

PROPOZICIJE NACIONALNOG PROGRAMA ZA 2023.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E UČINKOVITI
S LJUDSKI
F POTENCIJALI



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



HGS

Hrvatski Gimnastički Savez
Croatian Gymnastics Federation



UNIVERZALNI PROGRAM

GODIŠTA, DOBI, SASTAVI EKIPA

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	

ZNAČAJNE RAZLIKE U VJEŽBAMA ZA MLAĐE DJEČAKE I **STARIJE DJEČAKE**

UNIVERZALNI PROGRAM - NATJECANJA

Osijek, 2 - 4. lipnja 2023.

Prvenstvo Hrvatske u Univerzalnom programu za ekipe (EP)

Prvenstvo Hrvatske u Univerzalnom programu u pojedinačnom višeboju (VP)

UVJETI: Za nastup na Prvenstvu Hrvatske u Osijeku potrebno je nastupiti na najmanje **jednom kolu** Kupa regije u **proljeće**

ZADAR, datum ? studeni 2023.

Prvenstvo Hrvatske u Univerzalnom programu u pojedinačnom višeboju

UVJETI: Za nastup na Prvenstvu Hrvatske u studenom potrebno je nastupiti na najmanje **jednom kolu** kupa regije u **proljeće** i **jednom kolu** kupa u **jesen**



UNIVERZALNI PROGRAM - VJEŽBE

VJEŽBE U UNIVERZALNOM PROGRAMU SU MIJENJANE

TEKST VJEŽBI JE SASTAVNI DIO OVIH PROPOZICIJA

VIDEO ZAPISI VJEŽBI OBAVEZNOG PROGRAMA NALAZE SE
NA WEB STRANICAMA HGS-A

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) TLO



UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) TLO



Odručenje 3"



Uzručenje 3"



Špaga 3"



Prednos raznožni 3"



Stoj naznačiti



Svijeća 3"



Premet strance (zvijezda)



Poziciju naznačiti (zvijezda)



Rondat u doskok
(ne skok!)



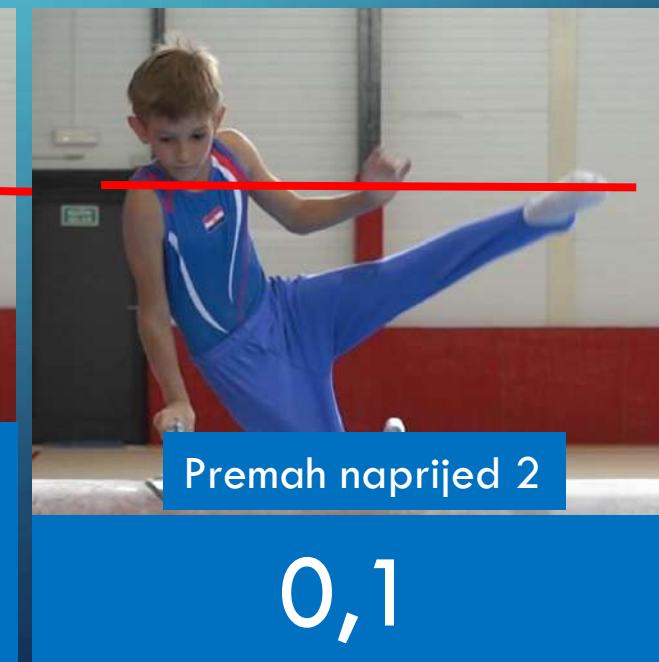
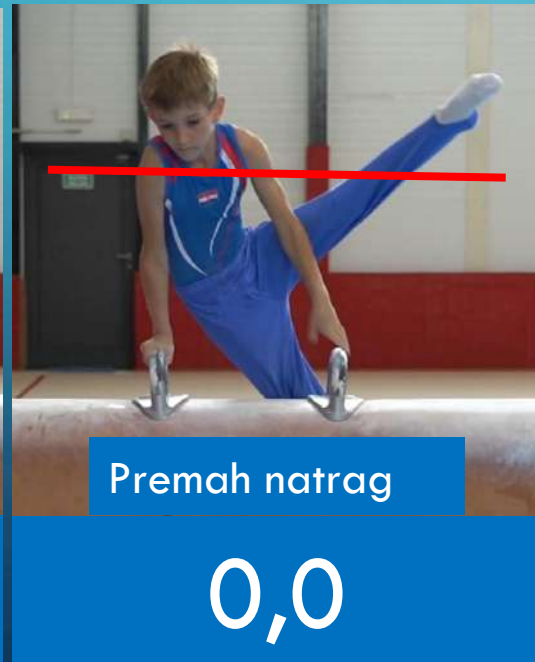
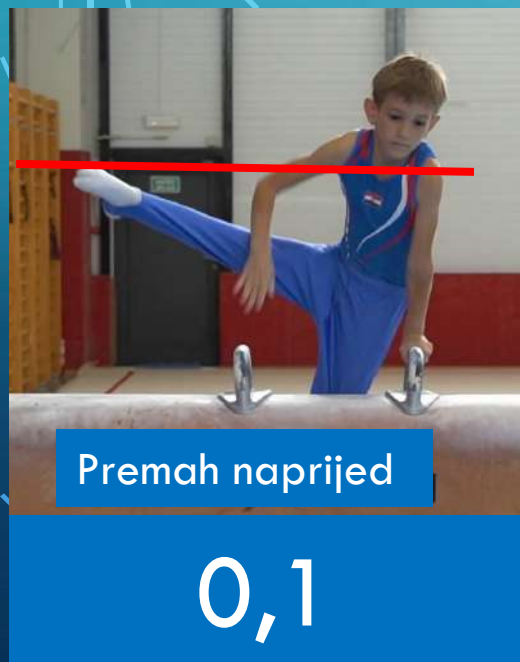
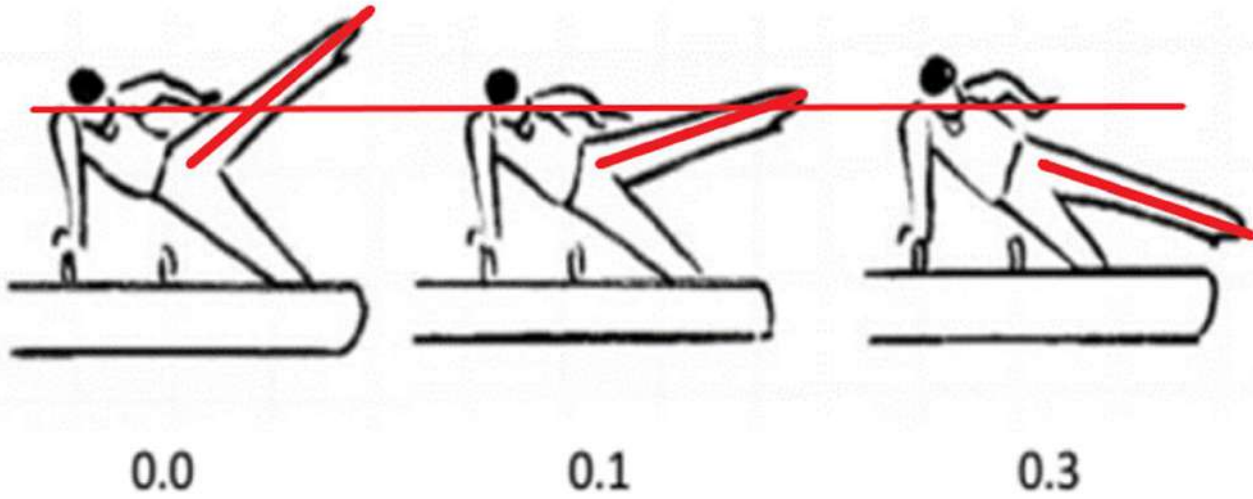
Doskok - salto

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KONJ S HV

- na gljivi 10 kola odbočnih – dva pokušaja – broji se bolji – ako ne napravi 10 kola nema bodova (10 kola ili ništa)
- kola na gljivi vrijede 5,0 boda, a vježba na konju s hvataljkama 5,0 boda

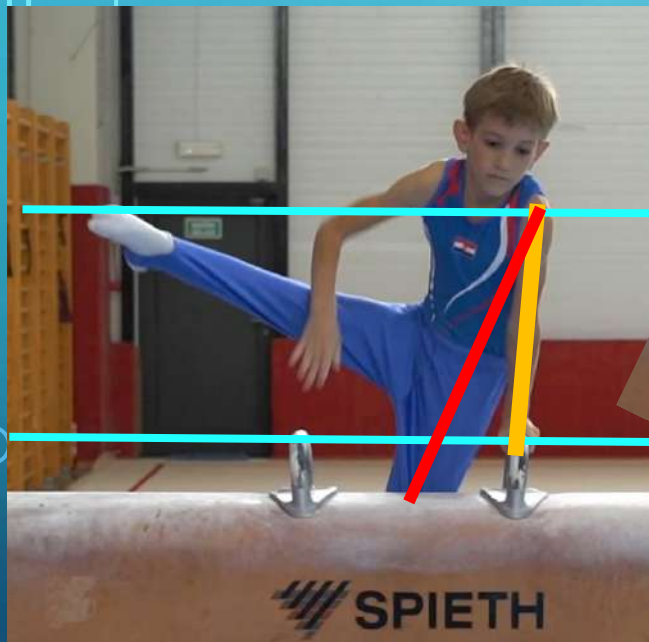


UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KONJ S HV – ODNJISI I PREMASI



UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KONJ S HV – ODNJISI I PREMASI

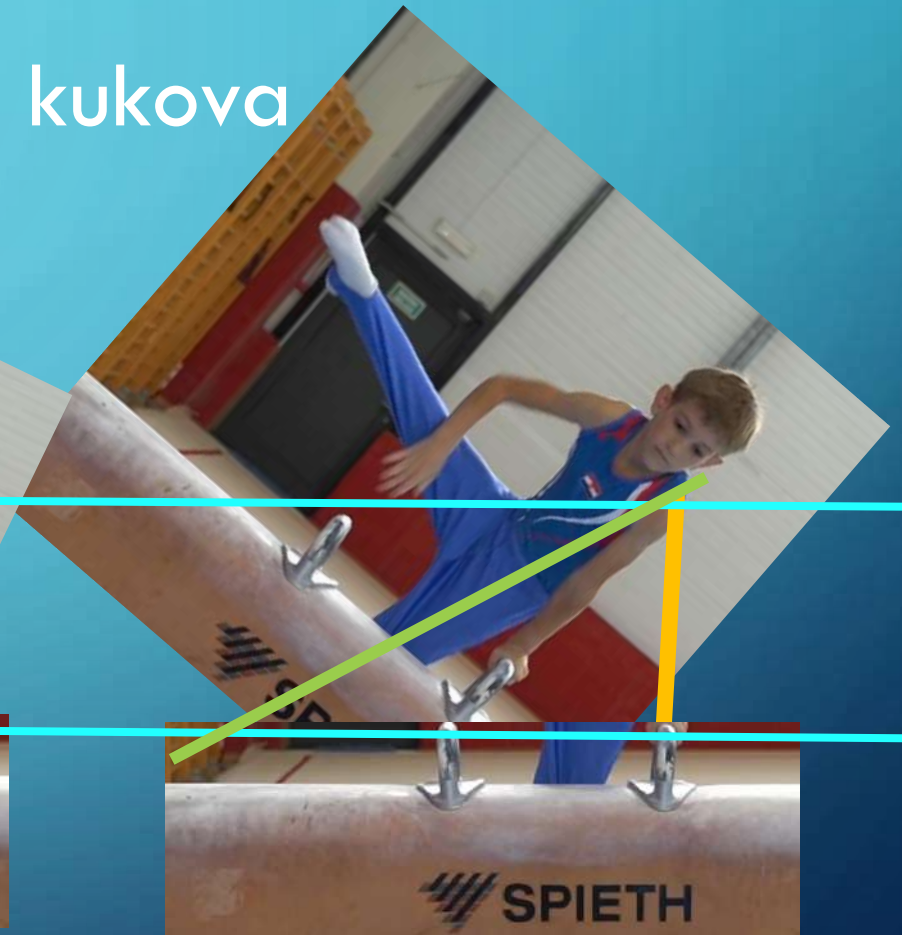
Visina/otklon kukova



0,3



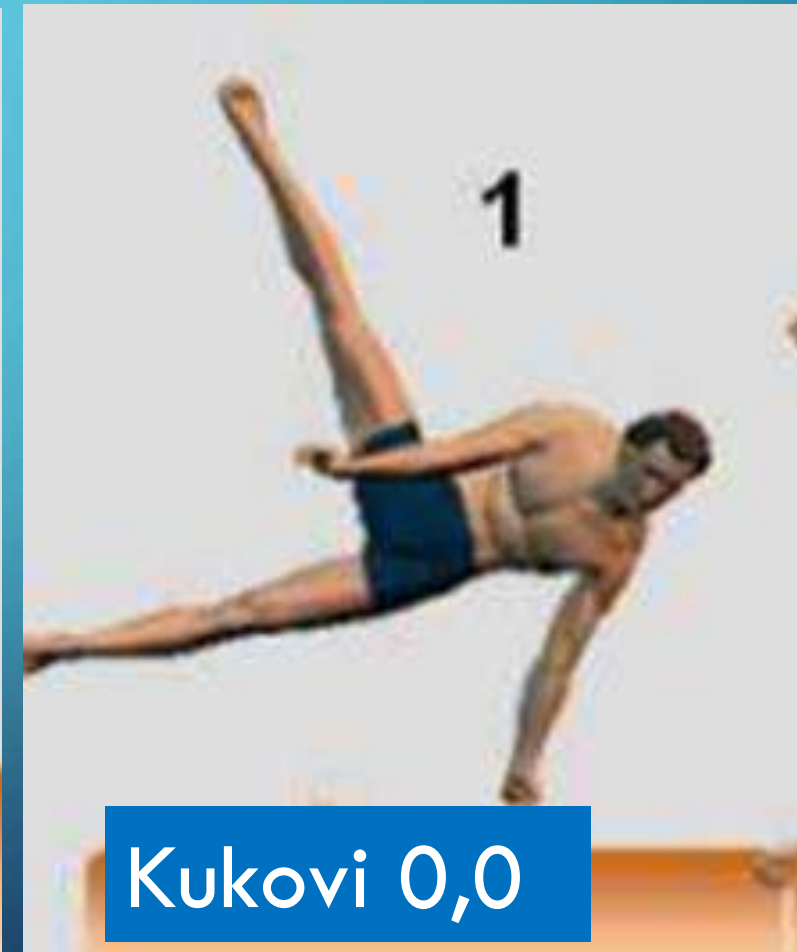
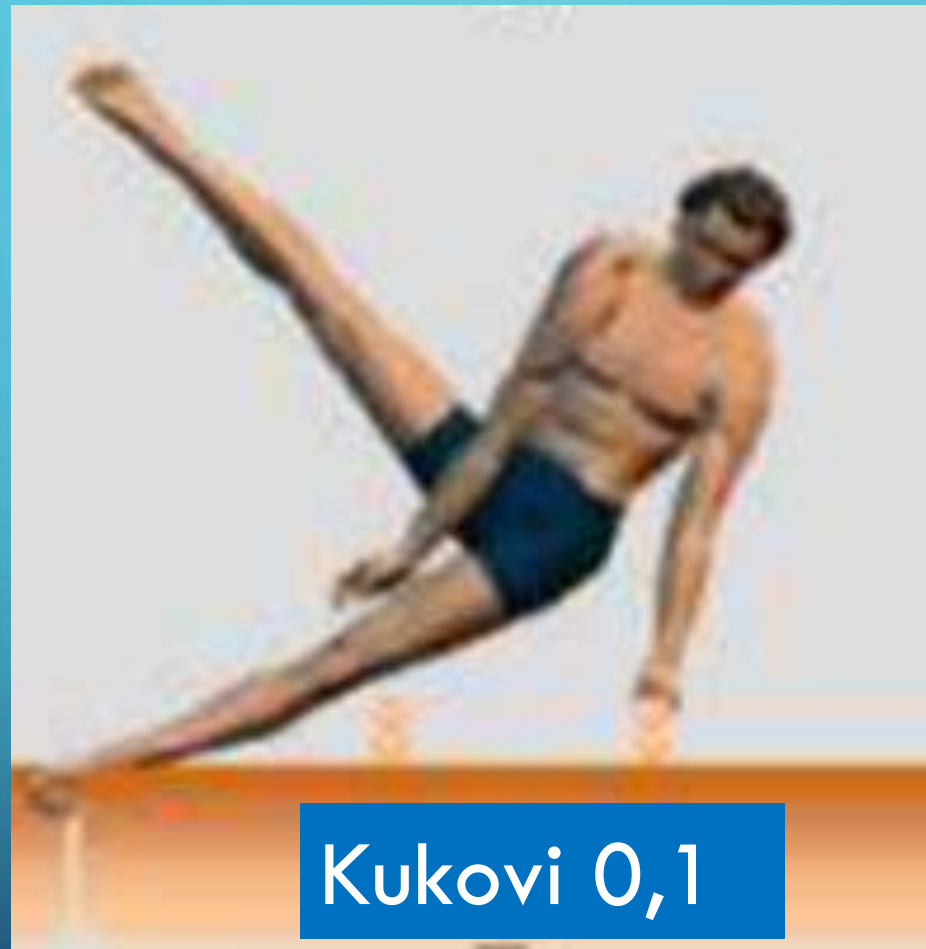
0,1



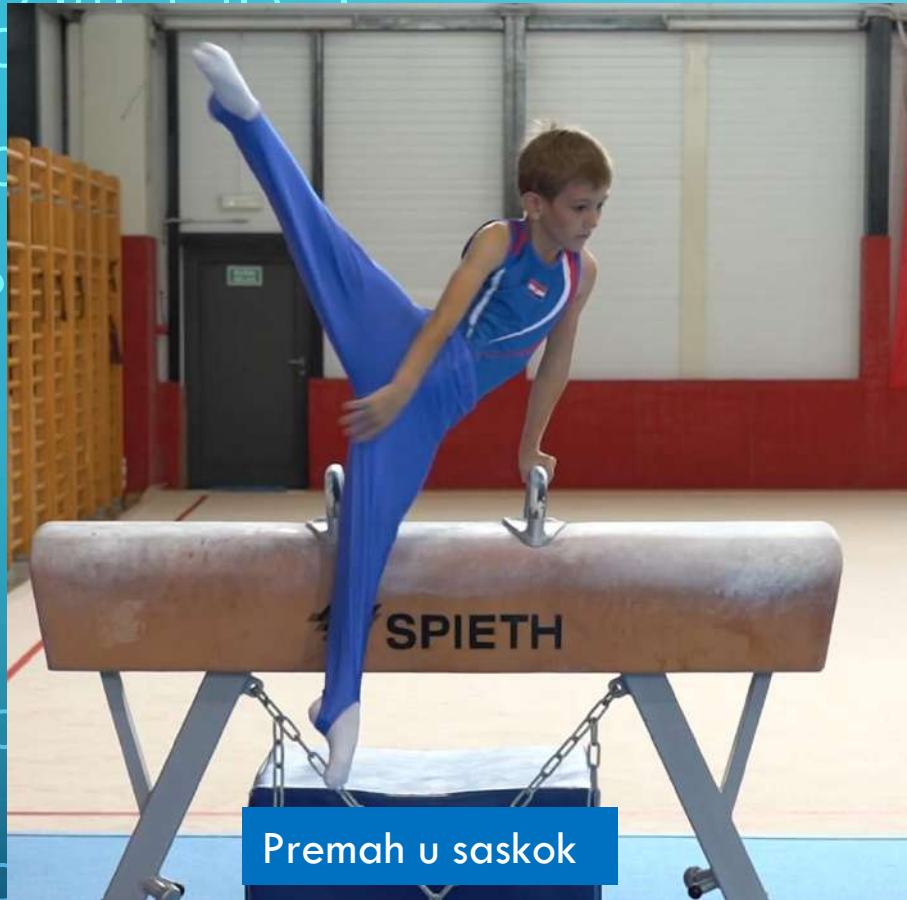
0,0

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KONJ S HV – ODNJISI I PREMASI

Visina/otklon kukova



UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KONJ S HV – SASKOK I KOLA



UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KONJ S HV – SASKOK I KOLA



1. Kolo - gljiva



10. Kolo - gljiva

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KONJ S HV – SASKOK I KOLA



1. Kolo - gljiva



10. Kolo - gljiva

Za svako kolo
završna pozicija ruku
u odnosu na početnu:
 $< 30^{\circ} = 0,0$
 $31^{\circ} - 45^{\circ} = 0,1$
 $46^{\circ} - 90^{\circ} = 0,3$
 $> 91^{\circ} = 0,5$

U konkretnom slučaju
granična pozicija 0,3 - 0,5

kolo - pozicija 1 „ulaz” u kolo



ok



koljeno 0,1
stopalo 0,1



tijelo 0,1
koljeno 0,1
stopalo 0,1

kolo pozicija 2
upor stražnji



Koljeno 0,1



Kukovi zatvoreni 0,1
Koljeno 0,1

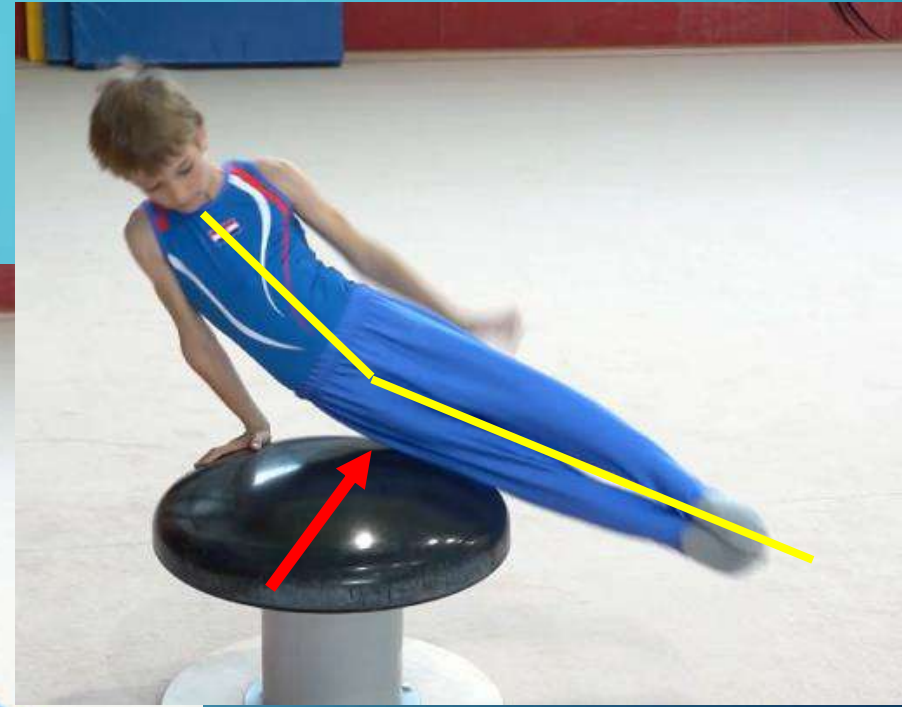
kolo pozicija 3



ok



tijelo 0,1

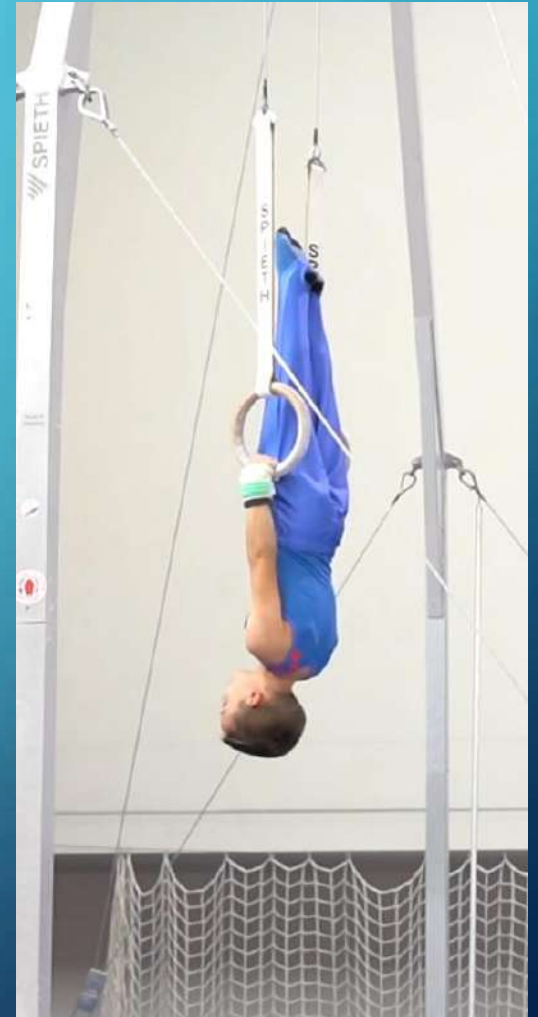


tijelo 0,1
kukovi 0,1

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KARIKE

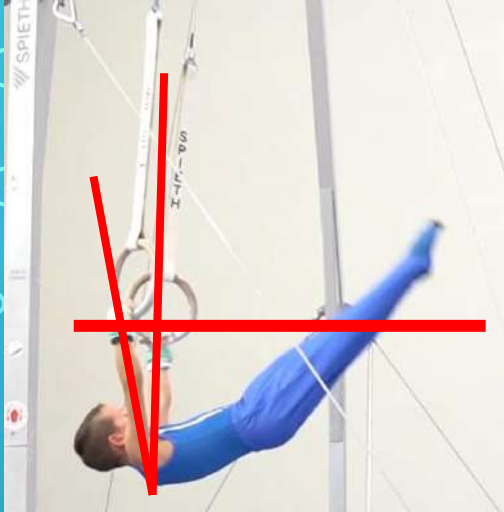


UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KARIKE

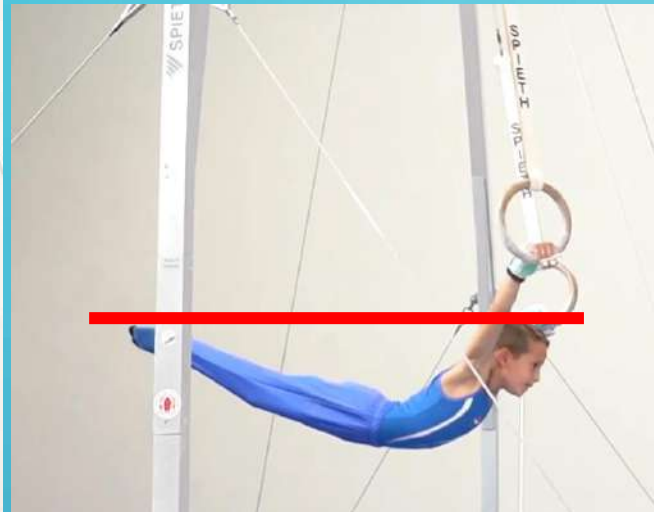


Svi izdržaji: vis prednji, prednos u visu, vis uznijeto i vis strmoglavo -
3 sekunde

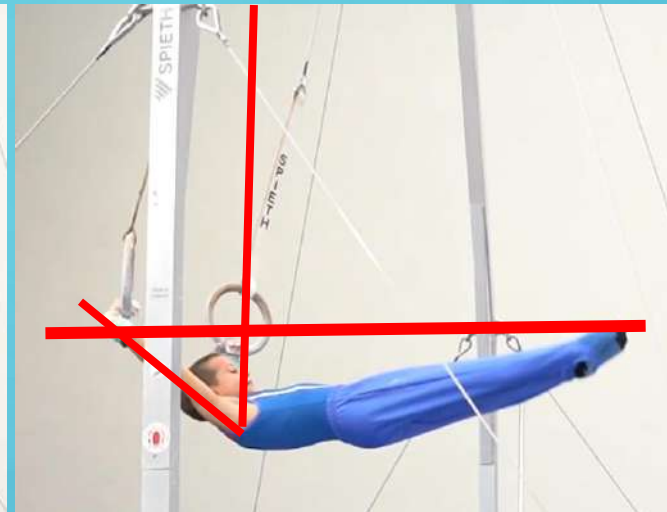
UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KARIKE



Podmetni njih
0,1
Ramena 0,5



1. zanjih
0,3



1. prednjih
0,3
Ramena 0,0



2. zanjih
0,3

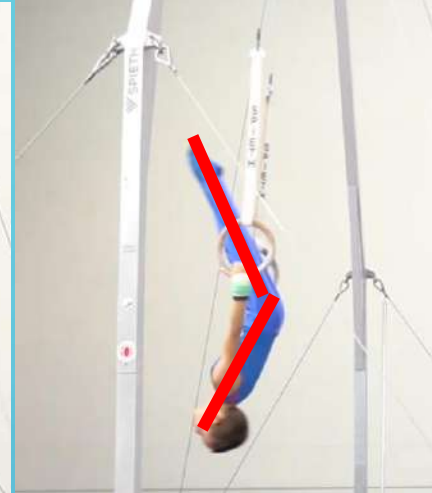
UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) KARIKE



2. prednjih
0,3



3. zanjih
0,3



sklonjenje
0,1



sklonjenje 0,1
koljena 0,1
stopala 0,1+0,1

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) PRESKOK



UNIVERZALNI PROGRAM 2

DJEČACI

PRESKOK

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) PRESKOK



Odručenje
3 sekunde



Naskok na
dasku



Odraz s
daske



„Ulaz” u
salto



Pozicija 1
u saltu



Pozicija 2 u saltu
koljena 0,1
stopala 0,1



Pozicija 3 u saltu
koljena 0,1
stopala 0,1



„Priprema” za doskok
0,3



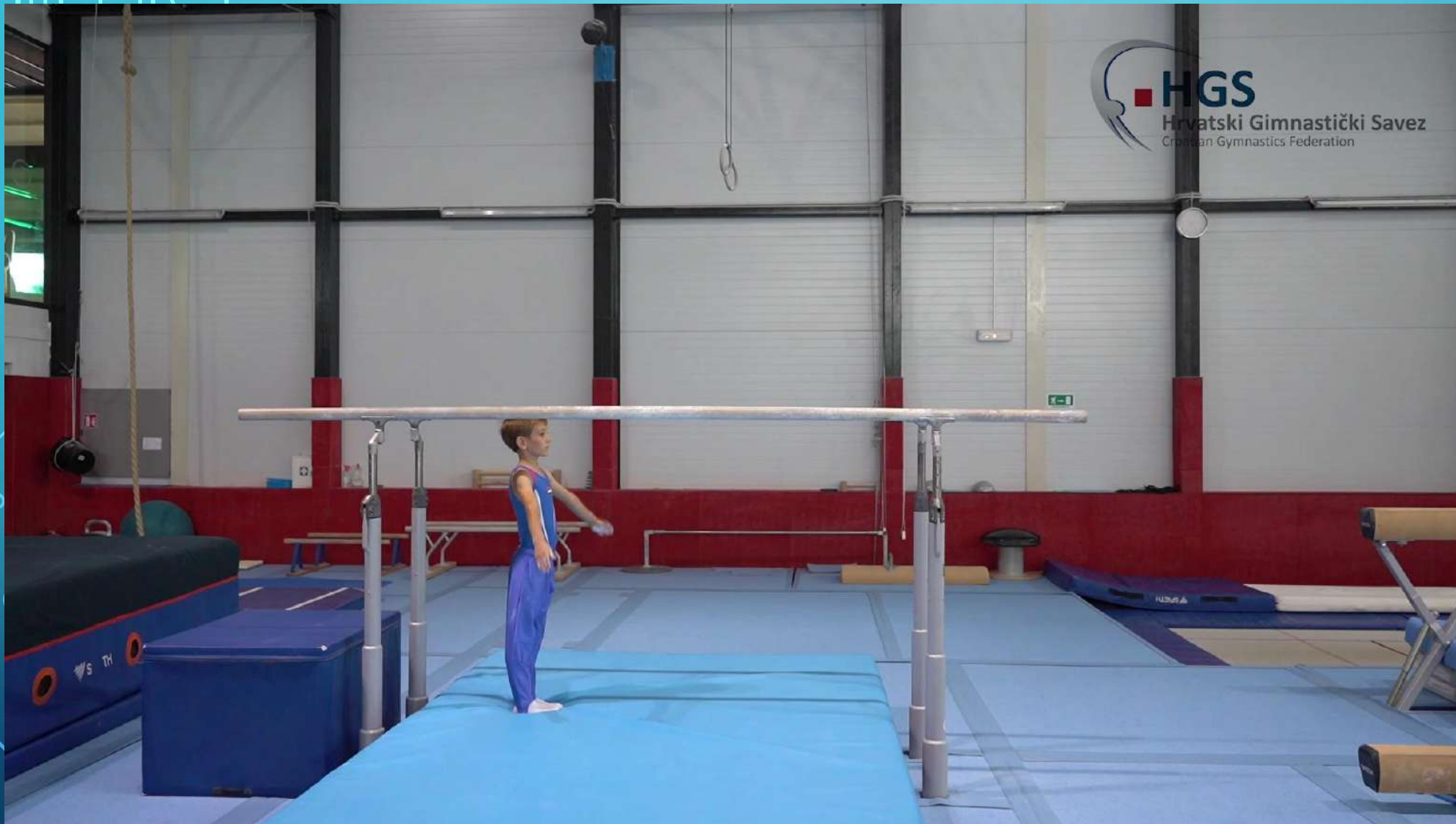
doskok

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) PRESKOK

PRIJEDLOG:

R.br.	Preskok	UNIVERZALNI PROGRAM 2 Stariji dječaci
1.	Leteći kolut	6,00
2.	Grčeni salto	7,00
3.	Sklonjeni salto	8,00
4.	Pruženi salto	10,00

UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) RUČE



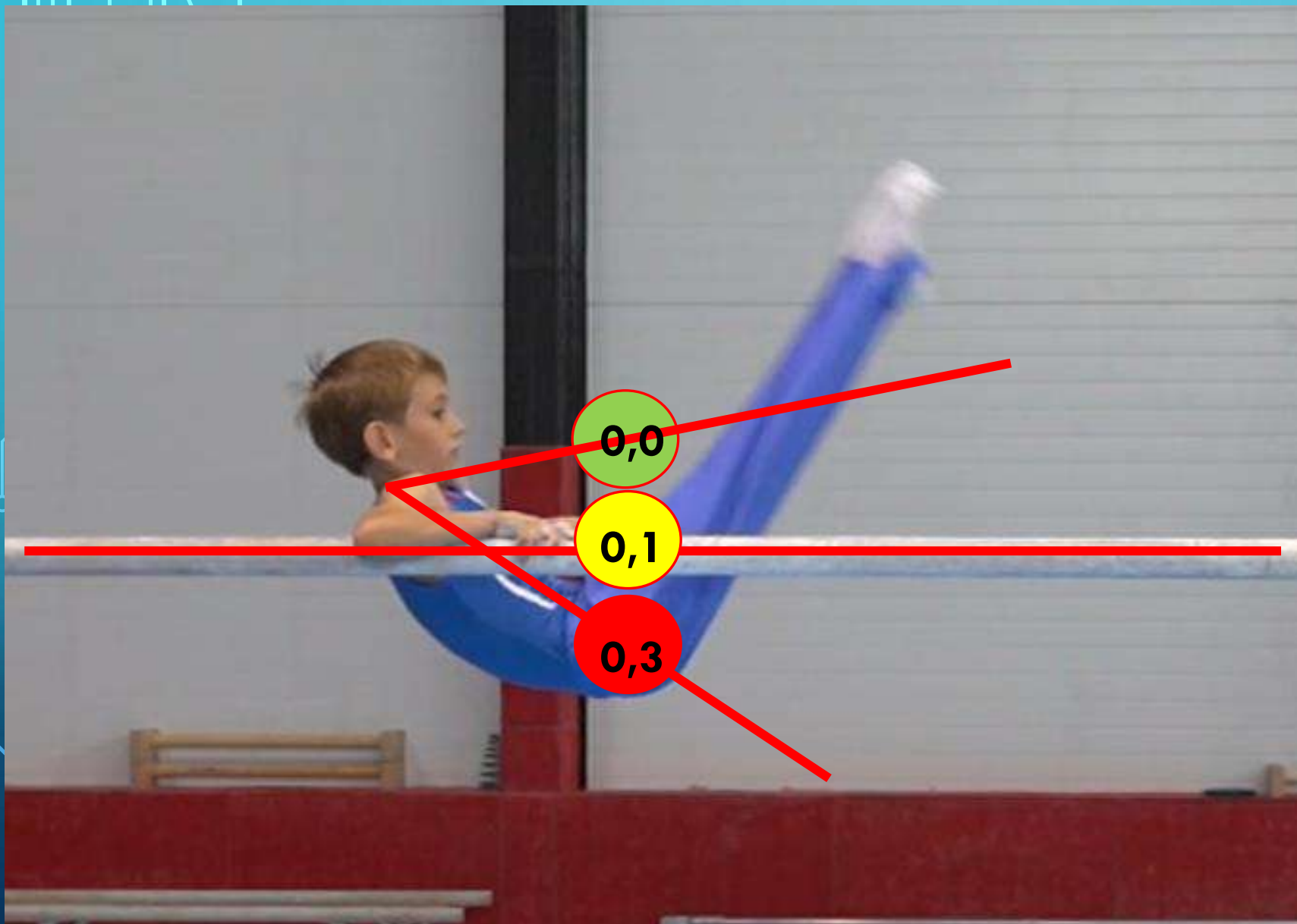
UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) RUČE



**Svi izdržaji
3 sekunde!**

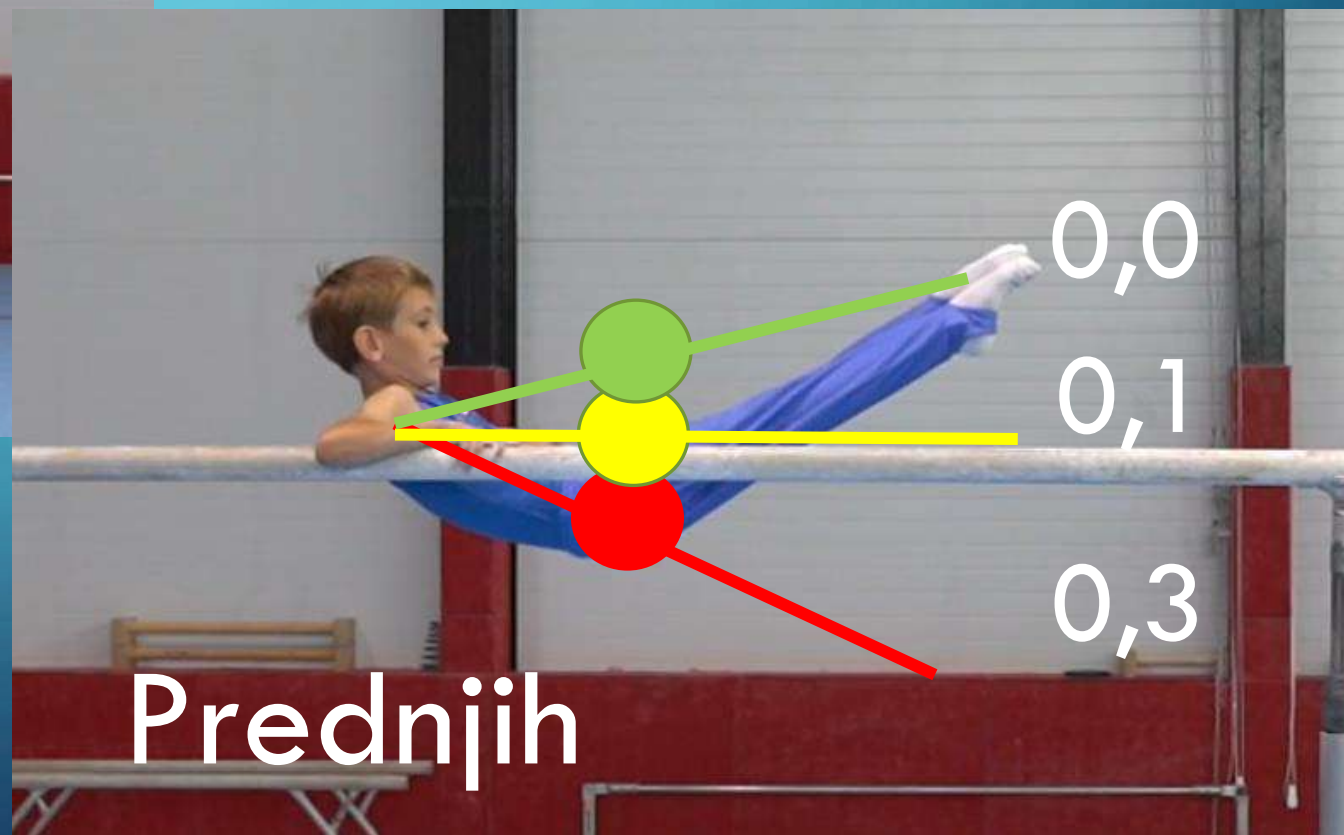
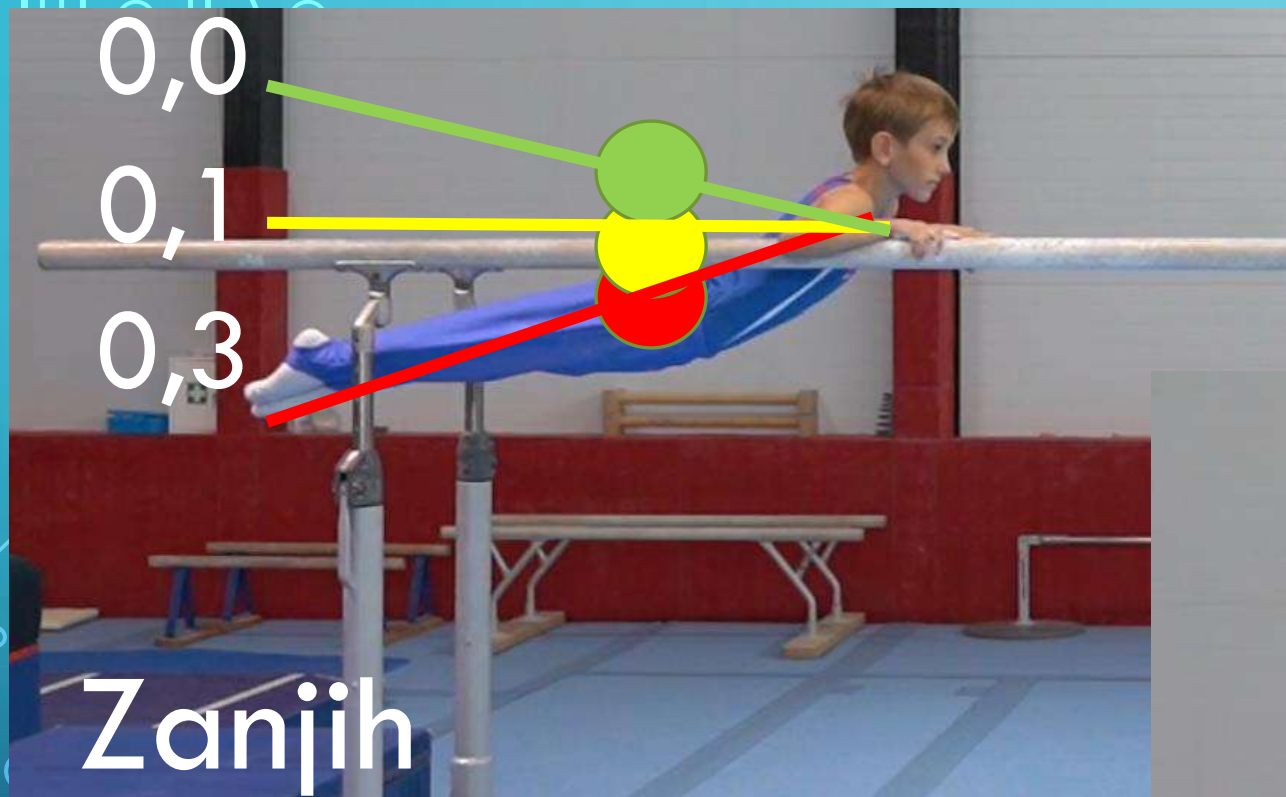
UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) RUČE

Visina kukova kod podmetnog njiha

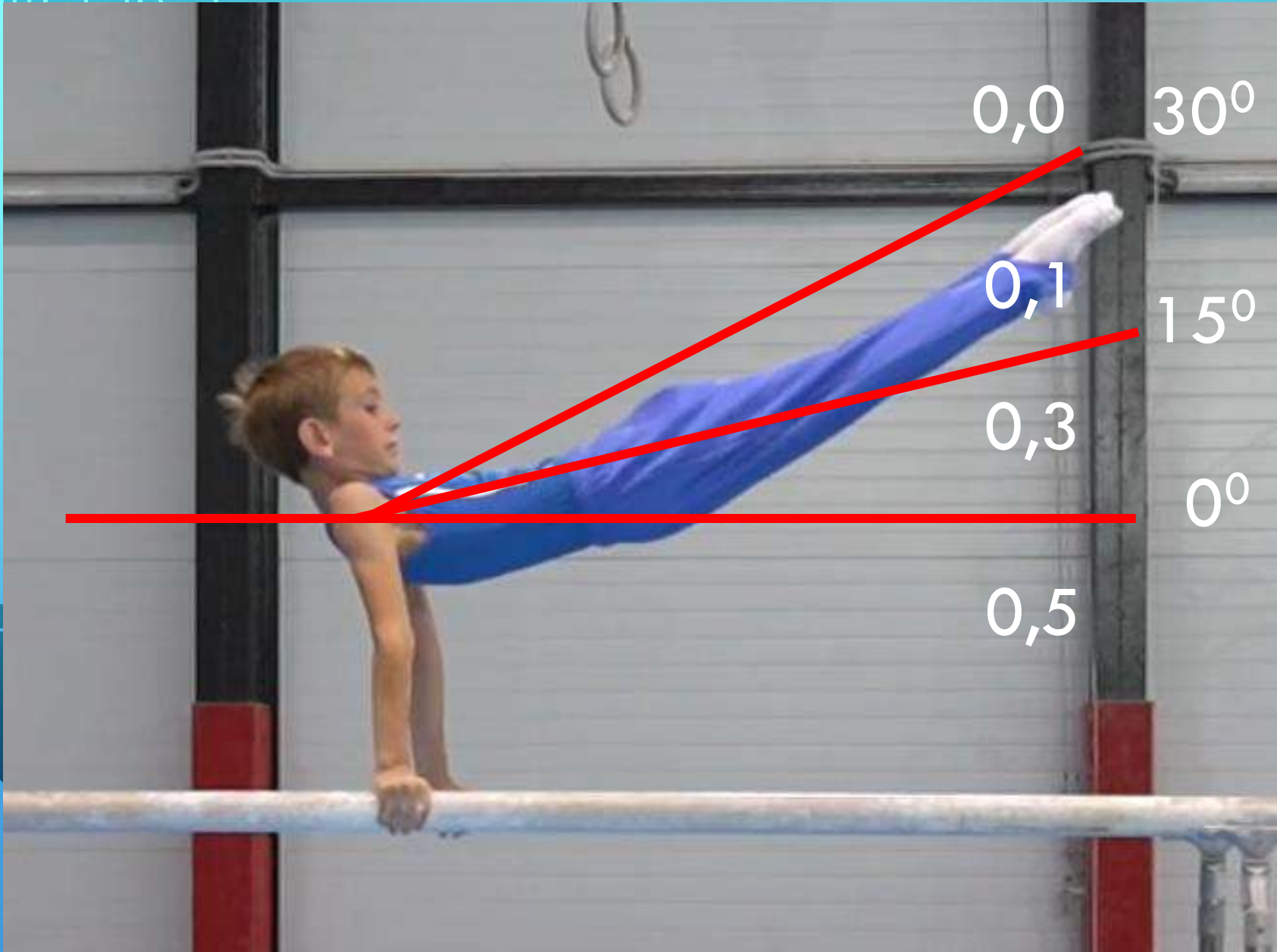


UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) RUČE

Njih u potporu



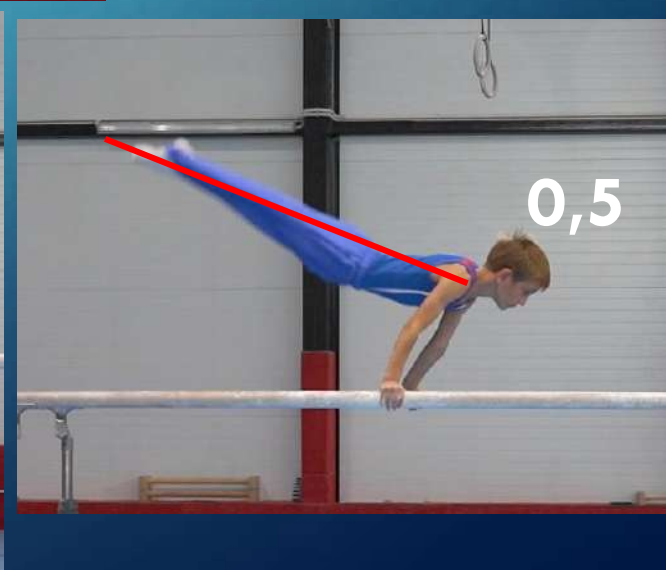
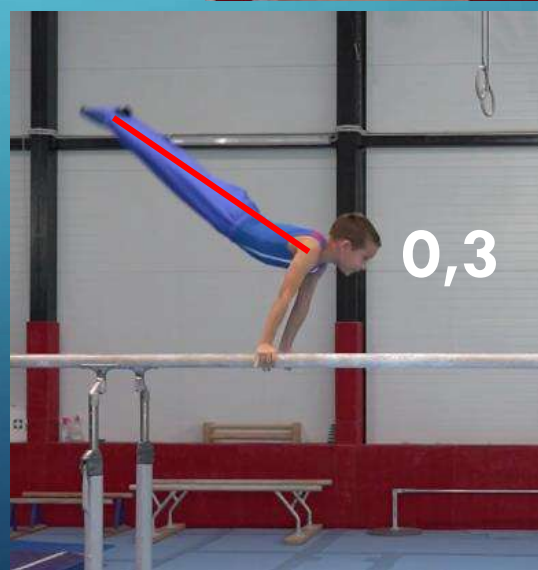
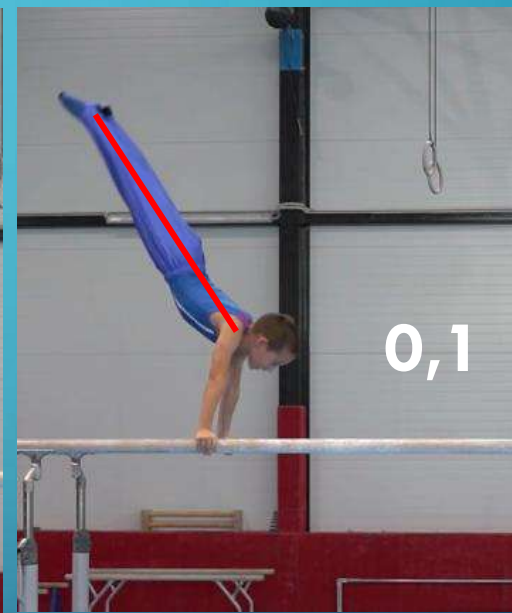
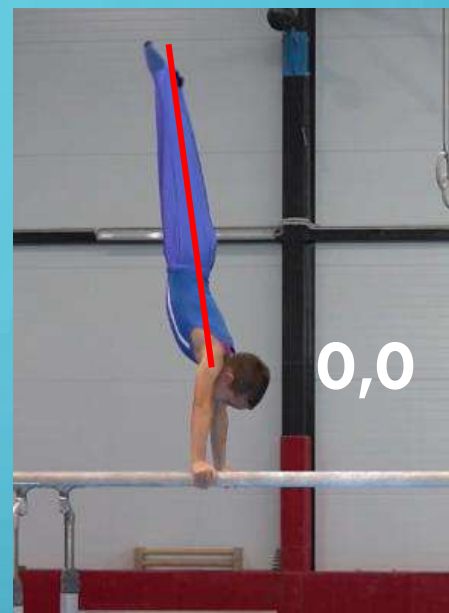
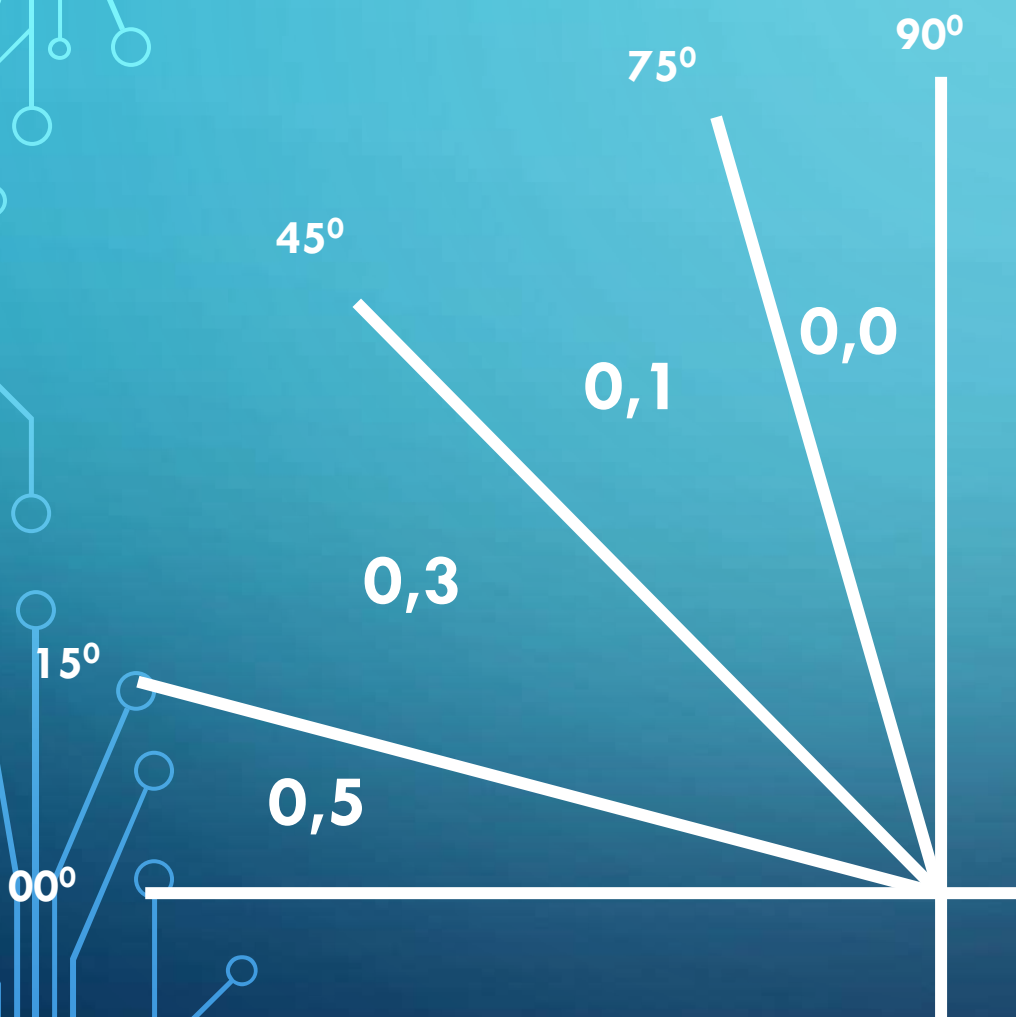
UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) RUČE



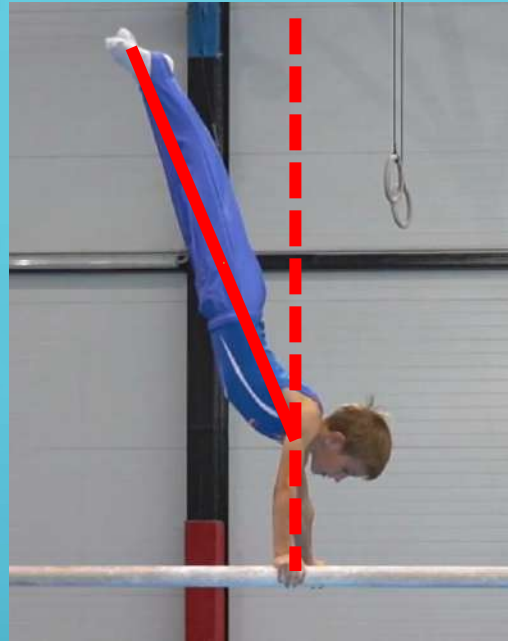
Visina
prednjiha
u uporu

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2)

RUČE: zanjihom do stoja (ista pravila i za špićak)



UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) RUČE - SASKOK



Otklon od stoja 0,1
Nema upora na 1 pritci.
Pri prijelazu u saskok (počeo je
„padati” iz stoja bez upora
držeći se za obje pritke 0,3 – 0,5



UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) PREČA



UNIVERZALNI PROGRAM – STARIJI DJEČACI – (U2) PREČA



1. Veletoč 0,1



2. Veletoč
0,1+0,1



3. Veletoč ok



4. Veletoč ok



5. Veletoč ok



Završni veletoč ok