.5. Mogućnost natjecanja D programa na Državnoj razini razmotrit će TO i UO HGS-a

Ukoliko nadležna tijela donesu odluku o održavanju završnice na državnoj razini, istovremeno će se odrediti datum i mjesto. U tom slučaju natjecanje će se održati pod nazivom:

„Završnica 1. Kupa Hrvatske u muškoj sportskoj gimnastici – D program”

5.5.1. Pravo nastupa na završnici u D programu

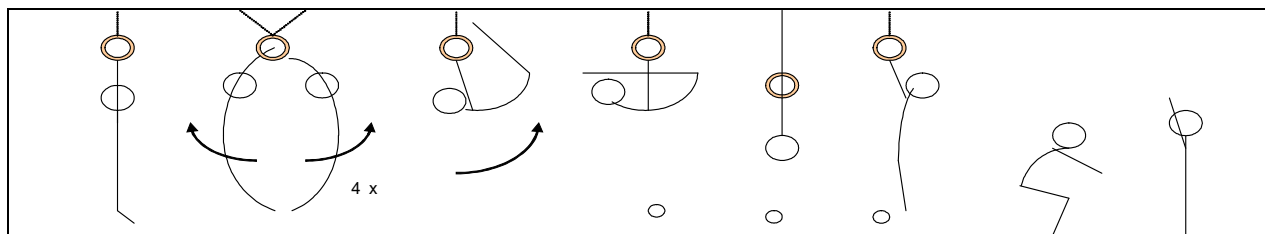
- Na završnici 1. Kupa Hrvatske u svakoj kategoriji imaju pravo nastupa po **jedna (najbolja) ekipa i najbolje plasirani pojedinci** iz regije na temelju zbira dvaju najboljih rezultata regionalnog natjecanja, a prema ključu određenom u tablici 10.

Tablica 10: Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa D programa za 2019. godinu

Kategorija	Broj članova ekipe po kategorijama	Broj pojedinaca iz Regije	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na završnici (iz 4 regije)
Mlađi kadeti	7	6	13	52
Kadeti	7	6	13	52
Ukupno iz Regije	14 članova ekipe	12 pojedinaca	26	104

- Broj članova ekipe ne mora nužno biti maksimalan 7, 6, 5,... kako je određeno sastavom ekipa prema pojedinim natjecateljskim programima, već je dovoljno da bi ekipa imala plasman, imati minimalni broj gimnastičara koji propisuju pravila za pojedinu kategoriju i program.
Npr. Ako je maksimalni broj članova ekipe 7, a sastav ekipe određen po principu (4 + 3) dovoljno je imati 4 gimnastičara, ali u tom slučaju sve ocjene na svim spravama se zbrajaju za ekipni plasman.
- U slučaju da se u regiji nije plasirala ekipa u nekoj kategoriji ili je manji broj članova od najvećeg dopuštenog broja, Delegati regija povećavaju broj pojedinaca do ukupnog najvećeg broja kategorije prema tablici 5 i obavještavaju klubove o mogućnosti dodatnog nastupa.
- Ako jedna regija nema predstavnika - općenito ili u nekoj od kategorija, učešće se dozvoljava lošije plasiranoj ekipi/pojedincu, iz drugih regija do popune mogućeg broja predstavnika prema tablici 6.
- Ukoliko na «prazno mjesto» kandidira veći broj ekipa-pojedinaca iz drugih regija **TO MSG** zadržava pravo određivanja učesnika Završnice Kupa Hrvatske

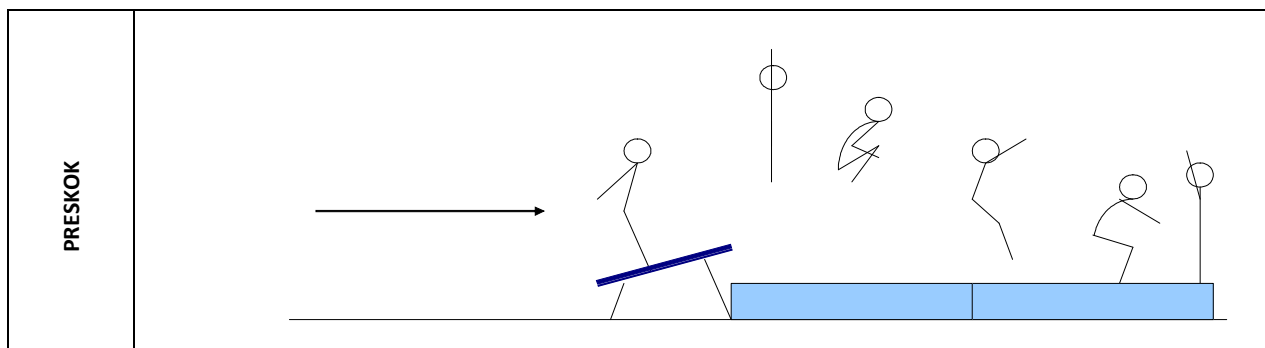
Opis vježbi i propozicije u prilogu su ovog programa.



KARIKE	1. Iz stava spetnog odručenjem skok do karika (pomoć trenera) u vis prednji naglasiti, klim njih 4x	2,0
	2. Četvrtim prednjim u vis uznijeto izdržaj 2 sec	2,0
	3. Otvaranje u vis strmoglavu izdržaj (2 sek)	2,0
	4. Sklonjenim tijelom spust do visa stražnjeg – izdržaj 2 sek	2,0
	5. Saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	2,0
UKUPNO KARIKE		10,00

naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, odnosno moguće greške i odstupanja u izvedbi

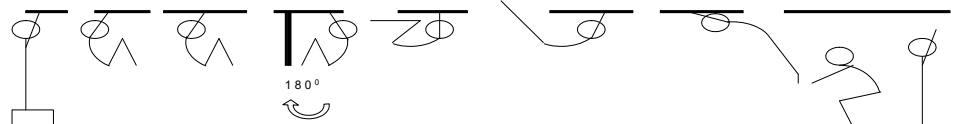
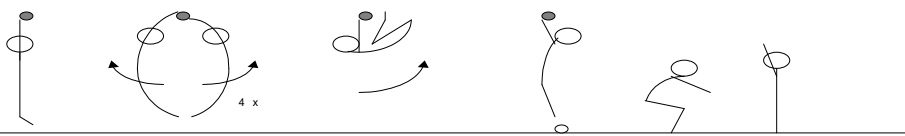
- Stav spetni odručenjem nije naglašen
- Tijekom naskoka noge grčene, opuštene, ruke grčene
- U visu prednjem dlanovi nisu okrenuti na van
- U klim njih «karike miruju» (nema otklona ramena u prednjihu i zanjihu)
 - grčene ruke, noge opuštene grčene
- Zamahom do visa uznijeto leđa uvinuta, glava zabačena natrag
- U visu strmoglavu noge grčene, opuštene
 - ruke grčene «dlanovi zatvoreni»
 - tijelo sklonjeno/uvinuto, glava zabačena
 - Vis strmoglavu nije izdržan (2 sek)
- U saskoku nema faze otvaranja tijekom leta (tijelo u doskoku sklonjeno)
- Pozicija doskoka nije naglašena i vježba ne završava u stavu spetnom uzručenjem



PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina grčeni skok, doskok na strunjaču.	10,00
----------------	---	-------

naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, odnosno moguće greške i odstupanja u izvedbi

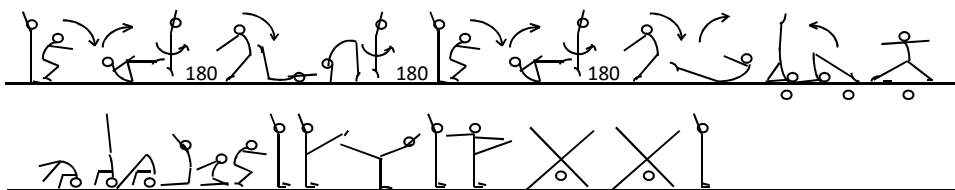
- Stav spetni odručenjem na zaletištu nije naznačen
- Tijekom zaleta trčanje nepravilno, na punim stopalima, neritmično
- Odraz i naskok na trampolin nije naznačen – ruke za zamah nisu pripremljene (zaručenje)
- U I fazi leta tijelo nije opruženo rukama do uzručenja
- U II fazi leta tijelo nepravilno stisnuto (nepravilna grupirovka)
- Nema uočljive faze otvaranja i pripreme za doskok
- Pozicija doskoka nije naglašena (počučanj s predručenjem)
- Skok nije završen u stavu spetnom uzručenjem

RUČE - DOHVATNE – (DOHVAT OMOGUĆITI POSTAVLJANJEM DASKE ILI ŠV. SANDUKA)		
		
RUČE	1. Iz stava spetnog odručenjem na početku ruča dohvatiti pritke i sp. vis grčeno – naglasiti	1,0
	2. Prehodati ruče u visu grčeno (do drugog kraja pritki)	3,0
	3. Na kraju ruča okret za 180 u visu grčenom	2,0
	4. Prehodati do sredine ruča, podizanjem konjena prema pritkama rasklapanje u podmetni njih	2,0
	5. Zanjihom saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	2,0
UKUPNO RUČE		10,00
naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, odnosno moguće greške i odstupanja u izvedbi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Stav spetni odručenjem nije naznačen ○ Vis grčeno nije naznačen – tijelo se njiše ○ Koljena u visu grčenom raširena, bedra ispod vodoravnog, stopala opuštana ○ Leđa u visu grčenom uvinuta ○ Glava u visu grčeno prenaplašeno nazad /naprijed (pogled nije u vodoravnom smjeru) ○ Prolaz ruča u visu grčenom nije ujednačenog ritma ○ Prolaz ruča u visu grčenom nije završen na kraju ruča (iza nosača pritki) ○ U okretu koljena raširena, bedra ispod vodoravnog, stopala opuštana ○ U podmetnom njih u stopala bi trebala prijeći visinu pritke, lošija izvedba podmetnog njih je kad su stopala između visine kukova i pritke, a vrlo loša izvedba podmetnog njih je kad stopala ne prijeđu visinu kukova ○ U zanjihu tijelo uvinuto, noge grčene, glava zabačena previše natrag/naprijed ○ U trenutku odgurivanja od pritki tijelo ispod 45^o od okomice ○ Pozicija doskoka nije naznačena (počučanj s predručenjem) ○ Doskok nije završen stavom spetnim uzručenjem 		
PREČA		
		
PREČA	1. iz stava spetnog odručenjem odraz do preče (pomoć trenera) u vis prednji nathvatom – naglasiti	1,0
	2. Klim njih 4x	3,0
	3. Četvrtim prednjim provlak grčeno do visa stražnjeg	2,0
	4. Vis stražnji izdržaj 2 sec	2,0
	5. Otpuštanjem pritki saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	2,0
PREČA UKUPNO		10,00
naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, odnosno moguće greške i odstupanja u izvedbi		
<ul style="list-style-type: none"> ○ Stav spetni odručenjem nije naznačen ○ U dohvatu preče noge grčene, opuštene ○ Vis prednji nije naglašen (ramena trebaju biti opuštana, pogled vodoravno, stopala ispod preče) ○ U klim njih u noge ili ruke grčene ○ Tijekom klim njih u glava «trza» naprijed natrag – pogled nije usmjeren vodoravno ○ Otklon ramena nedovoljno izražen, neujednačen ritam ○ Tijekom provlaka noge raširene (koljena), stopala opuštana ○ Stopala dodiruju ili upiru o pritku ○ Prolazom visom uznijeto grčeno glava zabačena nazad ○ Provlak iz visa prednjeg kroz vis uznijeto grčeno do visa stražnjeg nije napravljen u kontinuitetu ○ U visu stražnjem tijelo se njiše – nije naglašen izdržaj ○ U visu stražnjem u noge grčene, stopala opuštana, tijelo previše sklonjeno/uvinuto ○ Glava previše nazad ili naprijed, pogled nije usmjeren vodoravno ○ U visu stražnjem kut između ruku i tijela treba biti što bliži 180^o ○ U saskoku nema faze otvaranja tijekom leta (tijelo u doskoku sklonjeno) ○ U doskoku tijelo sklonjeno -previše nagnuto naprijed (nije naznačen počučanj s predruč.) ○ Doskok nije završen stavom spetnim uzručenjem 		

5.6.2. Tekst vježbi za kadete D programa

sprava	KADETI D – 10,11,12 i 13 godina, rođeni 2006., 2007., 2008. i 2009. godine	Vrijednost
--------	---	------------

TLO

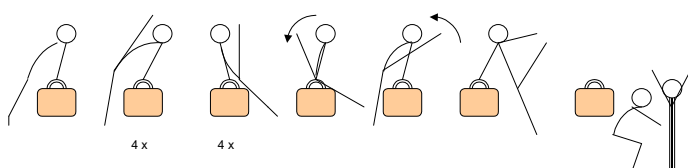


1.	stav spetni uzruč., počučanj predruč. naznačiti, kolut naprijed, i sp. skok s ok. od 180 ^o - doskok- naznačiti	1,0
2.	stav spetni uzruč., počučanj predručanjem naznačiti, kolut natrag i sp. skok s ok. od 180 ^o doskok- naznačiti	1,0
3.	stav spetni uzruč., počučanj naznačiti, kolut naprijed, i sp.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

naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, opis eventualne greške ili odstupanja od pravilne izvedbe

- o Stav spetni uzručanjem i počučanj predručanjem nisu naznačeni
- o Kolut naprijed nepravilan (nema upora, loša grupirovka, odgurivanje od tla)
- o Skok nedovoljno naznačen, noge raširene, ruke nisu u uzručanju
- o Kolut natrag nepravilan (leđa nisu zaobljena, loša grupirovka, konjena dotuču tlo)
- o U svijeći tijelo sklonjeno, noge grčene, opuštene, nije naznačen izdržaj (2 sec)
- o U visokom uznosu kukovi nisu iznad ramena, noge grčene, prsti nogu ne dotiču tlo-nema izdržaja 2 sec
- o U špaga noge grčene, tijelo uvinuto, nema odručenja, nije naznačen izdržaj (2 sec) «Visina» špaga
- o Tijekom vučenja i u stoju na glavi premještanje ruku u upor, noge grčene stoj na glavi nije izdržan 2 sec
- o U kleku nema izdizanja kukova, uzručanje i zaručenje nisu naznačeni
- o Počučanj prenizak, nestabilan (cupkanje, ili iskorak), v
- o Vaga nestabilna, stopalo i dlanovi ispod visine glave vaga nije izdržana
- o U premetima strance tijelo sklonjeno/uvinuto noge i (ili) ruke grčene, nije zadržan pravac kretanja
- o Stav spetni uzručanjem nije naznačen

KONJS HVATALJKAMA

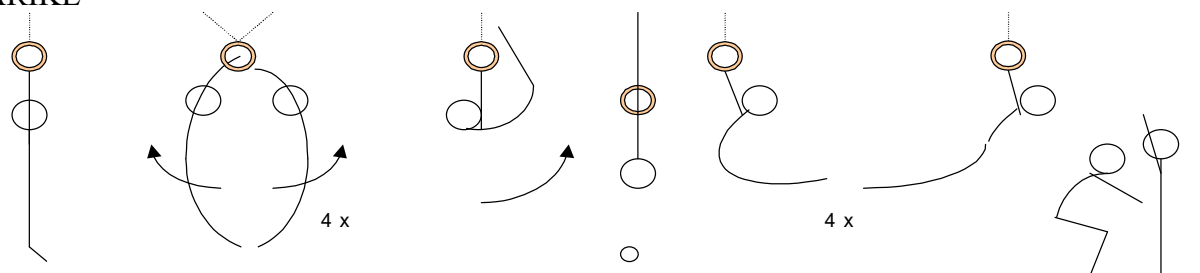


1.	Naskok u hvataljke u upor prednji, naznačiti	0,50
2.	Njih raznoženjem u upor prednjem 4x (svakom nogom 2 x u jednu stranu)	2,50
3.	I sp. premah jednom, premah drugom u upor stražnji i sp.	2,00
4.	Njih raznoženjem u upor stražnjem 4x (svakom nogom 2 x u jednu stranu)	2,50
5.	Premah natrag jednom, pramah natrag drugom, premah naprijed prvom, premah drugom u saskok bočno od konja	2,50
Ukupna D ocjena		10,00

naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, opis eventualne greške ili odstupanja od pravilne izvedbe

- o Tijekom naskoka ruke/noge grčene, opuštene
- o U upor prednjem upor u ramenom zglobu nije naznačen
- o U odnoženju noge grčene, stopala opuštene, stopalo noge ispod visine glave
- o Ramena upuštena i rotiraju lijevo - desno
- o Kukovi nisu otvoreni
- o U provlaku stopala dotiču konja
- o U premasima noge grčene, stopalo ispod visine glave
- o Ruke grčene, ramena upuštena i rotiraju
- o Premasi nisu ujednačenog ritma, kukovi zatvoreni
- o Doskok nije završen bočno od konja stavom spetnim uzručanjem

KARIKE



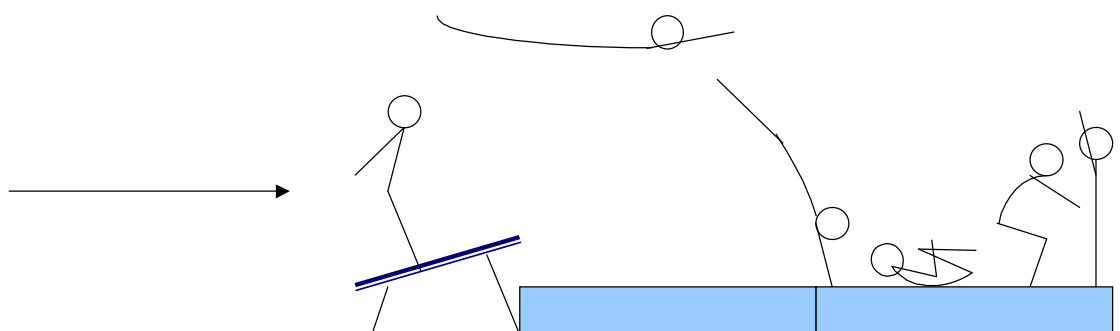
1.	Iz stava spetnog odručenjem skok do karika u vis prednji, klim njih 4 x	2,00
2.	Četvrtim prednjim kroz vis uznjeto do visa strmoglavu, Izdržaj u visu strmoglavu (2 sek)	1,00
3.	Spust sklonjenim tijelom do visa stražnjeg, izdržaj u visu stražnjem 2 sec	2,00
4.	Vučenjem sklonjeno do visa uznjeto i sp. podmetni njih u 4 njija u visu prednjem	3,00
5.	Četvrtim zanjihom saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	2,00
Ukupna D ocjena		10,00

naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, opis eventualne greške ili odstupanja od pravilne izvedbe

- Stav spetni odručenjem nije naglašen
- Tijekom naskoka noge grčene, opuštene, ruke grčene, u visu prednjem dlanovi nisu okrenuti na van
- U klim njih «karika miruju» (nema otklona ramena u prednjih i zanjih), grčene ruke, noge opuštene grčene
- Prolazom kroz vis uznjeto ruke/noge grčene, leđa uvinuta, glava zabačena nazad
- U visu strmoglavu ruke/noge grčene, opuštene, «dlanovi zatvoreni», tijelo sklonjeno/uvinuto, glava zabačena nazad, vis strmoglavu nije izdržan (2 sek)
- U spustu do visa stražnjeg noge grčene, opuštene, nema uočljive kontrole snage
- U visu stražnjem tijelo uvinuto/sklonjeno, pogled nije u vodoravnom pravcu
- U njih tijelo pretjerano uvinuto/sklonjeno, pogled nije u vodoravnom pravcu
- Neujednačen ritam njih
- U doskoku tijelo sklonjeno -previše nagnuto naprijed (nije naznačen počučanj s predruč.)
- Doskok nije završen stavom spetnim uzručenjem

PRESKOK

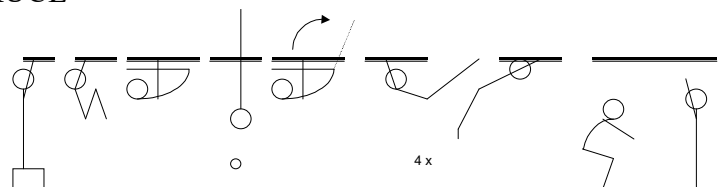
LETEĆI KOLUT S MINI TRAMPOLINA, VRIJEDNOST SKOKA (D OCJENA) 10,00



naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, opis eventualne greške ili odstupanja od pravilne izvedbe

- Stav spetni odručenjem na zaletištu nije naznačen
- Tijekom zaleta trčanje nepravilno, na punim stopalima, neritmično
- Odraz i naskok na trampolin nije naznačen
- U naskoku na trampolin noge grčene
- U naskoku na trampolin tijelo opruženo (uvinuto), ruke u uzručenju
- Po odrazu s trampolina noga grčene, opuštene
- U fazi odraza tijelo nije opruženo rukama do uzručenja
- U fazi leta tijelo nije opruženo (blago uvinuto)
- Nema uočljive faze upora pri dotiku strunjača i tijelo previše sklonjeno ili uvinuto
- Nema koluta naprijed (pad na leđa)
- Skok nije završen stavom spetnim u uzručenju

RUČE

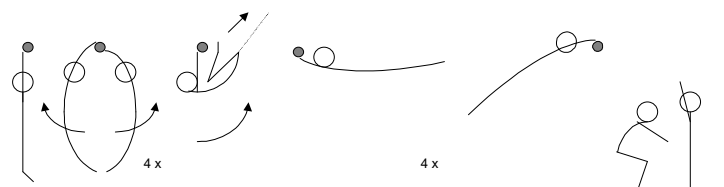


1.	Iz stava spetnog odručenjem na početku ruča, u visu grčeno prehodati do sredine ruča	2,00
2.	Vis uznjeto – izdržaj 2 sek	2,00
3.	Vis strmoglavo – izdržaj 2 sek, vis uznjeto i sp. sklapanjem i rasklapanjem podmetni njih	2,00
4.	Četiri njih u visu	2,00
5.	Četvrtim zanjihom saskok u počučanj predručenjem,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

naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, opis eventualne greške ili odstupanja od pravilne izvedbe

- Stav spetni odručenjem nije naznačen
- U hodu u visu grčeno koljena raširena, bedra ispod vodoravnog, stopala opuštena, leđa uvinuta
- Glava u visu grčeno prenaglašeno nazad /naprijed (pogled nije u vodoravnom smjeru)
- Neujednačen ritam prehoda
- U visu uznjeto noge grčene, stopala opuštena, glava zabačena natrag («visi»), noge nisu vodoravno (paralelne s pritkom)
- U izdržaju visa uznjeto tijelo nemirno (njiše se) vis uznjeto nije dovoljno izdržan
- U visu strmoglavo noge grčene, opuštena, tijelo uvinuto ili sklonjeno, glava zabačena nazad, tijelo nemirno (trza se ili njiše), nema izdržaj
- U njih u noge grčene, stopala opuštena (dozvoljeno je grčenje u okomici za više vježbače), ali u okomici kukovi moraju biti otvoreni
- U prednjiju i (ili) zanjiju tijelo uvinuto, glava previše naprijed ili nazad
- Amplituda njih - kukovi u visini pritke i više smatra se dobrom izvedbom, kukovi između visine pritke i ramena je lošija izvedba, a vrlo loša je kada kukovi u njih ne prelaze visinu ramena
- U trenutku odgurivanja od pritke ramena ispod pritke tijelo ispod 45° od okomice
- Pozicija doskoka nije naznačena (počučanj s predručenjem)
- Doskok nije završen stavom spetnim uzručenjem

PREČA



1.	Iz stava spetnog odručenjem skok (pomoć trenera) do preče u vis prednji nathvatom	0,50
2.	Klim njih 4 x	2,00
3.	Četvrtim prednjijom grčenicim nogama do preče podmetni njih – opružanje u prednjiju	2,50
4.	Četiri njih u visu	3,00
5.	Četvrtim zanjihom saskok u počučanj predručenjem, usprav do stava spetnog uzručenjem	2,00
Ukupno D ocjena		10,00

naputak trenerima i sucima na što obratiti pozornost, opis eventualne greške ili odstupanja od pravilne izvedbe

- Stav spetni odručenjem nije naznačen
- U dohvatu preče noge grčene, opuštena, u visu ramena nisu opuštena, pogled vodoravno
- U klim njih ruke/noge grčene, glava «trza» naprijed natrag – pogled nije usmjeren vodoravno
- U podmetnom njih koljena raširena, stopala opuštena, pri podizanju nogu glava zabačena natrag,
- Pri opružanju noge nisu usmjerene uz pritku, stopala ispod visine pritke, leđa uvinuta
- U njih u noge grčene opuštena tijelo uvinuto, glava zabačena nazad
- Prolaskom okomice tijelo nije opruženo i opušteno u ramenima, neujednačen ritam njihova
- Amplitude njih - Kukovi u visini pritke – dobro ; Kukovi između vodoravnog i 45° loše ; Kukovi između vertikale (okomice) i 45° vrlo loše
- U saskoku ruke grčene, ramena ispod visine pritke
- U saskoku nema faze odgurivanja od preče (tijelo uvinuto/sklonjeno)
- U doskoku tijelo sklonjeno -previše nagnuto naprijed (nije naznačen počučanj s predruč.)
- Doskok nije završen stavom spetnim uzručenjem

6. DIO 6 - ODREDNICE NACIONALNOG PROGRAMA 2016 – 2020

6.1. Protokol za proglašenje

- a) Na završnici Kupa HR svim učesnicima ekipa (1.-3.mj.) dodijeljuje se medalja te pehar za ekipu.
- b) Na zadnjem kolu regija D programa proglašavaju se ukupno najuspješniji pojedinci u višeboju i ekipe - mlađi kadeti i kadeti (do uvođenja D programa na završnici Kupa HR)!
- Tada se dodijeljuju medalje pojedincima i svim učesnicima UKUPNO NAJUSPJEŠNIJIH ekipa (1.-3.mjesto) te pehar za ekipu

NAPOMENA: Trošak medalja i pehara za završnicu i proglašenja ukupnih pobjednika D programa na zadnjem kolu podmiruje HGS!

6.2. opće odrednice za trenere i suce

- a) Za sve vježbe u B, C i D programu maksimalna „D“ ocjena je 10,00 bodova, dok je „E“ ocjena 10,00 osim u slučaju ako vježbač izvede manje od 6 elemenata, tada glavni sudac na spravi primjenjuje neutralni odbitak od 2 boda.
- b) Broj izvedenih elemenata u vježbi ovisi isključivo o sposobnostima vježbača i trenerove procijene koje elemente nije riskantno izvoditi u natjecateljskim uvjetima.
Ako npr. vježbač ne izvede 4. element po redosljedu, način povezivanja 3. i 5. elementa je proizvoljan uz napomenu da ne smije doći do stanki ili grubog narušavanja ritma.
- c) U svrhu postizanja ritmičnosti vježbe može doći i do izvođenja elementa koji nije na popisu obavezne vježbe. U tome slučaju nema sankcija od „D“ komisije dok „E“ komisija odbija prema važećem pravilniku FIG.
- d) Ako trener asistira vježbača, element se ne priznaje, a asistencija se sankcionira sa 0.5 bodova kao neutralni odbitak.
- e) „E“ sudačka komisija sankcionira greške tijekom izvedbe asistiranog elementa (npr. grčenja, sklanjanja, uvijanja).
- f) Vježba se može izvesti i bez saskoka, ukoliko trener procjenjuje da je pri izvođenju saskoka ugrožena sigurnost vježbača. U tom slučaju za D ocjenu ne računa se vrijednost saskoka
- g) Ukoliko se element ili veza elemenata ne izvede u cijelosti početna ocjena vježbe umanjuje se za vrijednost neizvedenog elementa ili veze elemenata.
- h) Ukoliko vježbač ne izvede samo jedan dio veze elemenata koji su pod istim brojem oduzet će mu se 1 bod od vrijednosti vježbe.
- i) Ukoliko se element ili samo jedan dio veze elemenata izvede za odbitak (0.5 velika greška) ne priznaje se vrijednost cijelog elementa ili kombinacije elemenata pod određenim brojem. **Ovo pravilo primjenjuje se samo u slučaju kada registrirana greška od (0.5) bitno narušava strukturu gibanja** (špičak napravljen isključivo odrazom, a ne snagom i sl.)
- j) Svi elementi mogu se izvoditi u stranu koja najbolje odgovara vježbaču (npr. zvijezda, flik, vaga na tlu, odbočna kola, razni okreti na tlu, ručama itd.)
- k) Svi elementi tipa njoha ili odnjoha neovisno o spravi izvode se do vodoravnog položaja tijela u odnosu na doskočnu površinu osim u slučajevima gdje je izričito navedena pozicija koju treba dostići (npr. zanjihom do stoja na ručama, odnjih do stoja na preči ili kolut nazad na parteru (45^0 do stoja)). Za prednjih do mane primjenjuje se isto pravilo.

6.2.1. Opće odrednice za preskok za B, C, D program

- a) Svaki skok na preskoku iz dotične kategorije ima vrijednost 10,00 bodova.
- b) U B, C i D programu gimnastičar smije izvesti skok na preskoku iz niže kategorije, ali je u tom slučaju vrijednost skoka od 7,00, a ne od 10,00 bodova. Alternativa grčenom saltu za ml. kadete C program je grčeni skok uz vrijednost skoka 7,00, a ne 10,00 bodova.
- Ukoliko se izvodi dvije kategorije lakši skok D ocjena je manja za 3 dodatna boda, npr:
- a. Juniori C – Pruženi salto – D=10.0 (obavezan skok)
 - b. Juniori C – Sklonjeni salto – D = 7.0 (skok iz kategorije niže-kadeti)
 - c. Juniori C – Grčeni salto – D = 4.0 (skok za dvije kategorije niže-bivši ml kadeti)
- c) Na preskoku u gdje se koristi samo trampolin bez konja doskok je u visini višeg ruba trampolina.
- d) Ukoliko vježbač izvede skok koji nije dio obaveznog programa konačna ocjena će biti 0,00

6.2.2. Opće odrednice za ostale sprave za B, C, D program

- a) Na ručama organizator natjecanja dužan je osigurati povišenje u obliku odskočne daske, gym kocke ili sanduka koji omogućava mladim vježbačima (ml. kadeti) naskok na ruče s pruženim rukama, kako je propisano obaveznim vježbama.
- b) Njih do stoja u zanjhu na ručama priznaje se ako je odbitak (u odnosu na idealnu poziciju stoja) najviše - 0.30 (srednja greška). Sve što je više od - 0.30 odbitka koji se odnosi na poziciju stoja - element njimom do stoja u zanjhu se ne priznaje i smatra se poveznicom za slijedeći element.
- c) Ako je u vježbi zadan raznožni špičak a vježbač izvede sunožni – ne sankcionira se dok u obratnom slučaju ako je zadan sunožni (Seniori B ruče ili karike), a vježbač izvede raznožni greška je - 0.30 za atipično širenje nogu.
- d) Konj s hvataljkama-na kraju svake vježbe sudac smije oduzeti **malu, srednju ili veliku grešku za ritmičnost vježbe** prema subjektivnoj procjeni.
- e) Na konju s hvataljkama definirana je **globalna greška za visinu njihova i premaha**. Razlog uvođenja ovih grešaka je to što po FIG pravilniku sudac treba oduzeti grešku za ritmičnost i visinu njihova pri svakom takvom „elementu“, a u praksi suci to uglavnom ne rade. Odbici za visinu njihova nalaze se u slijedećoj tablici.

Gornji kuk u visini donjeg ramena	Bez odbitka
Gornji kuk ispod visine donjeg ramena	0.3
Kukovi miruju tijekom cijele vježbe	0.5

- f) Na preči je definirano kutno odstupanje i odbitak kod okreta u prednjihu za 180° (sanžirovki) u B programu. Navedeni kutevi i pripadni odbici nalaze se u tablici ispod. Napomena, navedeni odbici odnose se samo na okrete pored kojih u zagradi piše „sanžirovka“. Obični okret u prednjihu kod ml kadeta ne ulazi u ovo pravilo već se primjenjuje pravilo za njihove.

Kut u odnosu na horizontalu	Odbitak
≥ 45°	Bez odbitka
30° - 45°	0.1
16° - 30°	0.3
0° - 15°	0.5
Ispod horizontale	0.5 + nepriznavanje

- g) Greške i odstupanja u izvedbi vježbi procjenjuju se prema važećem FIG pravilniku i to vrijedi za B, C i D program

