

**PRILOG PROPOZICIJAMA - OBAVEZNI PROGRAM HGS-a
(2023. – 2024.)**

MLAĐE JUNIORKE OBAVEZNI PROGRAM			
PRESKOK	RUČE	GREDA	TLO
<p><u>Osnovni skok:</u> - grčeni/ sklonjeni salto D = 6.00</p> <p><u>Bonificirajući skokovi:</u></p> <p>- pruženi salto naprijed D = 6.50</p> <p>- grčeni /sklonjeni salto s okretom 180° D = 6.50</p>	<p><u>Osnovna vježba sa</u> <u>zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući element</u> – 1 u vježbi (0.50) :</p> <p>- kovrtljaj nazad u upor u stopalima (grčnim nogama) - kovrtljaj naprijed u upor u stopalima (grčnim nogama) - sunožni provlak grčnim nogama u upor stražnji - spad u vis uznjeto + naupor stražnji - kovrtljaj nazad u upor u jašućem - kovrtljaj naprijed u upor u jašućem - kovrtljaj naprijed - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko nije dio osnovne vježbe)</p> <p><u>Osnovna vježba + bonificirajući element</u> D=6.50</p>	<p><u>Osnovna vježba sa</u> <u>zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući element</u> - 1 plesni ili 1 akrobatski (0.50):</p> <p>- bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe)</p> <p><u>Osnovna vježba + bonificirajući element</u> (1 plesni ili 1 akrobatski) D=6.50</p> <p>Vježba na gredi – max 60 sekundi</p>	<p><u>Osnovna vježba sa</u> <u>zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući element</u>– 1 plesni ili 1 akrobatski s fazom leta (0.50):</p> <p>- premet nazad doskokom na jednu nogu “menikeli” - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe)</p> <p><u>Osnovna vježba + bonificirajući elementa</u> (1 plesni ili 1 akrobatski s fazom leta) D=6.50</p> <p>Vježba na tlu – max 60 sekundi</p>

Vrijedi od 1. siječnja 2023. godine

**PRILOG PROPOZICIJAMA - OBAVEZNI PROGRAM HGS-a
(2023. – 2024.)**

JUNIORKE I MLAĐE SENIORKE OBAVEZNI PROGRAM			
PRESKOK	RUČE	GREDA	TLO
<p><u>Osnovni skok:</u> - grčeni/sklonjeni/pruženi salto D = 6.00</p> <p><u>Bonificirajući skokovi:</u> - grčeni/sklonjeni/pruženi salto salto naprijed sa 180° D = 6.50 - grčeni/sklonjeni/pruženi salto s okretom za 360° D = 7.00</p>	<p><u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi (2x 0.50=1.00):</p> <ul style="list-style-type: none"> - kovrtljaj nazad u uporu stopalima (grčenim nogama) - kovrtljaj naprijed u uporu stopalima (grčenim nogama) - sunožni provlak grčenim nogama u upor stražnji - spad u vis uznjeto + naupor stražnji - kovrtljaj nazad u uporu jašućem - kovrtljaj naprijed u uporu jašućem - kovrtljaj naprijed - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko nije dio osnovne vježbe) <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> D=7.00</p>	<p><u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi - 1 plesni , 1 akrobatski (2x 0.50=1.00):</p> <ul style="list-style-type: none"> - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe) <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski) D=7.00</p> <p>Vježba na gredi – max 90 sekundi</p>	<p><u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00</p> <p><u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi – 1 plesni, 1 akrobatski s fazom leta (2x 0.50=1.00):</p> <ul style="list-style-type: none"> - premet nazad doskokom na jednu nogu “menikeli” - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe ili plesne veze) <p><u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski s fazom leta) D=7.00</p> <p>Vježba na tlu – max 90 sekundi</p>

Vrijedi od 1. siječnja 2023. godine