

PROPOZICIJE NACIONALNOG PROGRAMA ZA ŽSG 2025. – 2028.

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

Prema programima sadrži: Apsolutno Prvenstvo Hrvatske, Apsolutni program, Univerzalni program, Slobodni program, Obavezni program, Osnovni i Početni program.

Prema stupnjevima na:

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

PRAVO NASTUPA

- a) Pravo nastupa na natjecanjima imaju registrirane članice HGS-a s važećim liječničkim pregledom.
- b) Strane državljanke mogu nastupiti na Prvenstvu Hrvatske, kolima kupa i Završnicama kupa Hrvatske isključivo kao članice ekipe, uz uvjet da čine maksimalno 40% ekipe.
- c) Broj učesnica na pojedinim natjecanjima reguliran je za svaki Program / natjecateljsku kategoriju zasebno i pojašnjen je u daljnjem tekstu ovih Propozicija.

APSOLUTNO PRVENSTVO HRVATSKE

Pravo nastupa imaju gimnastičarke u kategoriji seniorki i juniorki po Propozicijama HGS-a, odnosno prema bodovnom pravilniku međunarodne gimnastičke federacije.

TO ŽSG određuje kriterije i datume održavanja natjecanja.

PRAVILA

- a) D ocjena mora biti jednaka ili viša od kriterija koje je odredio TO ŽSG
- b) Rezultat se računa tako da se ocjene uspoređuju prema razlici od definirane kriterijske ocjene pojedine sprave
- c) Minimalna konačna ocjena na spravi za seniorke i juniorke je 11.000 (ukoliko je konačna ocjena manja od minimalne gimnastičarka ne može konkurirati za listu ukupnog poretka- diskvalifikacija)
- d) Ukupna pobjednica Apsolutnog Prvenstva Hrvatske u seniorskoj i juniorskoj kategoriji je gimnastičarka s najviše osvojenih bodova (gimnastičarki se zbrajaju tri najbolja rezultata)
- e) U slučaju istog broja bodova primjenjuje se Olympic Tie break rules

APSOLUTNI PROGRAM

Apsolutni program ima dva natjecanja na nacionalnoj razini:

Prvo natjecanje Apsolutnog programa održava se pod nazivom:

"Pojedinačno prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici"

Drugo natjecanje Apsolutnog programa održava se pod nazivom:

"Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici"

Dobne kategorije u apsolutnom programu:

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| - 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 kadetkinja na preskoku je dozvoljena visina konja 115 ili 125 cm
 - c) U kategoriji juniorki i seniorki može i na sve četiri.
 - d) Gimnastičarke koje nastupe u Slobodnom i Obaveznom program ne mogu nastupiti za reprezentaciju.
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 pojedinačnoj konkurenciji zbrajaju se sve 4 ocjene i proglašava se prve 3 gimnastičarke u svakoj kategoriji zasebno.
3. U kategoriji kadetkinja na preskoku je dozvoljena visina konja 115 ili 125 cm
4. 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).

5. Ukoliko je konačni rezultat izjednačen, primjenjuju se sljedeća pravila:
 - a) Bolji plasman ima ekipa ili pojedinaka 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.
6. 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:

- 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 kategoriju kadetkinja i mlađih juniorki, a za kategoriju juniorki i mlađih seniorki 2+3 gimnastičarke. Za ekipni rezultat računaju se 3 odnosno 2 najbolja rezultata na svakoj spravi. Na natjecanje na regionalnoj razini klub može dovesti dvije ekipe po dobnoj kategoriji, a ostalo su pojedinke.

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

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

- a) Prvoplasirana ekipa regije (3+2) / (2+3)
- b) Pet najboljih pojedinaka, čiji se redosljed dobiva zbrojem bodova najboljeg proljetnog rezultata na regionalnoj razini. Ukoliko je članica prvoplasirane ekipe ujedno i među prvih pet pojedinaka, njeno mjesto zauzima najbolja pojedinak iza 5. mjesta.
- c) Ako na Ekipnom prvenstvu Hrvatske neka regija u pojedinoj kategoriji nema plasiranu ekipu, plasirane pojedinke iz ostale 4 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 pojedinaka (najviše 10 gimnastičarki) u svakoj dobnoj kategoriji. Ukoliko dvije pojedinke (zbrojem najboljeg 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"

"Završnica Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju – Slobodni program"

"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 16 najboljih gimnastičarki iz cijele Hrvatske, maksimalno po 3 gimnastičarke iz istog kluba. Računa se:

- Najbolji rezultat iz jesenskog dijela kvalifikacijskih natjecanja

U slučaju da je nakon izračuna prijavljeno manje od 16 gimnastičarki u određenoj kategoriji (po max. tri iz svakog kluba), slobodna mjesta se popunjavaju s najbolje plasiranom četvrtom gimnastičarkom iz pojedinog kluba.

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

Gimnastičarke koje nastupe u Slobodnom program ne mogu nastupiti za reprezentaciju.

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 kategoriji mlađih juniorki, juniorki i mlađih seniorki obavezna je upotreba dodatne strunjače (10 cm) prilikom saskoka s grede, ruča i doskoka s preskoka.
4. Nije dozvoljena dodatna strunjača na parteru.
5. Visina preskoka određena je za svaku kategoriju i ne smije se mijenjati: kadetkinje 115 cm ili 125 cm, mlađe juniorke, juniorke i seniorke 125 cm
6. U kategorijam kadetkinja kod saskoka s ruča obavezano je korištenje dodatnih debelih strunjača visine 20-30 cm na osnovnu strunjaču.

Sve vježbe ocjenjuju su prema pravilniku za Slobodnog program, izdanje siječanj 2026.

UNIVERZALNI PROGRAM

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

Dobne kategorije:

- U 1 (8 godina i mlađe)
- U 2 (9 i 10 godina)

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 pojedinaka 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 dvije ekipe po dobnoj kategoriji, a ostalo su pojedinke.

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

Iz svake regije na Višebojskom i Ekipnom prvenstvu Hrvatske mogu nastupiti sve gimnastičarke univerzalnog programa koje su sudjelovale na minimalno jednom regionalnom natjecanju u univerzalnom programu na svih 5 sprava gimnastičkog višeboja (preskok, dvovisinske ruče, tuljac, greda i tlo).

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 - Univerzalni program - regija _____, ____
kolo"***

Na državnoj razini održava se natjecanje pod nazivom:

"Pojedinačno prvenstvo Hrvatske u ženskoj sportskoj gimnastici- Univerzalni program"

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

i

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

Na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske za Univerzalni program natječu gimnastičarke na preskoku, dvovisinskim ručama, gredi i tlu.

Sve gimnastičarke koje žele nastupati na PPH moraju imati višebojski nastup na minimalno jednom kolu regije u jesenskom dijelu sezone (preskok, dvovisinske ruče, tuljac, greda, tlo) i moraju biti registrirane u Univerzalnom programu cijelu godinu.

Posebne odredbe:

1. Na regionalnoj razini za vježbu na tlu koristi se akrobatska staza minimalne dužine 14 m.
2. Na Ekipnom Prvenstvu Hrvatske, Višebojskom Prvenstvu Hrvatske i Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske u Univerzalnom programu za vježbu na tlu koristi se parter površine 12x12m.
3. U kategorijama U1, U2 kod saskoka s ruča I ispod tuljca 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 U1 visina strunjača je 100 cm i ne smije se mijenjati. U kategoriji U2 visina preskoka je 110 cm s dodatnim strunjačama 20-30cm iznad visine konja za preskok.

Sve vježbe ocjenjuju su prema pravilniku za Univerzalni program, izdanje siječanj 2026.

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 pojedinaka 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 dvije ekipe 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 najboljeg rezultata u proljetnom dijelu sezone na regionalnoj razini. Ukoliko je članica prvoplasirane ekipe ujedno i među prve četiri pojedinke, njeno mjesto zauzima najbolja pojedinica iza 4. mjesta.
- c) Ako na Ekipnom prvenstvu Hrvatske neka regija u pojedinoj kategoriji nema plasiranu ekipu, plasirane pojedinke iz ostale 4 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 (zbrojem najboljeg 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 16 najboljih gimnastičarki iz cijele Hrvatske, maksimalno po 3 gimnastičarke iz istog kluba. Računa se:

- najbolji rezultat iz jesenskog dijela kvalifikacijskih natjecanja

U slučaju da je nakon izračuna prijavljeno manje od 16 gimnastičarki u određenoj kategoriji (po max. tri iz svakog kluba), slobodna mjesta se popunjavaju s najbolje plasiranom četvrtom gimnastičarkom iz pojedinog kluba.

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

Gimnastičarke koje nastupe u Slobodnom program ne mogu nastupiti za reprezentaciju.

Sve vježbe ocjenjuju su prema pravilniku za Obavezni program, izdanje siječanj 2026.

OSNOVNI PROGRAM

Osnovni program sastoji se od propozicija Osnovnog programa 1 (jednostavniji sastavi vježbi) i od propozicija Osnovnog programa 2 (složeniji sastav vježbi). Svaki organizator može izabrati jedne od navedenih propozicija po kojima će organizirati natjecanje.

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

Dobne kategorije:

- Mlađe djevojčice (5 godina)
- Djevojčice (6 godina)
- Starije djevojčice (7 godina)
- Mlađe kadetkinje (8 godina)
- Kadetkinje (9 godina)
- Starije kadetkinje (10 godina)
- Mlađe juniorke (11 godina)
- Juniorke (12 godina)
- Starije juniorke (13 godina)
- Mlađe seniorke (14 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. Natjecanja su prijateljskog karaktera.

Svaka kategorija u Osnovnom programu ima svoje višebojsko i ekipno proglašenje.

Nakon svakog natjecanja proglašavaju se ekipni i pojedinačni rezultati.

Ukoliko je konačni rezultat izjednačen, primjenjuju se sljedeća pravila:

- Bolji plasman ima ekipa ili pojedinka s višom konačnom ocjenom na bilo kojoj spravi.
- 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 3+5 u Osnovnom programu 1 te 4+4 gimnastičarke u Osnovnom programu 2. Za ekipni rezultat računaju se 3, odnosno 4 najbolja rezultata na svakoj spravi.

Na natjecanje klub može dovesti više ekipa po dobnoj kategoriji ukoliko organizator tako navede u pozivnom biltenu.

Rezultati se nakon natjecanja dostavljaju se u Savez. Rezultate dostavlja delegat regije.

Sve vježbe ocjenjuju su prema pravilniku za Osnovni program 1 i Osnovni program 2, izdanje siječanj 2026.

Regije su određene prema zemljopisnim oznakama strana svijeta i obuhvaćaju Grad Zagreb i pripadajuće županije:

Regija SJEVER Delegat regije: Mario Gađa		Regija JUG Delegat regije: Josip Zorić
Sisačko - moslavačka Varaždinska Međimurska Bjelovarsko - bilogorska Zagrebačka Krapinsko - zagorska Koprivničko - križevačka		Zadarska Dubrovačko - neretvanska Šibensko – kninska Splitsko – dalmatinska

Regija ISTOK Delegat regije: Matea Dodlek		Regija ZAPAD Delegat regije: Andrija Crnić
Požeško – slavonska Brodsko - posavska Vukovarsko - srijemska Virovitičko - podravska Osiječko - baranjska		Istarska Karlovačka Primorsko - goranska Ličko - senjska Sisačko - moslavačka

Regija Grad Zagreb Delegat regije: Eduard Bakran
Grad Zagreb

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, Slobodni I Univerzalni program uredu HGS-a i koordinatoru nacionalnog programa TO.
6. Osigurava četiri sutkinje za Ekipno prvenstvo Hrvatske, Završnicu Kupa Hrvatske u pojedinačnom višeboju i Višebojsko prvenstvo u Univerzalnom, Slobodnom programu i Obaveznom programu dajući prednost sutkinjama s višim sudačkim rangom i pripadnosti različitih klubova.

Prijedlozi se prihvataju 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 Osnovnog programa može prijeći u Obavezni program
- 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).

Gimnastičarke Univerzalnog programa tijekom cijele godine moraju biti u Univerzalnom programu. Ne dozvoljava se prelazak u bilo koji drugi program.

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, ali ne u Osnovnom programu
- gimnastičarka Univerzalnog programa može nastupati u Obaveznom, ali ne u Osnovnom 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 ovlašteni predstavnik Tehničkog odbora za sportsku gimnastiku.

POČETNI PROGRAM

Početni program namijenjen je sportašima koji se mogu natjecati isključivo na klupskoj razini, tj. unutar jednog kluba.

Za navedeni program potrebna je prijava sportaša u Hrvatski gimnastički savez kao i pravovremeno obavljen liječnički sportski pregled.

Vrijedi od 01.01.2026.

TO HGS

APSOLUTNI 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 = 1 skok 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 = 1 skok 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 različitih grupa	VPH / Ekipa = 2+3 2 bolje ocjene

Tablica 1. Godišta i zahtjevi po kategorijama

OBAVEZNI ELEMENTI za APSOLUTNI program – kadetkinje

PRESKOK – konj 115 cm ili 125		RUČE		GREDA		TLO	
Tsukahara	Po FIG + 1.00	Sklopka + zamah u stoj s okretom za 180°	1.00	Serijski dva akrobatska elementa s fazom leta (mogu biti isti)	1.00	Rondat + premet nazad + pruženi salto nazad ili Rondat + premet nazad + pruženi salto nazad s okretom za min. 360°	0.50 ili 1.00
Jurčenko	Po FIG +1.50	Kovrtljaj do stoja; Štalter do stoja; Tabanac do stoja	1.00	Premet nazad	0.40	Premet naprijed sunožnim doskokom + pruženi salto naprijed Premet naprijed sunožnim doskokom + pruženi salto naprijed s okretom za min. 360°	0.50 ili 1.00
Premet salto	Po FIG +1.50	Veletuč nazad s okretom za 180° - sanžirovka iznad 45° - s prehvatom u nathvat; Veletuč nazad s okretom za 180° u pothvat; Veletuč naprijed s okretom 180°	1.00	Salto po vlastitom izboru	1.00	Plesni skok min. C težine	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 ili element iz skupine koluta	0.20	Okret 720° na jednoj nozi	0.20
				Saskok: - pruženi salto naprijed iz zaleta ili - rondat + salto nazad	1.00	Kolut nazad do stoja na rukama mora biti izveden u četiri koraka 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

DOB	OSNOVNI PROGRAM 1 i OSNOVNI PROGRAM 2
5 godina	Mlađe djevojčice
6 godina	Djevojčice
7 godina	Starije djevojčice
8 godina	Mlađe kadetkinje
9 godina	Kadetkinje
10 godina	Starije kadetkinje
11 godina	Mlađe juniorke
12 godina	Juniorke
13 godina	Starije juniorke
14 godina i starije	Mlađe seniorke

Propozicije nacionalnog programa 2025. – 2028. godinu