



# PROPOZICIJE za NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2021. godinu

**CRO – GYM LIGA**



**APSOLUTNI program**



**SLOBODNI program**



**OBAVEZNI program**



**UNIVERZALNI program**



Za natjecanja na prvenstvima:

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

*Siječanj, 2021.*

# Sadržaj

<b>1. DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE</b> .....	<b>3</b>
1.1. Natjecateljski programi	3
1.2. Stupnjevi / razine natjecanja	3
1.3. Oblici / forme natjecanja	3
1.4. Pravo nastupa	4
1.5. Godišta, dobi i sastav ekipa po programima za 2021. Godinu	4
1.6. Sastavi ekipa	4
1.7. Prijelazi iz programa i promjena natjecateljske kategorije	4
1.8. Opće odredbe za proglašenje	5
1.9. Opće odredbe za pojedine sprave	5
1.10. Raspored i sastav regija	6
1.11. Dužnosti povjerenika regija	6
<b>2. DIO 2 – CRO GYM LIGA 2021</b> .....	<b>7</b>
2.1. Broj natjecanja	7
2.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja	7
2.3. Osnovne odrednice za natjecanje CRO GYM LIGA 2021	7
2.4. Bodovna tablica CRO GYM LIGA 2021	7
2.5. Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	7
<b>3. DIO 3 - APSOLUTNI PROGRAM</b> .....	<b>8</b>
3.1. Broj natjecanja	8
3.2. Naziv, mjesto i datum održavanja natjecanja	8
3.3. Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	8
3.4. Posebne odredbe za preskok	8
3.5. APSOLUTNI PROGRAM – OBAVEZNE VJEŽBE	9
<b>4. DIO 4 - SLOBODNI program</b> .....	<b>12</b>
4.1. Broj natjecanja	12
4.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja državne razine	12
4.3. Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za SLOBODNI program za 2021. godinu	12
4.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju za SLOBODNI program	12
4.5. Tekst vježbi za SLOBODNI program za 2021. godinu	13
<b>5. DIO 5 – OBAVEZNI program</b> .....	<b>16</b>
5.1. Broj natjecanja	16
5.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja	16
5.3. Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa OBAVEZNOG programa za 2021. godinu	16
5.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju u OBAVEZNOM programu	16
5.5. Tekst vježbi za OBAVEZNI PROGRAM	17
<b>6. DIO 6 – UNIVERZALNI PROGRAM</b> .....	<b>20</b>
6.1. Broj natjecanja	20
6.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja	20
6.3. Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	20
6.4. Posebne odredbe za preskok	20
6.5. Pravo nastupa na Prvenstvu Hrvatske u višeboju i pojedinačno po spravama u UNIVERZALNOM programu	20
6.6. Tekst vježbi UNIVERZALNOG programa	21
<b>7. DIO 7 – PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE NACIONALNOG PROGRAMA HGS-a za 2021. godinu</b> .....	<b>24</b>
7.1. Protokol za proglašenje i troškovi	24
7.2. Pravo tumačenja Propozicija	24

# 1. DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE

## 1.1. Natjecateljski programi

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

CRO - GYM LIGA  
 Apsolutni program  
 Slobodni program  
 Obavezni program  
 Univerzalni 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

### 1.3.1. CRO - GYM LIGA

gimnastičari u kategoriji juniora i seniora po Propozicijama HGS-a, odnosno FIG Bodovnom pravilniku

kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Juniori Seniori	Pojedinačno po spravama (PP)	6 kola godišnje – bez kvalifikacija Na svakom kolu se boduju rezultati i određuje se konačna rang lista prema propozicijama za ovo natjecanje

### 1.3.2. Prvenstvo Hrvatske - Apsolutni program

kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Kadeti Mlađi juniori Juniori Seniori	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV) Pojedinačno po spravama (PP)	<b>Lipanj</b> – PP za SVE kategorije - bez kvalifikacija <b>Studenj</b> – EP i PV za SVE kategorije - bez kvalifikacija

### 1.3.3. Kup Hrvatske i Višebojsko prvenstvo Hrvatske - Slobodni program

kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Kadeti Mlađi juniori Juniori	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV)	<b>Lipanj:</b> Završnica Kupa Hrvatske – natječu ekipe i pojedinci <b>Studenj:</b> VPH za 10 najboljih sa kola Kupa Hrvatske, najviše po 2 iz jednog kluba Pravo nastupa na ZKH i VPH prema točki 4.4. ovih Propozicija
		Moguć nastup u svim natjecanjima Apsolutnog programa

### 1.3.4. Kup Hrvatske i Višebojsko prvenstvo Hrvatske - Obavezni program

kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Kadeti Mlađi juniori Juniori	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV)	<b>Lipanj:</b> Završnica Kupa Hrvatske – natječu ekipe i pojedinci <b>Studenj:</b> VPH za 10 najboljih sa kola Kupa Hrvatske, najviše po 2 iz jednog kluba Pravo nastupa na ZKH i VPH prema točki 4.4. ovih Propozicija
		Moguć nastup u svim natjecanjima Apsolutnog programa

### 1.3.5. Prvenstvo Hrvatske – UNIVERZALNI program – svi gimnastičari u sustavu HGS-a do 9 godina:

kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
„U“ dječaci mlađi „U“ dječaci stariji	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV) Pojedinačno po spravama (PP)	<b>Lipanj</b> – EP i PV bez kvalifikacija <b>Studenj</b> – PP po kriteriju 10 iz Hrvatske, najviše po 2 iz jednog kluba prema točki 6.5. ovih Propozicija

## 1.4. Pravo nastupa

- Pravo nastupa na natjecanjima imaju pravodobno prijavljeni i registrirani članovi HGS-a s važećim liječničkim pregledom
- Broj učesnika na pojedinim natjecanjima reguliran je za svaku natjecateljsku kategoriju zasebno i pojašnjen je u daljnjem tekstu ovih propozicija.

## 1.5. Godišta, dobi i sastav ekipa po programima za 2021. Godinu

Tablica 1: Godišta, dobi i sastav ekipa po programima za 2021. godinu

Godišta, dobi i sastav ekipa po programima MSG za 2021.					
dob	Godina rođenja	CRO - GYM LIGA	Apsolutni	Slobodni	Obavezni
6	2015.		Univerzalni program dječaci mlađi (4+4)		
7	2014.		Univerzalni program dječaci mlađi (4+4)		
8	2013.		Univerzalni program dječaci stariji (4+4)		
9	2012.		Univerzalni program dječaci stariji (4+4)		
10	2011.		Kadeti (3+3)	Kadeti (3+3)	Kadeti (3+3)
11	2010.		Kadeti (3+3)	Kadeti (3+3)	Kadeti (3+3)
12	2009.		Mlađi juniori /Kadeti	Kadeti 12 g	Kadeti 12 g
13	2008.		Mlađi juniori (3+3)	Mlađi Juniori (2+4)	Mlađi Juniori (3+3)
14	2007.	Juniori	Mlađi juniori / Juniori	Mlađi Juniori (2+4)	Mlađi Juniori (3+3)
15	2006.		Juniori (2+4)	Mlađi Juniori	Mlađi Juniori
16	2005.		Juniori (2+4)	Mlađi Juniori	Mlađi Juniori
17	2004.		Juniori (2+4)	Mlađi Juniori	Mlađi Juniori
18	2003.	Juniori/Seniori	Juniori/Seniori	Juniori (2+4)	Juniori (2+4)
19	2002.	Seniori	Seniori (2+4)	Juniori (2+4)	Juniori (2+4)
20	2001.	Seniori	Seniori (2+4)	Juniori (2+4)	Juniori (2+4)

Legenda: Kadeti, Mlađi juniori, Juniori, Seniori - Kategorije koje podliježu kategorizaciji HOO-a -

## 1.6. Sastavi ekipa

- Sastave ekipa određuje TO za svaki natjecateljski program i svaku kategoriju posebno
- Na primjer: Sastav ekipe (5+3) znači da ekipa može brojiti najviše 8 gimnastičara, a da se za ekipni plasman zbrajaju po najboljih 5 ocjena na svakoj spravi
- Broj članova ekipe ne mora nužno biti 8 (5 + 3), 6 (2 + 4). Da bi ekipa imala plasman dovoljno je imati minimalni broj gimnastičara koji propisuju pravila za pojedinu kategoriju i program. Npr. u sustavu 8 (5 + 3) dovoljno je imati 5 gimnastičara, a u sustavu 6 (2+4) dovoljno je imati 2 gimnastičara no u tom slučaju nema „lošijih ocjena“ te 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)
- Prijelazi iz kategorije u kategoriju, odnosno iz programa u program određeni su za svaki program i kategoriju zasebno i detaljno su objašnjeni u daljnjem tekstu ovih Propozicija.

## 1.8. Opće odredbe za proglašenje

### 1.8.1. Ekipno prvenstvo (EP)

- U ekipnoj konkurenciji pobjednik je ekipa sa najvećim zbrojem bodova na **svih 6 sprava**
- U slučaju izjednačenog rezultata prednost ima ekipa s boljim rezultatom na **najboljoj** spravi
- U slučaju izjednačenog rezultata na prvoj najboljoj spravi, prednost ima ekipa s boljim rezultata na drugoj najboljoj spravi i tako redom
- U slučaju izjednačenog rezultata i zbroja na svim spravama ekipe dijele mjesto
- Proglašavaju se za svaku kategoriju **prve 3 ekipe**
- U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 ekipe, proglašavaju se koje su nastupile bez obzira na njihov broj

### 1.8.2. Pojedinačni višeboj (PV)

- Pobjednik u višeboju je pojedinac s najvećim zbrojem konačnih ocjena na **svih 6 sprava**
- U slučaju jednakog zbroja bodova bolji je pojedinac koji ima veću E ocjenu na najboljoj spravi
- U slučaju jednakih E ocjena na svih 6 sprava gimnastičari dijele mjesto
- Proglašavaju se u svakoj kategoriji **prvih 6 pojedinaca**
- U slučaju da u nekoj kategoriji nije nastupilo 6 vježbača, proglašavaju se oni koji su nastupili

### 1.8.3. Pojedinačno po spravama (PP)

- Pojedinačno prvenstvo Hrvatske po spravama sastoji se od kvalifikacijskog i finalnog natjecanja
- U finalno natjecanje na svakoj spravi plasira se 6 najboljih u svakoj od kategorija
- U slučaju da nije predviđeno finalno natjecanje, proglašenje rezultata slijedi iza kvalifikacijskog
- Pobjednik je vježbač s najvećom konačnom ocjenom, drugoplasirani je s drugom i tako redom
- U slučaju iste konačne ocjene prednost ima gimnastičar s višom E ocjenom
- U slučaju istih konačnih i E ocjena prednost ima gimnastičar koji je nastupio na više sprava
- U slučaju jednakog broja sprava i istih konačnih ocjena na svim spravama gimnastičari dijele plasman
- Proglašavaju se u svakoj kategoriji i na svakoj spravi najbolja **3 gimnastičara**
- U slučaju da u nekoj kategoriji na nekoj spravi ne nastupe 3 vježbača, proglašavaju se koji su nastupili
- Preporuka TO je da mlađe kategorije, dakle sve osim Juniora i Seniora nastupe na svih 6 sprava

## 1.9. Opće odredbe za pojedine sprave

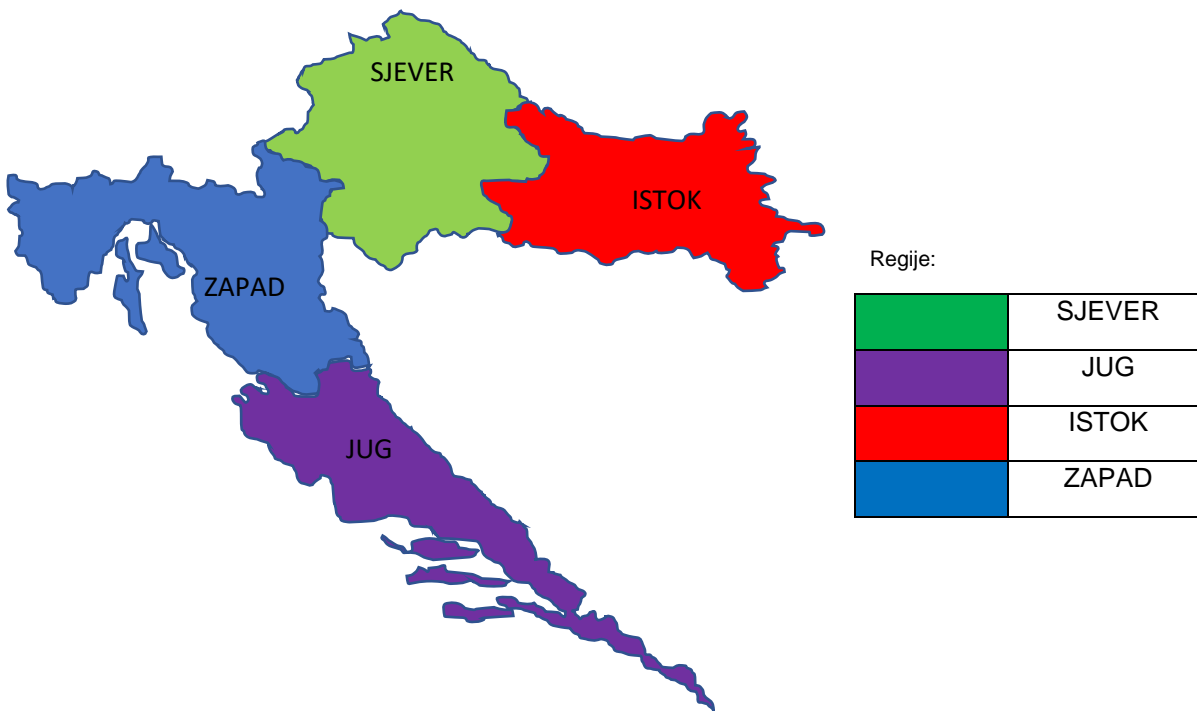
- TLO:** CRO - GYM LIGA i juniori i seniori Apsolutnog programa izvode vježbe na tlu, odnosno FIG propisanoj standardnoj površini 12x12 m.  
Apsolutne kategorije (mlađi juniori i kadeti), Slobodni i Obavezni te UNIVERZALNI program, **Vježbe mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 18 m.**
- KONJ S HVATALJKAMA:** Visina konja s hvataljkama osim za **juniore i seniore** svih programa može se prilagoditi povišenjem u vidu odskočne daske, strunjače, šv. sanduk i sl. ili promjenom visine konja.
- KARIKE:** Vježbe na karikama osim za **juniore i seniore** CRO GYM LIGE i Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na zidnim ili stropnim konstrukcijama. Visina karika ne smije se mijenjati od propisane visine od gornje površine osnovne strunjače, osim ako nije drugačije propisano za određeni program/kategoriju
- PRESKOK:** Visina konja za preskok ne smije se mijenjati od propisane za određenu kategoriju.  
Obzirom na specifičnosti ove discipline posebne odredbe propisane su za svaki program zasebno
- RUČE:** Vježbe na ručama osim za **juniore i seniore** CRO GYM LIGE i Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na školskim ručama, odnosno ručama koje nemaju nužno FIG certifikat, ali u svim slučajevima visina ruča ne smije se mijenjati od propisane osim ako to nije drugačije propisano za određenu kategoriju
- PREČA:** Vježbe na preči osim za **juniore i seniore** CRO GYM LIGE i Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na zidnim ili usadnim konstrukcijama. Visina preče ne smije se mijenjati od propisane visine od gornje površine osnovne strunjače, osim ako nije drugačije propisano za određeni program/kategoriju.
- STRUNJAČE:** Za sve kategorije, (osim **juniora i seniora** CRO GYM LIGE i Apsolutnog programa), 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.
- TO MSG će za svako nacionalno prvenstvo odrediti osobu odgovornu za provjeru tehničke ispravnosti sprava.

## 1.10. Raspored i sastav regija

Regije su određene prema zemljopisnim oznakama za strane svijeta i Regijama pripadaju sljedeće županije:

Regija "SJEVER" Delegat regije: Aida Badić	7 županija 10 (12) klubova
1 Zagrebačka : Dubrava, ZTD, NZ, Olympicg, Trešnjevka Gymko, Samobor, (KAOS, Sesvete privr.),	7(9)
3 Sisačko – Moslavačka: ŠGK Sisak	1
5 Varaždinska: Vindija,	1
20 Međimurska: MZM,	1
7 Bjelovarsko - Bilogorska	
6 Koprivničko - Križevačka	
2 Krapinsko - Zagorska	
Regija "JUG" Delegat regije: Josip Zorić	5 županija 12(13) klubova
17 Splitsko – Dalmatinska: Gym Sol, KŠSuć, MarSt, Slt Sol, GK Sinj, GkSt, AStelSt	7
13 Zadarska: Salto Zadar,	1
15 Šibensko – Kninska: GK Dišpet, GK Šib, Knin	2
19 Dubrovačko – Neretvanska: GK Dubrovnik, Ragusa	2

Regija "ISTOK" Delegat regije: Bosiljka Stojšić	5 županija 9 klubova
14 Osječko – Baranjska: BM, Fit, Valp, Vink, Inovag, OsŽ,	6
11 Požeško – Slavonska: Sokol Požega,	1
12 Brodsko – Posavska: Sokol SlavonSKI Brod,	1
16 Vukovarsko – Srijemska: GK Vukovar,	1
10 Virovitičko - Podravska	
Regija "ZAPAD" Delegat regije: Andrija Crnić	4 županije 7 (8) klubova
4 Karlovačka: GK FKF, GK OgS, GK SKa,	3
8 Primorsko - Goranska: GK Rijeka, GK Vita,	2
18 Istarska: GK Umag, (GK Novigrad privr.)	1(2)
3 Sisačko – Moslavačka: GK Petrinja,	1
9 Ličko – Senjska: (Lički sokol, Gospić privr.)	(1)



## 1.11. Dužnosti delegata regija

- U suradnji sa klubovima regije dogovoriti termine i mjesta održavanja regionalnih natjecanja za kola kupa regije te organizirati sastanak predstavnika klubova regije.
- Pomoći u organizaciji natjecanja klubovima koji su preuzeli organizaciju pojedinih kola
- Voditi računa da su svi natjecatelji registrirani pri HGS-u i imaju važeću liječničku potvrdu
- Rezultate pojedinih kola redovito i pravodobno dostavljati HGS-u
- Popis kvalificiranih ekipa i pojedinaca za Završnicu kupa i Višebojsko prvenstvo Hrvatske za Slobodni, Obavezni i Univerzalni program po kategorijama, ekipama i pojedincima pravodobno dostaviti TO HGS-a.
- Uz izvješće o natjecanju delegat regije dužan je obavijestiti TO-sudački odbor o eventualnim problemima kod suđenja i način na koji su isti riješeni.
- Obavljati i ostale dužnosti regulirane dokumentom:

## 2. DIO 2 – CRO - GYM LIGA 2021

### 2.1. Broj natjecanja

CRO - GYM LIGA 2021 ima 6 kola za seniore i 3 za juniore na državnoj razini i to u pojedinačnoj konkurenciji po spravama. Broj učesnika nije limitiran, ali je određen točkom 2.3. ovih Propozicija

### 2.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

- 1. kolo - 06.02.2021 Zagreb
- 2. kolo - 27.03.2021 Nedelišće i 1. kolo za juniore
- 3. kolo - 08.05.2021 Osijek
- 4. kolo - 15.05.2021 Nedelišće i 2. kolo za juniore
- 5. kolo - 26.06.2021 Zagreb i 3. kolo za juniore
- 6. kolo - 11.09.2021 Osijek

### 2.3. Osnovne odrednice za natjecanja CRO - GYM LIGE 2021

- Minimalni broj sudionika po turniru 6
- Minimalna konačna ocjena na spravi za seniore 11.500, za juniore 10,00 ( ukoliko je konačna ocjena niža od minimalne sportaš ne može dobiti bodove na tom kolu)
- Ukupni pobjednik CRO GYM lige je sportaš sa najviše osvojenih bodova
- U obzir se uzimaju tri najbolja rezultata kod seniora i dva najbolja rezultata kod juniora
- U slučaju istog broja bodova primjenjuje se Olympic Tie break rules

### 2.4. Bodovna tablica CRO - GYM LIGE 2021

Tablica 2: Bodovna tablica CRO GYM LIGE 2021

	SENIORI	JUNIORI
Osvojeno mjesto na pojedinom kolu	Broj bodova za plasman na pojedinom kolu	Broj bodova za plasman na pojedinom kolu
1	30	30
2	25	20
3	18	15
4	12	10
5	7	7
6	4	4
7	2	
8	1	

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

Tablica 3: Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

CRO - GYM LIGA 2021										
Kategorija	Godina rod.	Dob	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrjednost elemenata	Posebni zahtjevi	Vrjednost zahtjeva za saskok	Bonus za veze		Preskok
								TLO	PREČA let+let	
Juniori	2007.	14		8 najboljih. elemenata	<b>FIG</b> A=0,1 B=0,2 C=0,3 D=0,4 E=0,5 F=0,6 G=0,7 H=0,8 I=0,9	FIG (svaki 0,5)	FIG A=0,0 B=0,3 C=0,5	FIG	FIG	FIG
	2006.	15								
	2005.	16								
	2004.	17								
	2003.	18 godina								
Seniori	2003. i ranije	18 g. i stariji		10 najboljih. elemenata			A i B=0,0 C=0,3 D=0,5	D+B $\nearrow$ =0,1 D+D $\nearrow$ =0,2	C+C $\nearrow$ =0,1 D+D $\nearrow$ =0,2	135

Sve vježbe ocjenjuju se prema važećem FIG Bodovnom pravilniku 2017-2020.

### 3. DIO 3 - APSOLUTNI PROGRAM

#### 3.1. Broj natjecanja

APSOLUTNI program ima 3 natjecanja na državnoj razini i to: Prvenstvo Hrvatske u:  
 Ekipno prvenstvo (EP)  
 Pojedinačnom višeboju (PV)  
 Pojedinačnoj konkurenciji po spravama (PP)

#### 3.2. Naziv, mjesto i datum održavanja natjecanja

30. Prvenstvo Hrvatske pojedinačno po spravama za Kadete, Mlađe juniore, Juniore i Seniore  
 \_\_\_\_\_, lipanj 2021.

30. Prvenstvo Hrvatske ekipno za Kadete, Mlađe juniore, Juniore i Seniore  
 \_\_\_\_\_, studeni 2021.

30. Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju za Kadete, Mlađe juniore, Juniore i Seniore  
 \_\_\_\_\_, studeni 2021.

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

Tablica 4: Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

APSOLUTNI program 2021										
Kategorija	Godina rođ.	Dob	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrjednost elemenata	Posebni zahtjevi	Vrjednost zahtijeva za saskok	Bonus za veze		Preskok
								TLO	PREČA let+let	
Kadeti	2011. 2010. 2009.	10 11 12 godina	3+3	6 najboljih. elemenata	FIG		A=0,2 B=0,4 C=0,5	A+C $\nearrow$ =0,1 B+B $\nearrow$ =0,1	C+C $\nearrow$ =0,2	115 može 2 daske*
	Mlađi juniori	2009. 2008. 2007.								
Juniore		2007. 2006. 2005. 2004. 2003.	14 15 16 17 18	2+4	8 najboljih. elemenata	FIG	A=0,0 B=0,3 C=0,5	FIG	D+B $\nearrow$ =0,1	FIG
	Seniore	2003. i ranije	18 g. i stariji							

#### 3.4. Posebne odredbe za preskok

- U ekipnom i pojedinačnom višeboju sve kategorije izvode **jedan** skok, odnosno ako skaču dva skoka za pojedinačni plasman, za ekipni i pojedinačni višeboj računa se prvi skok
- U pojedinačnom natjecanju po spravama sve kategorije skaču dva skoka i to:
  - Kadeti** mogu oba puta izvesti obavezni skok, ili dva ista skoka a računa se prosječna ocjena oba skoka
  - Mlađi juniore** 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
  - Juniore i seniore** moraju skakati dva različita skoka prema grupi i drugoj fazi leta (FIG)




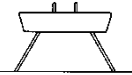
### 3.5. APSOLUTNI PROGRAM – OBAVEZNE VJEŽBE


**OBAVEZNI program vježbaju na EKIPNOM i VIŠEBOJSKOM prvenstvu Hrvatske (EP i VP)**


**SLOBODNI program vježbaju na POJEDINAČNOM prvenstvu Hrvatske (PP)**


#### 3.5.1. OBAVEZNE vježbe za KADETE APSOLUTNOG programa

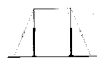
TLO		
osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi na kateti ili polovini partera te na stazi (akro. ili strunjača) dužine 12 m		
1.	Početak: stav spetni odručenjem – u kutu - Uzručenjem i prednoženjem stav o šakama i sp. poskok na rukama – stav o šakama – naznačiti	0,5
2.	Iz stoja kolut naprijed grčenim 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 špage - 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 prurčiti u stav spetni, zaletom rondat, premet natrag grčeni salto natrag Završetak: stav spetni uzručenjem	1,5
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>

KONJ S HVATALJKAMA		
visina konja 100 cm od osnovne visine strunjače – moguća uporaba dodatnih strunjača za regulaciju visine		
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 <u>stoja</u> na rukama i povezano okretom za 90° saskok iz stoja na drugu stranu konja u upor stojeći bočno od konja	1,5
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>
<i>Pripomena: Pozornost usmjeriti na tehniku kola i tehniku izvođenja jednonožnih premaha (stopala u visini glave )</i>		

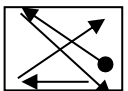
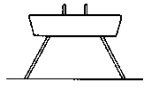


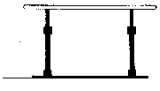
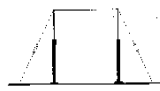
<b>KARIKE</b>		
1.	Početak: stav spetni odručenjem ispod karika	0,2
2.	Odras (uz pomoć trenera) do karika - pojačani hvat, naupor vučenjem u upor	1,2
3.	Prednos – izdržaj (2 sek)	1,2
4.	Stav o šakama izvlačenjem sunožno/raznožno (može i na grčene ruke) – stoj naznačiti	1,8
5.	Spust grčnim rukama u vis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

<b>PRESKOK</b>		
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
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>

<b>RUČE</b>		
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
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>

<b>PREČA</b>		
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 odrasom od pritke saskok do stava spetnog na tlu	1,2
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>

### 3.5.2. Posebni zahtjevi za KADETE I MLAĐE JUNIORE

	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 veletoača 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

### 3.5.3. Posebni odbici (neutralni) za nedovoljan broj elemenata

Tablica 5: odbici u bodovima od konačne ocjene za nedovoljan broj elemenata

Br.elementa	DJEČACI	KADETI	Juniori	Seniori
<b>1-2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	FIG
<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
<b>5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
<b>7-8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

Osim obaveznih vježbi za koje su propisani elementi i njihova vrijednost te popisa dodatnih elemenata (u prilogu)

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.

## 4. DIO 4 - SLOBODNI program

### 4.1. Broj natjecanja

SLOBODNI program ima 3 natjecanja na državnoj razini.

### 4.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja državne razine

1. Završnica kupa Hrvatske u Slobodnom programu za ekipe.....lipanj 2021.
1. Završnica kupa Hrvatske u Slobodnom programu u pojedinačnom višeboju.....lipanj 2021.
1. Prvenstvo Hrvatske u Slobodnom programu u pojedinačnom višeboju.....studeni 2021.

### 4.3. Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za SLOBODNI program za 2021. godinu

Tablica 6: Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa – SLOBODNI program za 2021. godinu

Program	kategorija	godište	dob	ekipa	pripomena
<b>SLOBODNI program</b>	Kadeti	2011. 2010. 2009. 2008. 2007.	10, 11, 12, 13 i 14 g.	3+3	
	Mlađi Juniori	2008. 2007. 2006. 2005. 2004.	13, 14, 15, 16 i 17 g.	2+4	
	Juniori	rođ. 2006. i ranije	15 godina i stariji	2+4	

### 4.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju za SLOBODNI program

- a) Na Završnici kupa Hrvatske za SLOBODNI program pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju po **jedna (najbolja) ekipa** i **najbolje plasirani pojedinci** iz regije na temelju zbira **dva najbolja rezultata** regionalnog natjecanja u **proljetnom dijelu**, a prema ključu određenom u tablici 7.
- b) Na Prvenstvu Hrvatske u višeboju u SLOBODNOM programu pravo nastupa ima po **10 najbolje plasiranih pojedinaca** iz Hrvatske prema zbiru bodova iz **jednog proljetnog (boljeg)** i **jednog jesenskog kola (boljeg)** kupa Hrvatske, ali najviše po dva iz jednog kluba. U koliko nedostaje vježbača, TO MSG može dopustiti i više vježbača iz jednog kluba
- c) 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 7 i obavještavaju klubove o mogućnosti dodatnog nastupa.
- d) Ako jedna regija nema predstavnika - općenito ili u nekoj od kategorija, učešće se dozvoljava boljoj drugo plasiranoj ekipi/pojedincu, iz drugih regija do popune mogućeg broja predstavnika prema tablici 7.
- e) Ukoliko na «prazno mjesto» kandidira veći broj ekipa/pojedinaca iz drugih regija, pod jednakim uvjetima, **TO MSG** zadržava pravo određivanja učesnika Završnice Kupa Hrvatske.

Tablica 7: Broj članova ekipa i pojedinaca iz jedne regije i ukupan broj iz svih regija u SLOBODNOM programu

Kategorija	Broj članova ekipe	Broj pojedinaca	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na završnici (iz 4 regije)
Kadeti	6	4	10	40
Mlađi Juniori	6	4	10	40
Juniori	6	4	10	40
<b>Ukupno iz Regije</b>	<b>18 članova ekipe</b>	<b>12 pojedinaca</b>	<b>30</b>	<b>120</b>

Opis vježbi i propozicije u prilogu su ovog programa.

## 4.5. Tekst vježbi za SLOBODNI program za 2021. godinu

### 4.5.1. Tekst vježbi za KADETE SLOBODNOG programa

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° spust u sunožni pretklon, usprav u stav spetni uzručenjem	0,5
	3. Poskokom (vaset), rondat i dva premeta natrag (FLIK <sup>1</sup> –FLAK <sup>2</sup> –FLAK <sup>2</sup> 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°, 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° Zu stav spetni uzručenjem	0,5
	10. Zaletom premet naprijed povezano u kolut naprijed usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
	UKUPNO TLO	
KONJ S HVATAAMA	1. Naskokom u čeonu upor licem prema konju 1 odbočno kolo na vratu i sp. prednožno ok za 90° 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 škaru u jednu stranu i povezano	1,0
	8. Škaru 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 HVATAAMA	
KARIKE	1. Stav spetni odručenjem, odraz do karika (pomoć trenera), pojačani хват - Naupor vučenjem.	2,0
	2. Prednos u upor (šake i laktovi otvoreni ruke ne dodiruju sajle) - izdržaj 2 sec.	1,0
	3. Grčnim rukama sklonjenim tijelom vučenje u ramenski stoj (ruke ne dodiruju sajle) - izdr. 2 sec.	1,0
	4. Spust u vis strmoglavu (šake i laktovi otvoreni tijelo ne dodiruje sajle) - 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 (ramenima do visine karika) u vis i povezano njimom do prednjih	1,0
	7. Zanjimom iskret naprijed pruženim tijelom povezano u njih	1,0
	8. Njimom do zanjija	0,5
	9. Prednjimom iskret natrag (ramenima do visine karika) pruženim tijelom i povezano	1,0
	10. Prednjimom (ramenima do visine karika) saskok raznožni salto natrag (raznoženje > 90°)	1,0
	UKUPNO KARIKE	
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 (kukovi u visini pritke)	1,0
	2. Iz prednjih njih u visu do zanjija (kukovi u visini pritke) i sp.	1,0
	3. Zanjimom upor do potpora	1,0
	4. Iz zanjija u potporu njih do prednjih i natrag do zanjija (kukovi u visini pritke) i sp.	0,5
	5. Upor u zanjiju i prednjimom u sijek raznožni	1,0
	6. Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.) (naglašen upor u ramenima, laktovi opruženi i otvoreni)	1,0
	7. Raznožni špičak do stoja (naznačiti) (raznoženje > 90° laktovi opruženi i otvoreni)	1,5
	8. Iz stoja njimom do prednjih povezano njimom do stoja u zanjiju	1,0
	9. Njimom do prednjih	0,5
	10. Zanjimom stoj, prijelazom obim rukama na 1 pritku saskok kroz stoj u doskok bočno do ruča.	1,5
	UKUPNO RUČE	
PREČA	1. Stav spetni odručenje, odraz (pomoć trenera) u vis prednji – Zgib (bradom iznad pritke)	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. Prednjimom okret za 180° raznoručno u pozicija zanjija nathvatom	2,0
	9. Njimom do prednjih i	0,5
	10. Zanjimom saskok.	1,5
	UKUPNO PREČA	

**4.5.2. Tekst vježbi za MLAĐE JUNIORE SLOBODNOG programa**

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 <sup>1</sup> –FLAK <sup>2</sup> –FLAK <sup>2</sup> ) 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 <sup>o</sup> stoj naznačiti	0,5
	9. Iz stoja kolut naprijed na pružene noge i sp. usprav u stav spetni uzručenjem iskorakom/odnoženjem okret za 180 <sup>o</sup> 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	10,00
KONJ S HVATALJKAMA	1. Naskokom u čeonu upor licem prema konju 2 odbočna kola na vratu i prednoženjem ok. 90 <sup>o</sup> 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	10,00	
KARIKE	1. Stav spetni odručenjem, odraz do karika (pomoć trenera), pojačani хват - 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 strmoglavo ( <i>šake i laktovi otvoreni tijelo ne dodiruje 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 njhom do prednjih	1,0
	8. Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom povezano u njih do zanjija	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 &gt; 90<sup>o</sup></i> )	1,0
UKUPNO KARIKE	10,00	
PRESKOK	<b>Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 125 cm.</b>	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, njih u visu do prednjih ( <i>kukovi u visini pritke</i> )	0,5
	3. Drugim zanjihom upor do potpora	0,5
	4. Iz zanjija u potporu njih do prednjih i natrag do zanjija ( <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 &gt; 90<sup>o</sup> laktovi opruženi i otvoreni</i> )	2,0
	7. Iz stoja njhom u prednjih do Mane, samo naznačiti povezano njhom do stoja u zanjiju	1,0
	8. Dolaskom u stoj povezati okret naprijed (A) za 180 <sup>o</sup> 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	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 <sup>o</sup> „sanžirovka“ raznoručno u pozicija zanjija nathvatom	1,0
	8. Njihom do prednjih i prednjihom ponoviti okret za 180 <sup>o</sup> „sanžirovka“ raznoručno u poziciju zanjija nathvatom*odbici i priznavanje „sanžirovke“ regulirano je točkom <b>6.2.2.f</b> ) ovog Pravilnika	1,0
	9. Prednjihom stopalima na pritku u upor raznožno i sp. kovrtljaj natrag u uporu raznožno	0,5
	10. U najvišoj točki upora raznožnog otpustiti pritku, uspraviti tijelo i odraziti se u saskok.	1,0
UKUPNO PREČA	10,00	

#### 4.5.3. Tekst vježbi za JUNIORE SLOBODNOG programa

TLO	1. Stav spetni, uzručenjem, poskokom (valset), rondat i premet natrag, grčeni salto natrag (FLIK <sup>1</sup> –FLAK <sup>2</sup> –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 uporu 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 škare i povezano	1,0
	6. Kolo odnožno i povezano	1,0
	7. Premah naprijed i otvorene škare i povezano	1,0
	8. Premah naprijed u upor stražnji i povezano drugom nogom premah natrag i povezano	0,5
	9. Zatvorene škare 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	
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. njihom dugi iskret natrag	1,0
	10. Prednjihom pruženi salto natrag s okretom za 180° u saskok	1,0
	UKUPNO KARIKE	
<b>PRESKOK</b>	<b>Zaletom i sunožnim odrazom s daske premet naprijed na preskoku visine 135 cm.</b>	10,00
RUČE	1. U sredini ruča naskok u vis prednji sklonjeno i naupor usklono 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	
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 uporu 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 uporu raznožo 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	

## 5. DIO 5 – OBAVEZNI program

### 5.1. Broj natjecanja

OBAVEZNI program ima 3 natjecanja na državnoj razini.

### 5.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

1. Završnica kupa Hrvatske u Obaveznom programu za ekipe ..... lipanj 2021.
1. Završnica kupa Hrvatske u Obaveznom programu u pojedinačnom višeboju..... lipanj 2021.
1. Prvenstvo Hrvatske u Obaveznom programu u pojedinačnom višeboju.....studeni 2021.

### 5.3. Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa OBAVEZNOG programa za 2021. godinu

Tablica 8: Kategorije, godišta, dobi i sastav ekipa za OBAVEZNI program za 2021. godinu

program	kategorija	godište	dob	ekipa	pripomena
OBAVEZNI program	Kadeti	2011. 2010. 2009. 2008. 2007.	10, 11, 12, 13 i 14 g	3+3	
	Mlađi juniori	2008. 2007. 2006. 2005. 2004.	13, 14, 15, 16 i 17 g	3+3	
	Juniori	rođ. 2006. i ranije	15 godina i stariji	2+4	

### 5.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju u OBAVEZONOM programu

- a) Na natjecanju u OBAVEZONOM programu na Završnici 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 u **proljetnom dijelu**, a prema ključu određenom u tablici 9.
- b) Na Prvenstvu Hrvatske u višeboju u OBAVEZONOM programu pravo nastupa ima po 10 najbolje plasiranih pojedinaca iz Hrvatske prema zbiru bodova iz **jednog proljetnog (boljeg)** i **jednog jesenskog kola (boljeg)** kupa Hrvatske, ali najviše po dva iz jednog kluba. U koliko nedostaje vježbača, povjerenik regije može dopustiti i više vježbača iz jednog kluba.
- c) 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 9 i obavještavaju klubove o mogućnosti dodatnog nastupa.
- d) Ako jedna regija nema predstavnika - općenito ili u nekoj od kategorija, učešće se dozvoljava boljoj drugo plasiranoj ekipi/pojedincu, iz drugih regija do popune mogućeg broja predstavnika prema tablici 9.
- e) Ukoliko na «prazno mjesto» kandidira veći broj ekipa-pojedinaca iz drugih regija **TO MSG** zadržava pravo određivanja učesnika Završnice Kupa Hrvatske

Tablica 9: Broj članova ekipa i pojedinaca iz jedne regije i ukupan broj iz svih regija u OBAVEZONOM programu

Kategorija	Broj članova ekipe po kategorijama	Broj pojedinaca iz Regije	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na završnici (iz 4 regije)
<b>Kadeti</b>	6	4	10	40
<b>Mlađi juniori</b>	6	4	10	40
<b>Juniori</b>	6	4	10	40
<b>Ukupno iz Regije</b>	<b>18 članova ekipe</b>	<b>12 pojedinaca</b>	<b>30</b>	<b>120</b>

Opis vježbi i propozicije u prilogu su ovog programa.



## 5.5. Tekst vježbi za OBAVEZNI PROGRAM

### 5.5.1. Tekst vježbi za KADETE – OBAVEZNI program

TLO	1. Stav spetni uzručenjem počučanj predručenjem naznačiti, kolot 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	2,0
	7. Iz vage direktno zamahom u stoj na rukama, izdržaj stoja 2 sec	2,0
	8. Iz stoja kolot naprijed u raznožni pretklon uzručenjem izdržaj 2 sec	0,5
	9. Iz raznožnog pretklona kroz upor raznožni vučenjem u sunožni pretklon, usprav u stav spetni uzr.	1,0
	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
	<b>UKUPNO TLO</b>	
KONJ S HVATALJKAMA	1. Naskokom u hvataljke u upor prednji, naznačiti, provlak grčeno u upor <b>stražnji (kukovi u visini laktova),</b>	0,5
	2. <b>Povrat grčeno natrag u upor prednji (kukovi u visini laktova),</b>	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 škare i povezano	2,0
	8. Kolo odnožno u upor prednji	1,5
	9. Po dva povezana odnoženja u uporu prednjem u obje strane	0,5
	10. Premah nogom naprijed, premah drugom naprijed u saskok odnožno (završetak bočno u odnosu na konja).	1,0
	<b>UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA</b>	
KARIKE	1. Iz visa prednjeg vučenjem grčnim rukama i sklonjenim tijelom do visa strmoglavu.	0,5
	2. Vis strmoglavu (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 uznjetog (izdržaj 2 sec.)	1,0
	6. Rasklapanje u podmetni njih i povezano njih do zanjija.	0,5
	7. Njihom do prednjih	0,5
	8. Zanjihom iskret naprijed sklonjenim tijelom do visa uznjetog.	2,0
	9. Rasklapanjem iskret ramenima natrag u vis i	2,0
	10. U prednjihu saskok pruženo-raznožni salto nazad.	1,0
	<b>UKUPNO KARIKE</b>	
PRESKOK	Zaletom i sunožnim odrazom s trampolina sklonjeni salto naprijed na strunjaču. Napatuk 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 hod u uporu do sredine r.	1,0
	2. Okret naprijed (A) za 180° u uporu	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 prednjih	0,5
	6. Njihom do zanjija (45°)	0,5
	7. Njihom do prednjih.	0,5
	8. Njihom do stoja u zanjihu.	2,0
	9. Njihom do prednjih.	0,5
	10. Zanjihom kroz stoj i prijelazom u upor obim rukama na jednu pritku saskok bočno do ruča.	2,0
	<b>UKUPNO RUČE</b>	
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 prednjih (kukovi iznad pritke)	0,5
	7. Njihom do zanjija	0,5
	8. Njihom do prednjih i okret za 180° raznoručno do pozicije zanjija nathvatom	2,0
	9. Njihom do prednjih.	0,5
	10. Zanjihom u saskok	1,0
	<b>UKUPNO PREČA</b>	

### 5.5.2. Tekst vježbi za MLAĐE JUNIORE – OBAVEZNI program

<b>TLO</b>	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 <sup>o</sup> *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 odručenjem, ok. za 90 <sup>o</sup> 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
<b>UKUPNO TLO</b>		<b>10,00</b>

<b>KONJ S HVATALJKAMA</b>	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
<b>UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA</b>		<b>10,00</b>

<b>KARIKE</b>	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 strmoglavu	0,5
	5. Vis strmoglavu (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
<b>UKUPNO KARIKE</b>		<b>10,00</b>

<b>PRESKOK</b>	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 <sup>o</sup> -15 <sup>o</sup> =0,0; 16 <sup>o</sup> -30 <sup>o</sup> =0,1; 31 <sup>o</sup> -45 <sup>o</sup> =0,3; 46 <sup>o</sup> -90 <sup>o</sup> =0,5;>91 <sup>o</sup> =0,5 i nepriznavanje	10,00
----------------	--	-------

<b>RUČE</b>	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 uzno, rasklapanjem do prednjih.	0,5
	6. Njihom do zanjija.	0,5
	7. Njihom do prednjih.	0,5
	8. Njihom do stoja u zanjihu.	2,0
	9. Njihom do prednjih.	0,5
	10. Zanjihom stoj i kroz upor obim rukama na jednoj pritci saskok bočno u odnosu na ruče.	2,0
<b>UKUPNO RUČE</b>		<b>10,00</b>

<b>PREČA</b>	1. Vis prednji pothvatom, provlak sklonjeno u vis stražnji, naglasiti	1,0
	2. Puštanjem jedne ruke okret za 360 <sup>o</sup> 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 <sup>o</sup> raznoručno do nathvata.	2,0
	8. Njihom do prednjih povezano njihom do zanjija.	0,5
	9. Njihom do prednjih	0,5
	10. Zanjihom saskok.	1,0
<b>UKUPNO PREČA</b>		<b>10,00</b>

### 5.5.3. Tekst vježbi za JUNIORE – OBAVEZNI program

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 <sup>2</sup> ) 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
	<b>UKUPNO TLO</b>	
KONI 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 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
	<b>UKUPNO KONJ S HVATALJKAMA</b>	
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 zanjih	0,5
	8. Njihom do prednjih povezano do zanjih.	0,5
	9. Iskret natrag pruženim tijelom	1,5
	10. Prednjim saskok raznožni salto natrag.	1,0
	<b>UKUPNO KARIKE</b>	
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 uporu	1,0
	2. Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.)	1,0
	3. Raznožni špičak do stoja (naznačiti).	2,0
	4. Iz stoja njihom do raznožnog sjeda u prednjihu povezano...	0,5
	5. ....zamazom grčnim koljenima zamah od pritki kroz uznos, raskapanjem do prednjih.	0,5
	6. Njihom do stoja u zanjihu.	1,0
	7. Njihom do prednjih.	0,5
	8. Njihom do stoja u zanjihu.	1,0
	9. Njihom do prednjih.	0,5
	10. Zanoška prolaskom kroz stoj i upor obim rukama na jednu pritku saskok bočno u odnosu na ruče.	2,0
	<b>UKUPNO RUČE</b>	
PREČA	1. Vis prednji pothvatom, provlak sklonjeno u vis stražnji, naglasiti	0,5
	2. Puštanjem jedne ruke okret za 360° hvatom u dvohvat, preхват drugom rukom u nathvat.	0,5
	3. Uzmah 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 zanjih	0,5
	6. Prednjim veleuzmah	1,0
	7. Odnjih u zanjihu i prednjim okret za 180° raznoručno do pozicije zanjih nathvatom	2,0
	8. Prednjim ponoviti okret za 180° raznoručno do pozicije zanjih nathvatom	2,0
	9. Njihom do prednjih, njihom do zanjih, njihom do prednjih	0,5
	10. Zanjihom saskok.	1,0
	<b>UKUPNO PREČA</b>	

## 6. DIO 6 – UNIVERZALNI PROGRAM

### 6.1. Broj natjecanja

UNIVERZALNI PROGRAM ima 3 natjecanja na državnoj razini : Prvenstvo Hrvatske u:

Ekipno prvenstvo (EP)

Pojedinačnom višeboju (PV)

Pojedinačnoj konkurenciji po spravama (PP)

### 6.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

1. Prvenstvo Hrvatske za ekipe za Univerzalni program..... lipanj 2021.
1. Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju za Univerzalni program..... lipanj 2021.
1. Prvenstvo Hrvatske u pojedinačno po spravama za Univerzalni program..... studeni 2021.

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

Tablica 10: Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

UNIVERZALNI program 2021				
Kategorija	God. rođ.	Dob	Ekipe	
Univerzalni mlađi dječaci	2015. 2014.	6 i 7 godina	4+4	Obavezne vježbe
Univerzalni stariji dječaci	2013. 2012.	8 i 9 godina	4+4	


### 6.4. Posebne odredbe za preskok

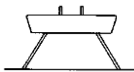

- a) Mlađi dječaci mogu koristiti dvije daske
- b) Sve kategorije skaču dva skoka na pojedinačnom po spravama i izračunava se prosječna ocjena od oba skoka.
- c) Za ekipni i pojedinačni višeboj skače se jedan skok


### 6.5. Pravo nastupa na Prvenstvu Hrvatske u višeboju i pojedinačno po spravama u UNIVERZALNOM programu

- a) Na Prvenstvu Hrvatske za ekipe i pojedinačnom višeboju broj učesnika nije ograničen.
- b) Na Prvenstvu Hrvatske u pojedinačnom plasmanu po spravama pravo nastupa ima po **10 najbolje plasiranih pojedinaca** iz Hrvatske prema zbiru bodova iz **jednog proljetnog (boljeg)** i **jednog jesenskog kola (boljeg)** kupa Hrvatske, ali najviše po dva iz jednog kluba. U koliko nedostaje vježbača, TO MSG može dopustiti i više vježbača iz jednog kluba do popunjenja maksimalnog broja.

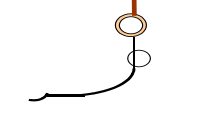
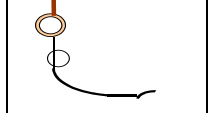
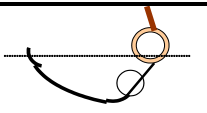
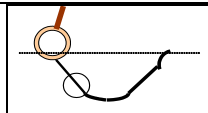
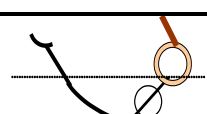
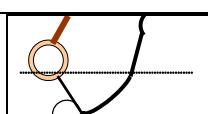
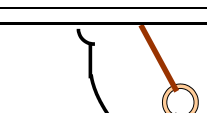
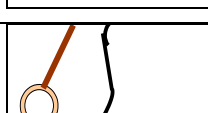
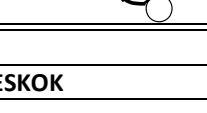
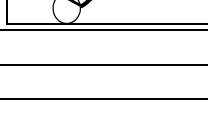
## 6.6. Tekst vježbi UNIVERZALNOG programa

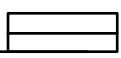
<b>TLO</b>		
osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi i na stazi (akro. ili nizu strunjača) dužine 12 m		
1.	početak na sredini tla iz stava spetnog priručenjem	0,2
2.	iskorak desnom nogom i odručenje desnom rukom dlanom dolje (pogledom pratiti šaku)	0,4
3.	iskorak lijevom nogom i odručenje lijevom 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		<b>10,00</b>


<b>KONJ S HVATALJKAMA</b>			
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 starije dječake svaka vježba vrijedi maksimalno 5 bodova, dakle D = ukupno 10 - Mlađi 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
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>	<b>10,00</b>
<i>Pripomena: kola na gljivici i početno odnoženje u hv. izvodi se u proizvoljnu stranu</i>			

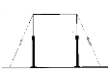
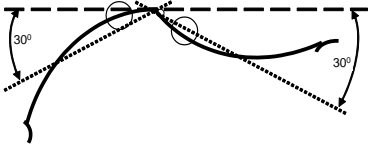
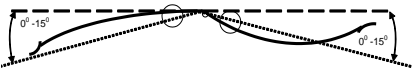


<b>KARIKE</b>		
visina karika doskočna (160-200 cm) od osnovne visine strunjače vježbati se može i na zidnoj konstrukciji, visina se može prilagoditi i podmetanjem debele strunjače		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem ispod karika	0,2
2.	Počučnjem i zamahom ruku skok pruženim nogama (uz pomoć trenera) do karika	0,2
3.	Vis, dlanovi prema van, ramena opuštena, noge utegnute	0,2
4.	Klimom i ponjhom započeti njih	0,8
5.	Pet njihova*	8,0
6.	Šestim zanjihom saskok do stava spetnog na tlu	0,6
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>

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

*Ocjenjivanje amplituda		Vrijednost njija
		Stopala ispod visine karika i u prednjihu i u zanjihu Za stopala u visini karika samo u jednom dijelu (prednjih ili zanjih)
		<b>5,0</b>
		Stopala do visine karika i u prednjihu i u zanjihu Za stopala iznad visine karika samo u jednom dijelu (prednjih ili zanjih)
		<b>5,5</b>
		Stopala do visine karika i u prednjihu i u zanjihu Za stopala iznad visine karika samo u jednom dijelu (prednjih ili zanjih)
		<b>6,0</b>
		Kukovi do visine karika i u prednjihu i u zanjihu Za kukove iznad visine karika samo u jednom dijelu (prednjih ili zanjih)
		<b>6,5</b>
		Kukovi iznad visine karika i u prednjihu i u zanjihu
		<b>7,0</b>
		<b>7,5</b>
		<b>8,0</b>

<b>PRESKOK</b>		zaletom odraz s daske i premet na leđa na povišenje Mlađi dječaci mogu koristiti dvije daske 
povišenje od strunjača visine 100 cm		
1.	početna pozicija: stav spetni odručenjem na zaletištu	0,3
2.	Zalet i naskok na dasku	2,0
3.	Odraz 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
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>

<b>RUČE</b>		
niske ruče visine 110-130 cm od osnovne visine 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.	prednjihom 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
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>

<b>PREČA</b>		
preča doskočna visine 160-200 cm od osnovne visine strunjače		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem ispod preče	0,2
2.	Počučnjem i zamahom ruku skok pruženim nogama (uz pomoć trenera) do preče	0,1
3.	Vis nathvatom, ramena opuštена, pogled naprijed, noge utegnute - naznačiti	0,2
4.	2-3 klim njoha i drugim (trećim) podmetni njih	1,0
5.	Pet njihova	8,0
6.	Šestim zanjihom saskok do stava spetnog na tlu	0,5
<b>Ukupno D ocjena</b>		<b>10,00</b>
<b>Pripomena:</b> Amplitude njiha ocjenjuju se samo kod tri njiha (sa najvećom amplitudom - u pravilu druga tri, ali nije uvjet). Kod svih pet njihova ocjenjuju se greške držanja tijela		
<u>Ocjenjivanje amplituda</u>		<u>Vrijednost njiha</u>
	<b>Zanjihom i prednjihom CTT 30° i više ispod vodoravne crte visine preče</b> stopala u prednjihu/zanjihu ispod visine preče: stopala u prednjihu ili zanjihu do visine preče:	<b>5,0</b> <b>5,5</b>
	<b>Zanjihom i prednjihom CTT do 15° ispod vodoravne crte visine preče</b> stopala u prednjihu/zanjihu do visine preče: stopala u prednjihu ili zanjihu iznad visine preče:	<b>6,0</b> <b>6,5</b>
	<b>Zanjihom i prednjihom CTT u visini vodoravne crte visine preče</b> stopala u prednjihu iznad visine preče: kukovi u prednjihu ili zanjihu iznad visine preče:	<b>7,0</b> <b>7,5</b>
	<b>Zanjihom i prednjihom CTT iznad vodoravne crte visine preče</b> kukovi i stopala u prednjihu i zanjihu iznad visine preče)	<b>8,0</b>

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.

## 7. DIO 7 – PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE NACIONALNOG PROGRAMA HGS-a za 2021. godinu

### 7.1. Protokol za proglašenje i troškovi

- a) Na ekipnim Prvenstvima Hrvatske u Apsolutnom i Univerzalnom programu te Završnici KUP-a Hrvatske u Slobodnom i Obaveznom programu svim učesnicima ekipa u svim kategorijama dodjeljuje se po medalja te pehar za ekipu i to od 1. - 3. mj.
- b) Na svim Višebojskim Prvenstvima Hrvatske u Apsolutnom, Slobodnom, Obaveznom i Univerzalnom programu za osvojeno 1. - 3. mj. u svakoj od kategorija dodjeljuje se po medalja.
- c) Na svim Pojedinačnim Prvenstvima Hrvatske po spravama u Apsolutnom i Univerzalnom programu za osvojeno 1.- 3. mj. u svim kategorijama i za svaku spravu dodjeljuje se po medalja.
- d) Trošak pehara za ekipe, medalja za članove ekipa, medalja za višebojski plasman te medalja za pojedinačni plasman po spravama iz točke 7.1.a - d) podmiruje HGS.

### 7.2. Pravo tumačenja Propozicija

Pravo tumačenja ovih propozicija ima predsjednik TO HGS-a, glavni sudac i koordinator za nacionalni program HGS-a za MSG na natjecanju.

**Ove propozicije izdaje HGS i stupaju na snagu danom objave na web stranicama HGS-a.**

Zagreb, siječanj 2021.