



PROPOZICIJE za NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2023. godinu

CRO-GYM LIGA	
APSOLUTNI program	
SLOBODNI program	
OBAVEZNI program	
UNIVERZALNI program	
OSNOVNI program	

Za natjecanja na prvenstvima:

DRŽAVE	I stupanj
REGIJE	II stupanj
ŽUPANIJE	III stupanj
GRADA	IV stupanj
KLUBA	V stupanj

Siječanj, 2023.

Sadržaj

1. DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE	3
1.1. Natjecateljski programi	3
1.2. Stupnjevi/razine natjecanja	3
1.3. Oblici/forme natjecanja	3
1.4. Pravo nastupa	4
1.5. Godišta, dob i sastav ekipa po programima za 2023. Godinu	5
1.6. Sastavi ekipa	5
1.7. Prijelazi iz programa i promjena natjecateljske kategorije	5
1.8. Opće odredbe za proglašenje	6
1.9. Opće odredbe za pojedine sprave	6
1.10. Raspored i sastav regija	7
1.11. Dužnosti delegata regija	7
2. DIO 2 – CRO-GYM LIGA 2023	8
2.1. Broj natjecanja	8
2.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja CGL	8
2.3. Osnovne odrednice za natjecanja CRO-GYM LIGE 2023.	8
2.4. Bodovna tablica CRO-GYM LIGE 2023.	8
2.5. Kategorije, godišta, dob, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	8
3. DIO 3 – APSOLUTNI PROGRAM	9
3.1. Broj natjecanja	9
3.2. Naziv, mjesto i datum održavanja natjecanja	9
3.3. Kategorije, godišta, dob, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	9
3.4. Posebne odredbe za preskok	9
3.5. APSOLUTNI PROGRAM – OBAVEZNE VJEŽBE	10
4. DIO 4 – SLOBODNI PROGRAM	13
4.1. Broj natjecanja	13
4.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja državne razine	13
4.3. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa za SLOBODNI program za 2023. godinu	13
4.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju za SLOBODNI program	13
4.5. Propozicije vježbi za SLOBODNI program za 2023. godinu	14
4.5.1 Pojašnjenje Propozicija za SLOBODNI program za 2023. godinu	14
4.6. Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA	16
5. DIO 5 – OBAVEZNI PROGRAM.....	20
5.1. Broj natjecanja	20
5.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja	20
5.3. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa OBAVEZNOG programa za 2023. godinu	20
5.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju u OBAVEZNOM programu	20
5.5. Tekst vježbi za OBAVEZNI PROGRAM	21
6. DIO 6 – UNIVERZALNI PROGRAM.....	34
6.1. Broj natjecanja	34
6.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja	34
6.3. Kategorije, godišta, dob, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	34
6.4. Posebne odredbe za preskok	34
6.5. Pravo nastupa na Prvenstvu Hrvatske u ekipnoj konkurenciji, pojedinačnom višeboju i pojedinačnom natjecanju po spravama u UNIVERZALNOM programu	34
6.6. Tekst vježbi UNIVERZALNOG programa	35
7. DIO 7 – OSNOVNI PROGRAM.....	41
7.1. Broj natjecanja	41
7.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja	41
7.3. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa OSNOVNOG programa za 2023. godinu	41
7.4. Pravo nastupa na natjecanju u OSNOVNOM programu i opće propozicije	41
7.5. Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 2 po kategorijama	43
7.6. Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 1 po kategorijama	49
8. DIO 8 – PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE NACIONALNOG PROGRAMA HGS-a za 2023. godinu	52
8.1. Protokol za proglašenje i troškovi	52
8.2. Pravo tumačenja Propozicija	52

1. DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE

1.1. Natjecateljski programi

Sustav gimnastičkih natjecanja u muškoj sportskoj gimnastici u Hrvatskoj obuhvaća **šest programa** prilagođenih psihomotornim sposobnostima i dobi djece i sportaša i to:

1. CRO-GYM liga
2. Apsolutni program
3. Slobodni program
4. Obavezni program
5. Univerzalni program
6. Osnovni program

1.2. Stupnjevi/razine natjecanja

Prema **razinama ili stupnjevima** natjecanja se dijele na pet stupnjeva/razina i to:

- I stupanj natjecanja - državna razina
- II stupanj natjecanja - regionalna razina
- III stupanj natjecanja - županijska razina
- IV stupanj natjecanja - gradska razina
- V stupanj natjecanja - klupska razina

1.3. Oblici/forme natjecanja

1.3.1. CRO-GYM LIGA

Gimnastičari u kategoriji juniora i seniora po Propozicijama HGS-a, odnosno FIG Bodovnom pravilniku

Kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Seniori	Pojedinačno po spravama (PP)	Seniori: 5 etapa – Za konačni plasman računaju se 3 najbolja rezultata (od 5). Za verifikaciju rezultata potrebno je najmanje 4 natjecatelja na etapi. Za bodove minimalna konačna ocjena 11,50.
Juniori		Juniori: 8 etapa – Za konačni plasman računaju se 5 najboljih rezultata (od 8). Za verifikaciju rezultata potrebno je najmanje 4 natjecatelja na etapi. Za bodove minimalna konačna ocjena 10,00.

1.3.2. Prvenstvo Hrvatske - Apsolutni program

Kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Kadeti Mlađi juniori Juniori Seniori	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV) Pojedinačno po spravama (PP)	Osijek 2 - 4. lipnja – PP za Mlađe juniore, Juniore i Seniore EP i PV za Kadete (Obavezne vježbe) ZADAR, Studeni –EP i PV za Mlađe juniore, Juniore i Seniore PP za Kadete (Slobodne vježbe) (na PVPH mogu nastupiti i gimnastičari Slobodnog i Obaveznog programa)

1.3.3. Kup Hrvatske i Prvenstvo Hrvatske - Slobodni program

Kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Kadeti Mlađi juniori Juniori Mlađi seniori	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV)	2 - 4. lipnja: Prvenstvo Hrvatske za ekipe (EP) i Završnica Kupa RH za pojedinačni višeboj (PV) prema t.4.4. ovih <i>Propozicija</i> . Kvalifikacije za Završnicu: bolji rezultat s proljetnih kola. Studeni: VPH za 12 najboljih temeljem zbroja rezultata sa Završnice Kupa Hrvatske i kola iz proljetnog i jesenskog dijela na način da se ZKH uzima 100%, a kola po 50% rezultata. Formula: ZKH x 1,0 + kolo proljeće x 0,5 + kolo jesen x 0,5 Uvjet: najviše 2 gimnastičara iz jednog kluba
		Moguć nastup u svim natjecanjima Apsolutnog programa, ali ne mogu nastupiti za reprezentaciju RH

1.3.4. Kup Hrvatske i Prvenstvo Hrvatske - Obavezni program

Kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
Kadeti Mlađi juniori Juniori Mlađi seniori	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV)	2 - 4. lipnja: Prvenstvo Hrvatske za ekipe (EP) i Završnica Kupa RH za pojedinačni višeboj (PV) prema t.5.4. ovih <i>Propozicija</i> . Kvalifikacije za Završnicu: bolji rezultat s proljetnih kola. Studeni: VPH za 12 najboljih temeljem zbroja rezultata sa Završnice Kupa Hrvatske i kola iz proljetnog i jesenskog dijela na način da se ZKH uzima 100%, a kola po 50% rezultata. Formula: ZKH x 1,0 + kolo proljeće x 0,5 + kolo jesen x 0,5 Uvjet: najviše 2 gimnastičara iz jednog kluba
		Moguć nastup u svim natjecanjima Apsolutnog programa, ali ne mogu nastupiti za reprezentaciju RH

1.3.5. Prvenstvo Hrvatske – UNIVERZALNI program – svi gimnastičari u sustavu HGS-a do 9 godina:

Kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
U 1- dječaci mlađi U 2- dječaci stariji	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV) Pojedinačno po spravama (PP)	2 – 4. lipnja: – PP, Uvjet: nastup na jednom kolu Kupa RH regije Studeni – EP i PV Uvjet: nastup na jednom kolu Kupa RH regije u proljetnoj sezoni i jednom kolu Kupa RH u jesen

1.3.6. Međuklupska natjecanja u OSNOVNOM programu za gimnastičare registrirane u sustavu HGS-a u osnovnom programu:

Kategorije	Oblik natjecanja	Forma natjecanja
OS 1 (10 kategorija) OS 2 (10 kategorija)	Ekipno prvenstvo (EP) Pojedinačni višeboj (PV)	Slobodna forma prema interesu organizatora.

1.4. Pravo nastupa

- Pravo nastupa na natjecanjima imaju registrirani članovi HGS-a s važećim liječničkim pregledom.
- Broj učesnika na pojedinim natjecanjima reguliran je za svaki Program/natjecateljsku kategoriju, zasebno i pojašnjen je u daljnjem tekstu ovih *Propozicija*.

1.5. Godišta, dob i sastav ekipa po programima za 2023. godinu

Tablica 1: Godišta, dob i sastav ekipa po programima za 2023. godinu

Dob	Godina rođenja	CRO-GYM LIGA	Apsolutni	Slobodni	Obavezni	Osnovni program	
						Osnovni 1	Osnovni 2
5	2018.		Univerzalni program dječaci mlađi (4 + 4)			Mlađi dječaci	Mlađi dječaci
6	2017.					Dječaci	Dječaci
7	2016.					Stariji dječaci	Stariji dječaci
8	2015.		Univerzalni program dječaci stariji (4 + 4)			Mlađi kadeti	Mlađi kadeti
9	2014.					Kadeti	Kadeti
10	2013.		Kadeti (3 + 3)	Kadeti (3 + 3)	Kadeti (3 + 3)	Stariji kadeti	Stariji kadeti
11	2012.					Mlađi juniori	Mlađi juniori
12	2011.		Mlađi juniori/Kadeti	Mlađi juniori/Kadeti	Mlađi juniori/Kadeti	Juniori	Juniori
13	2010.		Mlađi juniori (3 + 3)	Mlađi Juniori (3 + 3)	Mlađi Juniori (3 + 3)	Stariji juniori	Stariji juniori
14	2009.	Juniori	Mlađi juniori/Juniori	Mlađi juniori/Juniori	Mlađi juniori/Juniori	Mlađi seniori	Mlađi seniori
15	2008.						
16	2007.		Juniori (2 + 4)	Juniori (2 + 4)	Juniori (2 + 4)		
17	2006.						
18	2005.	Juniori/Seniori	Juniori/Seniori	Junior/Mlađi senior	Junior/Mlađi senior		
19	2004.	Seniori	Seniori (2 + 4)	Mlađi senior (2 + 4)	Mlađi senior (2 + 4)		
20	2003.						

Legenda: *Kadeti – 11 g. i mlađi **NE** podliježu kategorizaciji HOO-a – sve kategorije ispod crvene crte (————) Sve kategorije 12 g. i starije **MOGU** ostvariti kategorizaciju HOO-a.

1.6. Sastavi ekipa

- Sastave ekipa određuje TO za svaki natjecateljski program i svaku kategoriju posebno.
- Na primjer: sastav ekipe (5 + 3) znači da ekipa može brojiti najviše 8 gimnastičara, a da se za ekipni plasman zbrajaju po najboljih 5 ocjena na svakoj spravi. U tom slučaju tim s 4 i manje gimnastičara NIJE EKIPA.
- Broj članova ekipe ne mora nužno biti 8 (5 + 3) / 6 (2 + 4). Da bi ekipa imala plasman dovoljno je imati minimalni broj gimnastičara koji propisuju pravila za pojedinu kategoriju i program. Npr. u sustavu 8 (5 + 3) dovoljno je imati 5 gimnastičara, a u sustavu 6 (2 + 4) dovoljno je imati 2 gimnastičara, no u tom slučaju nema „lošijih ocjena“ te se sve ocjene na svim spravama zbrajaju za ekipni plasman.

1.7. Prijelazi iz programa i promjena natjecateljske kategorije

- Natjecateljske kategorije (dobne skupine) određene su godinom u kojoj je vježbač rođen, a ne danom i mjesecom rođenja. To znači da se pripadnost natjecateljskoj kategoriji ne mijenja unutar jedne godine, npr: vježbači rođeni 1. 1. i 31. 12. iste godine pripadaju istoj kategoriji (dobnoj skupini).
- Prijelazi iz kategorije u kategoriju:
 - Apsolutni Program:**
Seniori i Juniori mogu nastupiti u CRO GYM LIGI. Juniori, Mlađi juniori i Kadeti, **registrirani u Apsolutnom programu**, mogu nastupati samo u Apsolutnom programu i prijeći u stariju kategoriju ukoliko im dobna granica to dopušta (prema tablici 1.), ali se u tijeku tekuće godine ne mogu vratiti u mlađu kategoriju.
 - Slobodni i Obavezni programi:**
Na ZKH i VPH za ekipe u proljeće mogu nastupiti samo u programima i kategorijama za koje su registrirani. Na VPH u pojedinačnom višeboju u jesen mogu nastupiti samo u programima i kategorijama kroz koje su se kvalificirali u 12 najboljih. Vježbači ovih programa mogu nastupiti i u Apsolutnom programu i to u proljeće na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske po spravama, a u jesen na Prvenstvu Hrvatske u ekipnoj konkurenciji i pojedinačnom višeboju sukladno dobi i kategorijama Apsolutnog programa.
Vježbači koji nastupe u Slobodnom ili Obaveznom programu **NE MOGU NASTUPITI ZA REPREZENTACIJU!**
 - Univerzalni program:**
Za Mlađe dječake mogu nastupiti djeca od 7 godina i mlađa, a za Starije dječake samo djeca od 8 i 9 godina.
 - Osnovni program:**
Mogu nastupiti samo djeca registrirana u Osnovnom programu, i to u kategorijama sukladno dobi prema tablici 1.
- Prijelazi iz programa u program. U tekućoj godini moguće je promijeniti program sukladno dobi (prema tablici 1.), ali nije moguć povratak. (Iznimka t. b 2.)**

1.8. Opće odredbe za proglašenje

1.8.1. Ekipno prvenstvo (EP)

- a) U ekipnoj konkurenciji pobjednik je ekipa s najvećim zbrojem bodova na **svih 6 sprava**.
- b) U slučaju izjednačenog rezultata prednost ima ekipa s boljim rezultatom na **najboljoj** spravi.
- c) U slučaju izjednačenog rezultata na prvoj najboljoj spravi, prednost ima ekipa s boljim rezultata na drugoj najboljoj spravi i tako redom.
- d) U slučaju izjednačenog rezultata i zbroja na svim spravama ekipe dijele mjesto.
- e) Proglašavaju se za svaku kategoriju **prve 3 ekipe**.
- f) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 ekipe, proglašavaju se koje su nastupile neovisno o broju ekipa.

1.8.2. Pojedinačni višeboj (PV)

- a) Pobjednik u višeboju je pojedinac s najvećim zbrojem konačnih ocjena na **svih 6 sprava**.
- b) U slučaju jednakog zbroja bodova, bolji je pojedinac koji ima veću E ocjenu na najboljoj spravi.
- c) U slučaju jednakih E ocjena na svih 6 sprava, gimnastičari dijele mjesto.
- d) Proglašavaju se u svakoj kategoriji **prvih 6 pojedinaca**.
- e) U slučaju da u nekoj kategoriji nije nastupilo 6 vježbača, proglašavaju se oni koji su nastupili.

1.8.3. Pojedinačno po spravama (PP)

- a) Pojedinačno prvenstvo Hrvatske po spravama sastoji se od kvalifikacijskog i finalnog natjecanja.
- b) U finalno natjecanje na svakoj spravi plasira se 6 najboljih u svakoj od kategorija.
- c) U slučaju da nije predviđeno finalno natjecanje, proglašenje rezultata slijedi nakon kvalifikacijskog.
- d) Pobjednik je vježbač s najvećom konačnom ocjenom, drugoplasirani je s drugom i tako redom.
- e) U slučaju iste konačne ocjene, prednost ima gimnastičar s višom E ocjenom.
- f) U slučaju istih konačnih i E ocjena, prednost ima gimnastičar koji je nastupio na više sprava.
- g) U slučaju jednakog broja sprava i istih konačnih ocjena na svim spravama, gimnastičari dijele plasman.
- h) Proglašavaju se u svakoj kategoriji i na svakoj spravi najbolja **3 gimnastičara**.
- i) U slučaju da u nekoj kategoriji na nekoj spravi ne nastupe 3 vježbača, proglašavaju se koji su nastupili.
- j) Preporuka TO-a je da mlađe kategorije, dakle sve osim juniora i seniora, nastupe na svih 6 sprava.

1.9. Opće odredbe za pojedine sprave

- a) **TLO:** CRO-GYM liga i juniori i seniori Apsolutnog programa vježbaju na FIG standardnoj površini 12x12 m. Apsolutne kategorije (mlađi juniori i kadeti), Slobodni i Obavezni te UNIVERZALNI program **vježbe mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 18 m.**
- b) **KONJ S HVATALJKAMA:** visina konja s hvataljkama osim za **juniore i seniore** svih programa može se prilagoditi povišenjem u vidu odskočne daske, strunjače, šv. sanduk i sl. ili promjenom visine konja.
- c) **KARIKE:** vježbe na karikama osim za **juniore i seniore** CRO-GYM lige i Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na zidnim ili stropnim konstrukcijama. Visina karika ne smije se mijenjati od propisane visine od gornje površine osnovne strunjače, osim ako nije drugačije propisano za određeni program/kategoriju.
- d) **PRESKOK:** visina konja za preskok ne smije se mijenjati od propisane za određenu kategoriju. S obzirom na specifičnosti ove discipline, posebne odredbe propisane su za svaki program zasebno.
- e) **RUČE:** vježbe na ručama osim za **juniore i seniore** CRO-GYM lige i Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na školskim ručama, odnosno ručama koje nemaju nužno FIG certifikat, ali u svim slučajevima visina ruča ne smije se mijenjati od propisane, osim ako to nije drugačije propisano za određenu kategoriju
- f) **PREČA:** vježbe na preči osim za **juniore i seniore** CRO-GYM lige i Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na zidnim ili usadnim konstrukcijama. Visina preče ne smije se mijenjati od propisane visine od gornje površine osnovne strunjače, osim ako nije drugačije propisano za određeni program/kategoriju.
- g) **STRUNJAČE:** za sve kategorije (osim **juniora i seniora** CRO-GYM lige i Apsolutnog programa) radi sigurnosti vježbača, ispod karika, preskoka, ruča i preče dozvoljava se uporaba dodatnih strunjača. Uporaba dodatnih strunjača, dodatnih zaštita i rekvizita moguća je u svim pojedinačnim slučajevima u kojima se ista odobri od nadležnog tijela/odgovorne osobe na tehničkom sastanku predmetnog natjecanja.
- h) TO MSG-a će za svako natjecanje u ingerenciji HGS-a odrediti osobu za provjeru tehničke ispravnosti sprava.

1.10. Raspored i sastav regija

Regije su određene prema zemljopisnim oznakama za strane svijeta te im pripadaju sljedeće županije:

Regija "SJEVER" 7 županija Delegat regije: Aida Badić 14 klubova			Regija "ISTOK" 5 županija Delegat regije: Bosiljka Stojšić 9 klubova		
Grad/županija	klub	broj	županija	klub	broj
Grad Zagreb: Zagrebački gimnastički savez	Gk Dubrava	1	Osječko – baranjska:	Gk Beli Manastir	1
	ZTD HS	1		Gk Fit	1
	Gk NZ	1		Gk Valpovo	1
	Gk Trešnjevka	1		GK Inova gym	1
Ukupno klubova u gradu Zagrebu		4		Gk Osijek Žito	1
Zagrebačka županija bez grada Zagreba	Gk Gymko	1	Ukupno klubova u Osječko-baranjskoj županiji		5
	Gk Samobor	1	Vukovarsko – srijemska:	Gk Vukovar	1
	Gk Zaprešić	1	Gk Vinkovci	1	
	Gk Brezovica	1	Ukupno klubova u Vukovarsko - srijemskoj županiji		2
Klubovi u županiji bez grada Zagreba		4	Požeško – slavonska:	Gk Sokol Požega	1
Ukupno klubova u Zagrebačkoj županiji		8	Brodsko – posavska:	Gk Sokol SlavonSKI Brod	1
Međimurska:	Gk MZM	1	Virovitičko - podravska		0
	Gk Macan	1	Ukupno klubova u regiji Istok		9
	Gk Nedelišće	1	Regija "ZAPAD" 5 županija Delegat regije: Andrija Crnić 13 klubova		
Ukupno klubova u Međimurskoj županiji		3	Karlovačka: Gimnastički savez Karlovačke županije	Gk FKF	1
Sisačko – moslavačka:	ŠGK Sokol Sisak	1		Gk Ogulinski Sokol	1
Varaždinska:	Gk Vindija	1		Gk Sokol Karlovac	1
Bjelovarsko – bilogorska:	Gk Bjelovar	1		Gk Karlovac	1
Koprivničko - križevačka		0	Ukupno klubova u Karlovačkoj županiji		4
Krapinsko - zagorska		0	Primorsko - goranska:	Gk Rijeka	1
Ukupno klubova u regiji Sjever		14		Gk Vita	1
Regija "JUG" Delegat Delegat regije: Josip Zorić 4 županije 13 klubova				Gk Opatija	1
Splitsko – dalmatinska:	Gym Solin	1		Gk Omišalj-Njivice	1
	Gk Kaštela	1	Gk Viškovo	1	
	Gk Marjan	1	Ukupno klubova u Primorsko-goranskoj županiji		5
	Gk Salto Solin	1	Ličko – senjska:	Gk Lički sokol	1
	Gk Sinj	1		Gk Lički sokol – Plitvice	1
	Gk Split	1	Ukupno klubova u Ličko-senjskoj županiji		2
AGK Stellae Split	1	Istarska:	Gk Umag	1	
Ukupno klubova u Splitsko-Dalmatinskoj županiji		7	Sisačko – moslavačka:	Gk Petrinja	1
Šibensko – kninska:	Gk Dišpet	1	Ukupno klubova u regiji Zapad		13
Gimnastički savez Šibensko-kninske	Gk Knin	1			
Gk Šibenik-	Gk Šibenik-	1	U HGS-u Ukupno:		
Ukupno klubova u Šibensko-kninskoj županiji		3	Županijskih saveza	2	
Dubrovačko – neretvanska:	Gk Dubrovnik	1	Gradskih saveza	1	
	Gk Ragusa	1	Klubova	49	
Ukupno klubova u Dubrovačko-neretvanskoj županiji		2			
Zadarska:	Gk Salto Zadar	1			
Ukupno klubova u regiji Jug		13			

Regije:

	SJEVER
	JUG
	ISTOK
	ZAPAD



1.11. Dužnosti delegata regija

- U suradnji s klubovima regije dogovoriti termine i mjesta održavanja regionalnih natjecanja za kola kupa regije te organizirati sastanak predstavnika klubova regije.
- Pomoći u organizaciji natjecanja klubovima koji su preuzeli organizaciju pojedinih kola.
- Voditi računa da su svi natjecatelji registrirani pri HGS-u i da imaju važeću liječničku potvrdu.
- Rezultate pojedinih kola redovito i pravodobno dostavljati HGS-u.
- Popis kvalificiranih ekipa i pojedinaca za Završnicu kupa i Višebojsko prvenstvo Hrvatske za Slobodni, Obavezni i Univerzalni program po kategorijama, ekipama i pojedincima pravodobno dostaviti TO-u HGS-a.
- Uz izvješće o natjecanju delegat regije dužan je obavijestiti TO - sudački odbor o eventualnim problemima kod suđenja i način na koji su isti riješeni.
- Obavljati i ostale dužnosti regulirane dokumentom:

POSLOVNIK RADNOG TIJELA IZVRŠNOG ODBORA HGS-a ZA REGIONALNI RAZVOJ GIMNASTIKE.

2. DIO 2 – CRO-GYM LIGA 2023.

2.1. Broj natjecanja

CRO-GYM liga 2023. ima 5 etapa (kola) za seniore i 8 za juniore na državnoj razini i to u pojedinačnoj konkurenciji po spravama. Broj učesnika nije limitiran, ali je određen točkom 2.3. ovih *Propozicija*.

2.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja CGL

SENIORI			
Red. br.	Datum	Mjesto	Napomena
1.	28. siječnja 2023.	Sportski Centar Lučko	
2.	17. i 18. veljače 2023.	Sokol Centar Osijek	
3.	22. travnja 2023.	Sokol Centar Osijek	
4.	13. svibnja 2023.	Sportski Centar Lučko	
5.	23. rujna 2023.	Sokol Centar Osijek	
JUNIORI			
1.	4. ožujka 2023.	Sportski Centar Lučko	
2.	29. travnja 2023.	Sportski Centar Lučko	
3.	13. svibnja 2023.	Sportski Centar Zadar	
4.	15. lipnja 2023.	Sokol Centar Osijek	
5.	15. srpnja 2023.	Sportski Centar Lučko	
6.	5. kolovoza 2023.	Sokol Centar Osijek	
7.	14. listopada 2023.	Sportski Centar Lučko	
8.	11. studenog 2023.	Sportski Centar Lučko	
9.	9. prosinca 2023.	Sportski Centar Lučko	PROGLAŠENJE CRO-GYM JUN

2.3. Osnovne odrednice za natjecanja CRO-GYM LIGE 2023.

- Minimalni broj sudionika po turniru je 4.
- Minimalna konačna ocjena na spravi za seniore 11.500, za juniore 10,00 (ukoliko je konačna ocjena niža od minimalne sportaš ne može dobiti bodove na tom kolu).
- Ukupni pobjednik Nacionalne lige je sportaš s najviše osvojenih bodova.
- U obzir se uzimaju 3 najbolja rezultata kod seniora i 5 najboljih rezultata kod juniora.
- U slučaju istog broja bodova primjenjuje se *Olympic Tie break rules*.

2.4. Bodovna tablica CRO-GYM LIGE 2023.

Tablica 2: Bodovna tablica NACIONALNE LIGE 2023

Osvojeno mjesto na pojedinom kolu	SENIORI	JUNIORI
	Broj bodova za plasman	Broj bodova za plasman
1	30	30
2	25	20
3	18	15
4	12	10
5	7	7
6	4	4
7	2	
8	1	

2.5. Kategorije, godišta, dob, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

Tablica 3: Kategorije, godišta, dob, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

CRO-GYM LIGA 2023.										
Kategorija	Godina rođ.	Dob	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrijednost elemenata	Posebni zahtjevi	Vrijednost zahtjeva za saskok	Bonus za veze		Preskok
								TLO	PREČA let + let	
Juniori	2009.	14		7 najboljih elemenata + saskok	FIG A=0,1 B=0,2 C=0,3 D=0,4 E=0,5 F=0,6 G=0,7 H=0,8 I=0,9	FIG (svaki 0,5)	FIG A=0,0 B=0,3 C=0,5	FIG	FIG	FIG
	2008.	15								
	2007.	16								
	2006.	17								
	2005.	18 godina								
Seniori	2005. i ranije	18 g. i stariji		9 najboljih elemenata + saskok			A i B=0,0 C=0,3 D=0,5	D+B \nearrow =0,1 D+D \nearrow =0,2	D+C \nearrow =0,1 D+D \nearrow =0,2	135

Sve vježbe ocjenjuju se prema važećem FIG Bodovnom pravilniku 2022-2024.

3. DIO 3 - APSOLUTNI PROGRAM

3.1. Broj natjecanja

APSOLUTNI program ima tri natjecanja na državnoj razini i to: Prvenstvo Hrvatske u:

Ekipnom prvenstvu (**EP**)

Pojedinačnom višeboju (**PV**)

Pojedinačnoj konkurenciji po spravama (**PP**).

3.2. Naziv, mjesto i datum održavanja natjecanja

Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske pojedinačno po spravama za Mlađe juniore, Juniore i Seniore (**PP**)

Prvenstvo Hrvatske ekipno i u pojedinačnom višeboju za Kadete (**EP i VP**):

Zadar, studeni 2023.

Prvenstvo Hrvatske ekipno i u pojedinačnom višeboju za Mlađe juniore, Juniore i Seniore (**EP i VP**)

Prvenstvo Hrvatske pojedinačno po spravama za Kadete (**PP**):

3.3. Kategorije, godišta, dob, sastav ekipe, težinski zahtjevi i druge odrednice

Tablica 4: Kategorije, godišta, dob, sastav ekipe, težinski zahtjevi i druge odrednice

APSOLUTNI program 2023.										
Kategorija	Godina rođenja	Dob (godina)	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrijednost elemenata	Posebni zahtjevi	Vrijednost zahtjeva za saskok	Bonus za veze		Preskok
								TLO	PREČA let + let	
Kadeti	2013.	10	3 + 3	5 najboljih elemenata + saskok	FIG	FIG (svaki 0,5)	A=0,2 B=0,4 C=0,5	A+C \nearrow =0,1 B+B \nearrow =0,1	C+C \nearrow =0,2	115 može 2 daske*
	2012. 2011.	11 12								
Mlađi juniori	2011.	12	3 + 3	7 najboljih elemenata + saskok	FIG	FIG (svaki 0,5)	A=0,0 B=0,3 C=0,5	FIG	FIG	FIG
	2010. 2009. 2008.	13 14 15								
Juniore	2009. 2008.	14 15	2 + 4	9 Najboljih elemenata + saskok	FIG	FIG (svaki 0,5)	A=0,0 B=0,3 C=0,5	FIG	FIG	FIG
	2007. 2006. 2005.	16 17 18								
Seniore	2005. i ranije	18 g. i stariji	2 + 4	9 Najboljih elemenata + saskok	FIG	FIG (svaki 0,5)	A i B=0,0 C=0,3 D=0,5	D+B \nearrow =0,1 D+D \nearrow =0,2	D+D \nearrow =0,2	135

3.4. Posebne odredbe za preskok

- U ekipnom i pojedinačnom višeboju sve kategorije izvode **jedan** skok, **U slučaju dva skoka, za ekipni i pojedinačni višeboj računa se prvi skok.**
- U pojedinačnom natjecanju po spravama sve kategorije skaču dva skoka i računa se prosječna ocjena oba skoka na način da:
 - *Kadeti** mogu oba puta izvesti obavezni skok ili dva ista skoka.
 - **Mlađi juniore** mogu izvesti dva skoka na način:
 - Iz iste grupe, ali u tom slučaju moraju biti izvedeni s različitim drugom fazom leta.
 - Iz različitih grupa, u tom slučaju skokovi mogu biti s istom fazom drugog dijela leta.
 - Juniore i seniore** moraju skakati dva različita skoka prema grupi i drugoj fazi leta (FIG).


3.5. APSOLUTNI PROGRAM – OBAVEZNE VJEŽBE


OBAVEZNI program vježba se na EKIPNOM i VIŠEBOJSKOM prvenstvu Hrvatske (EP i VP)


SLOBODNI program vježba se na POJEDINAČNOM prvenstvu Hrvatske (PP)

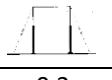
3.5.1. OBAVEZNE vježbe za KADETE APSOLUTNOG programa

TLO		
Osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi na kateti ili polovini partera te na stazi (akro. ili strunjača) dužine 12 m		
1.	Početak: stav spetni odručenjem – u kutu – uzručenjem i prednoženjem stav o šakama i sp. poskok na rukama – stav o šakama – naznačiti	0,5
2.	Iz stoja kolut naprijed grčnim nogama i sp. sunožnim odrazom i pruženim nogama do stoja – naznačiti i sp. u stoju okret naprijed (A) za 180° (90° + 90°) iz stoja spust do upora sunožno i sp. kolut natrag u stoj na pružene ruke	1,0
3.	Iz stoja povezano kolut natrag u stoj na pružene ruke s okretom natrag u stoju za 180° i sp. kolut naprijed opruženim nogama do stava spetnog uzručenjem	1,0
4.	Iskorakom stoj na rukama – naznačiti – kolut naprijed u raznožni prednos – naznačiti i vučenjem u stoj (špičak) – izdržaj (2 sec), u stoju okret naprijed (A) za 180° i spust sunožno do upora stojećeg i sp. usprav u stav spetni priručenjem	1,5
5.	Kratkim zaletom premet naprijed na jednu nogu i sp. premet na dvije i sp. iz stava spetnog uzručenjem spad u sklek i sp. povaljkom zanoženjem u raznoženje do muške špage	1,5
6.	Muška špaga – odručenje – izdržaj (2 sec) Iz m. špage snožiti u upor sjedeći pred rukama izdignuti se u prednos sunožno Prednos sunožno – izdržaj 2 sec	0,5
7.	Iz prednosa sunožno vučenjem kroz uznos razgib do upora pred rukama (upora stražnjeg) i sp. okret za 180° u upor za rukama (upor prednji). Iz upora prednjeg rukama spust u upor klečeći i sp. odrazom do upora pretklonom sunožno, usprav do stava spetnog priručenjem	0,5
8.	Iz stava spetnog priručenjem zaletom salto naprijed grčeno i sp. sunožnim odrazom premet naprijed i sp. skok za 180° u doskok, usprav u stav spetni odručenjem	1,5
9.	Iz stava spetnog uzručenjem odnoženjem bočna vaga – jednom rukom pridržavati nogu, druga u odručenju – izdržaj (2 sec)	0,5
10.	Iz vage snožiti i prurčiti u stav spetni, zaletom rondat, premet natrag grčeni salto natrag. Završetak: stav spetni odručenjem	1,5
Ukupno D ocjena		10,00
KONJ S HVATALJKAMA		
Visina konja 100 cm od osnovne visine strunjače – moguća uporaba dodatnih strunjača ili odskočne daske za regulaciju visine		
1.	Početak: stav spetni priručenjem licem prema vratu u poprečnoj osi konja	0,2
2.	Dohvatom konja jednom rukom naskok u dva kola odbočna na vratu u čeonom uporu licem prema konju	1,5
3.	Trećim kolom prednožni premah za 90° do upora stražnjeg bočno i sp. zanožni premah natrag za 90° do upora prednjeg u čeonom uporu licem od konja	2,0
4.	Kolo odbočno u čeonom uporu licem od konja	1,5
5.	Drugim kolom jednonožnim prijelazom natrag do mješovitog upora raznožno lijevom na hvataljci desnom na vratu i sp. prehvat lijevom rukom u pothvat	0,5
6.	Okretom za 180° oko uporne ruke na hvataljci i premahom lijeve noge i prehvatom desne ruke na drugu hvataljku – upor prednji u hvataljkama	0,5
7.	Iz upora prednjeg u hvataljkama premah desnom nogom u kolo odnožno desnom do upora prednjeg	1,0
8.	Iz upora prednjeg u hvataljkama premah naprijed desnom u njih u uporu raznožnom i premah natrag desnom u upor prednji	0,3
9.	Iz upora prednjeg u hvataljkama premah lijevom naprijed u kolo odnožno lijevom do upora prednjeg	1,0
10.	Dolaskom u upor prednji povezano raznožnim zamahom do <u>stoja</u> na rukama i povezano okretom za 90° saskok iz stoja na drugu stranu konja u upor stojeći bočno od konja	1,5
Ukupno D ocjena		10,00
<i>Napomena: Pozornost usmjeriti na tehniku kola i tehniku izvođenja jednonožnih premaha (stopala u visini glave)</i>		

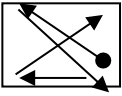
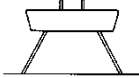



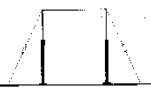
KARIKE		
1.	Početak: stav spetni odručenjem ispod karika	0,2
2.	Odras (uz pomoć trenera) do karika – pojačani hvat, naupor vučenjem u upor	1,2
3.	Prednos – izdržaj (2 s)	1,2
4.	Stav o šakama izvlačenjem sunožno/raznožno (može i na grčene ruke) – stoj naznačiti	1,8
5.	Spust grčnim rukama u vis strmoglavi	1,0
6.	Iz visa strmoglavog grčenjem ruku i privlačenjem ramena karikama podmetni njih („potješka“) i povezano iskret naprijed pruženim tijelom u vis strmoglavi	1,6
7.	Vis uznijeto, iskret natrag* *Obratiti pažnju da se u iskret krene izdizanjem ramena i stopalima najmanje u visini karika	1,5
8.	Saskok salto natrag sklonjeno ili pruženo do stava spetnog na tlu	1,5
Ukupno D ocjena		10,00

PRESKOK		
Visina 115 cm; zaletom premet naprijed; moguće koristiti dvije daske		
1.	Početak: stav spetni odručenjem na početku zaleta	0,2
2.	Zaletom naskok na dasku	0,3
3.	Odras s daske i I faza leta (let do konja)	2,0
4.	Uporna faza	2,5
5.	Odriv od konja i II faza leta	3,0
6.	Doskok	2,0
Ukupno D ocjena		10,00

RUČE		
1.	Početak: stav spetni priručenjem na par koraka ispred daske ispred ruča	0,2
2.	Zaletom od 2-3 koraka naskok na dasku i odrazom naskok u vis sklonjeno i sp. upor usklonjeno do potpora (kukovi u visini pritke)	1,0
3.	Zanjihom upor	0,5
4.	Prednjihom prednos – izdržaj (2 s)	1,0
5.	Iz prednosa vučenjem stav o šakama – (špičak - sunožno/raznožno), izdržaj (2 s)	1,5
6.	Moy do upora grčnim ili pruženim nogama	2,0
7.	Zanjihom odnjih u potpor i prednjihom upor	1,0
8.	Zanjih – prednjih	0,5
9.	Zanjihom stoj – naznačiti	1,5
10.	Prijenosom težišta na upor jedne ruke, zanoška s prijelazom preko pritke i okretom za 180° oko uporne ruke u stoju saskok bokom do pritke	0,8
Ukupno D ocjena		10,00

PREČA		
1.	Početak: stav spetni odručenjem ispod preče	0,2
2.	Naskok u vis prednji nathvatom, ramena „opuštena“, noge čvrste i opružene, klim njih i podmetnim njihom do zanjija	1,0
3.	Prednjihom naupor usklonjeno i sp. odnjih do stoja	1,2
4.	Odnjih u njih u poziciju zanjija i prednjihom okret naprijed za 180° s prehvatom u nathvat do pozicije zanjija i drugim prednjihom okret naprijed za 180° s prehvatom u nathvat do pozicije zanjija („sanžirovka“), 2 x	1,2
5.	Velekovrtljaj natrag i drugim okret naprijed za 180° u pothvat („B okret“)	2,0
6.	Velekovrtljaj naprijed (pothvatom) i drugim okret naprijed za 180° u nathvat („A okret“)	2,0
7.	Velekovrtljaj natrag	1,2
8.	Trećim velekovrtljajem pregib do upora raznožno i kovrtljaj natrag u uporu raznožno i sp. odzivom i odrazom od pritke saskok do stava spetnog na tlu	1,2
Ukupno D ocjena		10,00

3.5.2. Posebni zahtjevi za KADETE I MLAĐE JUNIORE

	FIG pravilnik i tablica 4. ovih Propozicija	
	A težina	½ stoeckli na tijelu (II grupa)
	A težina	bilo koji saskok kroz stoj vučenjem (IV grupa)
	A težina	naupor vučenjem (II grupa)
	A težina	zamahom iz visa u ramenski stoj (III grupa)
	A težina	saskoci naprijed grčeno (IV grupa)
	A težina	saskoci natrag grčeno (IV grupa)
	FIG Pravilnik i točka 3.4. ovih Propozicija	Visina konja: Za kadete 115, može dvije daske Za Mlađe juniore 125
	A težina	iz potpora zanjihom u upor (II grupa)
	A težina	sklopka do potpora (III grupa)
	A težina	toč u potpor (III grupa)
	A težina	saskoci natrag (grčeno) (IV grupa)
	A težina	saskoci naprijed (grčeno) (IV grupa)
	A težina	premah raznožni iz visa u vis (II grupa)
	A težina	iz veletoča stalder sunožno ili raznožno s nogama na pritci (III grupa)
	A težina	naupor usklonjeno u odnjih (III grupa)
	A težina	salto naprijed grčeno (IV grupa)
	A težina	salto natrag grčeno (IV grupa)

3.5.3. Posebni odbici (neutralni) za nedovoljan broj elemenata

Tablica 5: Odbici u bodovima od konačne ocjene za nedovoljan broj elemenata

Br. elemenata	KADETI/MI. juniori	Juniori (FIG)	Seniori (FIG)
0	10	10	10
1	6	7	9
2	5	6	8
3	4	5	7
4	3	4	6
5	0	3	5
6	0	0	4
7	0	0	3
10 – 9 - 8	0	0	0

Sve vježbe se ocjenjuju prema bodovnom pravilniku XV ciklusa.

Za greške i odstupanja u izvedbi vježbi, (E ocjena), ukoliko nije posebnim propozicijama za obavezne vježbe drugačije određeno, mjerodavan je bodovni pravilnik XV ciklusa.

4. DIO 4 - SLOBODNI PROGRAM

4.1. Broj natjecanja

SLOBODNI program ima tri natjecanja na državnoj razini.

4.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja državne razine

Prvenstvo Hrvatske u Slobodnom programu **za ekipe**: Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Završnica kupa Hrvatske u Slobodnom programu u **pojedinačnom višeboju**: Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske u Slobodnom programu u **pojedinačnom višeboju** (za 12 najboljih): **Zadar**, studeni 2023.

4.3. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa za SLOBODNI program za 2023. godinu

Tablica 6: Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa – SLOBODNI program za 2023. godinu

Program	Kategorija	Godišta	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	

4.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju za SLOBODNI program

- Na Prvenstvu Hrvatske u SLOBODNOM programu pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju po **jedna (najbolja) ekipa** iz regije na temelju **boljeg rezultata** regionalnog natjecanja (kola kupa RH) **u proljetnom dijelu**, a prema ključu određenom u tablici 7.
- Na Završnici kupa Hrvatske u SLOBODNOM programu pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju **najbolje plasirani pojedinci** iz regije na temelju **boljeg rezultata** regionalnog natjecanja (kola kupa RH) **u proljetnom dijelu**, a prema ključu određenom u tablici 7. Ukoliko u nekoj regiji nema ekipe ili ekipa ima manje članova od maksimalno mogućeg, dozvoljava se nastup većem broju pojedinaca iz regije, ali do maksimalnog broja vježbača iz jedne regije (10).
- Na Prvenstvu Hrvatske u višeboju u SLOBODNOM 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 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.
- Ukoliko na „prazno mjesto“ na Završnici Kupa i Prvenstvu Hrvatske kandidira veći broj ekipa/pojedinaca iz drugih regija, pod jednakim uvjetima, **TO MSG zadržava pravo određivanja učesnika pri čemu prioritet daje ekipama**.

Tablica 7: Broj članova ekipa i pojedinaca iz jedne regije i ukupan broj iz svih regija u SLOBODNOM programu

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

Propozicije za vježbe SLOBODNOG programa u prilogu su ovog programa.

4.5. Propozicije vježbi za SLOBODNI program za 2023. godinu

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. 2012. 2011.	10 11 12	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*
Mlađi juniori	2011. 2010. 2009. 2008.	12 13 14 15	3 + 3							125
Juniori	2009. 2008. 2007. 2006. 2005.	14 15 16 17 18	2 + 4							135
Mlađi seniori	2006. i ranije	17 g. i stariji	2 + 4							

4.5.1 Pojašnjenje Propozicija za SLOBODNI program za 2023. godinu

Za D ocjenu uzima se 6 GIMNASTIČKIH ELEMENATA (5 + saskok).

SVAKI ELEMENT koji se nalazi u **Nacionalnom Bodovnom pravilniku (NAC)** vrijedi 0,5 BODA.

SVAKI ELEMENT IZ **FIG Bodovnog pravilnika (FIG)** vrijedi prema slijedećim pravilima:

A = 1 BOD

B = 1,5 BODA

C = 2 BODA itd.

POSEBNI ZAHTJEVI:

Posebni zahtjevi identični su FIG propozicijama (svaki = 0,5). Posebne zahtjeve mogu ispuniti i elementi NAC pravilnika pod jednakim uvjetima.

BONUS ZA VEZE:

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

A+A ili teži element = 0,2

B+B ili teži element = 0,4

C+C ili teži element = 0,6

SASKOCI:

Za svaki saskok dobije se 0,5 za POSEBNI ZAHTJEV, a vrijednost saskoka identična je 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 – SKOKOVI SE IZVODE S JEDNE DASKE

Za Juniore i Mlađe seniore VISINA PRESKOKA je 135 – SKOKOVI SE IZVODE S JEDNE DASKE

NOVI ELEMENTI: Svaki element koji nije u NAC ili FIG pravilniku trener može poslati u video-formatu na tehnički odbor u bilo koje vrijeme, a najkasnije na Tehničkom sastanku prije Završnice kupa ili Prvenstva Hrvatske.

4.5.2 Primjeri izračunavanja D ocjene za SLOBODNI program za 2023. godinu

Primjer 1: 6 elemenata iz Nacionalnog programa (NAC)

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

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

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,5 = 1,5$

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

D Ocjena = 5,0

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

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

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

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,5 = 1,5$

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

D Ocjena = 6,5

Primjer 3: 5 elemenata iz NAC, 2 A i 1 B element

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

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

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

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

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,5 = 1,5$

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

D Ocjena = 7,0

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

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

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

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

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

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,5 = 1,5$

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

D ocjena = 10,0

4.6. Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA

(To su gimnastički elementi koji **NISU** u FIG Bodovnom pravilniku)

Elementi označeni * nalaze se na stranicama HGS-a u video zapisu.

TLO

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	Most	I	Izdržaj 2 sekunde
2.	*Stoj na lopaticama (svijeća) (Upiranjem o bokove ili tlo)	I	
3.	*Stoj na podlacticama	I	
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	Izdržaj 2 sekunde
7.	Prednos sunožni	I	
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) – čeonno – bočno		Iz čeonno pozicije u bočnu
12.	*Premet strance (Zvijezda) – čeonno – čeonno u raskorak	II	Iz čeonno pozicije u čeonu raskorakom
	*Premet strance (Zvijezda) – čeonno – čeonno u stav spetni		Iz čeonno pozicije u čeonu sunožno
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	

KONJ S HVATALJKAMA

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	*Odožni njihovi u upor prednjem 2 x	I	Po dva odoženja u svaku stranu čine jedan element
2.	*Odožni njihovi u upor 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	

KARIKE

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	*Vis uznijeto	II	Izdržaji 2 sekunde
2.	*Vis strmoglavo	II	
3.	*Vis stražnji	II	
4.	*Prednja vaga grčenom jednom nogom	II	
5.	*Stražnja vaga grčenom jednom nogom	II	
6.	*Stoj na ramenima	II	
7.	*Iz visa prednjeg naupor vučenjem do upora prednjeg	I	
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 (sklonjeno je A element)	IV	
12.	*Saskok salto naprijed grčeno (sklonjeno je A element)	IV	

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 njija u potporu	I	
3.	*Ramenski stoj iz njija u uporu	I	Izdržaj 2 sekunde
4.	*Ramenski stoj vučenjem iz sjeda raznožno Ramenski stoj vučenjem iz prednosa sunožno Ramenski stoj vučenjem iz prednosa raznožno	I	
5.	*Raznožni prednos	I	
6.	Uznos	I	
7.	Manna	I	
8.	Kolo odbočno u sredini ruča	I	
9.	*Iz potpora upor zanjihom	II	
10.	*Iz potpora kovrtljaj natrag do njija u potporu	II	
11.	Iz potpora upor prednjihom do sjeda raznožno	II	
12.	Iz potpora uznijeto sklopka do sjeda raznožno	II	
13.	*Iz potpora uznijeto sklopka do njih u uporu	II	
14.	*Upor usklopno do potpora	III	
15.	*Moy do potpora	III	Grčeno ili sklonjeno
16.	Iz njija u visu upor zanjihom do potpora	III	
17.	Iz njija u visu upor prednjihom do potpora	III	
18.	Iz njija u visu naupor zanjihom do upora	III	
19.	*Iz upora saskok salto naprijed grčeno	IV	
20.	*Iz upora saskok salto natrag grčeno	IV	
21.	*Saskok zanoškom	IV	Zanjihom stoj i prijelaz u saskok
22.	Saskok zanoškom i okretom za 180 ⁰	IV	Zanjihom stoj i okret oko 1 ruke za 180 ⁰
23.	Iz visa na kraju ruča saskok salto natrag grčeno	IV	

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 360°	I	
3.	Iz visa prednjeg prednjim okret za 180° („sanžirovka“)	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 usklono iz visa prednjeg do upora prednjeg	III	
	*Naupor usklono spadom iz upora prednjeg do upora prednjeg		
13.	Veleuzmah	III	
14.	Kovrtljaj natrag u uporu raznožno	III	
15.	*Iz upora prednjeg podmetni saskok	IV	
16.	*Iz upora stojećeg raznožno podmetni saskok	IV	
17.	Iz visa prednjeg prednjim salto natrag grčeno u saskok	IV	
18.	Iz visa prednjeg zanjihom salto naprijed grčeno u saskok	IV	
19.	Kovrtljaj natrag u uporu raznožno u saskok	IV	

Radi lakšeg praćenja vježbi i olakšanog suđenja, naročito na regionalnim razinama, preporuka je da treneri za svakog vježbača na svakoj spravi pripreme opis vježbe s elementima i pripadajućim težinama i grupama. U tu svrhu predložena je tablica kako bi svi opisi izgledali ujednačeno.



TABLICA ELEMENATA ZA VJEŽBU SLOBODNOG PROGRAMA

SPRAVA: _____

IME I PREZIME GIMNASTIČARA _____

KATEGORIJA _____

KLUB _____

Rbr.	Naziv elementa	TEŽINA	Vrijednost	Simbol	Grupa	Pripomena
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

Trener: _____

5. DIO 5 – OBAVEZNI PROGRAM

5.1. Broj natjecanja

OBAVEZNI program ima tri natjecanja na državnoj razini.

5.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

Prvenstvo Hrvatske u Obaveznom programu **za ekipe**: Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Završnica kupa Hrvatske u Obaveznom programu u pojedinačnom višeboju: Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske u Obaveznom programu u **pojedinačnom višeboju**: **Zadar**, studeni 2023.

5.3. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa OBAVEZNOG programa za 2023. godinu

Tablica 8: Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa za OBAVEZNI program za 2023. godinu

Program	Kategorija	Godišta	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	

5.4. Pravo nastupa na Završnici kupa Hrvatske i Prvenstvu Hrvatske u višeboju u OBAVEZNOM programu

- e) Na Prvenstvu Hrvatske u OBAVEZNOM programu pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju po **jedna (najbolja) ekipa** iz regije na temelju **boljeg rezultata** regionalnog natjecanja (kola kupa RH) **u proljetnom dijelu**, a prema ključu određenom u tablici 9.
- f) Na Završnici kupa Hrvatske u OBAVEZNOM programu pravo nastupa u svakoj kategoriji imaju **najbolje plasirani pojedinci** iz regije na temelju **boljeg rezultata** regionalnog natjecanja (kola kupa RH) **u proljetnom dijelu**, a prema ključu određenom u tablici 9. Ukoliko u nekoj regiji nema ekipe ili ekipa ima manje članova od maksimalno mogućeg, dozvoljava se nastup većem broju pojedinaca iz regije, ali do maksimalnog broja vježbača iz jedne regije.
- g) Na Prvenstvu Hrvatske u višeboju u OBAVEZNOM 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.
- h) Ukoliko na „prazno mjesto“ na Završnici Kupa i Prvenstvu Hrvatske kandidira veći broj ekipa/pojedinaca iz drugih regija, pod jednakim uvjetima, **TO MSG zadržava pravo određivanja učesnika pri čemu prioritet daje ekipama**.

Tablica 9: Broj članova ekipa i pojedinaca iz jedne regije i ukupan broj iz svih regija u OBAVEZNOM programu

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

Opis vježbi i propozicije u prilogu su ovog programa.

5.5. Tekst vježbi za OBAVEZNI program

5.5.1. Tekst vježbi za KADETE – OBAVEZNI program

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 čučćeg – 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 (čeona 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 odnoženjem u uporu prednjem (svakom nogom dva odnoženja) i spojeno	2,0
14.	Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno premah odnožno drugom naprijed u saskok do završne pozicije bočno u odnosu na konja	1,0

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2023. godinu

Za sve elemente D ocjena:	10,00
---------------------------	-------

OBAVEZNI PROGRAM – KADETI		
KARIKE		
Visina karika – doskočna. Mogu biti i uzazidne konstrukcije. Ukoliko su karike standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
1.	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	0,5
2.	Vučanjem pruženim nogama i sklonjenim tijelom dolazak do visa strmoglavog	1,0
3.	Vis srmoglavi – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Spuštanje sklonjenim tijelom kroz vis uznijeti do visa stražnjeg	1,0
5.	Vis stražnji – izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Vučanjem sklonjenim tijelom do visa uznetog	1,0
7.	Vis uznijeti – izdržaj 3 sekunde	1,0
8.	Rasklapanjem podmetni njih do zanjih	0,5
9.	Prednjih	0,5
10.	Zanjih	0,5
11.	Prednjih	0,5
12.	Zanjih	0,5
13.	Prednjihom sklonjeni salto natrag do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – KADETI		
PRESKOK		
Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina) Zaletište može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
	Grčeni skok	7,0
	Leteći kolut	8,0
	Grčeni salto	9,0
	Sklonjeni salto	10,0

OBAVEZNI PROGRAM – KADETI		
RUČE		
Niske ruče (140 – 160 cm) – Sandučić/“kocka“ za naskok		
1.	Na početku ruča stav spetni odručanjem – naznačiti	0,2
2.	Počučnjem i priručenjem do zaručenja – zamahom skok u upor na pružene ruke – izdržaj 3 sekunde	0,3
3.	Hod u upor do sredine ruča	0,5
4.	Okret za 180° u upor	0,5
5.	Podizanje nogu do sunožnog prednosa – izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Iz sunožnog prednosa raznoženjem do raznožnog sjeda u upor stražnjem	0,5
7.	Premah rukama kroz uzručenje do raznožnog sjeda u upor prednjem	0,5
8.	Podizanje u raznožni prednos – izdržaj 3 sekunde	1,0
9.	Spust u raznožni sjed u upor prednjem raznožni – premah rukama kroz uzručenje u sjed raznožni u upor stražnjem	0,5
10.	Grčenjem nogu zamah u sasjed do prednjiha – kukovi do razine ramena	1,0
11.	Zanjih – stopala u visini glave – tijelo blago uvinuto	1,0
12.	Prednjih, tijelo u blagom luku – kukovi u visini ramena, stopala iznad glave	0,5
13.	Zanjih – kukovi iznad visine glave – tijelo blago uvinuto	1,0
14.	Prednjih, tijelo u blagom luku – kukovi u visini ramena, stopala iznad glave	0,5
15.	Zanjihom kukovima iznad visine glave – tijelo blago uvinuto – prijelaz rukama na jednu prtku zatvaranjem uvinuća saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – KADETI		
PREČA		
Visina preče – doskočna. Može biti i uzazidna, ili usadna. Ukoliko je preča standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
1.	Stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	0,5
2.	Provlak pruženim nogama do visa stražnjeg – <u>naznačiti</u> – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom – prehvat u nathvat	0,5
4.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčnim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,5
5.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), najmanje do vodoravnog položaja), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,5
6.	Podmetni njih do prednjiha (kukovi najmanje u visini pritke)	1,5
7.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	0,5
8.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	0,5
9.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	0,5
10.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	0,5
11.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	0,5
12.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	0,5
13.	Četvrtim zanjihom (kukovi iznad visine pritke) saskok do završne pozicije (polučučanj s rukama u predručanju koso prema dolje)	1.0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

5.5.2. Tekst vježbi za MLAĐE JUNIORE – OBAVEZNI program

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI		
TLO		
Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
1.	Stav spetni priručenjem – kroz odručenje uzručiti – pogledati dlanove – naznačiti – počučanj, predručenjem, naznačiti	0,5
2.	Kolut naprijed i povezano	1,0
3.	Sunožnim odrazom i pruženim nogama dolazak u stoj na rukama – naznačiti	1,0
4.	Okret u stoju (A) 180° i spuštanje u sunožni pretklon pruženim nogama i spojeno	1,0
5.	Kolut natrag i spojeno	1,0
6.	Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde	1,0
7.	Iz svijeće povaljka naprijed do čučnja i usprav u stav spetni uzručenjem – naglasiti i spojeno	0,5
8.	Iskorakom premet strance (čeo) do raskoračnog stava bočno i spojeno	1,0
9.	Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti	1,0
10.	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	0,5
11.	3-4 koraka zaleta, premet strance s okretom (rondat) i spojeno	1,0
12.	Pruženi skok do pozicije doskoka (počučanj rukama u predručenju koso prema dolje) – naglasiti – usprav do završne pozicije – stav spetni priručenjem	0,5
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI		
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,...		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema sredini bočnog dijela konja (hvataljkama)	
1.	Naskok u hvataljke u upor prednji – naznačiti	0,5
2.	Provlak grčeno u upor stražnji (kukovi u visini laktova)	0,5
3.	Provlak grčeno natrag u upor prednji (kukovi u visini laktova)	0,5
4.	Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno	0,5
5.	Odožni premah drugom nogom naprijed do upora stražnjeg i spojeno	0,5
6.	Odožni premah prvom nogom natrag i spojeno	0,5
7.	Odožni premah drugom nogom natrag do upora prednjeg i spojeno	0,5
8.	Premah naprijed i kolo odnožno do upora prednjeg i spojeno	2,0
9.	Odožni premah nogom naprijed – njih u upor jašućem	1,0
10.	Odožni premah natrag do upora prednjeg i spojeno premah naprijed	0,5
11.	Kolo odnožno u drugu stranu i spojeno	2,0
12.	Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno premah odnožno drugom naprijed u saskok do završne pozicije bočno u odnosu na konja	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI		
KARIKE		
Visina karika – doskočna. Mogu biti i uzazidne konstrukcije. Ukoliko su karike standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	
1.	Vučanjem pruženim nogama i sklonjenim tijelom dolazak do visa strmoglavog	1,0
2.	Vis srmoglavi – izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Spuštanje sklonjenim tijelom kroz vis uzneti do visa stražnjeg	1,0
4.	Vis stražnji – izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Vučanjem sklonjenim tijelom dolazak do visa uznetog	1,0
6.	Vis uzneti – izdržaj 3 sekunde	1,0
7.	Rasklapanjem podmetni njih do zanjih	1,0
8.	Zanjihom iskret naprijed sklonjenim tijelom do visa uznetog i spojeno	1,0
9.	Rasklapanjem iskret ramenima natrag u vis i spojeno	1,0
10.	Prednjihom saskok sklonjeni salto natrag do završne pozicije	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI		
PRESKOK		
Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina) Zaletište može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
1.	Leteći kolut	7,0
2.	Grčeni salto	8,0
3.	Sklonjeni salto	9,0
4.	Pruženi salto	10,0

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI		
RUČE		
Niske ruče (140 – 160 cm) – Sandučić/“kocka“ za naskok		
1.	Na početku ruča stav spetni odručenjem – naznačiti	0,2
2.	Dohvatom ruča odrazom na pružene ruke u upor – izdržaj 3 sekunde	0,3
3.	Hod u upor do sredine ruča	0,5
4.	Okret za 180° u upor	1,0
5.	Podizanje nogu do sunožnog prednosa – izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Iz sunožnog prednosa raznoženjem do raznožnog sjeda u upor stražnjem	0,5
7.	Prehvat rukama naprijed kroz uzručenje do raznožnog sjeda u upor prednjem	0,5
8.	Raznožni prednos – izdržaj 3 sekunde	1,0
9.	Spajanje nogu kroz zanoženje do upora prednjeg (pozicija zanjih) – stopala u visini glave, tijelo blago uvinuto	1,0
10.	Prednjih, tijelo u blagom luku, kukovi u visini, a stopala iznad visine glave	1,0
11.	Zanjih, kukovima na 45° tijelo blago uvinuto	1,0
12.	Prednjih, tijelo u blagom luku, kukovi u visini, a stopala iznad visine glave	1,0
13.	Zanjihom do stoja i prijelazom rukama na jednu pritku saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI		
PREČA		
Visina preče – doskočna. Može biti uzazidna ili usadna. Ukoliko je preča standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	
1.	Provlak pruženim nogama do visa stražnjeg – naznačiti – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Puštanjem jedne ruke okret za 360 ⁰ u vis prednji dvohvatom – prehvat u nathvat	0,5
3.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčenim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,0
4.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave) najmanje do vodoravnog položaja), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,0
5.	Podmetni njih do prednjiha (kukovi iznad pritke)	1,0
6.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	1,0
7.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	1,0
8.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	1,0
9.	Prednjihom veleuzmah do upora i spojeno	2,0
10.	Podmetni saskok do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

5.5.3. Tekst vježbi za JUNIORE – OBAVEZNI program

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI		
TLO		
Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
	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 i spojeno okret naprijed u stoju (A) 180° i spuštanje u upor čučeci i spojeno	1,0
4.	Kolut natrag i spojeno	1,0
5.	Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Iz svijeće povaljka naprijed do čučnja i usprav u stav spetni uzručenjem – naglasiti i spojeno	1,0
7.	Iskorakom premet strance (čeona zvijezda) do raskoračnog stava bočno i spojeno	0,5
8.	Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti	0,5
9.	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
10.	3–4 koraka zaleta, premet strance s okretom (rondat) i spojeno premet natrag i spojeno pruženi skok do počučnja	1,0
11.	Usprav u stav spetni kroz predručenje do uzručenja – proizvoljna vaga izdržaj 3 sekunde	1,0
12.	Stav spetni priručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed, u doskok do završne pozicije	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI		
KONJ S HVATALJKAMA		
Standardna visina konja – 115 cm od tla, odnosno 105 cm od strunjače		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: хват jednom rukom na hvataljku, a drugom na vrat	
1.	Naskokom u mješoviti upor premah odnožno jednom nogom naprijed i spojeno drugom nogom naprijed do upora jašućeg na jednoj hvataljci	1,0
2.	Prehvat na drugu hvataljku i spojeno premah natrag do upora jašućeg u hvataljkama i premah natrag do upora prednjeg i spojeno	1,0
3.	Premah odnožno naprijed jednom i premah odnožno naprijed drugom nogom do upora stražnjeg i spojeno	0,5
4.	Premah natrag jednom, premah natrag drugom nogom do upora prednjeg i spojeno	0,5
5.	Premah odnožno naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg i spojeno	1,0
6.	Premah odnožno naprijed u njih u upor jašućem i premah istom nogom natrag u upor prednji i spojeno	1,0
7.	Premah odnožno drugom nogom naprijed u kolo odnožno u drugu stranu do upora prednjeg i spojeno	1,0
8.	Premah odnožno naprijed u upor jašuci i spojeno otvorene škare do upora jašućeg i spojeno	1,5
9.	Otvorene škare u drugu stranu i spojeno	1,5
10.	Premah odnožno naprijed u saskok do pozicije bočno u odnosu na konja	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2023. godinu

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI		
KARIKE		
Standardna visina karika – 280 cm od poda (260 cm od strunjača)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	
1.	Iz visa prednjeg vučenjem grčnim rukama i pruženim tijelom naupor vučenjem do upora	1,0
2.	Prednos, izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Spad naprijed do visa uznetog	0,5
4.	Vis uzneti, izdržaj 3 sekunde	0,5
5.	Podmetni njih do zanjih	1,0
6.	Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom do visa strmoglavog	1,0
7.	Vis strmoglavi, izdržaj 3 sekunde	0,5
8.	Spuštanje pruženim tijelom kroz vagu snagom do visa stražnjeg	1,0
9.	Vis stražnji, izdržaj 3 sekunde	1,0
10.	Vučenje sklonjenim tijelom vis uzneti i spojeno	0,5
11.	Rasklapanjem iskret natrag i spojeno	1,0
12.	Saskok pruženi salto natrag do završne pozicije na tllu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI		
PRESKOK		
Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina)		
Zaletište može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
1.	Grčeni salto	7,0
2.	Sklonjeni salto	8,0
3.	Pruženi salto	9,0
4.	Pruženi salto s okretom 360°	10,0

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI		
RUČE		
Standardne ruče visine 180 cm od strunjača (200 cm od poda)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: čeonu ispred ruča stav spetni odručenjem	
1.	Zaletom ili odrazom naskok u vis sklonjeno prednji i naupor usklonjeno do sjeda raznožnog u uporu stražnjem	1,0
2.	Sunožni prednos, izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Vraćanje u sjed raznožno u uporu stražnjem i kroz uzručenje preхват do upora prednjeg	0,5
4.	Podizanje u prednos raznožno – izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Spajanje nogu kroz polušpićak do zanjih kukovima i stopalima u visini ramena	1,5
6.	Prednjih – kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave	1,0
7.	Zanjihom do stoja	1,0
8.	Prednjih	0,5
9.	Zanjihom do stoja	1,0
10.	Prednjih	0,5
11.	Trećim zanjihom preхват na jednu pritku i saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2023. godinu

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI PREČA Standardna visina preče – 280 cm od poda (260 cm od strunjača)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	
1.	Provlak pruženim nogama i sklonjenim tijelom do visa stražnjeg – izdržaj 3 s	0,5
2.	Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom, prehvat u nathvat	0,5
3.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčnim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,0
4.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,0
5.	Podmetni njih (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	1,0
6.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	1,0
7.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg	1,5
8.	Odnjih (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), u poziciju zanjih	1,0
9.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg i spojeno	1,5
10.	Podmetni saskok s okretom 180° do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

5.5.4. Tekst vježbi za MLAĐE SENIORE – OBAVEZNI program

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI		
TLO		
Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
	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 i spojeno okret naprijed u stoju (A) 180° i spuštanje u upor čučeci i spojeno	0,5
4.	Kolut natrag i spojeno	1,0
5.	Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde	0,5
6.	Iz svijeće povaljka naprijed do čučnja i usprav u stav spetni uzručenjem – naglasiti i spojeno	0,5
7.	Iskorakom premet strance (čeoona zvijezda) do raskoračnog stava bočno i spojeno	1,0
8.	Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti	1,0
9.	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	0,5
10.	3–4 koraka zaleta, premet strance s okretom (rondat) i spojeno salto natrag grčeno	1,5
11.	Usprav u stav spetni kroz predručenje do uzručenja – proizvoljna vaga izdržaj 3 sekunde	1,0
12.	Stav spetni priručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed, u doskok do završne pozicije	1,5
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI		
KONJ S HVATALJKAMA		
Standardna visina konja – 115 cm od tla, odnosno 105 cm od strunjače		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
Početna pozicija: hvat jednom rukom na hvataljku, a drugom na vrat		
1.	Naskokom u mješoviti upor premah odnožno jednom nogom naprijed i spojeno drugom nogom naprijed do upora jašućeg na jednoj hvataljci	1,0
2.	Prehvat na drugu hvataljku i spojeno premah natrag do upora jašućeg u hvataljkama i premah natrag do upora prednjeg i spojeno	1,0
3.	Premah odnožno naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg i spojeno	1,5
4.	Premah naprijed u njih u uporu jašućem i premah natrag istom nogom do upora prednjeg i spojeno	0,5
5.	Premah odnožno naprijed u kolo odnožno u drugu stranu do upora prednjeg i spojeno	1,5
6.	Premah odnožno naprijed u upor jašuci i spojeno otvorene škare do upora jašućeg i spojeno	1,5
7.	Otvorene škare u drugu stranu i spojeno	1,5
8.	Vučenjem u stoj u saskok do završne pozicije bočno u odnosu na konja	1,5
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI		
KARIKE		
Standardna visina karika – 280 cm od poda (260 cm od strunjača)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	
1.	Iz visa prednjeg vučenjem grčnim rukama i pruženim tijelom naupor vučenjem do upora	1,0
2.	Prednos, izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Sklonjenim tijelom i grčnim rukama vučenje u ramenski stoj	1,0
4.	Ramenski stoji, izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Snagom, polako, spust u vis strmoglavi, naznačiti i	1,0
6.	Sklapanje u vis uznijeto i rasklapanje u podmetni njih	0,5
7.	Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom do visa strmoglavog	1,0
8.	Izdržaj u visu strmoglavo 3 sekunde	0,5
9.	Snagom i pruženim tijelom spust kroz stražnju vagu u vis stražnji	0,5
10.	Izdržaj u visu stražnjem 3 sekunde	0,5
11.	Vučanjem sklonjenim tijelom do visa uznijetog	0,5
12.	Rasklapanjem iskret natrag i spojeno	0,5
13.	Saskok pruženi salto natrag do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI		
PRESKOK		
Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina)		
Zaletišta može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
1.	Grčeni salto	6,0
2.	Sklonjeni salto	7,0
3.	Pruženi salto	8,0
4.	Pruženi salto s okretom 360°	9,0
5.	Bonifikacija max 1,0 boda na način da se kod uzdužne rotacije vrijednost skoka povećava za 0,5 boda za svakih pola okreta (180°) više, a kod poprečne rotacije za cijeli okret (360°) više za 1,0 bod. Npr. pruženi salto za 540° = 9,5, a za 720° = 10,00, dok je dvostruki salto = 10,00	

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI		
RUČE		
Standardne ruče visine 180 cm od strunjača (200 cm od poda)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem čeonu ispred ruča	
1.	Zaletom ili odrazom naupor usklopno do sjeda raznožnog	1,0
2.	Sunožni prednos, izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Sklonjenim tijelom i grčenicim rukama vučenje u ramenski stoj – stoj na ramenima – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Kolut naprijed do njoha u potporu	0,5
5.	Zanjihom upor, prednjihom sjed raznožni – naznačiti	1,0
6.	Iz sjeda raznožno u upor stražnjem premah kroz uzručenje u sjed raznožno u upor prednjem	0,5
7.	Podizanje u prednos raznožni – izdržaj 3 sekunde	1,0
8.	Kroz „polušpićak” spajanje nogu u poziciji zanjoha (kukovi i stopala u visini ramena)	1,0
9.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
10.	Zanjihom do stoja	0,5
11.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
12.	Zanjihom do stoja	0,5
13.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
14.	Zanjihom stoj na rukama – naznačizi (vidljiv upor) Prijelaz u upor obim rukama na jednu pritku saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI		
PREČA		
Standardna visina preče – 280 cm od poda (260 cm od strunjača)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	
1.	Provlak pruženim nogama i sklonjenim tijelom do visa stražnjeg – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom, prehvat u nathvat	0,5
3.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčenicim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,0
4.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,0
5.	Podmetni njih (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	1,0
6.	Njihom do zanjoha (kukovi u visini pritke)	1,0
7.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg	1,5
8.	Odnjih (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), u poziciju zanjoha	1,0
9.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg	1,5
10.	Naskok u upor raznožni stojeći na pritci i spojeno podmetni saskok o završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

Radi lakše usporedbe i ocjenjivanja preskoka za OBAVEZNI program svi preskoci za sve kategorije su prikazani u jednoj tablici.



Dodaci za PRESKOK za OBAVEZNI PROGRAM

Kadeti			Mlađi juniori		
R.br.	Preskok	vrijednost	R.br.	Preskok	vrijednost
1.	Grčeni skok	7,00	1.	Leteći kolut	7,00
2.	Leteći kolut	8,00	2.	Grčeni salto	8,00
3.	Grčeni salto	9,00	3.	Sklonjeni salto	9,00
4.	Sklonjeni salto	10,00	4.	Pruženi salto	10,00
Juniori			Mlađi seniori		
1.	Grčeni salto	7,00	1.	Grčeni salto	6,00
2.	Sklonjeni salto	8,00	2.	Sklonjeni salto	7,00
3.	Pruženi salto	9,00	3.	Pruženi salto	8,00
4.	Pruženi salto za 360 ⁰	10,00	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

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

6. DIO 6 – UNIVERZALNI PROGRAM

6.1. Broj natjecanja

UNIVERZALNI PROGRAM ima **tri** natjecanja na državnoj razini: Prvenstvo Hrvatske u:

Ekipnom prvenstvu (**EP**)

Pojedinačnom višeboju (**PV**)

Pojedinačnom prvenstvu po spravama (**PP**)

6.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

Prvenstvo Hrvatske za ekipe (**EP**) za Univerzalni program: Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju (**PV**) za Univerzalni program: Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske pojedinačno po spravama (**PP**) za Univerzalni program: **Zadar**, studeni 2023.

6.3. Kategorije, godišta, dob, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

Tablica 10: Kategorije, godišta, dob, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice

UNIVERZALNI program 2023.				
Kategorija	God. rođ.	Dob	Ekipe	
Univerzalni mlađi dječaci (U1)	2016. i ranije	7 godina i mlađi	4 + 4	Obavezne vježbe
Univerzalni stariji dječaci (U2)	2015, 2014.	8 i 9 godina	4 + 4	

6.4. Posebne odredbe za preskok


- a) Mlađi dječaci mogu koristiti dvije daske.
- b) Sve kategorije skaču dva skoka na pojedinačnom po spravama i izračunava se prosječna ocjena od oba skoka.
- c) Za ekipni i pojedinačni višeboj skače se jedan skok. (u slučaju istovremenog PP, EP i VP za EP i VP računa se prvi skok.

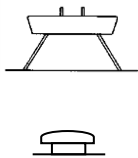
6.5. Pravo nastupa na Prvenstvu Hrvatske u ekipnoj konkurenciji, pojedinačnom višeboju i pojedinačnom natjecanju po spravama u UNIVERZALNOM programu


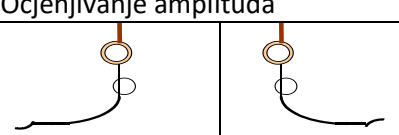
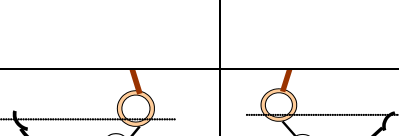
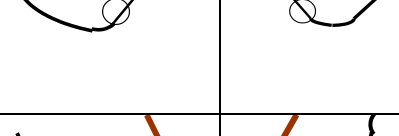
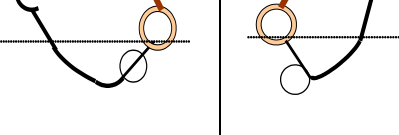
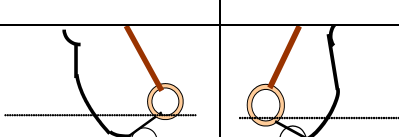
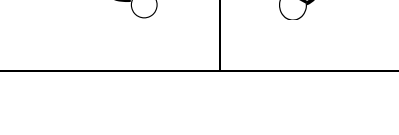
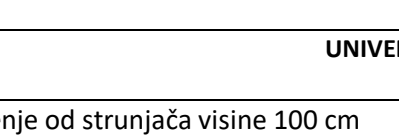
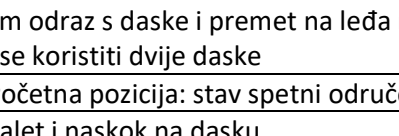
- a) Na Prvenstvu Hrvatske za ekipe i u pojedinačnom višeboju u proljeće broj učesnika **nije ograničen, ali** da bi nastupio na ovom natjecanju mora nastupiti na **najmanje jednom kolu u proljetnoj sezoni.**
- b) Na Prvenstvu Hrvatske u pojedinačnom plasmanu po spravama u jesen broj učesnika **nije ograničen, ali** da bi ostvario pravo nastupa na ovom natjecanju mora nastupiti na **najmanje jednom kolu u proljetnoj sezoni i najmanje jednom kolu u jesenskoj sezoni.**


6.6. Tekst vježbi UNIVERZALNOG programa


6.6.1. Tekst vježbi za MLAĐE dječake – UNIVERZALNI program 1 (U1)


UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1)		
TLO		
Osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi po kateti, „akro“ stazi i na strunjačama dužine 12 m		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (pogled naprijed) – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Uzručenje (pogled prema dlanovima) – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Odručenjem naglašeni iskorak naprijed pruženom nogom i povezano iskorak drugom nogom naprijed do stava spetnog uzručenjem (uzručenje naglasiti i pogled usmjeriti prema dlanovima)	1,0
4.	Kolut naprijed do muške špage jednom rukom upor o tlo drugom u uzručenju ili obje u odručenju ili uzručenju (položaj ruku u špagi - proizvoljan) – izdržaj 3 sekunde	1,5
5.	Vratiti ruku do upora prednjeg u muškoj špagi i povezano špičak iz špage (stoj samo naglasiti) u kolut naprijed na grčene noge do upora čučućeg i povezano	2,0
6.	Kolut natrag grčeni i povezano povaljka natrag do upora na lopaticama upiranjem rukama o bokove (svijeća) – izdržaj 3 sekunde	1,0
7.	Povaljka naprijed i povezano pruženi skok s okretom za 90° u upor stojeći raskoračno odručenjem	0,5
8.	Odoženjem premet strance (bočna zvijezda) do upora stojećeg raskoračno odručenjem – naglasiti poziciju	1,5
9.	Odoženjem premet strance s okretom za 90° (bočna zvijezda u čeonu poziciju) u stav spetni rukama u predručenju koso dolje	1,5
Ukupno D ocjena		10,00

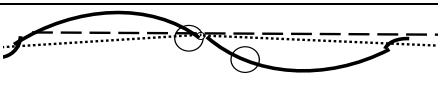

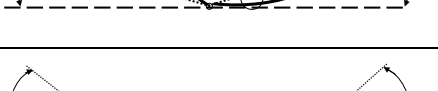


UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1)		
KONJ S HVATALJKAMA		
Vježba se izvodi na gljivi visine i promjera 40-50 cm i konju s hvataljkama visine 80 cm. Ukoliko se konj ne spušta, visina se regulira naskokom sa sandučića (bloka), a doskočište povišenjem od strunjača.		
- Proizvoljnim redoslijedom izvode se odbočna kola na gljivi i vježba na konju s hvataljkama - Konačnu ocjenu daje zbir ocjene kola i vježbe na konju s hvataljkama - E ocjena na gljivi pibraja se E ocjeni iz vježbe na konju - Maksimalna D ocjena na gljivi je 2,5, a na konju 7,5		
PRAVILA ZA GLJIVU: 5 kola ili ništa (2 pokušaja za kola). Bilježi se bolji pokušaj! Za 5 kola dobije se 2,5 boda, za 4 i manje ne dobije se ništa.		
	GLJIVA – visine i promjera 40–50 cm	Mlađi dječaci
1.	5 odbočnih kola na gljivi (za D ocjenu svako kolo vrijedi 0,5 boda)	2,5
	KONJ S HVATALJKAMA – visine 80 cm	
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem bočno prema konju – izdržaj 3 s	0,5
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	0,5
3.	Upor čučevići na rukama (stopala ne dodiruju konja) – izdržaj 3 s	0,5
4.	Provlak u upor stražnji – izdržaj 3 s	0,5
5.	U upor stražnjem po dva odnoženja/zamaha svakom nogom	1,5
6.	Premah natrag jednom, premah natrag drugom nogom do upora prednjeg	1,5
7.	U upor prednjem po dva odnoženja/zamaha svakom nogom	1,5
8.	Premah jednom nogom naprijed i povezano premah drugom s okretom za 90° u saskok bočno u odnosu na konja	1,0
9.	D ocjena na konju s hvataljkama	7,5
Ukupno D ocjena		10,00
Napomena: Kola na gljivici i početno odnoženje u hv. izvodi se u proizvoljnu stranu		

UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1)			
KARIKE			
Visina karika doskočna Vježbati se može na zidnoj konstrukciji, visinu moguće prilagoditi podmetanjem strunjača			
1.	Početna pozicija: vis prednji – karike blago otvorene prema van naglašeno opuštanje u ramenima – izdržaj 3 sekunde		0,5
2.	Podizanje nogu u sunožni prednos u visu prednjem – izdržaj 3 sekunde		1,0
3.	Iz prednosa vučenjem do visa uznijetog podmetni njih (dozvoljeno grčenje ruku)		1,0
4.	Pet njihova (u slučaju četiri i manje njihova D ocjena je 5,00)		7,0
5.	Petim zanjihom saskok do pozicije doskoka		0,5
Ukupno D ocjena			10,00
Napomena: Kod njihova pored grešaka u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena,...) ocjenjuju se i amplitude njih i to na način:.			
	*Ocjenjivanje amplituda	Za svaki njih kod kojeg su:	Odbici
		Stopala ispod visine karika u prednjihu oduzima se 0,5 bodova	0,5
		Stopala ispod visine karika u zanjihu oduzima se 0,5 bodova	0,5
		Stopala u visini karika u prednjihu oduzima se 0,3 bodova	0,3
		Stopala u visini karika u zanjihu oduzima se 0,3 bodova	0,3
		Stopala iznad visine karika u prednjihu oduzima se 0,1 bodova	0,1
		Stopala iznad visine karika u zanjihu oduzima se 0,1 bodova	0,1
		Za kukove u visini karika u prednjihu nema odbitaka	0,0
		Za kukove u visini karika u zanjihu nema odbitaka	0,0


UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1)		
PRESKOK		
Povišenje od strunjača visine 100 cm Zaletom odraz s daske i premet na leđa na povišenje mogu se koristiti dvije daske		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na zaletištu – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Zalet i naskok na dasku	2,0
3.	Odraz sa daske i let do strunjače	2,5
4.	Upor na strunjači do ležećeg stava na leđima	4,0
5.	Stav ležeći na leđima na strunjači -NAGLASITI!	1,0
Ukupno D ocjena		10,00
Napomena: **Druga faza: samo ravni pad na leđa zbog nemogućnosti odriva radi mekane strunjače... nema leta mora se vidjeti vidljiva faza upora u stoju na pružene ruke.		

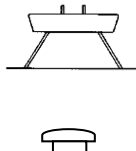
UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1) RUČE		
Niske ruče visine 110–130 cm od osnovne visine strunjače		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na sandučiću/bloku unutar ruča – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Dohvatom ruča odrazom naskok u upor, naglasiti blago uvinuće i izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Sunožni prednos izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Sjed raznožni u upor stražnjem, preхват kroz uzručenje u upor sjedeći raznožni prednji	0,5
5.	Raznožni prednos izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Vučanjem prema stoju do pozicije visokog zanjih nastaviti u njih u upor	2,0
7.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
8.	Zanjih (tijelo blago uvinuto – što bliže stoju)	1,0
9.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
10.	Zanjih (tijelo blago uvinuto – što bliže stoju)	1,0
11.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
12.	Trećm zanjihom prijelaz na jednu pritku u saskok bočno do ruča	1,0
Ukupno D ocjena		10,00


UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1) PREČA		
Preča doskočne visine – vježbica s vezicama/gurtnama (**napraviti standard za vezice... plastično crijevo i vezice/gurtne)		
1.	Početna pozicija: vis prednji s vezicama/gurtnama	
2.	2–4 klim njija i podmetni njih (za svaki dodatni klim njih odbitak je 0,3)	2,0
3.	Pet njihova (u slučaju prelaska vertikale, veletoč naprijed ili natrag, za svaki odbitak 0,3)	8,0
4.	Šestim zanjihom (nema saskoka... vježbač prestaje s aktivnim zamasima, a trener zaustavlja vježbača)	0,0
Ukupno D ocjena		10,00
Pripomena: Kod njihova pored grešaka u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena...), ocjenjuju se i amplitude njih i to na način:		
Promijenjena cijela tablica s visinama njiha		

Ocjenjivanje amplitude	Za svaki njih kod kojeg su:	odbici
	stopala u prednjihu ispod visine preče oduzima se 0,5	0,5
	stopala u zanjihu ispod visine preče oduzima se 0,5	0,5
	Stopala/kukovi u prednjihu do 15° od horizontale oduzima se 0,3 Stopala/kukovi u zanjihu do 15° od horizontale oduzima se 0,3	0,3
	Stopala/kukovi u prednjihu ispod 45° od horizontale oduzima se 0,1 Stopala/kukovi u zanjihu ispod 45° od horizontale oduzima se 0,1	0,1
	Stopala/kukovi u prednjihu iznad 45° od horizontale ne oduzima se ništa 0,0 Stopala/kukovi u zanjihu iznad 45° od horizontale ne oduzima se ništa 0,0	0,0
		0,0

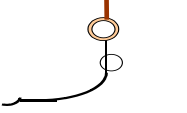
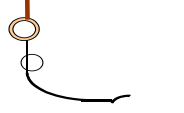
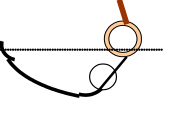
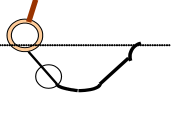
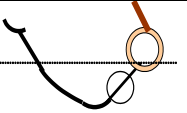

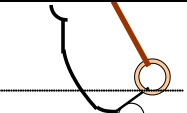



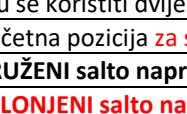
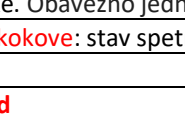
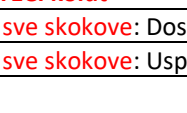
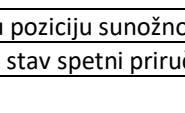


6.6.2. Tekst vježbi za STARIJE dječake – UNIVERZALNI program 2 (U2)


UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2)		
TLO		
Osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi i po kateti, „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (pogled naprijed) – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Uzručenje (pogled prema dlanovima) – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Odručenjem naglašeni iskorak naprijed pruženom nogom i povezano iskorak drugom nogom naprijed do stava spetnog uzručenjem (uzručenje naglasiti i pogled usmjeriti prema dlanovima)	0,5
4.	Kolut naprijed do muške špage – ruke proizvoljno - jednom rukom upor o tlo drugom u uzručenju, obje u uzručenju, odručanju... – izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Vratiti ruku do upora prednjeg u muškoj špagi i povezano podizanje u prednos raznožni – izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Iz prednosa raznožnog vučenjem u stoj (špičak), (stoj samo naglasiti) i povezano kolut naprijed na grčene noge do upora čučćeg (za špičak iz špage (nema raznožnog prednosa), vrijednost je 1,0)	1,5
7.	Kolut natrag grčeni i povezano povaljka natrag do upora na lopaticama upiranjem rukama o bokove (svijeća) – izdržaj 3 sekunde	0,5
8.	Povaljka naprijed i povezano pruženi skok s okretom za 90° u upor stojeći raskoračno odručenjem	0,5
9.	Odnnoženjem premet strance (bočna zvijezda) do upora stojećeg raskoračno odručenjem – naglasiti poziciju	1,0
10.	O dnoženjem premet strance s okretom za 90° (bočna zvijezda u čeonu poziciju) u stav spetni rukama u predručenju koso dolje	1,0
11.	Usprav uzručenjem i povezano počučanj zaručenjem u poskok (valset) rondat do stava spetnog u počučnju predručenjem koso dolje	1,0
12.	Usprav kroz odručenje do uzručenja i povezano 3–4 koraka zaletom i sunožnim odrazom salto naprijed grčeno do pozicije doskoka (sunožni počučanj predručenjem koso dolje), usprav u stav spetni priručenjm	1,0
Ukupno D ocjena		10,00


UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2)		
KONJ S HVATALJKAMA		
<p>Vježba se izvodi na gljivi visine i promjera 40–50 cm i konju s hvataljkama visine 80 cm. Ukoliko se konj ne spušta visina se regulira naskokom sa sandučića (bloka), a doskočište povišenjem od strunjača.</p> <p>- Proizvoljnim redosljedom izvode se odbočna kola na gljivi i vježba na konju s hvataljkama</p> <p>- Konačnu ocjenu daje zbir ocjene kola i vježbe na konju s hvataljkama</p> <p>- E ocjena na gljivi pibraja se E ocjeni iz vježbe na konju</p> <p>- Maksimalna D ocjena na gljivi je 5,0, a na konju 5,0</p> <p>PRAVILA ZA GLJIVU: 10 kola ili ništa (2 pokušaja za kola). Bilježi se bolji pokušaj! Za 10 kola dobije se 5,0 boda, za 9 i manje ne dobije se ništa.</p>		
	GLJIVA – visine i promjera 40–50 cm	Stariji dječaci
1.	10 odbočnih kola na gljivi	5,0
	KONJ S HVATALJKAMA – visine 80 cm	
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema bočnoj sredini konja – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	U upor prednjem svakom nogom 2 x zamah odnoženjem	0,5
4.	Premah naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg	1,0
5.	U upor prednjem njih odnoženjem i premah drugom nogom naprijed u kolo odnožno u drugu stranu do upora prednjeg	1,5
6.	Premah jednom nogom naprijed i povezano premah drugom s okretom za 90° u saskok bočno u odnosu na konja do pozicije doskoka (sunožni počučanj rukama u predručenju koso dolje) usprav u stav spetni priručenjem	1,0
7.	D ocjena na konju s hvataljkama	5,0
Ukupno D ocjena		10,00
Napomena: Kola na gljivici i početno odnoženje u hv. izvodi se u proizvoljnu stranu		


UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2)		
KARIKE		
	Visina karika doskočna Vježbati se može i na zidnoj konstrukciji, visina se može prilagoditi i podmetanjem strunjača	
1.	Početna pozicija: vis prednji – karike blago otvorene prema van naglašeno opuštanje u ramenima – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Podizanje nogu u sunožni prednos u visu prednjem – izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Iz prednosa vučenjem do visa uznijetog – vis uznijeto – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Iz visa uznijetog otvaranje u vis strmoglavi – vis strmpglavo – izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Iz visa strmoglavo sklapanje u vis uznijeto i povezano rasklapanje u podmetni njih	0,5
6.	Zanjih	1,0
7.	Prednjih	1,0
8.	Zanjih	1,0
9.	Prednjih	1,0
10.	Zanjih	1,0
11.	Trećim prednjim pruženi salto natrag u saskok do pozicije doskoka (sunožni počučanj predručenjem koso dolje) usprav u stav spetni priručenjem	1,0
Ukupno D ocjena		10,00

Napomena: Kod njihova pored grešaka u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena...) ocjenjuju se i amplitude njih i to na način:

*Ocjenjivanje amplitude		Za svaki njih kod kojeg su:	Odbici
		Stopala ispod visine karika u prednjihu oduzima se 0,5 bodova	0,5
		Stopala ispod visine karika u zanjihu oduzima se 0,5 bodova	0,5
		Stopala u visini karika u prednjihu oduzima se 0,3 bodova	0,3
		Stopala u visini karika u zanjihu oduzima se 0,3 bodova	0,3
		Stopala iznad visine karika u prednjihu oduzima se 0,1 bodova	0,1
		Stopala iznad visine karika u zanjihu oduzima se 0,1 bodova	0,1
		Za kukove iznad visine karika u prednjihu nema odbitaka	0,0
		Za kukove iznad visine karika u zanjihu nema odbitaka	0,0

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2)		
PRESKOK		
Zaletom odraz s daske i „skok“ na strunjače u visini daske Ne mogu se koristiti dvije daske. Obavezno jedna daska.		
1.	Početna pozicija za sve skokove: stav spetni odručenjem na zaletištu – izdržaj 3 sekunde	0,3
2.	PRUŽENI salto naprijed	10,00
3.	SKLONJENI salto naprijed	7,00
4.	GRČENI salto naprijed	6,00
5.	LETEĆI kolut	5,00
6.	za sve skokove: Doskok u poziciju sunožnog počučnja rukama u predručenju koso dolje	0,5
7.	za sve skokove: Usprav u stav spetni priručenjem	0,3

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2) RUČE		
Niske ruče visine 110–130 cm od osnovne visine strunjače		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na strunjačama unutar ruča – izdržaj 3 sekunde	0,2
2.	Počučnjem do zaručenja odrazom naskok u potpor – izdržaj 3 sekunde	0,3
3.	U potporu podignuti noge do prednosa – sunožni prednos u potporu – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Iz prednosa u potporu podizanjem nogu prema uznosu podmetni njih u potporu do zanjih	0,3
5.	Njih u potporu do prednjih	0,5
6.	Njih u potporu do zanjih	0,5
7.	Prednjim upor do sjeda raznožnogpred rukama (sjed raznožni u uporu stražnjem) – naglasiti	0,5
8.	Iz sjeda raznožnog u uporu stražnjem kroz uzručenje premah u sjed raznožni u uporu prednjem	0,3
9.	Iz sjeda raznožnog u uporu prednjem podizanje u prednos raznožni – izdržaj 3 sekunde	1,0
10.	Iz prednosa raznožno vučenjem do stoja (špićak) – stoj zadržati 3 sekunde	1,5
11.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,3
12.	Zanjihom stoj naznačiti	1,0
13.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,3
14.	Zanjihom stoj naznačiti	1,0
15.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,3
16.	Trećm zanjihom prijelaz na jednu pritku u saskok bočno do ruča	1,0
Ukupno D ocjena		10,00

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2) PREČA		
Preča doskočne visine – vježbica s vezicama/gurtnama (**napraviti standard za vezice... plastično crijevo i vezice/gurtne)		
	Početna pozicija: vis prednji s vezicama/gurtnama	
1.	2-4 klim njih i podmetni njih (za svaki dodatni klim njih odbitak 0,3)	1,0
2.	Pojačavati njihove do prolaza vertikale – veletocha (do 5. prednjih – računajući i prednjih u podmetnom njih, nema odbitaka – za svaki slijedeći njih odbitak je 0,3)	1,0
3.	Pet veletocha i nakon petog prijelaza vertikale vježbač prestaje s aktivnim zamasa i prestaje ocjenjivanje, a trener zaustavlja vježbača (nema saskoka) – dozvoljena pomoć za dolazak u prvi veletoch uz odbitak od 1,0 boda – nakon tog vježbač je dužan samostalno napraviti 5 veletocha	8,0
Ukupno D ocjena		10,00
Napomena: Kod klim njihova i njihova ocjenjuju se greške u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena...). Pet veletocha je 8,0 bodova. Četiri veletocha i manje je ništa.		

7. DIO 7 – OSNOVNI PROGRAM

7.1. Broj natjecanja

OSNOVNI program nema određeni broj natjecanja propisan od HGS-a. Broj natjecanja ovisi o broju klubova koji žele održati natjecanja po ovim propozicijama. Klubovi koji žele organizirati natjecanja za ovaj program trebaju HGS-u dostaviti datum i mjesto održavanja natjecanja, a HGS će objaviti natjecanje u kalendaru HGS-a. HGS će iskazati potporu i u distribuciji Pozivnog biltena te organizator ne treba slati iste individualno, već će biti dovoljno jedan Bilten dostaviti HGS-u čime će sve članice biti upoznate s predmetnim natjecanjem.

7.2. Mjesto i datum održavanja natjecanja

Mjesta i datumi bit će objavljeni u kalendaru HGS-a za svaki klub/organizatora koji svoju obavijest o organizaciji dostavi u ured HGS-a.

5.3. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa OSNOVNOG programa za 2023. godinu

Tablica 11: Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa za OSNOVNI program za 2023. godinu

Program	Kategorija	Naziv kategorije	Godišta	Dob	Ekipa	Napomena
OSNOVNI program	1. kategorija	Mlađi dječaci	2018. i kasnije	5 god. i mlađi	4 + 4	OBAVEZNE VJEŽBE pojedinačni višeboj ekipna konkurencija
	2. kategorija	Dječaci	2017.	6 god.	4 + 4	
	3. kategorija	Stariji dječaci	2016.	7 god.	4 + 4	
	4. kategorija	Mlađi kadeti	2015.	8 god.	4 + 4	
	5. kategorija	Kadeti	2014.	9 god.	4 + 4	
	6. kategorija	Stariji kadeti	2013.	10 god.	4 + 4	
	7. kategorija	Mlađi juniori	2012.	11 god.	4 + 4	
	8. kategorija	Juniori	2011.	12 god.	4 + 4	
	9. kategorija	Stariji juniori	2010.	13 god.	4 + 4	
	10. kategorija	Mlađi seniori	2009.	14 god.	4 + 4	

5.4. Pravo nastupa na natjecanju u OSNOVNOM programu i opće propozicije

- Pravo nastupa na natjecanjima u OSNOVNOM programu imaju gimnastičari koji su registrirani u HGS-u (Osnovni 1 ili Osnovni 2 program) i koji imaju obavljen liječnički pregled, odnosno važeću potvrdu da mogu natjecati.
- Natjecanje je klupskog karaktera, a svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji.
- Maksimalan broj članova ekipe je 8, a minimalan 4.
- Ukoliko klub nema dovoljno članova za ekipu u pojedinoj kategoriji, dozvoljeno je pojedinačno natjecanje.
- Za plasman ekipe uzimaju se najbolja četiri rezultata po spravi.

- f) Elementi su zadani redoslijedom izvođenja kao što je prikazano u videu prvenstveno jer neke pozicije nisu detaljno opisane u tekstualnom opisu vježbi. Pozicije mogu biti stilski izvedene drugačije nego u samom videu bez odbitka. Videosnimke vježbi nisu idealna izvedba vježbi, već im je temeljna svrha pomoćno trenajno sredstvo pri učenju vježbi. Ukoliko iz tekstualnog dijela nešto terminološki nije jasno, tada vrijedi videosnimka.
- g) Vježbe su propisane određenim redoslijedom te ukoliko dođe do greške, izostanka elementa, ostali elementi u vježbi moraju biti povezani – osobito vrijedi za elemente na konju i preči, npr. ukoliko netko izostavi 5. element, 4. i 6. element moraju biti povezani bez stanke ili međunjih.
- h) Za asistenciju odbitak je -0,8.
- i) Visina sprava za MSG:
- tlo** – vježba se izvodi na tlu (parter) ili na stazi
- konj s hvataljkama** – 115 – dozvoljeno povišenje od strunjača za naskok i 20 cm za doskok
- karike** – doskočne, uz mogućnost spuštanja karika na visinu doskočnih. Za karike standardne visine (280 cm od poda) moguće je prilagoditi visinu postavljanjem strunjača ispod karika
- preskok** – za sve kategorije – strunjače za doskok moraju biti u razini trampolina
- ruče** – 140–160 cm – sukladno dobi moguće je povišenje za naskok u vidu sandučića, bloka, strunjače,...
- Za doskok strunjača minimalno od 20 cm, a moguće je i prilagoditi doskočište ispod sprave dodatnim strunjačama
- preča** – doramenska – ako nema mogućnosti spuštanja preče, dozvoljeno je povišenje od strunjača, za doskok strunjače najmanje 10 cm, a moguća je prilagodba dodatnim strunjačama.
- j) Neke sprave imaju opciju izvedbe elemenata a) ili b) što znači da je moguće odabrati samo jednu od ponuđenih opcija a) ili b). Nije dopuštena izvedba i a) i b) te nekih elemenata koji nisu navedeni u propozicijama.
- k) U vježbama nema dodatnih elemenata, a neki elementi koji su objektivno najteži u vježbi imaju najmanju vrijednost. Razlog tomu je da se minimalno nagradi one najsposobnije natjecatelje, a također da se one koji ne mogu element izvesti s minimalnim odbitkom da ga uopće ne rade jer će više izgubiti nego je vrijednost samog elementa.
- l) Za svaku kategoriju i spravu nalazi se videozapis na službenoj stranici HGS-a, a tekstualni opis vježbi sastavni je dio ovog programa.

5.5. Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 2 po kategorijama

5 godina i mlađi i 6 godina - OS 2 (Mlađi dječaci i Dječaci)

TLO		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Vaga odnoženjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Počučanj predručenjem – izdržaj 3 s – kolut naprijed u upor čučeci dohvatom koljena – izdržaj 3 s	2,0
3.	Povaljka natrag do upora na lopaticama (svijeća) – izdržaj 3 s	1,5
4.	Spust pruženim tijelom do upora ležećeg na leđima priručenjem – izdržaj 3 s	1,5
5.	Podizanje u Most – izdržaj 3 s spust u upor ležeći na leđima uzručenjem – naznačiti	0,5
6.	Podizanje u upor sjedeći uzručenjem – izdržaj 3". Sunožni pretklon – izdržaj 3 s	0,5
7.	Povlačenje nogu u upor čučeci i odrazom pruženi skok do poz. doskoka (počučanj predručenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji	1,0
2.	Provlačenje grčnim nogama do upora stražnjeg	1,0
3.	Iz upora stražnjeg provlačenje grčnim nogama do upora prednjeg	1,0
4.	Iz upora prednjeg provlačenje grčnim nogama do upora stražnjeg	1,0
5.	Iz upora stražnjeg provlačenje grčnim nogama do upora prednjeg	1,0
6.	Iz upora prednjeg provlak nogom do upora raznožnog	1,0
7.	Provlačenjem promjena nogu (Škarice) u upor raznožni (druga noga naprijed)	1,0
8.	Povlačenjem nogu dolazak u upor grčeno (grupirovka) (stopala ne dodiruju konja)-izdržaj 3s	2,0
9.	Kroz uznos rasklapanjem i izguravanjem saskok u poziciju doskoka leđima od konja	1,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
	Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1.	Klim njih 3 s	3,0
2.	Podmetni njih	2,0
3.	Njih 3 s	3,0
4.	Trećim zanjihom saskok	2,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Pruženi skok iz zaleta na trampolin (može se koristiti daska ispred trampolina)	9,5
2.	Grčeni skok iz zaleta na trampolin (može se koristiti daska ispred trampolina)	10
RUČE		
	Početna pozicija: čeonu na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritki naskok u upor, naglasiti poziciju izdignutih ramena – izdržaj 3 s	1,0
2.	U istoj poziciji propasti u ramenima – izdržaj 3 s	1,5
3.	Ponovo se izdignuti iz ramena i privući koljena prema prsima u upor grčeno (grupirovka) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Spuštanje nogu do upora i podizanje desne grčene noge – izdržaj 3 s	1,5
5.	Promjena nogu (desna dolje, a lijevom u grčenu poziciju – izdržaj 3 s – Vratiti u upor sunožni	1,5
6.	Sklek u ručama (spustiti se ramenima ispod lakatnog zgloba i vratiti natrag u upor)	1,0
7.	Odgurivanjem od ruča i doskok unutar ruča u počučanj predručenjem koso dolje – usprav	1,5
UKUPNO:		10,0
PREČA		
	Doramenska pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritke skok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Smak sklonjenim tijelom do prednosa u visu sklonjenom - naznačiti	3,0
3.	Iz visa sklonjenog provlak grčnim nogama do visa stražnjeg – spust nogama do strunjače	3,0
4.	Otpuštanjem pritke doskok iz visa stražnjeg u poziciju – počučanj s predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0

7, 8 i 9 godina - OS 2 (Stariji dječaci, Mlađi kadeti i kadeti)

TLO		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s – upor čučeci predručenjem – izdržaj 3 s - Kolut naprijed	2,0
2.	Upor čučeci dohvatom koljena-izdržaj 3 s- Kolut natrag u upor stojeći pretklonom i pruženim nogama	2,0
3.	Sunožni pretklon – izdržaj 3 s, usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	0,5
4.	Iskorakom čeono premet strance do bočne pozicije (Zvijezda čeono -bočno) – upor stojeći	0,5
5.	Okret za 90° u upor stojeći dručenjemna jednoj nozi druga u zanoženju – izdržaj 3 s	1,0
6.	Stav spetni uzručenjem i povezano počučnjem i zaručenjem pruženi skok s okretom za 180°	2,0
7.	Usprav u stav spetni uzručenjem – uspon i povezano zaletom i sunožnim odrazom pruženi	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom hvataljki Naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odoženje i zamah desnom povezano odnoženje i zamah lijevom nogom	2,0
3.	Odoženje i zamah desnom povezano odnoženje i zamah lijevom nogom	2,0
4.	Premah odnožno desnom naprijed i njih u uporu jašućem i premah odnožno desnom natrag	1,0
5.	Premah odnožno lijevom naprijed i njih u uporu jašućem i premah odnožno lijevom natrag u	1,0
6.	Premah odnožno desnom naprijedi i premah odnožno lijevom naprijed u saskok bočno u odnosu na konja do pozicije doskoka (počučani s predsučenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
	Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1.	Klim njih i trećim klimom sklonjenim tijelom i pruženim nogama do visa uznjetog – izdržaj 3 s	1,0
2.	Iz visa uznjetog spuštanje u vis stražnji – izdržaj 3 s	1,0
3.	Vračanje do visa uznjetog i povezano rasklapanje u podmetni njih	2,0
4.	Zanjih	1,0
5.	Prednjih	1,0
6.	Zanjih	2,0
7.	Prednjih	1,0
8.	Trećim zanjihom otpuštanje karika i saskok u poziciju doskoka (počučanje predručenjem koso dolje)	1,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Grčeni skok iz zaleta na trampolin	9,5
2.	Raznožni skok iz zaleta na trampolin	10
RUČE		
	Početna pozicija: čeono na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritki naskok u upor – izdržaj 3 s	0,5
2.	Prehodavanje ruča u uporu do sredine	1,0
3.	Okret za 180°	1,5
4.	Iz upora podizanjem nogu kroz prednos/uznos započeti njih – Njih u uporu 4 x	3,0
5.	Četvrtim prednjihom raznožiti i čvrstim nogama aktivno potisnuti/udariti pritke u poziciji upora	1,0
6.	Njih u uporu 2 x	2,0
7.	Drugim zanjihom saskok sa strane ruča	1,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
	Doramenska pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritke skok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Premah nogom do upora jašućeg – upor jašućii – izdržaj u 3 s	1,0
3.	Vratiti nogu do upora prednjeg	2,0
4.	Odnjih do vodoravne pozicije	3,0
5.	Drugim odnjihom saskok u zanjihu	2,0
UKUPNO:		10,0

10, 11 i 12 godina - OS 2 (Stariji kadeti, Mlađi juniori i Juniori)

TLO		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s – upor čučeci predručenjem – izdržaj 3 s – Kolut naprijed	1,0
2.	I povezano Skok okret 180° i povezano	1,0
3.	Kolut natrag i povezano	1,0
4.	Povaljka natrag u upor na lopaticama (svijeća) – izdržaj 3 s	1,0
5.	Povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem - izdržaj 3 s zanoženjem i pruženim tijelom „kroz. vagu“ spad u sklek jednom nogom u zanoženju - izdržaj 3 s snoženjem dizanje u upor prednji	1,0
6.	Iz upora prednjeg okret za 180° pruženim tijelom do upora stražnjeg – izdržaj 3 s	1,0
7.	Sjed u upor sjedeći uzručenjem – izdržaj 3 s spust u pretklon – izdržaj 3 s povratak u sjed uzručenjem – naglasiti – vratiti u sjed uporom i privući nage u upor čučeci	1,0
8.	Iz čučnja dizanje u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	1,0
9.	Iskorakom čeona zvijezda s okretom za 90° i povezano	1,0
10.	Leteći kolut do upora čučecog i povezano raznožni skok u doskok – počučanj predručenjem koso dolje – naglasiti – usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom hvataljki Naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	1,0
2.	Odoženje desnom nogom stopalo osloniti na konja, lijevom rukom upirati hvataljku desna u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
3.	Odoženje lijevom nogom stopalo osloniti na konja, desnom rukom upirati hvataljku lijeva u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
5.	Odoženje desnom nogom stopalo osloniti na konja, lijevom rukom upirati hvataljku desna u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
6.	Odoženje lijevom nogom stopalo osloniti na konja, desnom rukom upirati hvataljku lijeva u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
7.	Iz upora prednjeg premah odnožno do upora jašućeg	1,0
8.	Njih u uporu jašućem i premah natrag odnožno do upora prednjeg	1,0
9.	Iz upora prednjeg premah odnožno drugom nogom do upora jašućeg	1,0
10.	Njih u uporu jašućem i premah natrag odnožno do upora prednjeg	1,0
11.	Premah odnožno naprijed jednom i premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok bočno u odnosu na konja do pozicije doskoka (počučanj predručenjem koso dolje)	1,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
	Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1.	Iz visa prednjeg sklonjenjem i pruženim do visa uznetog – izdržaj 3 s	1,0
2.	Vis strmoglavo – izdržaj 3 s	1,0
3.	Pogrčiti jednu nogu i pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg	1,0
4.	U visu stražnjem snožiti i držati Vis stražnji – izdržaj 3 s	1,0
5.	Vučanjem do visa uznetog i rasklapanjem u podmetni njih	1,0
6.	Njih 2 x	2,0
7.	I trećim zanjihom iskret naprijed sklonjeno do visa uznetog – izdržaj 3 s	1,0
8.	Rasklapanje u podmetni njih	1,0
9.	Zanjihom saskok u poziciju doskoka (počučanj predručenjem koso prema dolje)	1,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Raznožni skok iz zaleta na trampolin	9,5
2.	Leteći kolut iz zaleta na trampolin	10

RUČE		
	Početna pozicija: čeonu na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritki naskok u upor – izdržaj 3 s i duboki sklek (ramena ispod laktova) – upor	0,5
2.	Prehodavanje ruča u upor do sredine	1,0
3.	Okret za 180°	2,0
4.	Sunožni prednos – izdržaj 3 s	0,5
5.	Iz sunožnog prednosa u raznožni sjed u upor stražnjem naglasiti	1,0
6.	Grčenjem nogu odziv i zamah do prednjih	1,0
7.	Njih u upor 3 x	3,0
8.	Trećim zanjihom prijelaz na jednu pritku saskok bočno do ruča u doskok	1,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
	Doramenska pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem - izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritke naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Premah odnožno naprijed u upor jašući – izdržaj 3 s	1,0
3.	Premah odnožno natrag u upor prednji	2,0
4.	Odnjih do vodoravne pozicije 2 x	3,0
5.	Trećim odnjihom saskok u zanjihu do pozicije doskoka (počućanj predručenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:		10,0

13 i 14 godina i stariji - OS 2 (Stariji juniori i Mlađi seniori)

TLO	
Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1. Stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s iskorak prednoženjem zamah u stoj na rukama - stoj naglasiti	1,5
2. Iz stoja kolutom naprijed u raznožni pretklon – izdržaj 3 s	1,0
3. Iz raznožnog pretklona usprav do sjeda raznožno uzručenjem, podizanjem nogu do prednosa ili uznosa rasklapanje do upora stražnjeg	1,0
4. Okret za 180° do upora prednjeg, pruženim nogama do upora pretklonom	1,0
5. Usprav do stava spetnog uzručenjem iskorakom naprijed okret za 180° u stav spetni uzručenjem	1,0
6. Iskorakom čeonu dva premeta strance bočno (dvije zvijezde) do stava raskoračno odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
7. Okret naprijed za 90° u stav spetni uzručenjem i povezano	1,5
8. Počučanj zaručenjem odraz u skok s okretom za 180° u poziciju doskoka usprav do uzručenja i povezano uspon	1,0
9. Zaletom i sunožnim odrazom salto naprijed grčeno u poziciju doskoka (počučanj predručenjem koso dolje) usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA	
Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1. Dohvatom hvataljki Naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	0,5
2. Premah odnožno desnom naprijed premah odnožno lijevom naprijed uz istovremeni preхват desne ruke na lijevu hvataljku u poziciju upora raznožnog na jednoj hvataljci	1,0
3. Premah odnožno desnom natrag i premah odnožno lijevom natrag dok su još obje ruke na lijevoj hvataljci prijelaz u upor prednji mješoviti lijevom rukom na tijelu (vratu) desnom na hvataljci	1,0
4. Prehvat desnom rukom na tijelo (vrat) konja i preko čeonog upora prednjeg na tijelu konja obići konja u mješoviti upor prednji desnom rukom na tijelu (vratu) konja i lijevom na hvataljci	0,5
5. Prijeći iz mješovitog prednjeg upora u prednji upor na hvataljkama	1,0
6. Iz upora prednjeg provlak grčnim nogama do upora stražnjeg i natrag do upora prednjeg	1,0
7. Odnoženje i upor lijevom nogom na tijelo konja lijeva ruka u odručenju - izdržaj 3 s vratiti u upor prednji, odnoženje i upor desnom nogom o tijelo konja lijeva ruka u odručenju - izdržaj 3 s vratiti u upor	1,0
8. Premah odnožno lijevom naprijed u njih u uporu jašućem, premah odnožno lijevom natrag do upora prednjeg i povezano premah odnožno desnom naprijed u njih u uporu jašućem i premah odnožno desnom natrag do upora prednjeg	1,0
9. Premah odnožno lijevom naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg odnoženje lijevom u njih u uporu prednjem, odnoženje desnom u njih u uporu prednjem	1,0
10. Premah odnožno lijevom naprijed i premah odnožno desnom naprijed u saskok i doskok bočno u odnosu na konja (počučanj predručenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:	10,0

KARIKE		
	Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1.	Iz visa prednjeg pruženim nogama do visa uznetog – izdržaj 3 s	1,0
2.	Rasklapanje u Vis strmoglavo – izdržaj 3 s	1,0
3.	Pruženi tijelom i polako snagom spuštanje do visa stražnjeg	1,0
4.	Vis stražnji – izdržaj 3 s	1,0
5.	Vučanjem do visa uznetog i rasklapanjem u podmetni njih	1,0
6.	Njih 2 x	2,0
7.	I drugim zanjihom iskret naprijed sklonjeno do visa uznetog – vis uzneti – izdržaj 3 s	1,0
8.	Rasklapanje u podmetni njih – zanjih	1,0
9.	Prednjim raznoška natrag u saskok u poziciju doskoka (počučanj predručenjem koso dolje)	1,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Leteći kolot iz zaleta na trampolin	9,5
2.	Grčeni salto iz zaleta na trampolin	10
RUČE		
	Početna pozicija: u sredini ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Počučnjem i zaručenjem odraz u naskok u potpor	0,5
2.	Zamahom nogu kroz prednos/uznos započeti Njih u potporu 3 x	2,0
3.	Trećem prednjim upor prednjim do sjeda raznožnog u upor stražnjem – naglasiti	1,0
4.	Sunožni prednos – izdržaj 3 s	1,0
5.	Vraćanje nogu u upor pruženo Sklek u ručama (ramenima ispod laktova) iz upora sjed raznožni – naglasiti	0,5
6.	Kroz prednos/uznos snožiti i rasklopiti do pozicije prednjiha	1,0
7.	Njih u upor 2 x	3,0
8.	Drugim zanjihom prijelaz na jednu pritku u saskok sa strane ruča do pozicije doskoka	1,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
	Doramenska pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritke naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Premah odnožno naprijed do upora jašućeg	1,0
3.	Upor jašućí – izdržaj 3 s	2,0
4.	Premah odnožno natrag do upora prednjeg	1,0
5.	Iz upora prednjeg zamahom naskok u upor stojeći raznožno	2,0
6.	Iz upora stojećeg raznožno spadom u natrag Podmetni saskok u poziciju doskoka	2,0
UKUPNO:		10,0

5.6. Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 1 po kategorijama

5 godina i mlađi i 6 godina - OS 1 (Mlađi dječaci i dječaci)

TLO		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,5
2.	Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	1,5
3.	Kolut naprijed do čučnja	1,5
4.	Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,0
5.	Iz čučnja pruženi skok u doskok	1,0
6.	Sunožni počučanj predručenjem koso dolje – naglasiti	1,5
7.	Usprav u stav spetni uzručenjem – naglasiti	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
1.	Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
3.	Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg	2,0
4.	Upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
5.	Odgurivanjem rukama saskok u doskok licem od konja (počučanj predručenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
1.	Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	3,0
2.	Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Opružanjem u vis prednji otpuštanje karika u doskok – počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Zaletom i sunožnim odrazom s mini trampolina Pruženi skok - doskok - počučanj predručenjem koso dolje (za naskok se može koristiti daska ispred trampolina)	10,0
RUČE		
1.	Početna pozicija: u sredini ruča stav spetni odručenjem - podesiti visinu ruča tako da su pritke niže od ruku u odručenju – izdržaj 3 s	3,0
2.	Dohvatom pritke odraz u naskok u upor – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Opružanje nogu u saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
1.	Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odracom Skok u vis prednji – vis prednji - izdržaj 3 s	3,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Opružanjem u vis prednji otpuštanje pritke u doskok - počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0

7 i 8 godina - OS 1 (Stariji dječaci i Mlađi kadeti)

TLO		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	2,0
3.	Dva povezana koluta naprijed u čučanj	1,5
4.	Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	2,0
5.	Odracom iz čučnja grčeni skok	2,0
6.	U doskok – sunožni počučanj predručenjem koso dolje - usprav u stav spetni uzručenjem	1,5
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
1.	Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
3.	Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
4.	Provlak grčnim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5.	Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok bočno u odnosu na konja u poziciju doskoka – sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
1.	Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	3,0
2.	Uz pomoć trenera odracom do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno provlak u vis stražnji – vis stražnji – izdržaj 3 s	2,0
5.	Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka - sunožni počučanj predručenjem koso dolje usprav u stav spetni uzručenjem	
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s Zaletom i sunožnim odracom s mini trampolina Grčeni skok u poziciju doskoka - sunožni počučanj predručenjem koso dolje (može se koristiti daska ispred trampolina)	10,0
RUČE		
1.	Početna pozicija: u sredini ruča stav spetni odručenjem – podesiti visinu ruča tako da su priske niže od ruku u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
2.	Dohvatom pritke odracom u naskok u upor – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	1,0
3.	Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Opružanje nogu i povezano podizanje jedne noge grčeno (koljenom prema bradi) -izdržaj 3 s	2,0
5.	Izmjena nogu – opružanje i podizanje druge noge grčeno (koljenom prema bradi) -izdržaj 3 s	2,0
6.	Opružanjem nogu saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
1.	Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odracom Skok u vis prednji – vis prednji – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno provlak u vis stražnji – vis stražnji – izdržaj 3 s	2,0
5.	Otpuštanjem karika saskok u poziciju doskoka - sunožni počučanj predručenjem koso dolje usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:		10,0

9 i 10 godina - OS 1 (Kadet i Stariji kadeti)

TLO		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	0,5
2.	Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	1,0
3.	Dva povezana koluta naprijed u čučanj – Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,5
4.	Povaljka natrag u upor na lopaticama (svijeća) – izdržaj 3 s	2,0
5.	Povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	2,0
6.	Uspion odručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni skok u doskok	1,0
7.	Doskok – sunožni počučanj predručenjem koso dolje – naznačiti usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
1.	Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	1,0
3.	Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
4.	Provlak grčnim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5.	U uporu prednjem zamah odnoženjem u njih u uporu prednjem u jednu pa drugu stranu	2,0
6.	Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u	2,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
1.	Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	1,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno podizane tijela u vis strmoglavo – vis strmoglavoi – izdržaj 3 s	2,0
5.	Iz visa strmoglavo grčenjem nogu spust u vis uznijeto grčeno i povezano opružanjem nogu	2,0
8.	Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka – sunožni počučanj	2,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	10
RUČE		
1.	Početna pozicija: na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Dohvatom pritke odraz u naskok u upor prednji – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	1,0
3.	Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	1,0
4.	Opružanjem nogu u upor prednji Hodanje u uporu do sredine ruča - upor prednji - izdržaj 3 s	2,0
5.	U uporu prednjem podizanje jedne noge grčeno (koljenom prema bradi) - izdržaj 3 s	1,0
6.	Izmjena nogu – opružanje i podizanje druge noge grčeno (koljenom prema bradi) - izdržaj 3 s	1,0
7.	Opružanjem nogu saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
1.	Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odracom Skok u vis prednji POTHVATOM – vis prednji POTHVATOM – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno POTHVATOM („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno POTHVATOM provlak u vis stražnji - vis stražnji POTHVATOM -izdržaj 3 s	2,0
5.	Otpuštanjem jedne ruke okret oko druge ruke za 360° do ponovnog hvata pritke u nathvat, preхват i druge ruke u nathvat – vis prednji nathvatom	1,0
6.	3 x klim njih u visu prednjem nathvatom i trećim klimom otpuštanjem pritke saskok u poziciju doskoka – počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:		10,0

11 i 12 godina - OS 1 (Mlađi juniori i Juniori)

TLO	
1. Početna pozicija: Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	0,5
2. Čučanj predručenjem - izdržaj 3 s	1,0
3. Dva povezana koluta naprijed u čučanj – Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,5
4. Skok s okretom za 180° i povezano kolut natrag i povezano povaljka natrag u upor na	2,0
5. Iz svijeće povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	2,0
6. Uspon odručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni skok	1,0
7. Doskok - sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA	
1. Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2. Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
3. Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
4. Provlak grčnim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5. U uporu prednjem zamasi odnoženjem u njih u uporu prednjem 2 x u svaku stranu	2,0
6. Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok bočno u odnosu na konja u poziciju doskoka – sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:	10,0
KARIKE	
1. Početna pozicija: Ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2. Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj	2,0
3. Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	1,0
4. Iz visa prednjeg grčeno podizane tijela u vis strmoglavu – vis strmoglavoi – izdržaj 3 s	2,0
5. Iz visa strmoglavu pruženim nogama spust u vis uznijeto – vis uznijeto – izdržaj 3 s	1,5
6. Iz visa uznijeto spust u vis stražnji – vis stražnji – izdržaj 3 s	1,5
9. Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka – sunožni počučanj	1,0
UKUPNO:	10,0
PRESKOK	
1. Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	10
RUČE	
1. Početna pozicija: na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2. Dohvatom pritke odraz u naskok u upor prednji – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	2,0
3. Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4. Opužanjem nogu u upor prednji Hodanje u uporu do sredine ruča - upor prednji – naglasiti	2,0
5. U uporu prednjem podizanje nogu u sunožni prednos – sunožni prednos – izdržaj 3 s	1,0
6. Opužanjem nogu saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje	1,0
UKUPNO:	10,0
PREČA	
1. Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2. Odrazom Skok u vis prednji POTHVATOM – vis prednji POTHVATOM – izdržaj 3 s	2,0
3. Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno POTHVATOM („grupirovka“) - izdržaj 3 s	2,0
4. Iz visa prednjeg grčeno POTHVATOM provlak u vis stražnji - vis stražnji POTHVATOM -izdržaj 3 s	2,0
5. Otpuštanjem jedne ruke okret oko druge ruke za 360° do ponovnog hvata pritke u nathvat,	1,0
6. 3 x klim njih u visu prednjem nathvatom i trećim klimom podmetni njih i zanjihom saskok u poziciju doskoka – počučanj predručenjem koso dolje- usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:	10,0

13, 14 godina i stariji - OS 1 (Stariji juniori i Mlađi Seniori)

TLO		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	0,5
2.	Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	1,0
3.	Dva povezana koluta naprijed u čučanj – Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,5
4.	Skok s okretom za 180° i povezano kolut natrag i povezano povaljka natrag u upor na	2,0
5.	Iz svijeće povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	2,0
6.	Uspjon odručenjem i zaletom i sunožnim odrazom leteći kolut i podizanje u	1,0
7.	Doskok – sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
1.	Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	1,0
3.	Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	1,0
4.	Provlak grčnim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5.	Provlak naprijed jednom nogom grčeno u upor raznožni – upor raznožni – izdržaj 3 s	1,0
6.	Prromjena nogu - provlak grčeno prvom nogom natrag, a drugom naprijed u upor raznožni	1,0
7.	U uporu prednjem zamasi odnoženjem u njih u uporu prednjem 2 x u svaku stranu	2,0
6.	Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok bočno u odnosu na konja u poziciju doskoka - sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
1.	Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	1,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno podizane tijela u vis strmoglavo – vis strmoglavo – izdržaj 3 s	2,0
5.	Iz visa strmoglavo pruženim nogama spust u vis uznijeto – vis uznijeto – izdržaj 3 s	1,0
6.	Iz visa uznijeto otvaranje u vis strmoglavo – naznačiti i pruženim tijelom spust u vis stražnji	1,0
7.	Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka - sunožni počučanj	1,5
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	10
RUČE		
1.	Početna pozicija: na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Dohvatom pritki odraz u naskok u upor prednji – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	1,0
4.	Opružanjem nogu u upor prednji Hodanje u uporu do sredine ruča - upor prednji - naglasiti	2,0
5.	U uporu prednjem podizanje nogu u sunožni prednos – sunožni prednos - izdržaj 3 s	1,0
6.	Iz sunožnog prednosa raznožiti u sjed u uporu stražnjem raznožno – izdržaj 3 s	1,0
7.	Grčenjem nogu u zamh potkoljenicama i opružanje u poziciji prednjih saskok iz upora u	1,0
8.sb	Zanjihom prijelaz na jednu pritku saskok zanoškom u doskok bočno u odnosu	1,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
1.	Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odrzom Skok u vis prednji POTHVATOM – vis prednji POTHVATOM - izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno POTHVATOM („grupirovka“) - izdržaj 3 s	1,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno POTHVATOM provlak u vis stražnji – vis stražnji POTHVATOM -izdržaj 3	2,0
5.	Otpuštanjem jedne ruke okret oko druge ruke za 360° do ponovnog hvata pritke u nathvat, prehvat i druge ruke u nathvat – vis prednji nathvatom	1,0
6.	4 x klim njih u visu prednjem nathvatom i četvrtim klimom podmetni njih	1,0
7.	4 njih i četvrtim zanjihom saskok u poziciju doskoka - počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:		10,0

8. DIO 8 – PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE NACIONALNOG PROGRAMA MSG HGS-a za 2023. godinu

8.1. Protokol za proglašenje i troškovi

- a) *U sklopu ovih Propozicija obuhvaćen je i Početni program. Početni program namijenjen je sportašima koji se mogu natjecati isključivo na klupskoj razini, tj. unutar jednog kluba.*
Za navedeni program potrebna je prijava sportaša u Hrvatski gimnastički savez kao i pravodobno obavljen zdravstveni pregled.
- b) Na ekipnim Prvenstvima Hrvatske u Apsolutnom i Univerzalnom programu te Završnici KUP-a Hrvatske u Slobodnom i Obaveznom programu svim učesnicima ekipa u svim kategorijama dodjeljuje se po medalja te pehar za ekipu i to od 1. do 3. mj.
- c) Na svim Višebojskim Prvenstvima Hrvatske u Apsolutnom, Slobodnom, Obaveznom i Univerzalnom programu za osvojeno 1 - 3. mj. u svakoj od kategorija dodjeljuje se po medalja.
- d) Na svim Pojedinačnim Prvenstvima Hrvatske po spravama u Apsolutnom i Univerzalnom programu za osvojeno 1 - 3. mj. u svim kategorijama i za svaku spravu dodjeljuje se po medalja.
- e) Trošak pehara za ekipe, medalja za članove ekipa, medalja za višebojski plasman te medalja za pojedinačni plasman po spravama iz točke 8.1.a - c) podmiruje HGS.

8.2. Pravo tumačenja Propozicija

Pravo tumačenja ovih propozicija ima predsjednik TO HGS-a, glavni sudac i koordinator za nacionalni program HGS-a za MSG na natjecanju.

Ove propozicije izdaje HGS i stupaju na snagu danom objave na web-stranicama HGS-a.

Zagreb, ožujak, 2023.