

ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA

Propozicije za OSNOVNI PROGRAM 1

- Pravo nastupa imaju natjecatelji koji su registrirani pri HGS-u, u OSNOVNOM PROGRAMU i imaju važeće liječničke potvrde te ne natječu u drugim natjecateljskim programima (Apsolutni/Univerzalni, Slobodni, Obavezni)
- Prilikom prijave za natjecanje potrebno je naglasiti ime, prezime i godište te pripadnost ekipi
- Svaki klub smije prijaviti samo jednu ekipu u svakoj kategoriji, osim ako organizator u pozivnom biltenu ne napiše drugačije
- Maksimalan broj članova ekipe je 8
- Za plasman ekipe uzimaju se tri najbolje ocjene po spravi (3+5)
- Kategorije ekipa su:
 - I. **MLAĐE DJEVOJČICE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 5 godina)
 - II. **DJEVOJČICE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 6 godina)
 - III. **STARIJE DJEVOJČICE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 7 godina)
 - IV. **MLAĐE KADETKINJE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 8 godina)
 - V. **KADETKINJE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 9 godina)
 - VI. **STARIJE KADETKINJE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 10 godina)
 - VII. **MLAĐE JUNIORKE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 11 godina)
 - VIII. **JUNIORKE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 12 godina)
 - IX. **STARIJE JUNIORKE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 13 godina)
 - X. **MLAĐE SENIORKE** (u tekućoj kalendarskoj godini navršava 14 godina ili više)
- Pojedinačno proglašenje je za svaku kategoriju zasebno.
- Ekipno proglašenje je za svaku kategorija zasebno osim za :
 - mlađe juniorke i juniorke (11 i 12 godina) koje zajedno čine jednu ekipu (3+5) te
 - starije juniorke i mlađe seniorke koje zajedno čine jednu ekipu (3+5).
- Natjecateljice imaju mogućnost izvesti najviše dva dodatna bonificirajuća elementa izvan programa po spravi – jedan akrobatski i jedan plesni element (greda, tlo), osim u kategoriji mlađih djevojčica i djevojčica koje natječu bez dodanih bonificirajućih elemenata (ručje, greda, tlo).
- Svaki dodatni element se nagrađuje sa 0,50 bodova.
- Saskoci mogu biti dodani element ukoliko su teži od propisanih. Saskoci se izvode samo jedan put u vježbi.
- Popis dodatnih bonificirajućih elemenata za ruče, gredu i tlo nalazi se na kraju propozicija.
- Gimnastičarka elemente može izvesti redosljedom po izboru.
- Gimnastičarka vježbu na tlu može izvoditi uz glazbu ukoliko organizator natjecanja tako navede u biltenu. Trajanje vježbe na tlu je max. 60 sekundi.
- Trajanje vježbe na gredi je 60 sekundi.
- Asistencija – element se ne priznaje i neutralni odbitak je 1.00 bod.

Ženska sportska gimnastika

MLAĐE DJEVOJČICE	
DJEVOJČICE	
(Kategorije I. I II.)	
PRESKOK (mini trampolin)	D O C J E N A
1. Pruženi skok	9,00
2. Raznožni skok	10,00
RUČE	
1. Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju	2,0
2. Smak do visa prednjeg	2,0
3. Provlak grčenim/pruženim nogama u vis stražnji	2,5
4. Provlak natrag grčenim/pruženim nogama u vis prednji	2,5
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
GREDA	
1. Naskok odrazom u upor klečeći	1,0
2. Vaga zanoženjem u jednonožnom kleku (izdržaj 2")	1,0
3. Dotik grede trupom	1,0
4. Okret 180° u čučnju	1,0
5. Podizanje u uspon (naglasiti) i spuštanje	1,0
6. Dva visoka prednoženja	1,0
7. Bočno kretanje – minimalno 2 koraka u jednom smjeru	1,0
8. Zaletom saskok pruženi skok sunožnim odrazom	2,0
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
TLO	
1. Vaga na koljenu (izdržaj 2")	1,0
2. Kolut natrag do upora čučječeg	1,5
3. „Špaga“ ženska/muška (izdržaj 2")	1,0
4. Sunožni sjed	0,5
5. Stoj na lopaticama „svijeća“ (izdržaj 2")	1,0
6. Dizanje kroz čučanj	0,5
7. Kolut naprijed	1,5
8. Dva mačja skoka	1,0
9. Skok „škarice“	0,5
10. Pruženi skok s okretom za 180°	0,5
Ukupna vrijednost vježbe	9,00

Ženska sportska gimnastika

STARIJE DJEVOJČICE MLAĐE KADETKINJE (Kategorije III. I IV.)	
PRESKOK (mini trampolin)	D O C J E N A
1. Pruženi skok	9,00
2. Raznožni skok	10,00
RUČE	
1. Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju <i>Uzmah do upora prednjeg – zamjenjuje uzmah + 0.50</i>	2,0
2. Smak do visa prednjeg	2,0
3. Provlak grčenim/pruženim nogama u vis stražnji	2,5
4. Provlak natrag grčenim/pruženim nogama u vis prednji	2,5
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i> <i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
GREDA	
1. Naskok odrazom u upor klečeći	1,0
2. Vaga zanoženjem u jednonožnom kleku (izdržaj 2“)	1,0
3. Dotik grede trupom	1,0
4. Okret 180° u čučnju	1,0
5. Okret 180° u uspravnom stavu na usponu	1,0
6. Dva visoka prednoženja pruženom nogom	1,0
7. Pruženi skok	1,0
8. Bočno kretanje – minimalno 2 koraka u jednom smjeru	1,0
9. Zaletom sunožni pruženi saskok.	1,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i> <i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
TLO	
1. Vaga na koljenu (izdržaj 2“)	1,0
2. Kolut natrag do upora čuččeg	1,0
3. „Špaga“ ženska/muška (izdržaj 2“)	1,0
4. Sunožni sjed	0,5
5. Stoj na lopaticama „svijeća“ (izdržaj 2“)	1,0
6. Dizanje kroz čučanj	0,5
7. Kolut naprijed	1,0
8. Dva mačja skoka	1,0
9. Skok „škarice“	0,5
10. Pruženi skok s okretom za 180°	0,5
11. Premet strance „zvijezda“	1,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i> <i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00

Ženska sportska gimnastika

KADETKINJE	
STARIJE KADETKINJE	
(Kategorije V. I VI.)	
PRESKOK (mini trampolin)	D Ocjena
1. Raznožni skok	9,00
2. Leteći kolut	10,00
RUČE	
1. Uzmah do upora prednjeg odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju <i>ALTERNATIVA : Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju</i>	3,0 0,5
2. Premah odnožno naprijed do upora jašućeg	2,0
3. Prehvat jednom rukom iz nathvata u pothvat	1,0
4. Okret za 180° s premahom nazad do upora prednjeg	1,0
5. Odnjihom saskok	2,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>	
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
GREDA	
1. Naskok odrazom u upor čučeci	1,0
2. Spuštanje u raznožni sjed	0,5
3. Stoj na lopaticama „svijeća“ – izdržaj 2“	1,0
4. Podizanje iz čučnja – proizvoljno	0,5
5. Dva dječja poskoka	1,0
6. Okret na jednoj nozi na prstima za 180°	1,0
7. Dva mačja skoka	1,5
8. Bočno kretanje – minimalno 2 koraka u jednom smjeru	0,5
9. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2“	1,0
10. Saskok: zaletom grčeni skok sunožnim odrazom na kraju grede	1,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>	
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
TLO	
1. Kolut naprijed , usprav	1,0
2. Kolut natrag do upora čučućeg	1,0
3. „Špaga“ ženska ili muška (izdržaj 2“)	1,0
4. Stoj na lopaticama „svijeća“ (izdržaj 2“)	1,0
5. Dva mačja skoka	1,0
6. Pruženi skok s okretom za 360°	0,5
7. Most povezan s okretom u čučanj	1,5
8. Vaga zanoženje ili odnoženjem (izdržaj 2“)	1,0
9. Premet strance (zvijezda) do završne pozicije	1,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>	
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00

Ženska sportska gimnastika

MLAĐE JUNIORKE i JUNIORKE	
(Kategorije VII. i VIII.)	
PRESKOK (mini trampolin)	D O CJENA
1. Leteći kolut	9,00
2. Grčeni salto	10,00
RUČE	
1. Uzmah prednji zamahom jednom nogom ili sunožnim odrazom do upora prednjeg <i>ALTERNATIVA : Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju – vrijedni 0.50</i>	2,5
2. Premah odnožno naprijed do upora jašućeg	1,5
3. Prehvat jednom rukom iz nathvata u pothvat	0,5
4. Okret za 180° s premahom nazad do upora prednjeg	0,5
5. Kovrtljaj natrag u upor prednji	2,0
6. Saskok podmetni	2,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>	
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
GREDA	
1. Naskok odrazom u upor čučeci	1,0
2. Spuštanje u raznožni sjed	0,5
3. Stoj na lopaticama „svijeća“ – izdržaj 2“	1,0
4. Podizanje iz čučnja – proizvoljno	0,5
5. Grčeni skok	1,0
6. Spuštanje u čučanj	0,5
7. Okret u čučnju 180°	1,0
8. Dva mačja skoka	0,5
9. Bočno kretanje – minimalno 2 koraka u jednom smjeru	1,0
10. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2“	1,0
11. Saskok: zaletom raznožni skok sunožnim odrazom na kraju grede	1,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>	
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00
TLO	
1. Dalekovisoki skok povezano s pruženim skokom 180°	1,5
2. Stoj na rukama u kolut naprijed	2,0
3. Dva povezana „mačja“ skoka	1,0
4. Okret na jednoj nozi za 360°	1,0
5. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2“)	0,5
6. Kolut natrag direktno u špagu žensku ili mušku (izdržaj 2“)	0,5
7. Iz sunožnog sjeda povaljka natrag do stoja na lopaticama „svijeća“ (izdržaj 2“)	0,5
8. Povaljkom naprijed dizanje do stava spetnog	0,5
9. Kolut naprijed	0,5
10. Premet strance „zvijezda“	1,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>	
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>	
Ukupna vrijednost vježbe	9,00

Ženska sportska gimnastika

STARJE JUNIORKE i MLAĐE SENIORKE (Kategorije IX., X.)		
PRESKOK (mini trampolin)		D O CJENA
1. Leteći kolut		9,00
2. Grčeni salto		10,00
RUČE		
1. Uzmah prednji zamahom jednom nogom ili sunožnim odrazom do upora prednjeg <i>ALTERNATIVA : Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju - vrijedi 0.50</i>		2,5
2. Premah odnožno naprijed do upora jašućeg		1,5
3. Prehvat jednom rukom iz nathvata u pothvat		0,5
4. Okret za 180° s premahom nazad do upora prednjeg		0,5
5. Kovrtljaj natrag u upor prednji		2,0
6. Saskok podmetni		2,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>		
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>		
Ukupna vrijednost vježbe		9,00
GREDA		
1. Naskok odrazom u upor čučeci		0,5
2. Spuštanje u raznožni sjed		0,5
3. Stoj na lopaticama „svijeća“ – izdržaj 2“		1,0
4. Podizanje iz čučnja – proizvoljno		0,5
5. Grčeni skok		1,0
6. Spuštanje u čučanj		0,5
7. Okret u čučnju 180°		1,0
8. Dva mačja skoka		1,0
9. Bočno kretanje – minimalno 2 koraka u jednom smjeru		1,0
10. Okret 360° na jednoj nozi		1,0
11. Saskok rondat		1,0
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>		
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>		
Ukupna vrijednost vježbe		9,00
TLO		
1. Dalekovisoki skok povezano s mačjim skokom 180°		1,5
2. Stoj na rukama u kolut naprijed		1,0
3. Dva povezana „mačja“ skoka		1,0
4. Okret na jednoj nozi za 360°		1,0
5. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2“)		0,5
6. Kolut natrag direktno u špagu žensku ili mušku (izdržaj 2“)		0,5
7. Iz sunožnog sjeda povaljka natrag do staja na lopaticama „svijeća“ (izdržaj 2“)		0,5
8. Povaljkom naprijed dizanje do stava spetnog		0,5
11. Premet strance „zvijezda“		0,5
12. Kolut naprijed		0,5
13. Most natrag/naprijed		1,5
<i>*moguće je dodati 2 bonificirajuća elementa – jedan plesni i jedan akrobatski - s popisa dodatnih elemenata ukoliko već nisu dio osnovne vježbe</i>		
<i>* maksimalna početna ocjena je 10.00 bodova</i>		
Ukupna vrijednost vježbe		9,00

DODATNI ELEMENTI – ukoliko nisu dio osnovne vježbe

RUČE

1. Uzmah jednonožni/sunožni do upora prednjeg
2. Kovrtljaj natrag
3. Kovrtljaj naprijed
4. Kovrtljaj naprijed jašući
5. Kovrtljaj natrag jašući
6. Premah odnožno naprijed iz upora prednjeg do upora jašućeg
7. Premah odnožno natrag iz upora jašućeg do upora pednjeg
8. Premah odnožno s okretom 180° iz upora jašućeg do upora prednjeg
9. Premah grčeno jednonožno iz upora prednjeg do upora jašućeg
10. Premah grčeno sunožno iz upora prednjeg do upora sjedećeg
11. Okret za 180° iz upora sjedećeg do upore prednjeg
12. Odnjihom saskok
13. Podmetni saskok iz upora prednjeg
14. Podmetni saskok iz upora raznožnog ili sunožnog

GREDA (akrobatski i plesni elementi)

1. Stoj na lopaticama „svijeća“
2. Kolut naprijed na gredi
3. Kolut natrag
4. Premet strance „zvijezda“
5. Stoj na rukama (naglasiti stoj)
6. Rondat saskok
7. Saskok salto
8. Vaga odnoženjem
9. Vaga zanoženjem
10. Mačji skok
11. Pištolj skok
12. Daleko - visoki skok

13. Okret 180° na jednoj nozi

14. Okret 360° na jednoj nozi

PARTER (akrobatski i plesni elementi)

1. Stoj na rukama
2. Stoj na rukama u kolut naprijed
3. Stoj s okretom 180°
4. Spuštanje u most i dizanje iz mosta/ stoj na rukama u most naprijed na dvije noge/spuštanje u most + okret u čučanj
5. Premet strance „zvijezda“
6. Premet strance „zvijezda“ na jednoj ruci
7. Araber – „zvijezda“ bez ruku
8. Rondat
9. Most naprijed ili natrag
10. Premet naprijed ili natrag
11. Menikeli – premet natrag doskokom na jednu nogu
12. Salto naprijed ili natrag
13. Daleko-visoki skok/jelenji skok
14. Mačji skok 180°
15. Grčeni skok / grčeni s okretom 180°
16. Pištolj skok
17. Sisson skok
18. Pruženi skok s okretom 180°
19. Okret 360° na jednoj nozi
20. Skok s promjenom nogu „Z skok“

Vrijedi od 01.siječnja 2023. godine