

PROPOZICIJE NACIONALNOG PROGRAMA za 2023.

PROJEKT: „Jačanje kapaciteta kroz izradu digitalnog priručnika, edukaciju i organizaciju besplatnih gimnastičkih sadržaja“
UP.04.2.1.11.0016.

PREZENTACIJA
PO REGIJAMA

SJEVER
ZAPAD
JUG
ISTOK



PREDAVAČI:
Saša Solar
Tigran Gorički
Željko Jambrović
Damir Fotak
Mario Vukoja
Jurica Suhin

SLOBODNI program GODIŠTA, DOBI, SASTAVI EKIPA

Program	Kategorija	Godište	Dob	Ekipa	Napomena
SLOBODNI program	Kadeti	2013, 2012, 2011.	10, 11, 12 godina	3 + 3	Ne mogu nastupiti za reprezentaciju
	Mlađi Juniori	2011, 2010, 2009. 2008.	12, 13, 14 i 15 godina	3 + 3	
	Juniori	2009, 2008, 2007, 2006 i 2005	14, 15, 16, 17 i 18 godina	2 + 4	
	Mlađi seniori	2006. i ranije	17 godina i stariji	2 + 4	

SLOBODNI program - NATJECANJA

Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske u Slobodnom programu za ekipe (EP)

Završnica kupa Hrvatske u Slobodnom programu u pojedinačnom višeboju (VP)

KVALIFIKACIJE: 4 ekipe (e=3+3 i 2+4) i 4 pojedinca po regiji temeljem boljeg rezultata kola kupa regije u proljeće (broj pojedinaca može varirati u odnosu na sastav ekipe, ali ne više od 10 iz regije)

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
Mlađi seniori	6	4	10	40
Ukupno iz Regije	24 člana ekipe	16 pojedinaca	40	160

SLOBODNI program - NATJECANJA

ZADAR, datum ? studeni 2023.

Prvenstvo Hrvatske u Slobodnom programu u pojedinačnom višeboju
za 12 najboljih (PV)

KVALIFIKACIJE: 12 pojedinca temeljem zbroja rezultata:

Završnice kupa u 100%-tnom iznosu

boljeg proljetnog kupa regije u 50%-tnom iznosu za svako,

boljeg jesenskog kupa regije u 50%-tnom iznosu

$Q = ZKH \times 100\% + \text{PROLJETNO KOLO} \times 50\% + \text{JESENSKO KOLO} \times 50\%$

NAJVIŠE 2 gimnastičara iz jednog kluba

SLOBODNI program - NATJECANJA

SLOBODNI program 2023.

Kategorija	Godina rođenja	Dob	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrijednost elemenata		Posebni zahtjevi	Vrijednost zahtjeva za saskok	Bonus za veze		Svi preskoci prema FIG
					NAC pravilnik	FIG pravilnik			TLO		
Kadeti	2013.	10	3 + 3	Pet najboljih elemenata + saskok	Svaki element iz NAC pravilnika vrijedi 0,5 boda	Svaki element iz FIG pravilnika: A=1,0 B=1,5 C=2,0	NAC ili FIG (svaki 0,5)	Za svaki saskok bilo da je iz NAC ili FIG pravilnika vrijednost posebnog zahtjeva za saskok = 0,5 boda	A+A \nearrow =0,2 B+B \nearrow =0,4 C+C \nearrow =0,6	115 može 2 daske*	
	2012.	11									
Mlađi juniori	2011.	12	3 + 3								
	2010.	13									
	2009.	14									
Juniori	2008.	15	2 + 4	125							
	2007.	16									
	2006.	17									
	2005.	18									
	Mlađi seniori	2006. i ranije		17 g. i stariji	2 + 4	135					

Pojašnjenje Propozicija za SLOBODNI program

Za D ocjenu uzima se 6 elemenata (**5 + saskok**)

SVAKI ELEMENT iz Nacionalnog Bodovnog pravilnika (NAC) vrijedi 0,5 BODA

SVAKI ELEMENT IZ FIG Bodovnog pravilnika (FIG) vrijedi :

A = 1 BOD

B = 1,5 BODA

C = 2 BODA...i td.

POSEBNI ZAHTJEVI:

Posebni zahtjevi identični su FIG propozicijama (svaki = 0,5).

Posebne zahtjeve mogu ispuniti i elementi NAC pravilnika pod jednakim uvjetima.

Pojašnjenje Propozicija za SLOBODNI program

SASKOCI:

Za svaki saskok dobije se 0,5 za POSEBNI ZAHTJEV, a vrijednost je identična težini elementa

ODREDBE ZA PRESKOK:

Preskok se skače preko konja uz upotrebu odskočne daske.*

Vrijednosti svih skokova identični su FIG pravilniku.

VISINA PRESKOKA prilagođena je kategorijama prema dobi na način:

Za Kadete VISINA PRESKOKA je 115 – moguće je korištenje DVIJE DASKE*

Za Mlađe juniore VISINA PRESKOKA je 125 – s jedne daske

Za Juniore i Mlađe seniore VISINA PRESKOKA je 135 – s jedne daske

BONUS ZA VEZE:

Bonus za veze moguće je ostvariti samo na TLU i to samo za elemente iz FIG pravilnika:

A+A ili teži element = 0,2

B+B ili teži element = 0,4

C+C ili teži element = 0,6

Primjeri izračunavanja D ocjene za SLOBODNI program

Primjer 1: 6 elemenata iz Nacionalnog programa (NAC)

II	III	I	I	II	IV
NAC	NAC	NAC	NAC	NAC	NAC

2. 3. 4. 5. 6. 1.

$$6 \text{ NAC} = 6 \times 0,5 = 3,0$$

$$\text{Posebni zahtjevi (I, II, III)} \rightarrow 3 \times 0,5 = 1,5$$

$$\text{Zahtjev za saskok (IV)} \rightarrow \text{NAC} = 0,5$$

$$\text{D Ocjena} = 5,0$$

Primjeri izračunavanja D ocjene za SLOBODNI program

Primjer 2: 5 elemenata iz NAC i 3 A elementa

II	II	I	I	I	II	III	IV
A	A	NAC	NAC	A	NAC	NAC	NAC

2. 3. 6. X 4. X 5. 1.

$$3 A = 3 \times 1,0 = 3,0$$

$$3 NAC = 3 \times 0,5 = 1,5$$

$$\text{Posebni zahtjevi (I, II, III)} \rightarrow 3 \times 0,5 = 1,5$$

$$\text{Zahtjev za saskok (IV)} \rightarrow NAC = 0,5$$

$$D \text{ Ocjena} = 6,5$$

Primjeri izračunavanja D ocjene za SLOBODNI program

Primjer 3: 4 elementa iz NAC, 2 A i 1 B element

II	II	I	I	I	III	II	IV
NAC	NAC	A	NAC	B	NAC	NAC	A

4. 6. 3. X 2. 5. X 1.

$$1 \text{ B} = 1 \times 1,5 = 1,5$$

$$2 \text{ A} = 2 \times 1,0 = 2,0$$

$$3 \text{ NAC} = 3 \times 0,5 = 1,5$$

$$\text{Posebni zahtjevi (I, II, III)} \rightarrow 3 \times 0,5 = 1,5$$

$$\text{Zahtjev za saskok (IV)} \rightarrow \text{A} = 0,5$$

$$\text{D Ocjena} = 7,0$$

Primjeri izračunavanja D ocjene za SLOBODNI program

Primjer 4: 1 NAC, 3 A, 2 B i 1 C element

II	III	III	II	II	I	I	IV
NAC	A	A	A	B	A	B	C

X 4. 5. 6. 2. X 3. 1.

$$1 \text{ C} = 1 \times 2,0 = 2,0$$

$$2 \text{ B} = 2 \times 1,5 = 3,0$$

$$3 \text{ A} = 3 \times 1,0 = 3,0$$

$$\text{Posebni zahtjevi (I, II, III)} \rightarrow 3 \times 0,5 = 1,0$$

$$\text{Vrijednost zahtjeva za saskok (IV)} \rightarrow \text{C} = 0,5$$

$$\text{D ocjena} = 10,0$$

VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - TLO

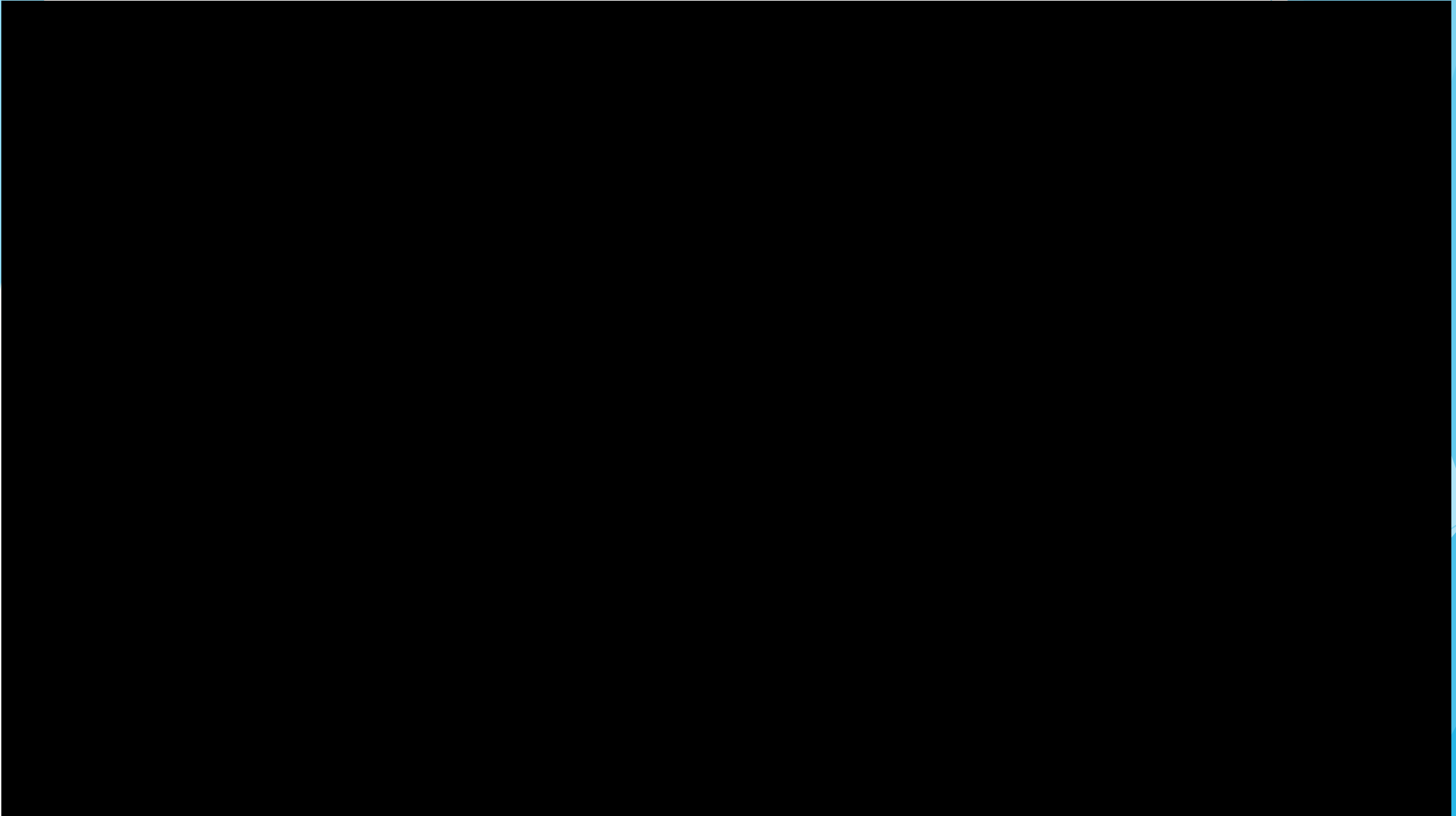


OBAVEZNI PROGRAM

KADETI

TLO

VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - TLO



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - TLO



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - TLO



5 A = 5,0

3 SPEC = 1,5

NEMA SASKOK (završi s A I)

D = 6,5

VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA KONJ S HVATALJKAMA



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA KONJ S HVATALJKAMA



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - KARIKE



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - KARIKE



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - RUČE



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - RUČE



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - PREČA



VJEŽBE SLOBODNOG PROGRAMA - PREČA



Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA

Popis NAC elemenata sastavni je dio ovih Propozicija
Video snimke nalaze se na web stranicama HGS-a

NOVI ELEMENTI:

Svaki element koji nije u NAC ili FIG pravilniku može se poslati u video formatu na tehnički odbor u bilo koje vrijeme ili prijaviti na Tehničkom sastanku Završnice ili Prvenstva Hrvatske

Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA - TLO

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	Most	I	Izdržaj 2 s
2.	Stoj na lopaticama (svijeća)	I	Upiranjem o bokove ili o tlo
3.	Stoj na podlakticama	I	Izdržaj 2 s
4.	Stoj na glavi	I	
5.	Stoj na glavi i izdizanje u stoj na rukama	I	
6.	Healy iz stoja (iz stoja spad naprijed s okretom oko jedne ruke za 180° u upor stražnji (upor pred rukama)	I	
7.	Prednos sunožni	I	Izdržaj 2 s
8.	Prednos raznožni	I	
9.	Jednonožno kolo u upor čučućem na jednoj nozi	I	
10.	Kolut naprijed	II	
11.	Premet strance (Zvijezda) – bočno	II	Iz bočne pozicije u bočnu
	Premet strance (Zvijezda) – čeono – bočno		Iz čeone pozicije u bočnu
12.	Premet strance (Zvijezda) – čeono – čeono u raskorak	II	Iz čeone pozicije u čeonu
	Premet strance (Zvijezda) – čeono – čeono u stav spetni		Iz čeone pozicije u čeonu
13.	Premet strance (Zvijezda) na jednoj ruci u raskorak	II	
	Premet strance (Zvijezda) na jednoj ruci u stav spetni		
14.	Rondat („Flik“), (premet strance s okretom za 180°)	II	
15.	Kolut natrag	III	
16.	Kolut natrag kroz stoj na rukama	III	

Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA – KONJ S HV

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	Odožni njihovi u uporu prednjem 2 x	I	Po dva odoženja u svaku stranu čine jedan element
2.	Odožni njihovi u uporu stražnjem 2 x	I	
3.	Odožni premasi spojeno naprijed i natrag (1-2-3-4)	I	Za priznavanje elementa moraju biti dva premaha naprijed i dva natrag
4.	Kolo odožno	I	
5.	Kolo prednožno	I	
6.	Kolo zanožno	I	
7.	Premah odbočno iz upora prednjeg do upora stražnjeg	II	To je pola kola u naprijed
	Premah odbočno iz upora stražnjeg do upora prednjeg		To je pola kola u natrag
8.	Jednonožni prijelaz s jednog vrata na drugi	III	Iz mješovitog upora prednjeg (1-2) do mješovitog upora prednjeg (4-5) ili obrnuto od (4-5 do 1-2)
9.	Saskok odožno iz upora prednjeg	IV	Jednonožni premah u saskok
10.	Saskok odbočno iz upora prednjeg	IV	Sunožni premah u saskok
11.	Saskok kroz stoj vučenjem	IV	

Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA - KARIKE

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	Vis uznijeto	II	Izdržaji 2 sekunde
2.	Vis strmoglavo	II	
3.	Vis stražnji	II	
4.	Iz visa prednjeg naupor vučenjem do upora prednjeg	II	
5.	Prednja vaga grčenom jednom nogom	II	
6.	Stražnja vaga grčenom jednom nogom	II	
7.	Stoj na ramenima	II	
8.	Iz visa prednjeg zanjihom u ramenski stoj	III	
9.	Iz visa prednjeg prednjihom u ramenski stoj	III	
10.	Saskok salto natrag raznožno	IV	
11.	Saskok salto natrag grčeno ili sklonjeno	IV	
12.	Saskok salto naprijed grčeno ili sklonjeno	IV	

Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA - PRESKOK

PRESKOK po FIG pravilniku

Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA - RUČE

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	Kolut naprijed iz upora sjedećeg raznožno do upora sjedećeg	I	
2.	Kolut naprijed iz upora sjedećeg raznožno do njoha u potporu	I	
3.	Ramenski stoj iz njoha u uporu	I	
4.	Ramenski stoj vučenjem iz sjeda raznožno	I	
5.	Ramenski stoj vučenjem iz prednosa	I	
6.	Raznožni prednos	I	Izdržaj 2 s
7.	Uznos	I	
8.	Manna	I	
9.	Kolo odbočno u sredini ruča	I	
10.	Upor zanjihom iz njoha u potporu	II	
11.	Iz njoha u potporu kovrtljaj natrag do njoha u potporu	II	
12.	Iz potpora upor prednjihom do sjeda raznožno	II	
13.	Iz potpora uznijeto sklopka do sjeda raznožno	II	
14.	Iz potpora uznijeto sklopka do njih u uporu	II	
15.	Naupor usklopno do potpora	III	
16.	Moy do potpora	III	Grčeno ili sklonjeno
17.	Iz njoha u visu upor zanjihom do potpora	III	
18.	Iz njoha u visu upor prednjihom do potpora	III	
19.	Iz njoha u visu naupor zanjihom do upora	III	
20.	Iz upora saskok salto naprijed grčeno	IV	
21.	Iz upora saskok salto natrag grčeno	IV	
22.	Saskok zanoškom	IV	Zanjihom stoj i prijelaz u saskok
23.	Iz visa saskok salto natrag grčeno	IV	

Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA - PREČA

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	Uzmah prednji	I	
2.	Iz visa prednjeg provlak sklonjeno u vis stražnji i okret oko 1 ruke za	I	
3.	Iz visa prednjeg prednjihom okret za 180°	I	
4.	Iz visa prednjeg premah raznožno u vis prednji	II	
5.	Iz visa prednjeg zanjihom puštanje pritke i okret za 360° u vis prednji	II	
6.	Naupor stražnji	III	
7.	Naupor jašuci	III	
8.	Kovrtljaj jašuci naprijed	III	
9.	Kovrtljaj jašuci natrag	III	
10.	Kovrtljaj naprijed	III	
11.	Kovrtljaj natrag	III	
12.	Naupor usklopno iz visa prednjeg do upora prednjeg	III	
	Naupor usklopno spadam iz upora prednjeg do upora prednjeg	III	
13.	Veleuzmah	III	
14.	Iz upora prednjeg podmetni saskok	IV	
15.	Iz upora stojećeg raznožno podmetni saskok	IV	
16.	Iz visa prednjeg prednjihom salto natrag grčeno u saskok	IV	
17.	Iz visa prednjeg zanjihom salto naprijed grčeno u saskok	IV	