

PROPOZICIJE RITMIČKE GIMNASTIKE ZA 2023. GODINU

INDIVIDUALNI PROGRAM

INDIVIDUALNI APSOLUTNI PROGRAM

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE – 2013. g. i mlađe

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske PPH: **bez rekvizita, vijača, обруч, lopta, čunjevi**

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske VPH: **bez rekvizita, vijača, обруч, lopta**

1. **TEŽINE TIJELOM DB:**

- Najmanje 3 težine
- Računa se u vježbi bez rekvizita 9 težina s najvećom vrijednosti, u vježbama s rekvizitima 7 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim specifičnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- dozvoljen max.1” slow turn“ na punom stopalu ili prstima
- dozvoljena 1 kombiniran DB
- U vježbi bez rekvizita min.1 – max.2 obavezne rotacije (R) koji sadrže : min 2 rotacije sa serijom akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)

2. **VELIKI VAL TIJELOM W**

- min. 2

3. **DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max. 3

4. **TEŽINE REKVIZITOM DA:**

- min.1, max.10
(u slučaju većeg broja računa se prvih 10 izvedenih kronološkim redom)

II.UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

- Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA KADETKINJE – 2012. i 2011.

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske PPH: **vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka**

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske VPH: **traka, обруч, lopta, čunjevi**

I. TEŽINE D, SASTOJE SE OD:

1. **TEŽINE TIJELOM DB:**

- Najmanje 3 težine
- Računa se 7 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim i/ili specifičnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- dozvoljena 1 kombinirana DB težina tijelom
- dozvoljen 1 “slow turn” na punom stopalu ili prstima
- 2DB težine tijelom u vježbama s loptom i trakom moraju koristiti nedominantnu ruku za vrijeme osnovnih ili ostalih tehničkih elemenata rekvizitom

2. **VELIKI VAL TIJELOM W:**

- min. 2

3. **DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max.4

4. **TEŽINE REKVIZITOM DA:**

- min. 1, max. 15

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00

BODOVA

- min. 2 kombinacije
plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00

BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA JUNIORKE – 2010., 2009., 2008. g.

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: **vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka**
Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

I. TEŽINE D, SASTOJE SE OD:

• **TEŽINE TIJELOM DB:**

- Najmanje 3 težine
- Računa se 7 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- Ne-dominantna ruka mora biti upotrijebljena za vrijeme 2 težine tijelom (DB) (lopta i traka) koristeći osnovne ili ostale tehničke grupe rekvizitom
- dozvoljena 1 kombinirana težina tijelom (DB)
- dozvoljen 1 “slow turn” na punom stopalu ili prstima
- nije preporučena težina tijelom (DB) na koljenima

• **VELIKI VAL TIJELOM W:**

- min. 2

• **DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max. 4

• **TEŽINE REKVIZITOM DA:**

- Min.1, max. 15

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

- min. 2 kombinacije
plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

Propozicije su propisane od strane UEG/FIG.

KATEGORIJA SENIORKE – 2007. g. i starije

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

I. TEŽINE D, SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM DB:

- Najmanje 3 težine
- Računa se 9 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- maksimum 3 kombinirane težine tijelom (DB)
- maksimum 1 “slow turn” na punom stopalu
- maksimum 1 “slow turn“ na prstima

2. VELIKI VAL TIJELOM W:

- min. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:

- min. 1, max. 5

4. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- min. 1, max. 20

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

- min. 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E

Propozicije su propisane od strane FIG.

INDIVIDUALNI SLOBODNI PROGRAM

*NAPOMENA: muziku sa riječima moguće je koristiti u obje vježbe

KATEGORIJA MINI –2015. i mlađe

Program natjecanja: **vježba bez rekvizita**

I. TEŽINE D. SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM DB:

- najmanje 3 težine, računa se 6 težina s najvećom vrijednosti
- min. 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi)
- težine tijelom ne mogu se ponavljati
- dozvoljen 1 “slow turn” na punom stopalu
- U vježbi bez rekvizita min.1 – max. 2 obavezne rotacije (R) koji sadrže : min 2 rotacije sa serijom akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)

2. VELIKI VAL TIJELOM W:

- min. 2

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

min. 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE - 2014. i 2013.g.

Program natjecanja: **vježba bez rekvizita + vježba po izboru (vijača, obruč, lopta)**

I. TEŽINE D, SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM DB:

- najmanje 3 težine, računa se 7 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- dozvoljen 1 "slow turn" na punom stopalu ili prstima
- nije preporučena težina tijelom (DB) na koljenima
- 1DB težine tijelom u vježbi s loptom mora koristiti nedominantnu ruku za vrijeme osnovnih ili ostalih tehničkih elemenata rekvizitom
- U vježbi bez rekvizita min.1 – max.2 obavezne rotacije (R) koji sadrže : min 2 rotacije sa serijom akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)

2. VELIKI VAL TIJELOM W:

- min. 2

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:

- min. 1, max.3

4. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- Min 1,max 8

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

min. 2 kombinacije

plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA KADETKINJE – 2012. i 2011. g.

Program natjecanja: dvije vježbe po izboru (vijača, obruč, lopta, čunjevi)

I. TEŽINE D, SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM DB:

- najmanje 3 težine, računa se 7 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- dozvoljen 1 "slow turn" na punom stopalu ili prstima
- nije preporučena težina tijelom (DB) na koljenima
- max. 1 kombinirana DB
- 1DB težine tijelom u vježbi s loptom mora koristiti nedominantnu ruku za vrijeme osnovnih ili ostalih tehničkih elemenata rekvizitom

2. VELIKI VAL TIJELOM W:

- min. 2

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:

- min. 1, max.3

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- Min. 1, max. 10

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

min. 2 kombinacije

plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA JUNIORKE – 2010., 2009. i 2008. g.

Program natjecanja: 2 vježbe po izboru (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka)

I. TEŽINE D, SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM DB:

- najmanje 3 težine, računa se 7 težina s najvećom vrijednosti

- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- dozvoljen 1 "slow turn" na punom stopalu ili prstima
- nije preporučena težina tijelom (DB) na koljenima
- max. 1 kombinirana DB
- 2 DB težine tijelom u vježbama s loptom i trakom moraju koristiti nedominantnu ruku za vrijeme osnovnih ili ostalih tehničkih elemenata rekvizitom

2. VELIKI VAL TIJELOM W:

- min. 2

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:

- min. 1, max. 4

4. TEŽINE REKVIZITOM AD:

- Min. 1, max. 12

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

min. 2 kombinacije

plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10,00

BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A E

KATEGORIJA MLAĐE SENIORKE – 2007. i starije

Program natjecanja: **dvije vježbe po izboru**

- 1 vježba (vijača ili obruč ili lopta)

- 1 vježba (čunjevi ili traka)

I. TEŽINE D, SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM DB:

- najmanje 3 težine, računa se 8 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita

- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- dozvoljen 1 "slow turn" na punom stopalu ili prstima
- nije preporučena težina tijelom (DB) na koljenima
- max. 1 kombinirana DB
- 2 DB težine tijelom u vježbama s loptom i trakom moraju koristiti nedominantnu ruku za vrijeme osnovnih ili ostalih tehničkih elemenata rekvizitom

2. VELIKI VAL TIJELOM W :

- min. 2

3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA B:

- min. 1, max. 4

4. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- Min. 1, max. 17

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

min. 2 kombinacije

plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX.

10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

INDIVIDUALNI OBAVEZNI PROGRAM:

2017.g. i mlađe obavezna vježba bez rekvizita, 45"

2016.g. - 2015.g. obavezna vježba bez rekvizita ili obruč, 45"

2014. g. - 2013.g. obavezna vježba po izboru (vijača ili lopta), 45"

2012g obavezna vježba po izboru (vijača ili lopta), 45" s većim težinama tijela

DB: skok ➔ , okret ⚡

,ravnoteža T°

IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

Natjecanje se održava u trojkama na I razini: klupsko, gradsko i međugradsko natjecanje.

Vježbe su pripremljene u video zapisu i opisane terminološki.

FIG PROGRAM SENIORKE









2021 – 2024				
2025 – 2028				

FIG PROGRAM JUNIORKE

2021 – 2024				
2025 – 2028				

PROPOZICIJE RITMIČKE GIMNASTIKE ZA 2023. GODINU

GRUPNI PROGRAM

GRUPNI APSOLUTNI PROGRAM

KATEGORIJA MINI

2015. i mlađe
4 do 6
gimnastič
arki
Vježba
bez
rekvizita

I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

1. TEŽINE TIJELOM DB:

- min. 3 – max. 5 težina (iz svake grupe min. 1)

2. ELEMENTI SURADNJE DC:

- min 3, max 12
- min 3 s akrobatskim elementima

3. VELIKI VAL TIJELOM W

- min 2 vala tijelom

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

- min. 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE

2013. i mlađe

4 do 5 gimnastičarki

obruči ili lopte

I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

1. TEŽINE –zajedno max.6DB/DE(1 po izboru)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM DB

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE S RAZMJENOM DE

- min 2

1.3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R

- max 1 (dozvoljena 1 rotacija)

2. TEŽINE REKVIZITOM DA:

ELEMENTI SURADNJE DC:

- min 3, max 12
- min 1 CC

3. VELIKI VAL TIJELOM W

- min 2 vala tijelom

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

- min. 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00

BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA KADETKINJE

2011. i mlađe
5 gimnastičarki
5 lopti ili 5 obruča ili 5 pari čunjeva

I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

1. TEŽINE - zajedno max. 8 DB/DE (2 po izboru)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM DB

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE S RAZMJENOM DE

- min 3

1.3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R

- max 1

2. TEŽINE REKVIZITOM DA:

ELEMENTI SURADNJE DC:

- min 3, max 18
- min.2 CC

3. VELIKI VAL TIJELOM W

- min 2 vala tijelom

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

- min. 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00

BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA JUNIORKE

2010.-2009.-2008.

5 gimnastičarki

5 lopti

I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

1. TEŽINE - zajedno max. 8 DB/DE (2 po izboru)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM DB

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE S RAZMJENOM DE

- min 3

1.3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R

- max 1

2. TEŽINE REKVIZITOM DA:

ELEMENTI SURADNJE DC:

- min 3, max 18
- min 3 CC

3. VELIKI VAL TIJELOM W

- min 2 vala tijelom

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA

- min. 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX.

10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

Propozicije su propisane od strane UEG/FIG.

KATEGORIJA SENIORKE 2007. i starije
5 gimnastičarki
5 obruča + 3 trake i 2 lopte

I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

1. TEŽINE - zajedno max. 10 DB/DE (2 po izboru)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM DB

- min. 4 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE S RAZMJENOM DE

- min 4

1.3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R

- max 1

**2. TEŽINE REKVIZITOM DA:
ELEMENTI SURADNJE DC:**

- min 3, max 23
- min.CC

3. VELIKI VAL TIJELOM W
• min 2 vala tijelom

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10,00 BODOVA
• min. 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00

BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

Propozicije su propisane od strane FIG.

GRUPNI SLOBODNI PROGRAM / PAROVI / TROJKE

KATEGORIJA MINI

2015. i mlađe
4 do 6 gimnastičarki
Vježba bez rekvizita (trajanje: 1'15" – 1'30")

I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

- 1. TEŽINE TIJELOM DB:** min. 3 – max. 4 težine (iz svake grupe min. 1)
- 2. ELEMENTI SURADNJE DC:** min 3, max 10 (min 3 s akrobatskim elementima)
- 3. VELIKI VAL TIJELOM W:** min 2 vala tijelom
- 4. FORMACIJE:** min 4

II. UMJETNIŠTVO A MAX 10.00 BODOVA - KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA

S: min. 1

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00

BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE 2013. i mlađe
4 do 6 gimnastičarki
Vježba bez rekvizita (2) + rekvizit (3)
(trajanje: 1'15" – 1'30")

TEŽINE SAS TOJE SE OD:

1. **TEŽINE TIJELOM: DB** - zajedno max. 5 DB/DE (1 po izboru)
 - 1.1. **TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM DB**: min. 3 (iz svake grupe min. 1)
 - 1.2. **TEŽINE SA RAZMJENOM DE**: min. 1
 - 1.3. **DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R**: max. 1 (dozvoljena 1 rotacija)
2. **TEŽINE REKVIZITOM DA: ELEMENTI SURADNJE DC**: min. 3, max. 10
3. **VELIKI VAL TIJELOM W**: min 2 vala tijelom
4. **FORMACIJE**: min 4

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10.00 BODOVA - KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA

S: min. 1

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA KADETKINJE 2011. i mlađe
4 do 6 gimnastičarki
Vježba: 1 rekvizit po izboru (vijača, obruč,
lopta, čunjevi) (trajanje: 1'15" – 1'30")

TEŽINE SAS TOJE SE OD:

1. **TEŽINE TIJELOM: DB** - zajedno max. 6 DB/DE (2 po izboru)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM **DB**: min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM **DE**: min. 1

1.3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA **R**: max. 1 (dozvoljena 1 rotacija)

2. TEŽINE REKVIZITOM **DA**: ELEMENTI SURADNJE **DC**: min. 3, max. 10

3. VELIKI VAL TIJELOM **W**: min 2 vala tijelom

4. FORMACIJE: min 5

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10.00 BODOVA - KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA

S: min. 1

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA JUNIORKE

2010., 2009., 2008.

4 do 6 gimnastičarki

Vježba: rekvizit po izboru – vijača, obruč, lopta,
(trajanje: 2'15" – 2'30")

čunjevi, traka

TEŽINE SAS TOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM: **DB** - zajedno max. 7 DB/DE (2 po izboru)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM **DB**: min. 3 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM **DE**: min. 2

1.3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA **R**: max. 1 (dozvoljena 1 rotacija)

2. TEŽINE REKVIZITOM **DA**: ELEMENTI SURADNJE **DC**: min. 3, max. 12

3. VELIKI VAL TIJELOM **W**: min 2 vala tijelom

4. FORMACIJE: min 6

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10.00 BODOVA - KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA

S: min. 2

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

KATEGORIJA MLAĐE SENIORKE: 2007. i starije
4 do 6 gimnastičarki
Vježba: 2 rekvizita po izboru (vijača, obruč,
lopta, čunjevi, traka) (trajanje: 2'15" – 2'30")

TEŽINE SASTOJE SE OD:

1. TEŽINE TIJELOM: DB - zajedno max. 8 DB/DE (2 po izboru)

1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM DB: min. 4 (iz svake grupe min. 1)

1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM DE: min. 2

1.3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R: max. 1 (dozvoljena 1 rotacija)

2. TEŽINE REKVIZITOM DA: ELEMENTI SURADNJE DC: min. 3, max. 15

3. VELIKI VAL TIJELOM W: min 2 vala tijelom

4. FORMACIJE: min 6

II. UMJETNIŠTVO A MAX. 10.00 BODOVA - KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA

S: min. 2

III. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

KONAČNA OCJENA:

suma D, A i E

PAROVI, TROJKE:

Kategorije i propozicije identične propozicijama grupnog slobodnog programa

U kategoriji ml.kadetkinja par (1 bez, 1 rekvizit) trojka (1 bez, 2 rekvizita)

Trajanje vježbi za sve kategorije: 1'15" – 1'30"

Muzika: instrumental ili s

riječima.

POPIS ELEMENATA ZA GRUPNI SLOBODNI PROGRAM

Svi tjelesni elementi su iz Pravilnika za 2022. – 2024. godinu.

Težine : D od 0,10 – 0,30 bodova (veće težine nisu dozvoljene)

SKOKOVI

Svi skokovi vrijednosti 0,10 – 0,20 – 0,30 bodova navedeni u Pravilniku.

RAVNOTEŽE

Sve ravnoteže vrijednosti 0,10 - 0,20 – 0,30 bodova navedene u Pravilniku

** Prolazak kroz čeonu špagu (0,10 bodova) – samo za kategoriju mini

** Duboki zaklon u sunožnom kleku (0,10 bodova) – samo za kategoriju mini

OKRETI

Svi okreti vrijednosti 0,10 - 0,20 – 0,30 bodova navedeni u Pravilniku

** Križni okret u desno ili lijevo (0,10 bodova) – samo za kategoriju mini

Napomena: Elementi označeni ** su modificirani elementi s vrijednošću 0,10 bodova koje semogu koristiti u vježbama bez rekvizita samo za kategoriju mini

POLUAKROBATSKI ELEMENTI (neki primjeri)

- Kolut naprijed, kolut nazad, kolut nazad preko ramena, kolut bočno raznožno, premet strance, premet strance na podlakticama, premet strance na jednoj ruci, premet naprijed ilinazad

SURADNJE ZA BEZ REKVIZITA

Vrijednosti suradnji iznose :

1. CR – vrijednost 0,1 ; 1 gimnastičarka izvodi elementi rotacije ili akrobatski elementi
2. CR 2- vrijednost 0,2 ; 2 gimnastičarke izvodi elementi rotacije ili akrobatski elementi
3. CR 3 – vrijednost 0,3 ; 3 gimnastičarke izvodi elementi rotacije ili akrobatski elementi
4. Vrijednosti suradnji CR mogu biti uvećane za 0,10 prelazakom preko, ispod ili iznad gimnastičarki
5. Vrijednosti suradnji CR mogu biti uvećane za 0,2 izvodeći seriju od 2 ili više identičnih neprekinutih poluakrobatskih elemenata oko
6. CL „podrška“, odnosno podizanje jedne ili dvije gimnastičarke: vrijednost suradnje 0,20 bodova
7. CC – 0,3

8. Suradnje se mogu kombinirati i vrijednosti zbrajati

DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM

Napomena: R može sadržavati 1 rotaciju (izbačaj rekvizita, 1 rotacija i hvat)

GRUPNI POČETNI PROGRAM

Natjecanje se održava u na I razini :klupsko, gradsko i međugradsko natjecanje

Trajanje grupne vježbe: od 1 min. do 1 min i 30 sek

Broj gimnastičarki u grupi: 10 i više

Muzika: instrumental ili s riječima

Uzrast 7 do 10 godina Vježba bez rekvizita

po izboru

težine tijelom: 1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža

formacije: min. 3 različite
akrobatski element: min. 1

Uzrast 11 do 14 godina Vježba bez rekvizita

po izboru

težine tijelom: 1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža

formacije: min. 3 različite
suradnja s akrobatskim elementom: min. 1

Izvođenje E MAX. 10.00 bodova

OBAVEZNI GRUPNI PROGRAM

Natjecanje se održava u na I razini :klupsko, gradsko i međugradsko natjecanje.

Vježbe su pripremljene u video zapisu i opisane terminološki.

Vježba bez rekvizita: 4 vježbačice uzrasta 1raz.- 4raz.

FIG PROGRAM GRUPNE VJEŽBE SENIORKE (2 vježbe)














2022 – 2024	5 	3  2 
2025	5 	3  2 
2026 – 2028	5 	3  2 pairs 

FIG PROGRAM GRUPNE VJEŽBE JUNIORKE (2 vježbe)

2022 – 2023	5 	5 
2024 – 2025	5 pairs 	5 
2026 - 2027	5 	5 
2028- 2029	5 	5 

Sve promjene u propozicijama za 2023g istaknute su u plavoj boji.