

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

OBAVEZNI program – GODIŠTA, DOBI, SASTAVI EKIPA

| Program | Kategorija | Godište | Dob | Ekipa | Napomena |
|-----------------------------|---------------|-------------------------------|----------------------------|-------|----------|
| OBAVEZNI program | Kadeti | 2013, 2012, 2011. | 10, 11 i 12 godina | 3 + 3 | |
| | Mlađi juniori | 2011, 2010, 2009, 2008. | 12, 13 i 14 i 15 godina | 3 + 3 | |
| | Juniori | 2009, 2008, 2007, 2006, 2005. | 14, 15, 16, 17 i 18 godina | 2 + 4 | |
| | Mlađi seniori | 2006. i ranije | 17 godina i stariji | 2 + 4 | |

OBAVEZNI PROGRAM IMA OBAVEZNE VJEŽBE

OBAVEZNI program - NATJECANJA

Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske u Obaveznom programu za ekipe (PE)
Završnica kupa Hrvatske u Obaveznom programu u
pojedinačnom višeboju (ZKHV)

ZADAR datum ? studeni 2023.

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

OBAVEZNI program - KVALIFIKACIJE

Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske za ekipe:

4 ekipe – po jedna najbolja u svakoj od kategorija iz svake regije na temelju zbroja **BOLJEG rezultata iz proljetnih kola** ekipu čini 6 članova (3+3 i 2+4)

Završnica kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju – po četiri najbolja pojedinca u svakoj kategoriji iz svake regije na temelju zbroja **BOLJEG rezultata iz proljetnih kola** (ako ekipa nema 6 članova može se nadomjestiti s pojedincima, ali najviše do ukupno 10 po kategoriji iz regije).

OBAVEZNI program - KVALIFIKACIJE

Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

| Kategorija | Broj članova ekipe po kategorijama | Broj pojedinaca iz regije | 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 članova ekipe | 16 pojedinaca | 40 | 160 |

Zadar, datum? studeni 2023.

Na Prvenstvu Hrvatske u višeboju u OBAVEZONOM programu pravo nastupa ima po **12 najbolje plasiranih pojedinaca** iz Hrvatske prema zbiru bodova sa Završnice kupa Hrvatske u lipnju i jednog najboljeg kola iz proljetnog i jednog najboljeg kola iz jesenskog dijela na način da se bodovi sa Završnice uzimaju u 100%-tnom iznosu, a sa svakog kola u 50%-tnom.

Formula: rezultati ZKH x 1,0 + rezultati proljetnog kola x 0,5 + rezultati jesenskog kola x 0,5.

Radi ravnomjernije zastupljenosti većeg broja klubova, u 12 najbolje plasiranih može biti najviše po dva gimnastičara iz jednog kluba. Ukoliko nedostaje vježbača, TO MSG može dopustiti i više vježbača iz jednog kluba.

OBAVEZNI program - VJEŽBE

Tekst vježbi Obaveznog programa je sastavni dio ovih propozicija

VIDEO ZAPISI VJEŽBI OBAVEZNOG PROGRAMA – NA WEB STRANICAMA HGS-A

| OBAVEZNI PROGRAM – KADETI TLO | | |
|---|---|------------|
| Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m | | |
| Red. br. | Opis elementa/kombinacije | Vrijednost |
| 1. | Stav spetni priručenjem – kroz odručenje uzručiti – pogledati dlanove – naznačiti – počučanj predručenjem – naznačiti | 0,5 |
| 2. | Kolut naprijed i povezano | 0,5 |
| 3. | Sunožnim odrazom i sklonjenim tijelom, pruženim nogama dolazak u stoj na rukama – naznačiti | 1,0 |
| 4. | Iz stoja na rukama kolut naprijed do upora čučućeg – naglasiti | 1,0 |
| 5. | Pruženi skok s okretom za 180° kroz uzručenje do počučnja – rukama u predručenju – naznačiti – usprav u stav spetni uzručenjem i spojeno | 1,0 |
| 6. | Kolut natrag i spojeno | 1,0 |
| 7. | Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde | 1,0 |
| 8. | Iz svijeće povaljka naprijed do čučnja i usprav u stav spetni uzručenjem – naglasiti i spojeno | 1,0 |
| 9. | Iskorakom premet strance (čeaona zvijezda) do raskoračnog stava bočno i spojeno | 0,5 |
| 10. | Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti | 0,5 |
| 11. | Okret naprijed za 90° jednom rukom kroz priručenje do uzručenja drugom iz odručenja do uzručenja – do stava spetnog uzručenjem – naglasiti – iz uzručenja predručenjem do zaručenja – uspon i spojeno | 1,0 |
| 12. | 3–4 koraka zaleta sunožnim odrazom grčeni skok do pozicije doskoka (počučanj rukama u predručenju koso prema dolje) – naglasiti – usprav do završne pozicije – stav spetni priručenjem | 1,0 |
| Za sve elemente D ocjena: | | 10,00 |

| OBAVEZNI PROGRAM – KADETI KONJ S HVATALJKAMA | | |
|--|---|-------|
| Visina konja 80 cm od strunjače. Ukoliko je konj standardne veličine za naskok se može koristiti prikladno povišenje u obliku odskočne daske, sandučića, dodatne strunjače,... | | |
| 1. | Stav spetni odručenjem licem prema bočnom dijelu konja u sredini hvataljki | 0,5 |
| 2. | Naskok u hvataljke u upor prednji – naznačiti | 0,5 |
| 3. | Provlak grčeno u upor stražnji (kukovi u visini laktova) | 1,0 |
| 4. | Provlak grčeno natrag u upor prednji (kukovi u visini laktova) | 1,0 |
| 5. | Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno njhom | 0,5 |
| 6. | Odožni premah drugom nogom naprijed do upora stražnjeg i spojeno | 0,5 |
| 7. | Odožni premah prvom nogom natrag u upor jašuci i spojeno njhom | 0,5 |
| 8. | Odožni premah drugom nogom natrag do upora prednjeg i spojeno | 0,5 |
| 9. | Odožni premah jednom nogom do upora jašućeg, njih u uporu jašućem i spojeno | 0,5 |
| 10. | Odožni premah natrag do upora prednjeg i spojeno | 0,5 |
| 11. | Odožni premah drugom nogom naprijed do upora jašućeg, njih u uporu jašućem i spojeno | 0,5 |
| 12. | Odožni premah natrag u upor prednji i spojeno | 0,5 |
| 13. | 2 povezana njha odoženjem u uporu prednjem (svakom nogom dva odoženja) i spojeno | 2,0 |
| 14. | Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno premah odožno drugom naprijed u saskok do završne pozicije bočno u odnosu na konja | 1,0 |
| Za sve elemente D ocjena: | | 10,00 |

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

KADETI

TLO

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

KADETI

KONJ S HVATALJKAMA

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

KADETI

KARIKE

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

PRESKOK

GRČENI SKOK



OBAVEZNI PROGRAM

PRESKOK

LETEĆI KOLUT

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

PRESKOK

GRČENI SALTO



OBAVEZNI PROGRAM

PRESKOK

SKLONJENI SALTO

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

PRESKOK

PRUŽENI SALTO



OBAVEZNI PROGRAM

PRESKOK

PRUŽENI SALTO ZA 360°

OBAVEZNI program - preskok

| Kadeti | | |
|---------|-----------------------------------|------------|
| R.br. | Preskok | vrijednost |
| 1. | Grčeni skok | 7,00 |
| 2. | Leteći kolut | 8,00 |
| 3. | Grčeni salto | 9,00 |
| 4. | Sklonjeni salto | 10,00 |
| | | |
| Juniori | | |
| 1. | Grčeni salto | 7,00 |
| 2. | Sklonjeni salto | 8,00 |
| 3. | Pruženi salto | 9,00 |
| 4. | Pruženi salto za 360 ⁰ | 10,00 |
| | | |
| | | |
| | | |

| Mlađi juniori | | |
|---------------|-----------------------------------|------------|
| R.br. | Preskok | vrijednost |
| 1. | Leteći kolut | 7,00 |
| 2. | Grčeni salto | 8,00 |
| 3. | Sklonjeni salto | 9,00 |
| 4. | Pruženi salto | 10,00 |
| | | |
| Mlađi seniori | | |
| 1. | Grčeni salto | 6,00 |
| 2. | Sklonjeni salto | 7,00 |
| 3. | Pruženi salto | 8,00 |
| 4. | Pruženi salto za 360 ⁰ | 9,00 |
| 5. | Pruženi salto za 540 ⁰ | 9,50 |
| 6. | Pruženi salto za 720 ⁰ | 10,00 |
| 7. | Dvostruki salto naprijed | 10,00 |

OBAVEZNI program - preskok

| R.br. | Preskok | Kategorija/ vrijednost | | | |
|-------|-----------------------------------|------------------------|---------------|---------|---------------|
| | | kadeti | Mlađi juniori | juniori | Mlađi seniori |
| 1. | Grčeni skok | 7,00 | | | |
| 2. | Leteći kolut | 8,00 | 7,00 | | |
| 3. | Grčeni salto | 9,00 | 8,00 | 7,00 | 6,00 |
| 4. | Sklonjeni salto | 10,00 | 9,00 | 8,00 | 7,00 |
| 5. | Pruženi salto | | 10,00 | 9,00 | 8,00 |
| 6. | Pruženi salto za 360 ⁰ | | | 10,00 | 9,00 |
| 7. | Pruženi salto za 540 ⁰ | | | | 9,50 |
| 8. | Pruženi salto za 720 ⁰ | | | | 10,00 |
| 9. | Dvostruki salto naprijed | | | | 10,00 |

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

KADETI

RUČE

OBAVEZNI program - VJEŽBE



OBAVEZNI PROGRAM

KADETI

PREČA