

MLAĐE JUNIORKE OBAVEZNI PROGRAM			
PRESKOK	RUČE	GREDA	TLO
<u>Osnovni skok:</u> - grčeni/ sklonjeni salto D = 6.00 <u>Bonificirajući skokovi :</u> - pruženi salto naprijed D = 6.50 - grčeni /sklonjeni salto s okretom 180° D = 6.50	<u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00 <u>Bonificirajući element</u> – 1 u vježbi (0.50)- ukoliko je izveden bez pada : - kovrtljaj nazad u upor stopalima (grčnim nogama) - kovrtljaj naprijed u upor stopalima (grčnim nogama) - jednonožni provlak grčnom nogom u upor jašući - sunožni provlak grčnim nogama u upor stražnji - spad u vis uznjeto + naupor stražnji - kovrtljaj nazad u upor jašućem - kovrtljaj naprijed u upor jašućem - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko nije dio osnovne vježbe) <u>Osnovna vježba + bonificirajući element</u> D=6.50	<u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00 <u>Bonificirajući element</u> - 1 plesni ili 1 akrobatski (0.50) – ukoliko je izveden bez pada: - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe) <u>Osnovna vježba + bonificirajući element</u> (1 plesni ili 1 akrobatski) D=6.50 Vježba na gredi – max 60 sekundi	<u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00 <u>Bonificirajući element</u> – 1 plesni ili 1 akrobatski s fazom leta (0.50) – ukoliko je izveden bez pada: - premet nazad doskokom na jednu nogu “menikeli” - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe) <u>Osnovna vježba + bonificirajući elementa</u> (1 plesni ili 1 akrobatski s fazom leta) D=6.50 Vježba na tlu – max 60 sekundi

JUNIORKE I MLAĐE SENIORKE OBAVEZNI PROGRAM			
PRESKOK	RUČE	GREDA	TLO
<u>Osnovni skok:</u> - grčeni/sklonjeni/pruženi salto D = 6.00 <u>Bonificirajući skokovi:</u> - grčeni/sklonjeni/pruženi salto salto naprijed sa 180° D = 6.50 - grčeni/sklonjeni/pruženi salto s okretom za 360° D = 7.00	<u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00 <u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi (2x 0.50=1.00) – ukoliko su izvedeni bez pada: - kovrtljaj nazad u upor u stopalima (grčnim nogama) - kovrtljaj naprijed u upor u stopalima (grčnim nogama) - sunožni provlak grčnim nogama u upor stražnji - spad u vis uznjeto + naupor stražnji - kovrtljaj nazad u upor u jašućem - kovrtljaj naprijed u upor u jašućem - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko nije dio osnovne vježbe) <u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> D=7.00	<u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00 <u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi - 1 plesni , 1 akrobatski (2x 0.50=1.00) – ukoliko su izvedeni bez pada: - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe) <u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski) D=7.00 Vježba na gredi – max 90 sekundi	<u>Osnovna vježba sa zadanim elementima</u> D= 6.00 <u>Bonificirajući elementi</u> – maks. 2 u vježbi – 1 plesni, 1 akrobatski s fazom leta (2x 0.50=1.00) – ukoliko su izvedeni bez pada: - premet nazad doskokom na jednu nogu “menikeli” - bilo koji element iz FIG pravilnika (ukoliko već nije dio osnovne vježbe ili plesne veze) <u>Osnovna vježba + 2 bonificirajuća elementa</u> (1 plesni, 1 akrobatski s fazom leta) D=7.00 Vježba na tlu – max 90 sekundi