



## ŽSG

### PROPOZICIJE ZA 3. TREŠNJIĆ KUP 2022.

- U svakoj kategoriji izvode se obavezne vježbe bez dodatnih elemenata
- Natjecanje se održava u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji za gimnastičarke
- Pri prijavi navesti ime i prezime, dob, kategoriju u kojoj natjecatelj sudjeluje i pripadnost ekipi
- Za nastup na natjecanju obavezna je registracija pri HGS-u (Početni program) i obavljen liječnički pregled

KATEGORIJA	GODINA ROĐENJA	EKIPA
1. kategorija	2017. i mlađe	4+4
2. kategorija	2016.	4+4
3. kategorija	2015.	4+4
4. kategorija	2014.	4+4
5. kategorija	2013.	4+4
6. kategorija	2012.	4+4
7. kategorija	2011.	4+4
8. kategorija	2010.	4+4
9. kategorija	2009.	4+4
10. kategorija	2008. i starije	4+4

- Svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji
- Maksimalan broj članova ekipe je 8, a minimalan 4
- Za plasman ekipe uzimaju se najbolja četiri rezultata po spravi
- Ukoliko klub nema dovoljno članova za ekipu u pojedinoj kategoriji dozvoljeno je pojedinačno natjecanje
- Dozvoljen je nastup za ekipu mlađim gimnastičarkama u starijoj kategoriji (npr. djevojčica 2015. godište može natjecati u kategoriji 4 s djevojčicama 2014. godište) te će u istoj biti proglašene i pojedinačno



- Za svaku kategoriju i spravu nalazi se videozapis:
- elementi su zadani redoslijedom izvođenja kao što je prikazano u videu prvenstveno jer neke poze i plesni elementi nisu detaljno opisani u propozicijama. Poze mogu biti stilski izvedene drukčije nego u samom videu bez odbitka. Video snimke vježbi nisu idealna izvedba vježbi, već im je temeljna svrha pomoćno trenažno sredstvo u učenju vježbi. Ukoliko iz propozicija terminološki nije jasno, tada vrijedi video snimka
- Asistencija - odbitak je - 1 bod
- Visina sprava za ŽSG:
  - ✓ preskok – sve kategorije – strunjače za doskok moraju biti u razini trampolina
  - ✓ pritka – 170 cm je standardna visina, za mlađe kategorije - doramenska visina pritke, dopuštena je uporaba strunjača ukoliko nema mogućnosti spuštanja pritke - 5 i mlađe, 6 i 7 godina; 8 i 9 (povišenje od 20 cm za naskok, ako se pritka ne može spustiti do ramena i doskok 20 cm), 10 i 11 godina (povišenje od 20 cm za naskok ako se pritka ne može spustiti do ramena i doskok 10 cm); 12 i 13 godina i 14 i starije (10 cm doskok)
  - ✓ greda – 90 cm za sve kategorije, strunjače za doskok debljine 10 cm, za 1., 2. i 3. kategoriju moguće je postaviti strunjače ispod grede i za doskok debljine 20 cm
  - ✓ tlo – vježba se izvodi bez glazbe na tlu ili na stazi
- Napomena: neke sprave imaju opciju izvedbe elemenata a), b) što znači da je moguće odabrati samo jednu od ponuđenih opcija a) ili b) u vježbi. Nije dopuštena izvedba i a) i b) te nekih elemenata koji nisu navedeni u propozicijama.
- U vježbama nema dodatnih elemenata, a neki elementi koji su objektivno najteži u vježbi imaju najmanju vrijednost. Razlog tomu je da se minimalno nagradi one najsposobnije natjecatelje, a također da se one koji ne mogu element izvesti s minimalnim odbitkom da ga uopće ne rade jer će više izgubiti nego je vrijednost samog elementa.



## MSG PROPOZICIJE ZA 3. TREŠNJIĆ KUP 2022.

- U svakoj kategoriji izvode se obavezne vježbe bez dodatnih elemenata
- Natjecanje se održava u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji za gimnastičare
- Pri prijavi navesti ime i prezime, dob, kategoriju u kojoj natjecatelj sudjeluje i pripadnost ekipi

KATEGORIJA	GODINA ROĐENJA	EKIPA
1. kategorija	2015. i mlađi	3+5
2. kategorija	2014. i 2013.	3+5
3. kategorija	2012., 2011. i 2010.	3+5
4. kategorija	2009. i stariji	3+5

- Svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji
- Maksimalan broj članova ekipe je 8, a minimalan 3
- Za plasman ekipe uzimaju se najbolja tri rezultata po spravi
- Ukoliko klub nema dovoljno članova za ekipu u pojedinoj kategoriji dozvoljeno je pojedinačno natjecanje
- Dozvoljen je nastup za ekipu mlađim gimnastičarima u starijoj kategoriji (npr. dječak 2015. godište može natjecati u kategoriji 2 s dječacima 2014. i 2013. godište) te će u istoj biti proglašeni i pojedinačno



- Za svaku kategoriju i spravu nalazi se videozapis:
- Elementi su zadani redoslijedom izvođenja kao što je prikazano u videu. Video snimke vježbi nisu idealna izvedba vježbi, već im je temeljna svrha pomoćno trenažno sredstvo u učenju vježbi. Ukoliko iz propozicija terminološki nije jasno, tada vrijedi video snimka.
- Asistencija - odbitak je - 1 bod
- Visina sprava za MSG:
  - Tlo - vježba se izvodi na tlu ili na stazi
  - Konj s hvataljkama - 115 cm - dozvoljeno povišenje od strunjača za naskok i strunjače od 20 cm za doskok
  - Karike - 280 cm od poda, uz mogućnost spuštanja karika na visinu doskočnih karika ili postavljanja strunjača ispod karika
  - Preskok - strunjače za doskok moraju biti u razini trampolina
  - Paralelne ruče – 150 cm, strunjače od 20 cm ispod sprave i za doskok, te povišenje za naskok (2013. i mlađi), strunjače za doskok od 10 cm (2010. godište i stariji)
  - Preča - doramenska - strunjače od 10 cm za doskok (sve kategorije), ako nema mogućnosti spuštanja preče, dozvoljeno je povišenje od strunjača
- Napomena: neke sprave imaju opciju izvedbe elemenata a) i b) što znači da je moguće odabrati samo jednu od ponuđenih opcija a) ili b) u vježbi. Nije dopuštena izvedba i a) i b) te nekih elemenata koji nisu navedeni u propozicijama
- Vježbe su propisane određenim redoslijedom te ukoliko dođe do greške, izostanka elementa ostali elementi u vježbi moraju biti povezani - osobito vrijedi za elemente na konju i preči, npr. ukoliko netko izostavi 5. element iz vježbe 4. i 6. element moraju biti povezani bez stanke ili međunjih
- U vježbama nema dodatnih elemenata a neki elementi koji su objektivno najteži u vježbi imaju najmanju vrijednost. Razlog tomu je da se minimalno nagradi one najsposobnije natjecatelje, a također da se one koji ne mogu element izvesti s minimalnim odbitkom da ga uopće ne rade jer će više izgubiti nego je vrijednost samog elementa.