

PROPOZICIJE RITMIČKE GIMNASTIKE ZA 2025. GODINU

INDIVIDUALNI APSOLUTNI PROGRAM

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE - 2016. godište i mlađe

- Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske **PPH: bez rekvizita, vijača, obruč, lopta, čunjevi**
- Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske **VPH: bez rekvizita, vijača, obruč, lopta**

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbi bez rekvizita računa se **8 težina** s najvećom vrijednosti
 - 6 težina tijelom + 2 težine tijelom po izboru koje moraju biti izvedene na nedominantnu stranu iz različitih grupa elemenata
- U vježbama s rekvizitima računa se **6 težina** s najvećom vrijednosti

2. VELIKI VAL TIJELOM (W) * u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3
- U vježbi bez rekvizita **MIN. 2 dinamična elementa s rotacijom (R)** koji sadrže: min. 2 rotacije sa serijom polu akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)

4. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 8

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA KADETKINJE – 2015. i 2014. godište

- Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske **PPH: bez rekvizita, obruč, lopta, čunjevi, traka**
- Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske **VPH: bez rekvizita, obruč, lopta, čunjevi**

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbi bez rekvizita računa se 8 težina s najvećom vrijednosti
 - 6 težina tijelom + 2 težine tijelom po izboru koje moraju biti izvedene na nedominantnu stranu iz različitih grupa elemenata
- U vježbama s rekvizitima računa se 6 težina s najvećom vrijednosti

2. VELIKI VAL TIJELOM (W) * u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3
- U vježbi bez rekvizita **MIN. 2 dinamična elementa s rotacijom (R)** koji sadrže: min. 2 rotacije sa serijom polu akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)

4. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 10

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE JUNIORKE - 2013. i 2012. godište

- Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske **PPH: obruč, lopta, čunjevi, traka**
- Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske **VPH: obruč, lopta, čunjevi, traka**

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa 6 težina s najvećom vrijednosti

2. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3

3. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 12

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA JUNIORKE - 2011. i 2010. godište

- Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske **PPH: obruč, lopta, čunjevi, traka**
- Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske **VPH: obruč, lopta, čunjevi, traka**

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa 6 težina s najvećom vrijednosti

2. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3

3. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 12

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka









III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

*Propozicije su propisane od strane FIG-a.

FIG PROGRAM JUNIORKE

2025-2028				
2029-2032				

KATEGORIJA SENIORKE - 2009. godište i starije

- Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske **PPH: obruč, lopta, čunjevi, traka**
- Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske **VPH: obruč, lopta, čunjevi, traka**

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa 8 težina s najvećom vrijednosti

2. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 4

3. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 15

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka









III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

***Propozicije su propisane od strane FIG-a.**

FIG PROGRAM SENIORKE

2025-2028				
2029-2032				

INDIVIDUALNI SLOBODNI PROGRAM

***NAPOMENA:** muziku s riječima moguće je koristiti u obje vježbe

KATEGORIJA DJEVOJČICE - 2018. godište i mlađe

→ Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: bez rekvizita**

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbi se računa 6 težina s najvećom vrijednosti

2. VELIKI VAL TIJELOM (W) u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- U vježbi bez rekvizita **MIN. 1, a MAX. 2 dinamična elementa s rotacijom (R)** koji sadrže: MIN. 2 rotacije sa serijom polu akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE - 2017. i 2016. godište

→ Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: bez rekvizita + jedan rekvizit po izboru (vijača, obruč, lopta)**

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa **6 težina** s najvećom vrijednosti

2. VELIKI VAL TIJELOM (W) *u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3
- U vježbi **bez rekvizita MIN. 1, a MAX. 2 dinamična elementa s rotacijom (R)** koji sadrže: MIN. 2 rotacije sa serijom polu akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)
- Dozvoljen dinamičan element s rotacijom (R) s jednom rotacijom za vrijeme leta rekvizita

4. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 8

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA KADETKINJE - 2015. i 2014. godište

→ Program za Prvenstvo Hrvatske PH: **bez rekvizita + rekvizit po izboru** (vijača, obruč, lopta)

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa 6 težina s najvećom vrijednosti

2. VELIKI VAL TIJELOM (W) *u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3
- U vježbi **bez rekvizita MIN. 1, a MAX. 2 dinamična elementa s rotacijom (R)** koji sadrže: MIN. 2 rotacije sa serijom polu akrobatskih elemenata istih ili različitih i 1 promjenu (Z) osi ili nivoa (nedostatak serije kazna DB komisija 0,3)

4. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 8

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE JUNIORKE - 2013. i 2012. godište

→ Program za Prvenstvo Hrvatske PH: **dvije vježbe s rekvizitom po izboru** (vijača, obruč, lopta, čunjevi)

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa 6 težina s najvećom vrijednosti

2. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3

3. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 10

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA JUNIORKE - 2011. i 2010. godište

→ Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: dvije vježbe s rekvizitom po izboru** (obruč, lopta, čunjevi, traka)

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa 6 težina s najvećom vrijednosti

2. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 3

3. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 10

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE SENIORKE - 2009. godište i starije

- Program za Prvenstvo Hrvatske PH: **dvije vježbe s rekvizitom po izboru** (obruč, lopta, čunjevi, traka)
- 1. vježba (obruč ili lopta)
- 2. vježba (čunjevi ili traka)

I. TEŽINE (D)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- U vježbama se računa 7 težina s najvećom vrijednosti

2. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 4

3. TEŽINE REKVIZITOM DA:

- MIN. 1
- MAX. 13

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA - Minimum 2 kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

GRUPNI APSOLUTNI PROGRAM

KATEGORIJA DJEVOJČICE - 2018. godište i mlađe

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: bez rekvizita**
- 5 gimnastičarki
- 2'15" – 2'30"

I. TEŽINE (D):

1. **TEŽINE TIJELOM (DB):**

- MIN. 3 – MAX. 5

- Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
- Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. **ELEMENTI SURADNJE (DC):**

- MIN. 6 – MAX. 8
- MIN. 3 s polu akrobatskim elementima

3. **VELIKI VAL TIJELOM W * u vježbi bez rekvizita**

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka
- MIN. 4 - promjena u dinamici i efektu
- MIN. 4 - kolektivan rad

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

***SURADNJE ZA BEZ REKVIZITA**

Vrijednosti suradnji iznose:

1. **CR – vrijednost 0,2; 1 gimnastičarka izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
2. **CR 2- vrijednost 0,3; 2 gimnastičarke izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
3. **CR 3 – vrijednost 0,4; 3 gimnastičarke izvodi elementi rotacije ili polu akrobatski element**
4. **Vrijednosti suradnji CR mogu biti uvećane za 0,2; izvodeći seriju od 2 ili više identičnih neprekinutih polu akrobatskih elemenata**
5. **CC – 0,2**

~~Suradnje se mogu kombinirati~~ ***AŽURIRANO 03. 02.**

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE - 2016. godište i mlađe

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: bez rekvizita**
- 5 gimnastičarki
- 2'15" – 2'30"

I. TEŽINE (D):

4. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 5

- Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
- Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

5. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 8

- MIN. 3 s polu akrobatskim elementima

6. VELIKI VAL TIJELOM W * u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka
- MIN. 4 - promjena u dinamici i efektu
- MIN. 4 - kolektivan rad

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

***SURADNJE ZA BEZ REKVIZITA**

Vrijednosti suradnji iznose:

1. **CR – vrijednost 0,2; 1 gimnastičarka izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
2. **CR 2- vrijednost 0,3; 2 gimnastičarke izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
3. **CR 3 – vrijednost 0,4; 3 gimnastičarke izvodi elementi rotacije ili polu akrobatski element**
4. **Vrijednosti suradnji CR mogu biti uvećane za 0,2; izvodeći seriju od 2 ili više identičnih neprekinutih polu akrobatskih elemenata**
5. **CC – 0,2**

Suradnje se mogu kombinirati *AŽURIRANO 03. 02.

KATEGORIJA KADETKINJE - 2015. i 2014. godište

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 5 obruča ili 5 lopti**
- 5 gimnastičarki
- 2'15" – 2'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 5 (DB/DE)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 1. - MAX. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 8
- CC – MIN. 2
- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ/HVAT - MIN. 1

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka
- MIN. 4 - promjena u dinamici i efektu
- MIN. 4 - kolektivan rad

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE JUNIORKE - 2013. i 2012. godište

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 5 obruča ili 5 pari čunjeva**
- 5 gimnastičarki
- 2'15" – 2'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 6 (DB/DE)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 2 - MAX. 3

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 10
- CC – MIN. 2
- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ/HVAT - MIN. 2

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka
- MIN. 4 - promjena u dinamici i efektu
- MIN. 4 - kolektivan rad

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA JUNIORKE - 2011. i 2010. godište

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 5 obruča + 5 pari čunjeva** (FIG program za 2025.)
- 5 gimnastičarki (ili 6 gimnastičarki – u slučaju 6 gim., svih 6 moraju sudjelovati u najmanje jednoj vježbi. U svakoj koreografiji mora biti 5 gim., rezervnoj gimnastičarki je dopušteno da bude u prostoru za natjecanje)
- 2'15 – 2'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 6 (DB/DE)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 2 - MAX. 3

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 10
- CC – MIN. 2
- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ/HVAT - MIN. 2

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka
- MIN. 4 - promjena u dinamici i efektu
- MIN. 4 - kolektivan rad









IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjena

* Propozicije su propisane od strane FIG – a

FIG PROGRAM JUNIORKE

2025		x5 
2026-2027		
2028-2029	x5 	
2030-2031		x5 

KATEGORIJA SENIORKE - 2009. godište i starije

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 5 traka + 3 lopte / 2 obruča** (FIG program za 2025.)
- 5 ritmičarki (ili 6 ritmičarki – u slučaju 6 gim., svih 6 moraju sudjelovati u najmanje jednoj vježbi. U svakoj koreografiji mora biti 5 gim., rezervnoj ritmičarki je dopušteno da bude u prostoru za natjecanje)
- 2'15 – 2'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 9 (DB/DE)
- 1 po izboru

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 4 - MAX. 5
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 4 - MAX. 5

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 9 – MAX. 14
- CC – MIN. 3
- CR – MIN. 3
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ/HVAT - MIN. 3

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA









- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka
- MIN. 4 - promjena u dinamici i efektu
- MIN. 4 - kolektivan rad

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjena* Propozicije su propisane od strane FIG – a

FIG PROGRAM SENIORKE

2025		
2026-2028		
2029		
2030-2032		

GRUPNI SLOBODNI PROGRAM / PAROVI / TROJKE

KATEGORIJA DJEVOJČICE - 2018. godište i mlađe

- Program za Prvenstvo Hrvatske PH: vježba bez rekvizita
- 4 – 6 gimnastičarki
- Trajanje vježbe: 1'15" – 1'30"

I. TEŽINE (D):

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 8
- MIN. 3 s polu akrobatskim elementima

3. VELIKI VAL TIJELOM W * u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 1 - kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

*SURADNJE ZA BEZ REKVIZITA

Vrijednosti suradnji iznose:

6. **CR – vrijednost 0,2; 1 gimnastičarka izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
7. **CR 2- vrijednost 0,3; 2 gimnastičarke izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
8. **CR 3 – vrijednost 0,4; 3 gimnastičarke izvodi elementi rotacije ili polu akrobatski element**
9. **Vrijednosti suradnji CR mogu biti uvećane za 0,2; izvodeći seriju od 2 ili više identičnih neprekinutih polu akrobatskih elemenata**
10. **CC – 0,2**

Suradnje se mogu kombinirati *AŽURIRANO 03. 02.

KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE - 2016. godište i mlađe

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: vježba bez rekvizita**
- 4 – 6 gimnastičarki
- Trajanje vježbe: 1'15" – 1'30"

I. TEŽINE (D):

4. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

5. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 8
- MIN. 3 s polu akrobatskim elementima

6. VELIKI VAL TIJELOM W * u vježbi bez rekvizita

- MIN. 2 (nedostatak vala kazna DB komisije 0,3)

II. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 1 - kombinacije plesnih koraka

III. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

***SURADNJE ZA BEZ REKVIZITA**

Vrijednosti suradnji iznose:

11. **CR – vrijednost 0,2; 1 gimnastičarka izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
12. **CR 2- vrijednost 0,3; 2 gimnastičarke izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
13. **CR 3 – vrijednost 0,4; 3 gimnastičarke izvodi elementi rotacije ili polu akrobatski element**
14. **Vrijednosti suradnji CR mogu biti uvećane za 0,2; izvodeći seriju od 2 ili više identičnih neprekinutih polu akrobatskih elemenata**
15. **CC – 0,2**

Suradnje se mogu kombinirati *AŽURIRANO 03. 02.

KATEGORIJA KADETKINJE - 2015. i 2014. godište

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 2 bez rekvizita + 3 rekvizit po izboru** (vijača, obruč, lopta)
- 5 gimnastičarki
- Trajanje vježbe: 1'15" – 1'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 4 (DB/DE)

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 1

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1
- Dozvoljena 1 rotacija

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 5 – MAX. 7
- CC – MIN. 1
- CR – MIN. 1

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 1 - kombinacije plesnih koraka

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE JUNIORKE - 2013. i 2012. godište

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 1 rekvizit po izboru** (vijača, обруч, lopta, čunjevi)
- 4 – 6 ritmičarki
- Trajanje vježbe: 1'15" – 1'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 5 (DB/DE)
- 1 po izboru

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 1 – MAX. 2

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1
- Dozvoljena 1 rotacija

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 8
- CC – MIN. 2
- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ / HVAT - MIN. 1

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 1 - kombinacije plesnih koraka

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA JUNIORKE - 2011. i 2010. godište

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 1 rekvizit po izboru** (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)
- 4 – 6 ritmičarki
- Trajanje vježbe: 2'15" – 2'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 5 (DB/DE)
- 1 po izboru

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 1 – MAX. 2

4. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1
- Dozvoljena 1 rotacija

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 10
- CC – MIN. 2
- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ / HVAT - MIN. 2

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE SENIORKE - 2009. godište i starije

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 2 rekvizita po izboru** (obruč, lopta, čunjevi, traka)
- 4 – 6 ritmičarki
 - **Ukoliko je 5 ritmičarki: (2+3 rekvizita po FIG-u) - npr. 2*lopta + 3*para čunjevi, 2*obruč + 3*trake**
- Trajanje vježbe: 2'15" – 2'30"

I. TEŽINE (D):

- MAX. 8 (DB/DE)
- 2 po izboru

1. TEŽINE TIJELOM (DB):

- MIN. 4 – MAX. 6
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):

- MIN. 2 – MAX. 4

3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):

- MAX. 1
- Dozvoljena 1 rotacija

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 9 – MAX. 12
- CC – MIN. 2
- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ / HVAT - MIN. 2

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 2 - kombinacije plesnih koraka

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

PAROVI I TROJKE

- Propozicije su identične propozicijama grupnog slobodnog programa za kategorije: [djevojčice, mlađe kadetkinje, kadetkinje i mlađe juniorke](#)
- U **KATEGORIJI KADETKINJA** UKOLIKO JE **PAR** (1 bez rekvizita + 1 rekvizit po izboru), a **AKO JE TROJKA** (1 bez rekvizita + 2* rekvizit po izboru)
- **Trajanje vježbe za sve kategorije: 1'15" – 1'30"**

*SURADNJE ZA BEZ REKVIZITA

Vrijednosti suradnji iznose:

16. **CR – vrijednost 0,2; 1 gimnastičarka izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
17. **CR 2- vrijednost 0,3; 2 gimnastičarke izvodi element rotacije ili polu akrobatski element**
18. **CR 3 – vrijednost 0,4; 3 gimnastičarke izvodi elementi rotacije ili polu akrobatski element**
19. **Vrijednosti suradnji CR mogu biti uvećane za 0,2; izvodeći seriju od 2 ili više identičnih neprekinutih polu akrobatskih elemenata**
20. **CC – 0,2**

~~Suradnje se mogu kombinirati~~ ***AŽURIRANO 03. 02.**

Propozicije za juniorke i mlađe seniorke (parovi i trojke):

KATEGORIJA JUNIORKE - 2011. i 2010. godište

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 1 rekvizit po izboru** (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)
- I. TEŽINE (D):**
- MAX. 5 (DB/DE)
 - 1 po izboru
- 1. TEŽINE TIJELOM (DB):**
- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)
- 2. TEŽINE S RAZMJENOM (DE):**
- MIN. 1 – MAX. 2
- 3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):**
- MAX. 1
 - Dozvoljena 1 rotacija
- II. ELEMENTI SURADNJE (DC):**
- MIN. 6 – MAX. 8

- CC – MIN. 2
- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ / HVAT - MIN. 1

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 1 - kombinacije plesnih koraka

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

KATEGORIJA MLAĐE SENIORKE - 2009. godište i starije

- Program za Prvenstvo Hrvatske **PH: 2 rekvizita po izboru** (obruč, lopta, čunjevi, traka)
- **Ukoliko su 3 ritmičarke: (1+2 rekvizita po FIG-u) - npr. lopta / čunjevi - 1*lopta + 2*para čunjeva**
- **Ukoliko su dvije ritmičarke: (1+1)**

I. TEŽINE (D):

- MAX. 6 (DB/DE)
- 1 po izboru

1. **TEŽINE TIJELOM (DB):**

- MIN. 3 – MAX. 4
 - Najmanje 1 težina tijelom iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti i skokovi) povezanih s tehničkim elementima rekvizita
 - Težine tijelom ne smiju se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina (osim u slučaju serija skokova / okreta)

2. **TEŽINE S RAZMJENOM (DE):**

- MIN. 2 – MAX. 3

3. **DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA (R):**

- MAX. 1
- Dozvoljena 1 rotacija

II. ELEMENTI SURADNJE (DC):

- MIN. 6 – MAX. 8
- CC – MIN. 2

- CR – MIN. 2
- VIŠESTRUKI IZBAČAJ / HVAT - MIN. 1

III. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

- MIN. 1 - kombinacije plesnih koraka

IV. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

KONAČNA OCJENA: suma D, A i E ocjene

*DINAMIČNI ELEMENTI S ROTACIJOM

- R može sadržavati 1 rotaciju (izbačaj rekvizita, 1 rotacija i hvat)
- U izbačaju i hvatu u R primjenjuju se dodatni kriteriji

OBAVEZNI INDIVIDUALNI PROGRAM

- Natjecanje se održava na razini: klupsko, gradsko i međugradsko natjecanje
- Vježbe su pripremljene u videozapisu
- Trajanje svake vježbe je 45 sekundi
- Sudi se izvođenje i umjetništvo

2018. godište i mlađe	Obavezna vježba bez rekvizita
2017. i 2016. godište	Obavezna vježba vijača
2015. i 2014. godište	Obavezna vježba obruč
2013. godište	Obavezna vježba lopta
2012. godište i starije	Obavezna vježba čunjevi

I. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

II. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

OBAVEZNI GRUPNI PROGRAM

- Natjecanje se održava na razini: klupsko, gradsko i međugradsko natjecanje
- Vježbe su pripremljene u videozapisu
- Trajanje svake vježbe je 45 sekundi
- Sudi se izvođenje i umjetništvo

1. - 4. razred	Obavezna vježba bez rekvizita
5. - 8. razred	Obavezna vježba s obručima

I. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

II. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

OSNOVNI PROGRAM

- Natjecanje se održava u na razini: klupsko i gradsko natjecanje
- Broj gimnastičarka u grupi: 10 i više
- Trajanje vježbe je 1:00 – 1:30 minuta
- Težine tijelom: 1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža po izboru
- Polu akrobatski element: MIN. 1
- Sudi se izvođenje i umjetništvo

1. - 4. razred	vježba bez rekvizita
5. - 8. razred	vježba bez rekvizita

I. UMJETNIŠTVO (A)

MAX. 10,00 BODOVA

II. IZVOĐENJE (E)

MAX. 10,00 BODOVA

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 pravovremeno obavljen zdravstveni pregled.