

PROPOZICIJE NACIONALNOG PROGRAMA

2022. – 2024.

Program gimnastičkih natjecanja u ženskoj sportskoj gimnastici u Hrvatskoj obuhvaća tri različita programa prilagođena mogućnostima i uzrastima i odvija se na četiri stupnja.

Prema programima sadrži: Apsolutni, Slobodni i Obavezni program.

Prema stupnjevima na:

- I stupanj natjecanja – općinsko – gradski
- II stupanj natjecanja – međuopćinski – županijski
- III stupanj natjecanja – međužupanijski – regionalni
- IV stupanj natjecanja – nacionalni

APSOLUTNI PROGRAM

Apsolutni program ima dva natjecanja na nacionalnoj razini:

1. natjecanje Apsolutnog programa održava se pod nazivom:

"Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici"

2. natjecanje Apsolutnog programa održava se pod nazivom:

"Pojedinačno prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici"

Na pojedinačnom prvenstvu Hrvatske natječu:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| - kadetkinje (11 godina) | vidi prilog - tablice 1 i 2 |
| - mlađe juniorke (12 i 13 godina) | vidi prilog – tablica 1 |
| - juniorke (14 i 15 godina) | vidi prilog – tablica 1 |
| - seniorke (16 i starije) | vidi prilog – tablica 1 |

Na višebojskom prvenstvu Hrvatske natječu gimnastičarke u pojedinačnom i ekipnom višeboju.

U ženskoj sportskoj gimnastici za ekipni poredak uzimaju se u obzir 3 najbolje ocjene na svakoj disciplini u kategoriji kadetkinja i mlađih juniorki, a 2 najbolje ocjene u kategoriji juniorki i seniorki.

PROPOZICIJE – Tablice 1, 2

Vježbe se ocjenjuju prema bodovnom pravilniku međunarodne gimnastičke federacije.

"POJEDINAČNO PRVENSTVO HRVATSKE U ŽENSKOJ SPORTSKOJ GIMNASTICI"

Opće odredbe:

1. Preporuča se nastup sve četiri discipline.
2. Dozvoljen je nastup na jednoj disciplini.
3. Dozvoljen je nastup gimnastičarki iz Slobodnog i Obaveznog programa, ali po sljedećim pravilima:
 - a) U kategorijama kadetkinja i mlađih juniorki na max. dvije sprave
 - b) U kategoriji juniorki i seniorki može i na sve četiri.
4. Ukoliko je konačni rezultat izjednačen, primjenjuju se sljedeća pravila:
 - a) Bolji plasman ima gimnastičarka s višom E- ocjenom.
 - b) Ako je rezultat i nadalje izjednačen, bolji plasman ima gimnastičara s višom E ocjenom kada uzmemo u obzir sve E- ocjene na dotičnoj spravi (i najvišu i najnižu).

"VIŠEBOJSKO PRVENSTVO HRVATSKE U ŽENSKOJ SPORTSKOJ GIMNASTICI "

Opće odredbe:

1. Ekipu kluba čini svaka kategorija zasebno. Ekipu čine 3+2 gimnastičarke u kategoriji kadetkinja i mlađih juniorki. U kategoriji juniorki i seniorki ekipa je 2+3. Na svakoj spravi mogu nastupati svih pet gimnastičarki ekipe.
2. U pojedinačkoj konkurenciji zbrajaju se sve 4 ocjene i proglašava se prvih 6 gimnastičarki u svakoj kategoriji zasebno.
3. Dozvoljen je nastup gimnastičarki iz Slobodnog i Obaveznog programa koje ne sudjeluju u Višebojskom prvenstvu Hrvatske za Slobodni i Obavezni program. Gimnastičarka može imati samo višebojski rezultat u samo jednom od gimnastičkih programa Hrvatskog gimnastičkog saveza (Apsolutni, Slobodni/univerzalni ili Obavezni program).
4. Ukoliko je konačni rezultat izjednačen, primjenjuju se sljedeća pravila:
 - a) Bolji plasman ima ekipa ili pojedinka s višom konačnom ocjenom na 1 disciplini.
 - b) Ako je rezultat i nadalje izjednačen, gleda se sljedeća najviša ocjena na nekoj drugoj

spravi te na trećoj i četvrtoj po istom principu.

5. Višebojski rezultat se proglašava, ako je gimnastičarka nastupila na sve 4 sprave u kategoriji kadetkinja i mlađih juniorki, a u kategoriji juniorki i seniorki na minimalno 3 sprave.

SLOBODNI PROGRAM

U Slobodnom programu ŽSG natjecanje se provodi u pojedinačnom i ekipnom višeboju.

Dobne kategorije:

- U1 (8 godina i mlađe)
- U2 (9 i 10 godina)
- Kadetkinje (11 godina)
- Mlađe juniorke (12 i 13 godina)
- Juniorke (14 i 15 godina)
- Mlađe seniorke (16 godina i starije)

Dozvoljava se raniji prijelaz u višu kategoriju (jednu godinu ranije), ali kad gimnastičarka jednom prijeđe u višu kategoriju ne može se više vraćati u nižu. Ne dozvoljava se nastup starije gimnastičarke u mlađoj kategoriji.

Predlaže se održavanje 3 kola na regionalnoj razini.

Nakon svakog natjecanja proglašavaju se ekipni i pojedinačni rezultati.

Ukoliko je konačni rezultat izjednačen, primjenjuju se sljedeća pravila:

- a) Bolji plasman ima ekipa ili pojedinak s višom konačnom ocjenom na bilo kojoj spravi.
- b) Ako je rezultat i nadalje izjednačen, gleda se sljedeća najviša ocjena na nekoj drugoj spravi te na trećoj i četvrtoj po istom principu.

Ekipu čine 3+2 gimnastičarke. Za ekipni rezultat računaju se 3 najbolja rezultata na svakoj spravi.

Na natjecanje na regionalnoj razini klub može dovesti 1 ekipu po dobnoj kategoriji, a ostalo su pojedinke.

Rezultati s regionalne razine dostavljaju se u Savez. Rezultate dostavlja delegat regije.

Na Ekipnom prvenstvu Hrvatske i Završnici Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju

pravo nastupa u svakoj kategoriji ima:

- a) Prvoplasirana ekipa regije (3+2)
- b) Pet najboljih pojedinki, čiji se redoslijed dobiva zbrojem bodova iz 2 najbolja rezultata na regionalnoj razini. Ukoliko je članica prvoplasirane ekipe ujedno i među prvih pet pojedinki, njeno mjesto zauzima najbolja pojedinka iza 5. mjesta.
- c) Ako na Ekipnom prvenstvu Hrvatske neka regija u pojedinoj kategoriji nema plasiranu ekipu, plasirane pojedinke iz ostale 3 regije mogu biti proglašene kao ekipa.

Iz svake regije na Ekipnom prvenstvu Hrvatske i na Završnici Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju mogu nastupiti najviše 1 ekipa i 5 pojedinki (najviše 10 gimnastičarki) u svakoj dobnoj kategoriji. Ukoliko dvije pojedinke (zbrojem dva najbolja rezultata na Kolima) imaju isti ukupni zbroj bodova te dijele 10. mjesto, na Završnici Kupa Hrvatske dopušta se nastup objema gimnastičarkama.

Ukoliko iz neke regije nema ekipe u pojedinoj kategoriji na Ekipnom prvenstvu Hrvatske, TO prema prijedlogu delegata regije te na temelju rezultata dopušta povećanje broja pojedinaca u toj kategoriji do maksimalnog broja, tj. za broj članova ekipe koja ne nastupa.

Na Ekipnom prvenstvu Hrvatske dozvoljava se zamjena članova ekipe sa članovima koji nisu bili članovi ekipe (nisu nastupili za ekipu niti na jednom kolu, ali su nastupali kao pojedinci na minimalno jednom kolu).

Natjecanja na regionalnoj razini održavaju se pod nazivom:

"Kup Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Slobodni program - regija _____, __ kolo"

Na državnoj razini održava se natjecanje pod nazivom:

"Ekipno prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Slobodni program"

i

"Završnica Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju – Slobodni program"

Gimnastičarke slobodnog programa i "U" programa imaju na državnoj razini natjecanje pod nazivom:

"Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici za Slobodni program"

Na Višebojskom prvenstvu Hrvatske za Slobodni program natječu gimnastičarke u pojedinačnom višeboju.

Na natjecanje se u svakoj kategoriji kvalificira po 10 najboljih gimnastičarki iz cijele Hrvatske, maksimalno po 2 gimnastičarke iz istog kluba. Računa se zbroj dva najbolja rezultata s kvalifikacijskih natjecanja; i to najbolje natjecanje iz proljetnog dijela i najbolje natjecanje iz jesenskog dijela.

U slučaju da je prijavljeno manje od 5 klubova ili manje od 8 natjecateljica, TO ima mogućnost dodijeliti Wild card za sudjelovanje na natjecanju.

Posebne odredbe:

1. Na regionalnoj razini za vježbu na tlu koristi se akrobatska staza minimalne dužine 14 m.
2. Na Ekipnom Prvenstvu Hrvatske, Završnici Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju te na Višebojskom Prvenstvu Hrvatske u Slobodnom programu za vježbu na tlu koristi se parter površine 12x12m.
3. U kategorijama U1, U2 i kadetkinja kod saskoka s ruča obavezano je korištenje dodatnih debelih strunjača visine 20-30 cm na osnovnu strunjaču.
4. U kategorijama U1 i U2 kod saskoka s grede obavezno je korištenje dodatnih debelih strunjača visine 20-30 cm na osnovnu strunjaču. Dozvoljena je upotreba dodatnih debelih strunjača (20 - 25 cm) ispod grede.
5. U kategoriji mlađih juniorki, juniorki i mlađih seniorke obavezna je upotreba dodatne strunjače (10 cm) prilikom saskoka s grede, ruča i doskoka s preskoka.
6. Nije dozvoljena dodatna strunjača na parteru.
7. Visina preskoka određena je za svaku kategoriju i ne smije se mijenjati: U1 i U2 110 cm, kadetkinje 115 cm ili 125 cm, mlađe juniorke, juniorke i seniorke 125 cm

Sve vježbe ocjenjuju su prema pravilniku za Slobodnog program, izdanje siječanj 2022.

OBAVEZNI PROGRAM

U Obaveznom programu ŽSG natjecanje se provodi u pojedinačnom i ekipnom višeboju u svim dobnim kategorijama.

Dobne kategorije:

- Djevojčice (7 godina i mlađe) - sudjeluju samo na regionalnim natjecanjima
- Mlađe kadetkinje (8 - 9) godina
- Kadetkinje (10 - 11 godina)
- Mlađe juniorke (12 -13 godina)
- Juniorke (14 -15 godina)
- Mlađe seniorke (16 godina i starije)

Dozvoljava se raniji prijelaz u višu kategoriju (jednu godinu ranije), ali kad gimnastičarka jednom prijeđe u višu kategoriju ne može se više vraćati u nižu. Ne dozvoljava se nastup starije gimnastičarke u mlađoj kategoriji.

Predlaže se održavanje 3 kola na regionalnoj razini.

Nakon svakog natjecanja proglašavaju se ekipni i pojedinačni rezultati.

Ukoliko je konačni rezultat izjednačen, primjenjuju se sljedeća pravila:

- a) Bolji plasman ima ekipa ili pojedinak s višom konačnom ocjenom na bilo kojoj spravi.
- b) Ako je rezultat i nadalje izjednačen, gleda se sljedeća najviša ocjena na nekoj drugoj spravi te na trećoj i četvrtoj po istom principu.

Za izračun ekipnog rezultata natječu 4+2 gimnastičarke osim kod juniorki i mlađih seniorki gdje je ekipa 3+3. Za ekipni rezultat računaju se 4, odnosno 3 najbolja rezultata na svakoj spravi.

Na natjecanje na regionalnoj razini klub može dovesti 1 ekipu po dobnoj kategoriji, a ostalo su pojedinke.

Rezultati s regionalne razine dostavljaju se u Savez. Rezultate dostavlja delegat regije.

Na Ekipnom prvenstvu Hrvatske i Završnici Kupa Hrvatske pravo nastupa u svakoj kategoriji ima:

- a) Prvoplasirana ekipa regije (4+2) / (3+3).
- b) Četiri najbolje pojedinke, čiji se redoslijed dobiva zbrojem bodova iz 2 najbolja rezultata na regionalnoj razini. Ukoliko je članica prvoplasirane ekipe ujedno i među prve četiri pojedinke, njeno mjesto zauzima najbolja pojedinak iza 4. mjesta.
- c) Ako na Ekipnom prvenstvu Hrvatske neka regija u pojedinoj kategoriji nema plasiranu ekipu, plasirane pojedinke iz ostale 3 regije mogu biti proglašene kao ekipa.

Iz svake regije na Ekipnom prvenstvu Hrvatske i Završnici Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju mogu nastupiti najviše 1 ekipa i 4 pojedinke (najviše 10 gimnastičarki) u svakoj dobnoj kategoriji. Ukoliko dvije pojedinke (zbrotom dva najbolja rezultata na Kolima) imaju isti ukupni zbroj bodova te dijele 10. mjesto, na završnici Kupa Hrvatske Hrvatske dopušta se nastup objema gimnastičarkama.

Ukoliko iz neke regije nema ekipe u pojedinoj kategoriji na Ekipnom prvenstvu Hrvatske, TO prema prijedlogu delegata regije te na temelju rezultata dopušta povećanje broja pojedinaca u toj kategoriji do maksimalnog broja, tj. za broj članova ekipe koja ne nastupa.

Na Ekipnom prvenstvu Hrvatske dozvoljava se zamjena članova ekipe sa članovima koji nisu bili članovi ekipe (nisu nastupili za ekipu niti na jednom kolu, ali su nastupali kao pojedinci na minimalno jednom kolu).

Natjecanja na regionalnoj razini održavaju se pod nazivom:

"Kup Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Obavezni program – regija _____, ___kolo"

Na državnoj razini održava se natjecanje pod nazivom:

"Ekipno prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Obavezni program"

i

"Završnica Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju – Obavezni program"

Gimnastičarke obaveznog programa imaju na državnoj razini natjecanje pod nazivom:

"Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici za Obavezni program"

Na višebojskom prvenstvu Hrvatske za Obavezni program natječu gimnastičarke u pojedinačnom višeboju.

Na natjecanje se u svakoj kategoriji kvalificira po 10 najboljih gimnastičarki iz cijele Hrvatske, maksimalno po 2 gimnastičarke iz istog kluba. Računa se zbroj dva najbolja rezultata s kvalifikacijskih natjecanja (bivših kola); i to najbolje natjecanje iz proljetnog dijela i najbolje natjecanje iz jesenskog dijela.

U slučaju da je prijavljeno manje od 5 klubova ili manje od 8 natjecateljica, TO ima mogućnost dodijeliti Wild card za sudjelovanje na natjecanju.

Sve vježbe ocjenjuju su prema pravilniku za Obavezni program, izdanje siječanj 2022.

Regije su određene prema zemljopisnim oznakama strana svijeta i u Kupu Hrvatske sudjeluju "SJEVER", "JUG", "ISTOK" i "ZAPAD". Regijama pripadaju sljedeće županije:

Regija SJEVER Delegat regije: Aida Badić	Regija JUG Delegat regije: Josip Zorić
Zagrebačka Grad Zagreb Krapinsko – zagorska Varaždinska Koprivničko – križevačka Bjelovarsko – bilogorske Međimurska Zagrebačka	Ličko – senjska Zadarska Šibensko – kninska Splitsko – dalmatinska Dubrovačko – neretvanska

Regija ISTOK Delegat regije: Bosiljka Stojić	Regija ZAPAD Delegat regije: Andrija Crnić
Virovitičko – podravska Požeško – slavonska Brodsko – posavska Osječko - baranjska Vukovarsko – srijemska	Karlovačka Primorsko- goranska Sisačko – moslovačka (bez ŠGK Sokol Sisak) Istarska

Delegat regije predlaže TO, a konačnu odluku donosi Izvršni odbor HGS-a.

Delegat ima sljedeće obveze:

1. Kontrolira pripadnost natjecatelja odgovarajućoj natjecateljskoj kategoriji.
2. Kontrolira ispunjenje obveza natjecatelja prema HGS-u (članarina).
3. Kontrolira valjanost zdravstvenih kartona.
4. Rezultate i izvještaje s pojedinog kola dostavlja uredu HGS-a i predsjedniku TO.
5. Dostavlja izvještaj o kvalificiranim ekipama i pojedinkama za Ekipno prvenstvo Hrvatske i Višebojsko prvenstvo Hrvatske za Obavezni i Slobodni program uredu HGS-a i koordinatorskom ŽTO.
6. Osigurava četiri sutkinje za Ekipno prvenstvo Hrvatske, Završnicu Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju i Višebojsko prvenstvo u Slobodnom programu i Obaveznom programu dajući prednost sutkinjama s višim sudačkim rangom i pripadnosti različitih klubova

Prijedlozi se prihvaćaju na razini regije.

U tekućoj godini gimnastičarka može prelaziti iz nižeg programa u viši, ali ne i obrnuto. To znači da nakon prvog nastupa na natjecanju:

- iz Obaveznog programa može prijeći u Slobodni i Apsolutni program
- iz Slobodnog programa može prijeći samo u Apsolutni program

Prelazak iz nižeg u viši program moguć je na prvom slijedećem natjecanju (istim natjecanjem smatra se redni broj kola, 1. Kolo Obaveznog i Slobodnog programa smatra se istim natjecanjem).

U sljedećoj natjecateljskoj godini

- gimnastičarka Apsolutnog programa može nastupati u Slobodnom programu, ali ne može u Obaveznom programu
- gimnastičarka Slobodnog programa može nastupati u Obaveznom programu

Trener treba procijeniti da li njegova gimnastičarka ne može pratiti dosadašnji program i da samo iz tog razloga prelazi u niži program.

Pravo tumačenja ovih propozicija ima ovlaštenu predstavnik Tehničkog odbora za sportsku gimnastiku.

Vrijedi od 01.01.2022.

TO HGS

FIG program

Kategorija Dob	Broj elemenata	Posebni zahtjevi	Bonifikacija i težine	Preskok	Zahtjevi ekipa
Kadetkinje (11 godina)	FIG	Najviše 3 KZ; slobodna vježba s obaveznim elementima	FIG	VPH konačna ocjena = bolja ocjena 2 skoka (mogu biti isti) PPH konačna ocjena = prosjek ocjena 2 različita skoka (mogu biti iz iste grupe) Visina konja = 115 cm ili 125cm	VPH / Ekipa = 3+2 3 bolje ocjene
Mlađe juniorke (12 i 13 godina)	FIG	FIG	FIG	VPH konačna ocjena = bolja ocjena 2 skoka (mogu biti isti) PPH konačna ocjena = prosjek ocjena 2 različita skoka (mogu biti iz iste grupe) Visina konja = 125cm	VPH / Ekipa = 3+2 3 bolje ocjene
Juniorke (14 i 15 godina)	FIG	FIG	FIG	VPH = 1 skok PPH = prosjek ocjena 2 različita skoka (mogu biti iz iste grupe)	VPH / Ekipa = 2+3 2 bolje ocjene
Seniorke (16 godina i starije)	FIG	FIG	FIG	VPH = 1 skok PPH = prosjek ocjena 2 skoka iz različitim grupa	VPH / Ekipa = 2+3 2 bolje ocjene

Tablica 1. Godišta i zahtjevi po kategorijama

OBAVEZNI ELEMENTI za FIG program – kadetkinje

PRESKOK – konj 115 cm ili 125		RUČE		GREDA		TLO	
Svi skokovi po FIG pravilniku	FIG	Sklopka + zamah u stoj s okretom za 180°	1.00	Serija dva akrobatska elementa s fazom leta (mogu biti isti)	1.00	Rondat + premet nazad + pruženi salto nazad ili	0.50
						Rondat + premet nazad + pruženi salto nazad s okretom za min. 360°	ili 1.00
		Kovrtljaj do stoja; Štalder do stoja; Tabanac do stoja	1.00	Premet nazad	0.40	Premet naprijed sunožnim doskokom + pruženi salto naprijed Twist salto	1.00
		Veletoč nazad s okretom za 180° - sanžirovka iznad 45° - s prehvatom u nathvat; Veletoč nazad s okretom za 180° u pothvat; Veletoč naprijed s okretom 180°	1.00	Salto po vlastitom izboru	1.00	Akrobatska serija s dva različita salta	0.50
		Podmetni salto naprijed; Dupli salto nazad; Pruženi salto nazad s okretom za min 360°; Saskok C težine	1.00	Skok s promjenom nogu do prednožno zanožnog raznoženja	0.40	Skok s promjenom nogu do prednožno zanožnog raznoženja + daleko visoki skok	0.40
				Okret 360° na jednoj nozi	0.20	Okret 720° na jednoj nozi	0.20
				Saskok: - premet naprijed jednonožnim doskokom + salto naprijed; - rondat + salto nazad	1.00	Kolut nazad do stoja na rukama s okretom min. 360°	0.40
						Bosakov salto + araber salto	0.50

Tablica 2. Obavezni elementi za kadetkinje FIG programa

DOB	OBAVEZNI PROGRAM	SLOBODNI PROGRAM	APSOLUTNI PROGRAM
7 i mlađe	Djevojčice	U 1	
8	Mlađe kadetkinje	U 1	
9	Mlađe kadetkinje	U 2	
10	Kadetkinje	U 2	
11	Kadetkinje	Kadetkinje	Kadetkinje
12	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke
13	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke
14	Juniorke	Juniorke	Juniorke
15	Juniorke	Juniorke	Juniorke
16 i starije	Mlađe seniorke	Mlađe seniorke	Seniorke