

NACIONALNI SUDAČKI I TRENERSKI SEMINAR

ožujak 2021.

Dunja Lederer

Aida Badić

KATEGORIJE ŽSG 2019. g.

DOB	C program	B program	A program
7 i mlađe	Mlađe kadetkinje	Mlađe kadetkinje	Mlađe kadetkinje
8	Kadetkinje	Mlađe kadetkinje	Mlađe kadetkinje
9	Kadetkinje	Mlađe kadetkinje	Mlađe kadetkinje
10	Mlađe juniorke	Kadetkinje	Kadetkinje
11	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke	Kadetkinje
12	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke
13	Juniorke	Mlađe juniorke	Mlađe juniorke
14	Juniorke	Juniorke	Juniorke
15	Juniorke	Juniorke	Juniorke
16 i starije	Seniorke	Seniorke	Seniorke

KATEGORIJE ŽSG 2021. g.



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



	Prolječni dio sezone	Lipanj	Jesenski dio sezone	Studeni
Apsolutni program		Pojedinačno prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici		Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici
Slobodni program	Kup Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Slobodni program (Minimalno 2 kola po regijama)	Završnica Kupa Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Slobodni program (U svakoj kategoriji najbolja ekipa 3+2 i 5 pojedinki iz regije)	Minimalno jedno kolo na regiji	Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici za Slobodni program (U svakoj kategoriji 10 najboljih pojedinki iz Hrvatske, max 2 is istog kluba)
Obavezni program	Kup Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Obavezni program (Minimalno 2 kola po regijama)	Završnica Kupa Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici - Obavezni program (U svakoj kategoriji najbolja ekipa 4+2 ili 3+3 i 4 pojedinke iz regije)	Minimalno jedno kolo na regiji	Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici za Obavezni program (U svakoj kategoriji 10 najboljih pojedinki iz Hrvatske, max 2 is istog kluba)

Apsolutni program

Kategorija	Broj	Posebni zahtjevi	Bonifikacija	Preskok	Zahtjevi ekipa
Dob	elemenata		i težine		
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
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
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
Seniorke (16 godina i starije)	FIG	FIG	FIG	VPH = 1 skok PPH = prosjek ocjena 2 skoka iz različitih grupa	VPH / Ekipa = 2+3

Obavezni elementi za apsolutni 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°	1.00
		Iz stoja na rukama prednjim jednoručnim okretom za 180° s prehvatom u nathvat (sanžirovka) - iznad 45° ili okret za 180° u veletoču (naprijed ili nazad)	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
		Kovrtljaj do stoja; Tabanac do stoja; Štalter do stoja	1.00	Okret 360° na jednoj nozi	0.20	Okret 720° na jednoj nozi	0.20
				Saskok: premet naprijed jednonožnim doskokom + salto naprijed; Saskok: rondat + salto nazad	1.00	Kolut nazad do stoja na rukama s okretom min. 360°	0.40
						Bosakov salto + araber salto	0.50

Propozicije novog nacionalnog programa

Slobodni program

Slobodni i Apsolutni program

- ▶ 6 kategorija od kojih 2 imaju jednake propozicije
- ▶ Godišta su jednaka u oba programa

- ▶ U1 Univerzalni program - osnovne vježbe (7 i 8 god)
- ▶ U2 Univerzalni program - osnovne vježbe s bonificirajućim elementima (9 i 10 god)

- ▶ Kadetkinje - osnovne vježbe s bonificirajućim elementima - standard sprave (11 god)
- ▶ Ml. juniorke, juniorke i mlađe seniorke - slobodne vježbe

PRESKOK

- ▶ **U1** - salto se izvodi zaletom i odrazom s odskočne daske
 - u doskoku je obavezna dodatna mekana strunjača debljine 10 cm
- ▶ **U2** - preskok preko konja (visina konja je 110 cm)
 - u doskoku su obvezne mekane strunjače debljine 110 cm
 - ▶ premet naprijed doskok se izvodi na leđa
 - ▶ okret 180° ili jurčenko naskok u prvoj fazi leta doskok se izvodi na noge
 - ▶ Ako gimnastičarka ne može izvesti niti jedan od navedenih skokova, smije skočiti neki od osnovnih skokova iz U1
- ▶ **kadetkinje slobodnog programa**
 - preskok preko konja (visina konja je 115 cm)
 - ▶ - doskoku standard + obavezna strunjača debljine 10 cm
 - preskoci: premet naprijed, okret 180° ili jurčenko naskok u prvoj fazi leta

RUČE

- ▶ **U1 i U2** - u doskoku su obvezne dodatne mekane strunjače debljine 40-50 cm
- ▶ **kadetkinje** - u doskoku je obavezna strunjača debljine 10 cm (standard)

RUČE - osnovna vježba

- ▶ Uzimanje njiha klimom i uznosom nogama**
- ▶ Dva do tri njiha*
- ▶ Veleuzmah
- ▶ Zamah do horizontale
- ▶ Kovrtljaj nazad u upor prednjem
- ▶ Naskokom u upor sklonjeni + podmetni saskok

*NJIH = prednjih + zanjih

** VARIJANTE - A) 1-3 klima + uznos + prednjih (ispucavanje)
B) uznos+ klim + uznos+ prednjih (ispucavanje)

RUČE

BONIFICIRAJUĆI ELEMENTI:

- ▶ Naupor usklopno - zamjenjuje veleuzmah (0.50)
- ▶ Zamah u stoj (raznožno ili sunožno) - zamjenjuje zamah do horizontale (0.50)
- ▶ Veletoč nazad - zamjenjuje kovrtljaj nazad (1.00)
 - a) Pruženi salto saskok (0.50)
 - b) Povezano veletoč + pruženi salto saskok
 - zamjenjuje naskok u upor sklonjeni + podmetni saskok (1.00)

D ocjena = 5.00 + bonificirajući elementi, MAX. 8.00

GREDA

- ▶ vježba se izvodi na visokoj gredi pod koju se smiju postaviti dodatne strunjače debljine 25 cm (U1 i U2)
- ▶ saskok se obavezno mora izvesti na povišeno doskočište: debele strunjače visine 40-50 cm (U1 i U2)
- ▶ kadetkinje - standard, u doskoku obavezna strunjača debljine 10 cm
- ▶ kada se izvodi saskok saltom naprijed, zalet ne mora biti dužinom cijele grede, ali mora biti izveden korištenjem zaleta minimalno pola dužine grede

GREDA - osnovna vježba D=5.00

- ▶ Sunožnim odrazom naskok u sjed raznožno čeono (muška “špaga”)
- ▶ „Svijeća“ - izdržaj 2 sekunde
- ▶ Most nazad
- ▶ Mačji skok
- ▶ Stoj na rukama
- ▶ Vaga zanoženjem (na pruženoj ili pogrčenoj nozi)
- ▶ Okret za 180° u usponu na obje noge
- ▶ Premet strance („zvijezda“)
- ▶ Okret za 90° + bočna kretnja + 90° na obje noge
- ▶ Okret za 180° na jednoj nozi + okret za 180° na obje noge
- ▶ Okret za 180° u čučnju
- ▶ Zaletom do kraja grede; saskok salto naprijed grčeno

GREDA - bonificirajući elementi

- ▶ Vučenjem špićak* (zamjenjuje naskok u sjed raznožno) 0.40
 - ▶ Premet nazad ili menikeli 0.50
 - ▶ Direktna veza most nazad + premet nazad ili menikeli 0.80
 - ▶ Most naprijed 0.30
 - ▶ Saskok:
 - ▶ a) Rondat pruženi skok 0.40
 - ▶ b) Premet strance „zvijezda“ + salto nazad 0.50
 - ▶ c) Rondat salto nazad (grčeno, sklonjeno ili pruženo) 1.00
- * zamjenjuje saskok grčeni salto naprijed
- ▶ D ocjena = osnovna vježba + bonificirajući elementi, max. 8.00

TLO

- ▶ vježba se izvodi po dijagonali partera ili odgovarajućoj stazi
- ▶ dozvoljena je upotreba individualne ili ekipne koreografije uz zadane elemente
- ▶ Trajanje vježbe max 90 s

TLO - osnovna vježba D=5.00

- ▶ Okret 360° na jednoj nozi
- ▶ Mačji skok s okretom 360° + grčeni skok
- ▶ Rondat + premet nazad
- ▶ Most nazad
- ▶ Dva povezana daleko visoka skoka + „škarice”
- ▶ Kolut nazad preko pruženih nogu i pruženih ruku do stoja na rukama
- ▶ Čeona “špaga” desna + bočna “špaga” + čeona “špaga” lijeva
- ▶ Most naprijed+premet strance („zvijezda)
- ▶ Premet naprijed (sunožni doskok)

TLO - bonificirajući elementi

1. a) Rondat + dva premeta nazad + grčeni salto nazad.....**0.90**
b) Rondat + premet nazad + grčeni salto nazad **0.60**
c) Rondat + dva premeta nazad..... **0.30**
- zamjenjuje rondat + premet nazad iz osnovne vježbe

2. a) Menikeli.....**0.10**
b) Menikeli + raznožni salto s doskokom na jednu nogu.....**0.30**
- zamjenjuje most nazad iz osnovne vježbe

3. a) Bosakov salto + „zvijezda“**0.50**
- zamjenjuje most naprijed iz osnovne vježbe
b) Most naprijed + Araber salto.....**0.50**
- zamjenjuje premet strance („zvijezdu“) iz osnovne vježbe
c) Bosakov i Araber - nepovezano**0.30 + 0.30**
d) Bosakov + Araber - povezano.....**1.00**

TLO - bonificirajući elementi

4. a) **Dva povezana premeta naprijed (moraju biti različiti).....0.30**
- b) Premet naprijed (sunožni doskok) + grčeni salto naprijed **0.80**
- zamjenjuje premet naprijed iz osnovne vježbe
- ▶ *Ako vježbačica ne izvede neki od obaveznih elemenata iz osnovne vježbe (koji nema zamjenu bonificirajućim elementom), od D- ocjene oduzima se vrijednost neizvedenog obaveznog elementa*

Slobodni program

PRESKOK

- ▶ Skokovi iz FIG pravilnika

RUČE - posebni zahtjevi:

- 1 - Prijelaz s jedne pritke na drugu - ne mora biti element iz pravilnika
- 2 - Zamah u stoj
- 3 - Element blizu pritke (iz grupe 2, 4, 5)
- 4 - Element s velikom amplitudom (iz grupe 3)

0.10	0.20
A + A (moraju biti različiti)	A + B ili teže (mogu biti isti)

Slobodni program

GREDA - posebni zahtjevi:

- 1 - Skok s prednožno - zanožnim raznoženjem 180°
- 2 - Okret (iz bodovnog FIG pravilnika)
- 3 - Direktna veza od dva akrobatska elementa, mogu biti ista
- 4 - Dva akrobatska elementa u različitim smjerovima (naprijed/u stranu i nazad) u cijeloj vježbi

Slobodni program - GREDA

AKROBATSKE VEZE

0.10

0.20

2 akrobatska elementa (mogu biti ista) u vezi s naskokom, saskokom ili na gredi

A + A

A + B ili teže

Direktne veze od tri akrobatska/plesna/mix elementa mogu dobiti bonifikaciju za seriju počevši od A + A + A = 0.10
(Npr. A + A + A = 0.10 + 0.10 + bonifikacija za seriju 0.10 = 0.30)

MIX (akro + plesni element), bez saskoka

PLESNA VEZA (skokovi ili okreti - elementi moraju biti različiti)

0.10

0.20

A + A

A + B ili teže

GREDA - na prstima



- koraci
- okreti
- koreografija

Slobodni program

TLO - posebni zahtjevi:

- 1 - Veza od najmanje dva različita plesna elementa s jednonožnim odrazom, od kojih je barem jedan s prednožno - zanožnim raznoženjem 180°
- 2 - Akrobatska veza od min dva akrobatska elementa s fazom leta, od kojih je barem jedan salto
- 3 - Dva salta u različitim smjerovima u vježbi
- 4 - Pruženi salto naprijed ili nazad

Slobodni program - TLO

INDIREKTNE I DIREKTNE AKROBATSKE VEZE

0.10

A + A

0.20

A + B ili teže (i obrnuto)

MIX VEZE

0.10

B-salto + A-plesni
A salto + B-plesni
(mora biti tim redosljedom)

0.20

OKRETI

0.10

A + B i teže (i obrnuto)

0.20



Prezentacija
Propozicija nacionalnog programa
2021.

Obavezni program

DOBNE KATEGORIJE

- DJEVOJČICE (7 godina i mlađe) - vježbaju samo na kolima regija
 - MLAĐE KADETKINJE (8 i 9 godina)
 - KADETKINJE (10 i 11 godina)
 - MLAĐE JUNIORKE (12 i 13 godina)
 - JUNIORKE (14 i 15 godina)
 - MLAĐE SENIORKE (16 godina i starije)
-
- Ukupno 6 kategorija Obaveznog programa
 - Raspon od 2 godine po kategoriji

KATEGORIJE ŽSG 2021. g.

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

PRESKOK



- **Odskočna daska**

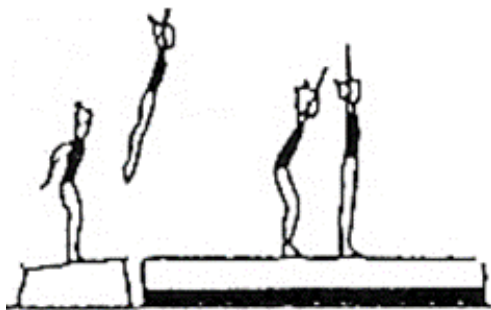
Za sve kategorije Obaveznog programa osim kategorije djevojčica koje i dalje skaču s malog trampolina

- Za doskok - mekana strunjača 10 cm na osnovne strunjače 20cm
- **Iznimno do kraja lipnja 2021. godine upotrebljava se mali trampolin u svim kategorijama osim juniorki i mlađih seniorki.**
- **U jesenkom dijelu sezone obavezno je korištenje odskočne daske sukladno propozicijama HGS-a.**

PRESKOK

- Djevojčice - pruženi skok s malog trampolina

D = 6.00



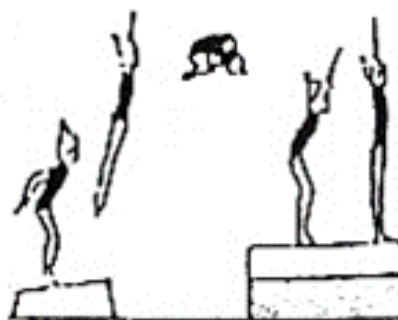
- Mlađe kadetkinje - prednožno raznožni skok s daske

D = 6.00



- Kadetkinje - grčeni/sklonjeni salto naprijed s daske

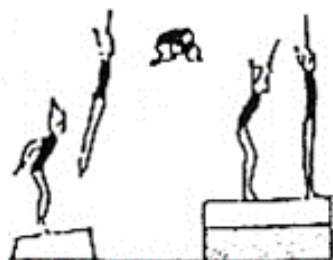
D = 6.00



PRESKOK

- Mlađe juniorke - grčeni/sklonjeni salto naprijed s daske

D = 6.00



- D= 6.50 (dodani element)
 - pruženi salto
 - salto s okretom 180°

- Juniorke i mlađe seniorke - s daske

- Grčeni/sklonjeni/pruženi salto naprijed

D = 6.00

- Grčeni/sklonjeni/pruženi salto naprijed sa 180°

D = 6.50

- Grčeni/pruženi salto naprijed s 360°

D = 7.00

- samo od jesenskog dijela sezone

RUČE



- Djevojčice - niža pritka dvovisinskih ruča (170 cm) + strunjača 10 cm
- Mlađe kadetkinje - viša (250 cm) ili niža pritka dvovisinskih ruča + strunjača 10 - 50 cm
- Kadetkinje, mlađe juniorke, juniorke i mlađe seniorke - obje pritke dvovisinskih ruča + strunjača 10 cm na osnovne strunjače

RUČE

- Promjene u kategorijama :
 - mlađe kadetkinje - novi saskok (video)
 - kadetkinje (dodan 1 ili 2 njoha prije veleuzmaha)
 - mlađe juniorke (1 novi dodani element po izboru),
 - juniorke i mlađe seniorke (otežan saskok)

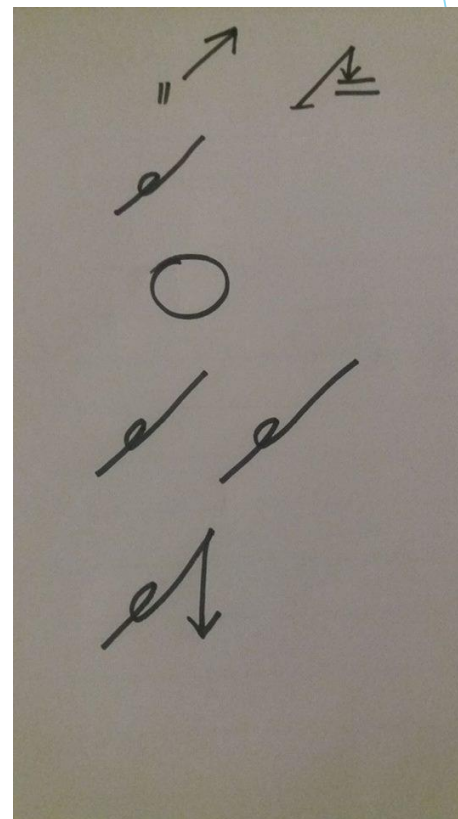


DJEVOJČICE

(bivše mlade kadetkinje C programa)

- ▶ - nema izmjena
- ▶ **UZMAH**
- alternativa - skok u upor s povišenja 0.50
- ▶ **ZAMAH DO HORIZONTALALE**
- ▶ **KOVRTLJAJ NAZAD 2.00**
- ▶ **2 POVEZANA ZAMAHA DO HORIZONTALALE**
- ▶ **ODNJIHOM DO HORIZONTALALE SASKOK**

D= 6.00



D = 6.00

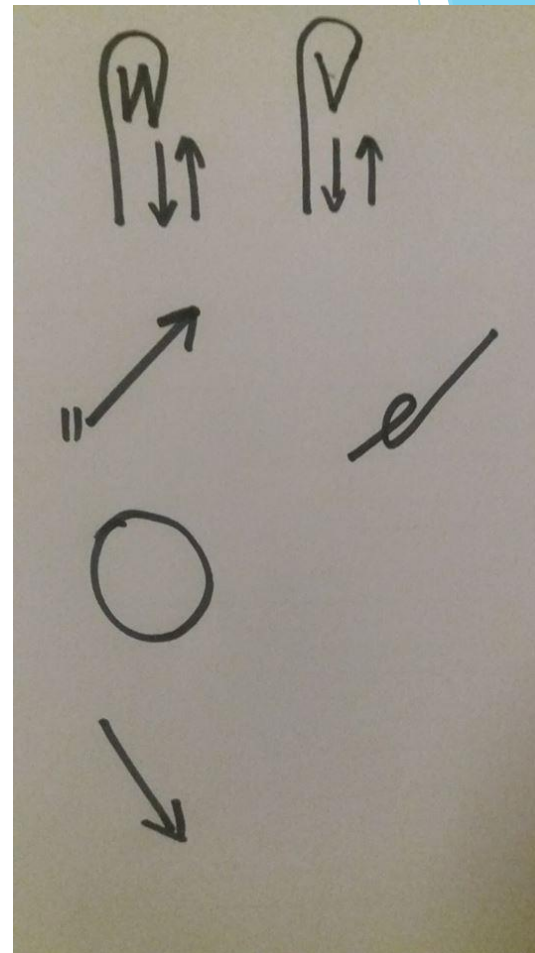


MLAĐE KADETKINJE (bivše kadetkinje C programa)

1. Provlak do visa stražnjeg
2. Provlak do visa prednjeg
3. Zgibom uzmah do upora prednjeg
4. Kovrtljaj nazad
5. **Spadom kroz vis strmoglavi u prednjih, 1 njih**
(zanjih + prednjih), zanjihom saskok

Vježba na nižoj pritci
(saskok smak)

D= 6.00
D= 4.00



D = 6.00

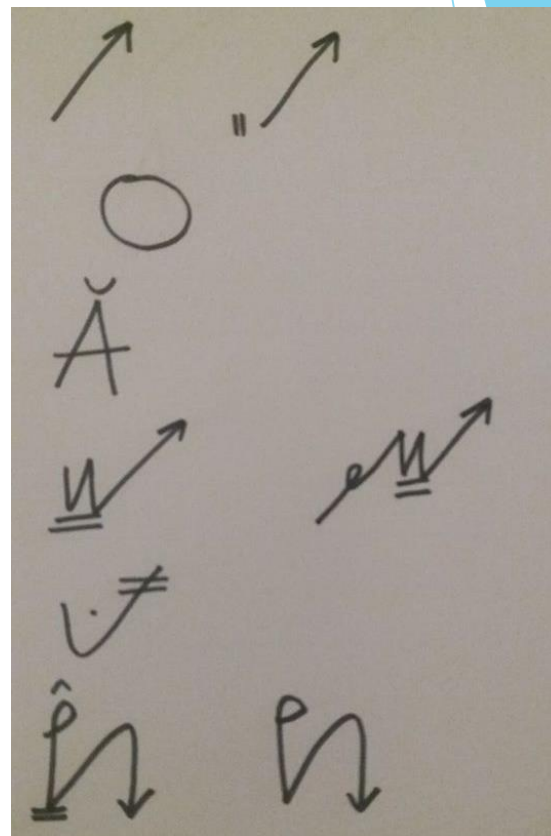


KADETKINJE

(bivše mlade juniorke C programa)

- Sunožni uzmah do upora prednjeg
- Kovrtljaj nazad na n/p
- Premah odnožno do upora jašućeg i vraćanje noge do upora prednjeg (okret 180°)
- Naskok u čučanj
- Skokom s n/p na **v/p + 1 - 2 njoha u visu prednjem**
- veleuzmah do upora prednjeg
- Naskokom u upor raznožni na v/p podmetni saskok

D= 6.00

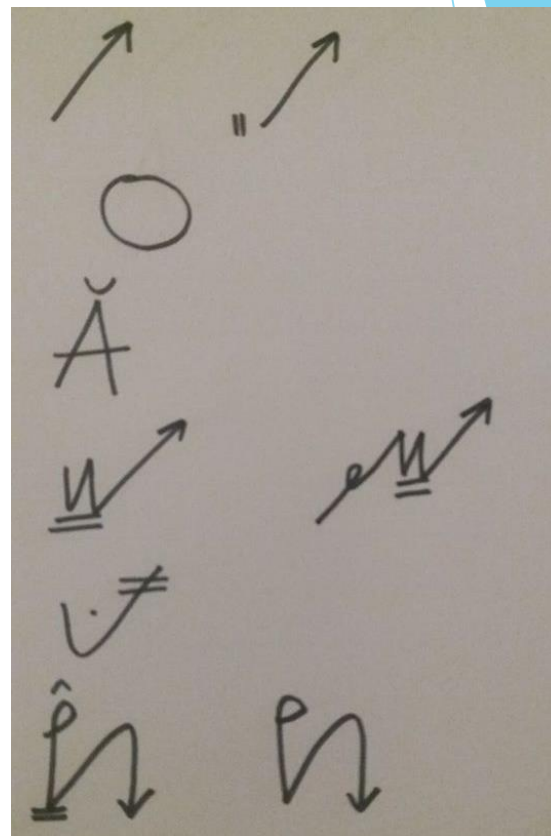


MLAĐE JUNIORKE

- Sunožni uzmah do upora prednjeg
- Kovrtljaj nazad na n/p
- Premah odnožno do upora jašućeg i vraćanje noge do upora prednjeg (okret 180°)
- Naskok u čučanj
- Veleuzmah do upora prednjeg na v/p
- Naskokom u upor raznožni/sunožni na v/p podmetni saskok

+ 1 dodani element po izboru (iz pravilnika ili s popisa dodanih elemenata koji nisu iz pravilnika) - vrijednost 0.50

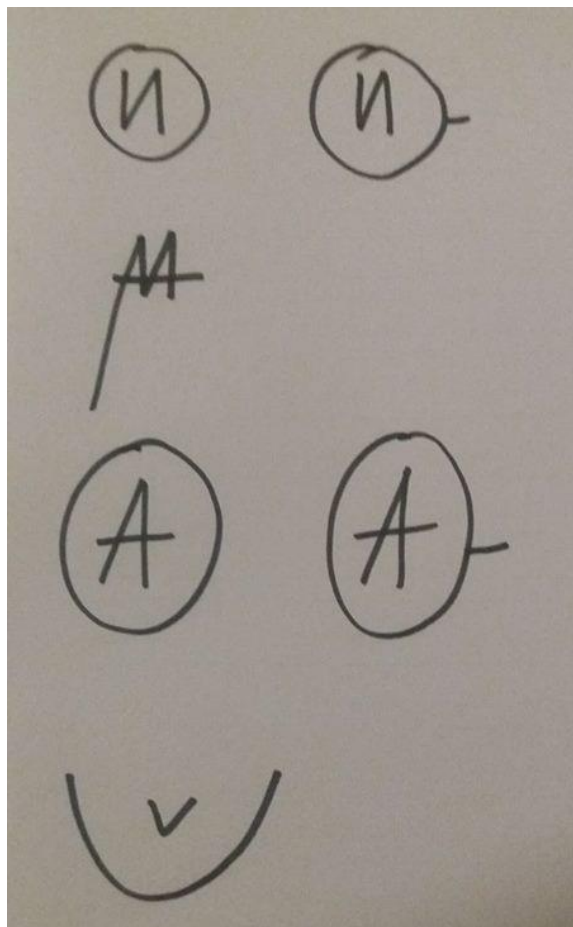
D= 6.50



D = 6.00



Dodani elementi



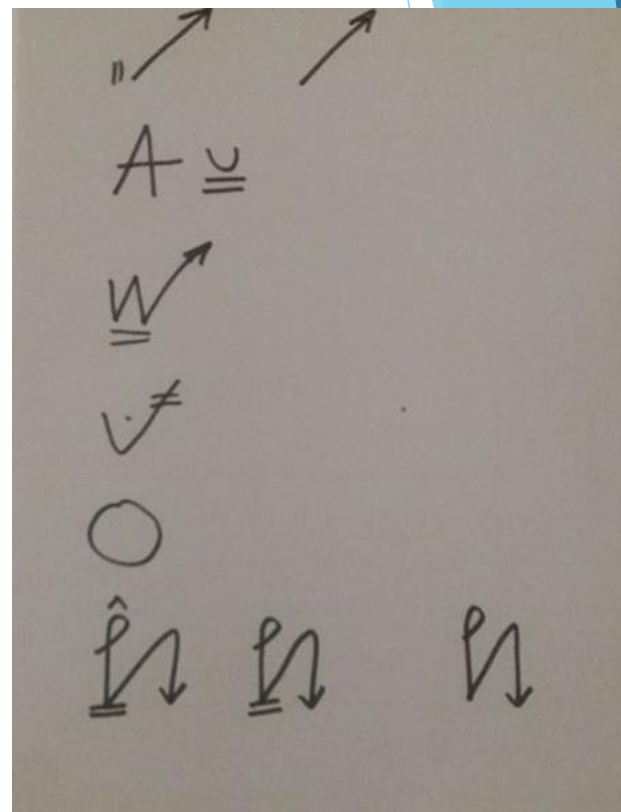
Bonificirajući elementi - maks. 1 u vježbi (0.50):

- kovrtljaj nazad /naprijed u uporu stopalima (grčnim nogama)
- sunožni provlak grčnim nogama u upor stražnji
- kovrtljaj nazad/naprijed u uporu jašućem
- bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko nije dio osnovne vježbe)

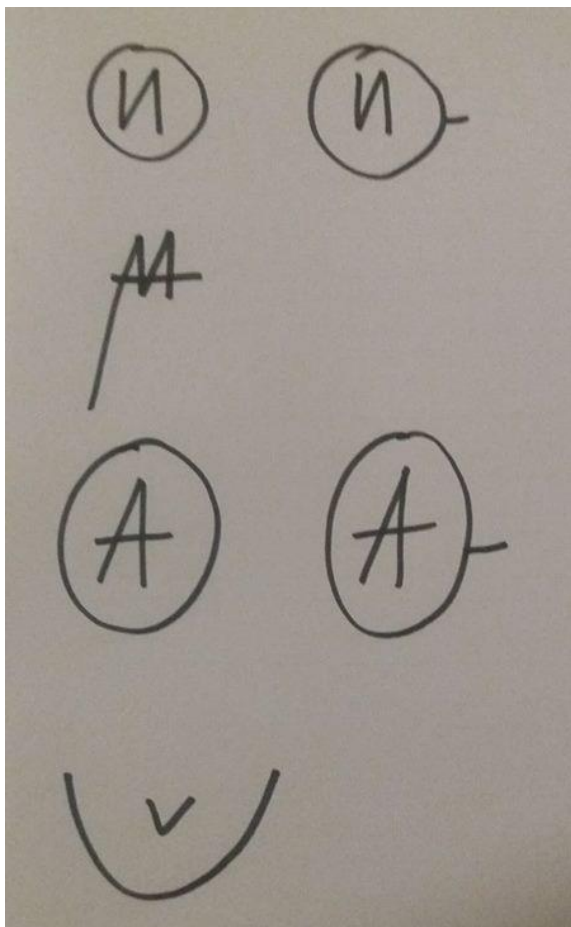
JUNIORKE I MLAĐE SENIORKE

- ▶ Sunožni uzmah do upora prednjeg
- ▶ Provlak grčeni jednonožni do upora jašućeg + premah do upora stražnjeg
- ▶ Okret 180° do upora prednjeg
- ▶ Naskok u čučanj na n/p
- ▶ Veleuzmah do upora prednjeg na v/p
- ▶ Kovrtljaj nazad na v/p
- ▶ **Naskokom u upor raznožni/sklonjeni podmetni saskok s okretom za 180° s v/p**

+ 2 elementa po izboru (dodani ili FIG) - svaki vrijedi 0.50



Dodani elementi

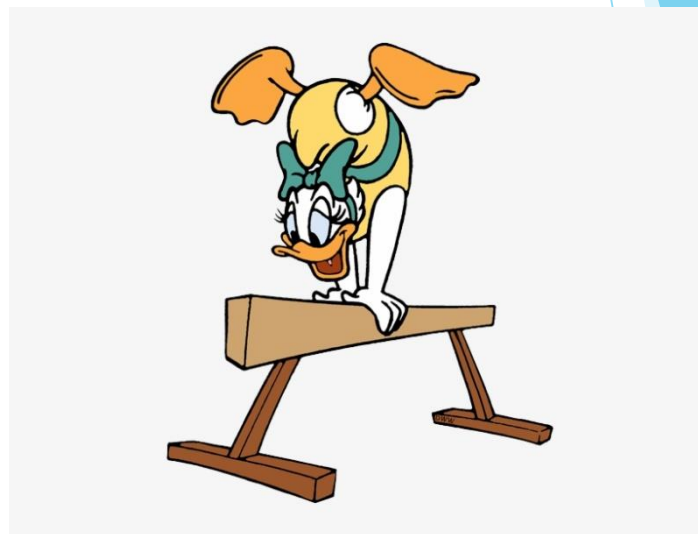


Bonificirajući elementi - maks.
2 u vježbi
(2x 0.50=1.00):

- kovrtljaj nazad /naprijed u upor
stopalima (grčenim nogama)
- sunožni provlak grčenim
nogama u upor stražnji
- kovrtljaj nazad/naprijed u
uporu jašućem
- bilo koji element iz FIG
pravilnika (ukoliko nije dio
osnovne vježbe)

GREDA

- Duljina 5 m
- **Sve kategorije - greda visine 90 cm mjereno od poda**
- Strunjača debljine 10 cm na osnovne strunjače debljine 20 cm
- Naskoci odrazom za sve kategorije
- Mogućnost korištenja daske za naskok



GREDA

- Promjene u kategorijama:
- visina grede i naskok kod djevojčica
- promjena saskoka s grede kod mlađih kadetkinja
- promjena zadanog skoka na gredi kod kadetkinja
- promjena zadanog skoka i okreta na gredi + dodani 1 novi element po izboru kod mlađih juniorki
- promjena zadanog skoka na gredi kod juniorki i mlađih seniorki



DJEVOJČICE

OBAVEZNI PROGRAM

- **Odrazom naskok po izboru** - visina grede je 90 cm kao i kod ostalih kategorija
- Hodanje prema natrag u usponu (3 koraka) + sunožni okret za 90° u usponu
- Hodanje bočno u usponu (3 koraka) + sunožni okret za 90°
- Element ravnoteže /izdržaj 2s
- Pruženi skok
- Hodanje u usponu naprijed (3 koraka)
- Okret u čučnju za 180°
- Zaletom i sunožnim odrazom saskok slobodan

D= 6.00

MLAĐE KADETKINJE

- Odracom naskok po izboru
- Pruženi skok s promjenom nogu
- Sunožni okret u usponu za 180°
- Element ravnoteže (izdržaj min. 2s)
- Kretnja blizu grede
- Premet strance “zvijezda”
-alternative: stoj na lopaticama
- **Zaletom i sunožnim odrazom saskok grčeni ili predno-raznožni** - *bez zaleta sunožnim odrazom saskok slobodan*

D = 6.00

KADETKINJE

- Odrazom naskok po izboru
- **Prednožno grčeni skok**
- Okret za 180° na jednoj nozi
 - slobodna noga proizvoljno
- Element ravnoteže (izdržaj min. 2s)
- Kretnja blizu grede
- Premet strance “zvijezda”
- Most nazad ili naprijed
- Saskok rondat

D = 6.00

Skok prednožno grčeni



MLAĐE JUNIORKE

- Odrazom naskok po izboru
 - **Prednožno grčeni skok**
 - **Okret za 180° na jednoj nozi + SUNOŽNI 180°** - slobodna noga proizvoljno
 - Element ravnoteže (izdržaj min. 2s)
 - Kretnja blizu grede
 - Premet strance “zvijezda”
 - Most nazad ili naprijed
 - Saskok rondat
- + **1 DODANI ELEMENT (AKRO ILI DANCE) PO IZBORU IZ FIG PRAVILNIKA 0.50**

MAX D= 6.50

Okret 180° na jednoj nozi + 180° sunožno

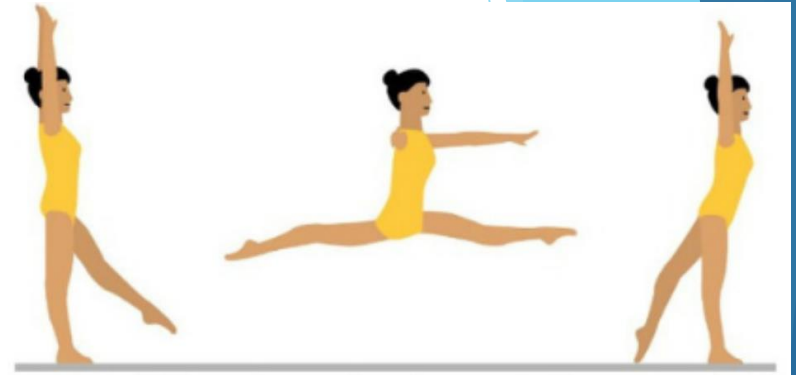


JUNIORKE I MLAĐE SENIORKE

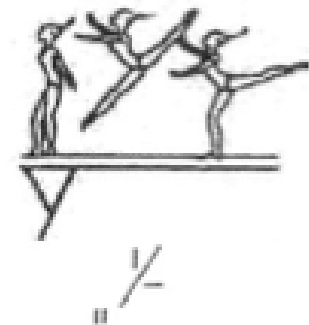
- Odrazom naskok po izboru
- **SKOK S RAZNOŽENJEM 180°**
- Okret za 360° na jednoj nozi - slobodna noga proizvoljno
- Element ravnoteže (izdržaj min. 2s)
- Kretnja blizu grede
- Premet strance “zvijezda”
- Most nazad ili naprijed
- Saskok salto naprijed ili nazad

+ 2 DODANA ELEMENTA (1 AKRO + 1 PLESNI) 2 X 0.50

D = 7.00



Sissone, (leg separation 180° on the diagonal /45° to the floor) take off from both feet, land on one foot



Primjer skoka s raznoženjem



TLO

- ▶ Staza dužine 12 m ili dijagonala partera (12x12 m) - ovisi o uvjetima
- ▶ Djevojčice - vježba bez glazbe
- ▶ Mlađe kadetkinje, kadetkinje, mlađe juniorke- uz glazbu - 60 s
- ▶ **Juniorke i mlađe seniorke - 90 s**



TLO - PROMJENE

- ▶ DJEVOJČICE I MLAĐE KADETKINJE - nema promjena
- ▶ KADETKINJE - dalekovisoki skok povezano u mačji skok ili “škarice”
- ▶ MLAĐE JUNIORKE - dalekovisoki skok povezano s mačjim skokom 360° + dodatni element po izboru (plesni ili akro)
- ▶ JUNIORKE I MLAĐE SENIORKE - skok s promjenom nogu do špage - “ Z “skok

DJEVOJČICE OBAVEZNI PROGRAM

- nema promjena

- Stoj na lopaticama “svijeća” (min 2s)
- Klek raskoračno (uzručenje), zaklon glave i trupa, upor rukama i vraćanje u početni položaj
- Dva dječja poskoka
- “špaga”
- Premet strance “zvijezda”
- Stoj na rukama
- Kolut naprijed ili nazad



MLAĐE KADETKINJE - nema promjena

- Škarice ili mačji skok
- Daleko - visoki skok (raznoženje min 135°)
- Pruženi skok s okretom 360°
- “Špaga”
- Premet strance “zvijezda”
- Stoj - most - dizanje iz mosta
- alternativa : stoj na rukama
- Stoj na rukama u kolut naprijed

D = 6.00

MLAĐE KADETKINJE



KADETKINJE



- **Daleko - visoki skok, min. raznoženje 135° + mačji skok ili škarice (ILI OBRNUTO)**
- Okret za 360° na jednoj nozi
- “Špaga”
- Stoj na rukama s okretom 180°
- Kolut nazad preko pruženih ruku i nogu
- Premet naprijed jednonožnim ili sunožnim doskokom ili premet nazad/menikeli

D = 6.00

MLAĐE JUNIORKE

- **Daleko - visoki skok, min. raznoženje 135° + mačji skok 360° (ili obrnuto)**
- Okret za 360° na jednoj nozi
- “Špaga”
- Stoj na rukama s okretom 180°
- Kolut nazad preko pruženih ruku i nogu
- Premet naprijed jednonožnim ili sunožnim doskokom ili premet nazad/menikeli

+ DODANI ELEMENT PO IZBORU (AKRO s fazom leta ILI PLESNI) = 0.50

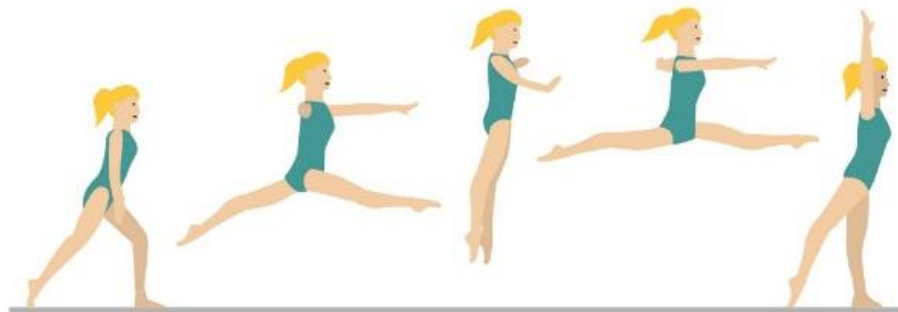
D= 6.50

MLAĐE JUNIORKE



JUNIORKE I MLAĐE SENIORKE

- **SKOK S PROMJENOM NOGU DO ŠPAGE (Z SKOK) , min. raznoženje 135° + SKOK ODRAZOM JEDNE NOGE PO IZBORU**



- Okret za 360° na jednoj + okret 360° na drugoj nozi
- “Špaga”
- Most naprijed na jednu nogu ili most nazad
- Premet naprijed sunožno
- Rondat premet nazad i povezano skok po izboru

+ 2 dodatna elementa po izboru

(1 plesni i 1 akrobatski) 2x 0.50 =1.00

Ukupno : D = 7.00



PONOVIMO!!!

Obavezni program

**promjene koje vrijede do
kraja lipnja 2021.**



TRAMPOLIN

do kraja lipnja 2021.

- **MLAĐE KADETKINJE (8 i 9 godina) - bivše kadetkinje C**
- **KADETKINJE (10 i 11 godina) - bivše mlađe juniorke C**
- **MLAĐE JUNIORKE (12 i 13 godina) - bivše mlađe juniorke C (1 godina) i juniorke C (1 godina)**

PROMJENE do kraja lipnja 2021.

- JUNIORKE (14 i 15 godina) - bivše juniorke C
- MLAĐE SENIORKE (16 godina i starije) - bivše seniorke C

Briše se salto s okretom 360°



ZAHVALJUJEM NA PAŽNJI

