

U svakoj kategoriji izvode se obavezne vježbe bez dodatnih elemenata.

Natjecanje se održava u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji za gimnastičarke.

KATEGORIJA	DOB KOJA SE NAVRŠAVA U TEKUĆOJ GODINI	EKIPA
1.kategorija MLAĐE DJEVOJČICE	5 godina i mlađe	4+4
2.kategorija DJEVOJČICE	6 godina	4+4
3.kategorija STARIJE DJEVOJČICE	7 godina	4+4
4.kategorija MLAĐE KADETKINJE	8 godina	4+4
5.kategorija KADETKINJE	9 godina	4+4
6.kategorija STARIJE KADETKINJE	10 godina	4+4
7.kategorija MLAĐE JUNIORKE	11 godina	4+4
8.kategorija JUNIORKE	12 godina	4+4
9.kategorija STARIJE JUNIORKE	13 godina	4+4
10.kategorija MLAĐE SENIORKE	14 godina i starije	4+4

Pravo nastupa imaju gimnastičarke koje su registrirane u HGS-u u OSNOVNOM PROGRAMU i imaju važeće liječničke potvrde te ne natječu u drugim natjecateljskim programima (Apsolutni, univerzalni, slobodni, obavezni program).

Svaki klub smije prijaviti jednu ekipu u svakoj kategoriji, osim ako organizator u pozivnom biltenu ne napiše drugačije.

Prilikom prijave za natjecanje potrebno je naglasiti ime, prezime i godište te pripadnost ekipi.

Maksimalan broj članova ekipe je 8, a minimalan 4.

Za plasman ekipe uzimaju se najbolja četiri rezultata po spravi.

Ukoliko klub nema dovoljno članova za ekipu u pojedinoj kategoriji dozvoljeno je pojedinačno natjecanje.

Dozvoljen je nastup za ekipu mlađim gimnastičarkama u starijoj kategoriji (npr. djevojčica 2016. godište može natjecati u kategoriji 6 s djevojčicama 2015. godište) te će u istoj biti proglašene i pojedinačno.

- Za svaku kategoriju i spravu nalazi se videozapis:

Elementi su zadani redoslijedom izvođenja kao što je prikazano u videu prvenstveno jer neke poze i plesni elementi nisu detaljno opisani u propozicijama. Poze mogu biti stilski izvedene drukčije nego u samom videu bez odbitka. Video snimke vježbi nisu idealna izvedba vježbi, već im je temeljna svrha pomoćno trenažno sredstvo u učenju vježbi. Ukoliko iz propozicija terminološki nije jasno, tada vrijedi video snimka.

- Asistencija - odbitak je 1 bod i element se ne priznaje.
- Neispravan redoslijed elemenata/odstupanje od popisa/snimke – 0,5 boda
- Visina sprava za ŽSG:

PRESKOK – sve kategorije – strunjače za doskok moraju biti u razini trampolina

PRITKA – 170 cm je standardna visina, za mlađe kategorije - doramenska visina pritke, dopuštena je upotreba strunjača ukoliko nema mogućnosti spuštanja pritke - 5 i mlađe, 6 i 7 godina; 8 i 9 (povišenje od 20 cm za naskok, ako se pritka ne može spustiti do ramena i doskok 20 cm), 10 i 11 godina (povišenje od 20 cm za naskok ako se pritka ne može spustiti do ramena i doskok 10 cm); 12 i 13 godina i 14 i starije (10 cm doskok)

GREDA – 90 cm za sve kategorije, strunjače za doskok debljine 10 cm, za 1., 2. i 3. kategoriju moguće je postaviti strunjače ispod grede i za doskok debljine 20 cm

tlo – vježba se izvodi bez glazbe na tlu ili na stazi

- Napomena: neke sprave imaju opciju izvedbe elemenata a), b) što znači da je moguće odabrati samo jednu od ponuđenih opcija a) ili b) u vježbi. Nije dopuštena izvedba i a) i b) te nekih elemenata koji nisu navedeni u propozicijama.
- U vježbama nema dodatnih elemenata, a neki elementi koji su objektivno najteži u vježbi imaju najmanju vrijednost. Razlog tomu je da se minimalno nagradi one najsposobnije natjecatelje, a također da se one koji ne mogu element izvesti s minimalnim odbitkom da ga uopće ne rade jer će više izgubiti nego je vrijednost samog elementa.

OSNOVNI PROGRAM 2

(Vježbe - tekstualni dio)

1. kategorija – 5 godina i mlađe	
PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)	
https://www.youtube.com/watch?v=rFozO04m1Lk&list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskiH&index=3	
1. Pruženi skok	9,50
2. Zgrčeni skok	10,00
RUČE	
https://www.youtube.com/watch?v=QlIXmxuU-rM&list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskiH&index=4	
1. Naskok u upor prednji (doramenska pritka)	2,50
2. Smak sklonjenim tijelom do visa ležećeg prednjeg	2,50
3. Provlačenje natrag zgrčenim/pruženim nogama	2,50
4. Provlačenje naprijed zgrčenim/pruženim nogama	2,50
Ukupno	10,00
GREDA	
https://www.youtube.com/watch?v=odkB2E1BmiQ&list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskiH&index=2	
1. Naskok u sunožni klek	1,00
2. Vaga zanoženjem u upor klečećem	1,00
3. Čučanj, predručenje – 4 koraka naprijed u čučnju	1,00
4. Usprav, sunožan okret za 180° u usponu, uzručenje	1,50
5. Dva visoka prednoženja, odručenje	0,5+0,5
6. Dva zgrčeno - pružena prednoženja, uzručenje ulučeno	0,5+0,5
7. Pruženi skok	1,50
8. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje	1,00
9. Saskok pruženi skok	1,00
Ukupno	10,00
TLO	
https://www.youtube.com/watch?v=aC4D48LgKW8&list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskiH	
1. Uzručenje, kolut natrag do čučnja	2,00
2. Špaga čeona ili bočna (izdržaj 2s), priključiti do sunožnog sjeda	1,50
3. Uzručenje, sunožni pretklon (izdržaj 2s)	1,00
4. Uzručenje, raznožni sjed, pretklon (izdržaj 2s), kroz grbicu leći na leđa, uzručiti	1,00
5. Podizanje u veliki most (izdržaj 2s), leći na leđa	1,50
6. Pruženim nogama do stoja na lopaticama - „svijeća“ (izdržaj 2 s), povaljka do čučnja	1,50
7. Kolut naprijed + pruženi skok	1,0 + 0,5
Ukupno	10,00

2. i 3. kategorija – 6 i 7 godina	
PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)	
https://www.youtube.com/watch?v=dRsTJ0iLrpc&list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&index=2	
1. Pruženi skok	9,50
2. Zgrčeni skok	10,00
RUČE	
https://www.youtube.com/watch?v=QlIXmxU-rM&list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&index=4	
1. Naskok u upor prednji (doramenska pritka)	2,50
2. Smak sklonjenim tijelom do visa ležećeg prednjeg	2,50
3. Provlak natrag zgrčenim/pruženim nogama	2,50
4. Provlak naprijed zgrčenim/pruženim nogama	2,50
Ukupno	10,00
GREDA	
https://www.youtube.com/watch?v=kS3HaDulwDc&list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71	
1. Naskok u sunožni klek	1,00
2. Vaga zanoženjem u uporu klečećem	1,00
3. Čučanj, predručenje – 4 koraka naprijed u čučnju	1,00
4. Usprav, sunožan okret za 180° u usponu, uzručenje	1,50
5. Dva visoka prednoženja, odručenje	0,5 + 0,5
6. Dva zgrčeno - pružena prednoženja, uzručenje ulučeno	0,5 + 0,5
7. Pruženi skok	1,50
8. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje	1,00
9. Saskok pruženi skok	1,00
Ukupno	10,00
TLO	
https://www.youtube.com/watch?v=eDXRl1vhjTk&list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&index=3	
1. Uzručenje, kolut natrag do čučnja	2,00
2. Špaga čeonu ili bočnu (izdržaj 2s), priključiti do sunožnog sjeda	1,50
3. Uzručenje , sunožni pretklon (izdržaj 2s)	1,00
4. Uzručenje, raznožni sjed, pretklon (izdržaj 2s), kroz grbicu leći na leđa, uzručiti	1,00
5. Podizanje u veliki most (izdržaj 2s), leći na leđa, podizanje do čučnja	1,50
6. Kolut naprijed + pruženi skok	1,0 + 0,5
7. Zvijezda	1,50
Ukupno	10,00

4. i 5. kategorija – 8 i 9 godina	
PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)	
https://www.youtube.com/watch?v=-Ud9spWfFg4&list=PLLBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&index=2	
1. Prednožno raznožni skok	9,00
2. Leteći kolut	9,50
3. Salto naprijed zgrčeno	10,0
RUČE	
https://www.youtube.com/watch?v=P73eakL2RI8&list=PLLBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&index=3	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni)	4,00
2. Kovrtljaj natrag iz upora prednjeg	4,00
3. Odnjihom saskok	2,00
Ukupno	10,0
GREDA	
https://www.youtube.com/watch?v=61JjbUtxCQs&list=PLLBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe	
1. Naskok u upor čučajući, sjed raznožno	0,50
2. Stoj na lopaticama "svijeća" (izdržaj 2 s), povaljka do sjeda	2,00
3. Zamah zanoženjem do upora čučajući	0,50
4. Čučanj , predručenje - 4 koraka naprijed u čučnju	0,50
5. Okret za 180° u čučnju, usprav	0,50
6. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	2,00
7. Dva visoka prednoženja, odručenje/uzručenje	0,5 + 0,5
8. Okret za 90° na prstima, dva koraka-dokoraka, odručenje , okret za 90° na prstima	0,50
9. Pruženi skok s promjenom nogu	1,00
10. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje	0,50
11. Saskok zgrčeni skok	1,00
Ukupno	10,0
TLO	
https://www.youtube.com/watch?v=DILP5IKOSsg&list=PLLBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&index=4	
1. Kolut natrag do čučnja, špaga (bočna ili čeona) (izdržaj 2s), odručenje	0,5 + 0,5
2. Uzručenje , sunožni pretklon (izdržaj 2s)	0,50
3. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,50
4. Mačji skok + škarice	1,0 + 0,5
5. Stoj na rukama u kolut naprijed do uspravog stava	2,00
6. Poza (vidi video) raskoračni stav , uzručenje , spuštanje u most okret u upor čučajući	1,50
7. 2 povezane zvijezde	1,0 + 1,0
Ukupno	10,0

6. i 7. kategorija – 10 i 11 godina	
PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
https://www.youtube.com/watch?v=3QvVWN5M6b8&list=PLlBugPDWjtiZHigaXqW_apRkEC4NSSHKY&index=2	
1. Leteći kolut	9,50
2. Salto naprijed zgrčeno	10,00
RUČE	
https://www.youtube.com/watch?v=qMFpKz7gS1A&list=PLlBugPDWjtiZHigaXqW_apRkEC4NSSHKY&index=3	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni)	2,50
2. Premah odnožno do upora jašućeg	1,00
3. Okret za 180 ° premahom do upora prednjeg	1,00
4. Kovrljaj natrag iz upora prednjeg	2,50
5. Podmetni saskok iz upora prednjeg	3,00
Ukupno	10,00
GREDA	
https://www.youtube.com/watch?v=06Pq6tz7oAs&list=PLlBugPDWjtiZHigaXqW_apRkEC4NSSHKY	
1. Naskok u upor čučajući	0,50
2. Upor sjedeći raznožni, upor sjedeći sunožni	0,50
3. A) Stoj na lopaticama "svijeća"	1,00
B) Kolut natrag do jednonožnog kleka	2,00
4. Poza (vidi video)	0,50
5. Okret za 180° na jednoj nozi, uzručenje	1,50
6. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,50
7. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)	0,50
8. Zgrčeni skok	1,50
9. Saskok rondat	1,50
Ukupno	10,00
TLO	
https://www.youtube.com/watch?v=xgGJliaqJXw&list=PLlBugPDWjtiZHigaXqW_apRkEC4NSSHKY&index=4	
1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) - izdržaj 2s	1,00
2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
3. Jelenji skok + "škarice"	0,5 + 0,5
4. Zvijezda na jednoj ruci (iz čeone u čeonu poziciju)	1,00
5. Stoj kolut na pružene ruke	1,50
6. Stoj most sunožno, dizanje do usprava	1,50
7. Okret na jednoj nozi za 360°, poza (vidi video)	1,00
8. Rondat + zgrčeni skok	1,5 + 0,5
Ukupno	10,00

8. i 9. kategorija – 12 i 13 godina	
PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
https://www.youtube.com/watch?v=mMG3RJuaISk&list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&index=2	
1. Leteći kolut	9,00
2. Salto naprijed zgrčeno	10,00
RUČE	
https://www.youtube.com/watch?v=eBK9WZyxsVE&list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&index=3	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni / sunožni)	2,00
2. Premah zgrčeni jednonožni do upora jašućeg	2,00
3. Premah naprijed do upora sjedećeg, okret za 180° do upora prednjeg	1,00
4. Kovrtljalj natrag iz upora prednjeg	2,00
5. Iz upora prednjeg podmetni saskok raznožni	3,00
Ukupno	10,00
GREDA	
https://www.youtube.com/watch?v=TwoGC-u2Rjs&list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n	
1. Naskok u upor čučći	0,50
2. Upor sjedeći raznožni, upor sjedeći sunožni	0,50
3. Kolut natrag do jednonožnog kleka	2,00
4. Poza (vidi video)	0,50
5. Mačji skok	1,00
6. Pruženi skok s okretom za 180°	1,00
7. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
8. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)	0,50
9. A) Okret na jednoj nozi za 180° + okret sunožno za 180° u usponu	1,00
B) Okret za 360° na jednoj nozi	2,00
10. Saskok rondat ili prednožno raznožni skok	1,00
Ukupno	10,00
TLO	
https://www.youtube.com/watch?v=O0OkgrIPqsQ&list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&index=4	
1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) (izdržaj 2s)	1,00
2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
3. Mačji skok s okretom za 360° + "škarice"	1,0+1,0
4. Most naprijed + zvijezda	0,5+0,5
5. Stoj kolut na pružene ruke	1,00
6. Okret na jednoj nozi za 360°	2,00
7. Poskok rondat + grčeni skok	1,5+0,5
Ukupno	10,00

10. kategorija – 14 godina i starije	
PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
https://www.youtube.com/watch?v=2-X3-yU2194&list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&index=2	
1. Salto naprijed zgrčeni	9,50
2. Salto naprijed sklonjeno	10,0
RUČE	
https://www.youtube.com/watch?v=3ahQF4snnGw&list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&index=3	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/sunožni)	1,50
2. Premah zgrčeni jednonožni do upora jašućeg	1,50
3. Kovrtljaj jašuci naprijed/natrag	2,00
4. Premah naprijed do upora sjedećeg, okret za 180° do upora prednjeg	1,00
5. Kovrtljaj natrag iz upora prednjeg	2,00
6. Iz upora prednjeg podmetni saskok raznožni	2,00
Ukupno	10,0
GREDA	
https://www.youtube.com/watch?v=FSwp4sw8m-Y&list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL	
1. Naskok u upor čučeci	0,50
2. Upor sjedeći raznožni, leći na leđa + poza (vidi video)	0,50
3. "Pištolj" skok	1,50
4. Poza (vidi video)	0,50
5. Premet strance „zvijezda“ (iz čeone u čeonu poziciju)	2,00
6. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)	0,50
7. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
8. A) Okret za 180° na jednoj nozi + sunožni okret za 180° u usponu	0,50
B) Okret za 360° na jednoj nozi, uzručenje	1,50
9. A) Saskok rondat	1,00
B) Saskok salto naprijed zgrčeni ili salto natrag zgrčeni*	2,00
Ukupno	10,0
TLO	
https://www.youtube.com/watch?v=1njUFRNTzb0&list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&index=4	
1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) (izdržaj 2s)	1,00
2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
3. Daleko-visoki + mačji skok s okretom za 360°	0,5+0,5
4. Okret na jednoj nozi za 360°	0,50
5. Stoj kolut na pružene ruke	1,00
6. Most naprijed + zvijezda	0,5+0,5
7. Premet naprijed	1,50
8. Poskok rondat + grčeni skok	1,5+0,5
9. Menikeli/ premet natrag/ salto naprijed / natrag/ "araber"	1,50

Ukupno	10,0
--------	------