

**NACIONALNI PROGRAM U RITMIČKOJ**  
**GIMNASTICI**  
**2025. - 2028. GODINA**

## PODJELA NATJECANJA

### Opća podjela natjecanja u ritmičkoj gimnastici odnosi se na:

- Individualni program
- Grupni program

Programom natjecanja u ritmičkoj gimnastici obuhvaćeno je pet programa koji se odvijaju na četiri razine.

### Podjela programa:

- Apsolutni program o Apsolutni individualni program o Apsolutni grupni program
- Slobodni program o Slobodni individualni program o Slobodni grupni program, parovi/trojke
- Obavezni program o Obavezni individualni program o Obavezni grupni program
- Osnovni program
- Početni program

### Prema razinama natjecanja se dijele na:

I. razina natjecanja	državna razina
II. razina natjecanja	regionalna razina
III. razina natjecanja	gradska razina
IV. razina natjecanja	klupska razina

### Regije su određene prema zemljopisnim oznakama za strane svijeta i u programu natjecanja sudjeluju regije:

- „Grad Zagreb“
- „Sjever“
- „Jug“
- „Istok“
- „Zapad“

**Regijama pripadaju sljedeće županije i sljedeći klubovi:**

**REGIJA „GRAD ZAGREB“: Zagrebačka, Grad Zagreb**

<b>PREGLED KLUBOVA PO REGIJI „GRAD ZAGREB“:</b> Delegat regije: Petra Novosel                      5 klubova
GK Aura, Zagreb
KRG Leda, Zagreb
GK Maksimir, Zagreb
GK Trešnjevka, Zagreb
KRG Zagreb , Zagreb

**REGIJA „SJEVER“: Krapinsko - Zagorska, Varaždinska, Koprivničko - Križevačka, Bjelovarsko - Bilogorska, Međimurska, Sisačko - Moslavačka**

<b>PREGLED KLUBOVA PO REGIJI „SJEVER“:</b> Delegat regije: Mario Gađa                      1 klub
GK Vindija, Varaždin

**REGIJA „ISTOK“: Virovitičko - Podravska, Požeško - Slavonska, Brodsko - Posavska, Osječko - Baranjska, Vukovarsko - Srijemska**

<b>PREGLED KLUBOVA PO REGIJI „ISTOK“:</b> Delegat regije: Bosiljka Stojšić                      2 kluba
KRG Pirueta, Virovitica
KRŠG Rondo, Osijek

**REGIJA „ZAPAD“: Karlovačka, Primorsko-Goranska, Ličko-Senjska, Istarska**

<b>PREGLED KLUBOVA PO REGIJI „ZAPAD“:</b>	
Delegat regije: Andrija Crnić	8 klubova
KREG Galatea, Funtana	
KSRG Gazela, Pula	
KGSR GYMSTARS, Novigrad	
KRSG Poreč, Poreč	
KRG RIJEKA (privremeno članstvo)	
KRG STAR , Rovinj	
GK UMAG, Umag	
GK VIŠKOVO, Sroki	

**REGIJA „JUG“: Zadarska, Šibensko - Kninska, Splitsko - Dalmatinska, Dubrovačko - Neretvanska**

<b>PREGLED KLUBOVA PO REGIJI „JUG“:</b>	
Delegat regije: Josip Zorić	7 klubova
GK Dišpet, Šibenik	
KRSG Floramye, Split	
KRG Nebo, Šibenik	
KRSG Rusulice, Trogir	
KRG Sirena, Zadar	
KRG Sportiva , Zadar	
GK Šibenik-Dalmacija, Šibenik	

**Rekviziti u ritmičkoj gimnastici (redosljed po FIG-u):**

1. Vijača
2. Obruč
3. Lopta
4. Čunjevi
5. Traka

\* Ritmičarke u kategoriji djevojčice, mlađih kadetkinja i kadetkinja imaju i vježbu bez rekvizita.

## APSOLUTNI PROGRAM

### I. INDIVIDUALNI PROGRAM

*Ritmičarke su podijeljene u 5 natjecateljskih kategorija, a to su:*

<b>APSOLUTNI PROGRAM</b>	<b>Rekviziti za Višebojsko prvenstvo Hrvatske 2025. - 2028.</b>	<b>Rekviziti za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske 2025.- 2028.</b>
<b>MLAĐE KADETKINJE</b>	BEZ REKVIZITA VIJAČA OBRUČ LOPTA	BEZ REKVIZITA VIJAČA OBRUČ LOPTA ČUNJEVI
<b>KADETKINJE</b>	BEZ REKVIZITA OBRUČ LOPTA ČUNJEVI	BEZ REKVIZITA OBRUČ LOPTA ČUNJEVI TRAKA
<b>MLAĐE JUNIORKE</b>	OBRUČ LOPTA ČUNJEVI TRAKA	OBRUČ LOPTA ČUNJEVI TRAKA
<b>JUNIORKE</b>	OBRUČ LOPTA ČUNJEVI TRAKA	OBRUČ LOPTA ČUNJEVI TRAKA
<b>SENIORKE</b>	OBRUČ LOPTA ČUNJEVI TRAKA	OBRUČ LOPTA ČUNJEVI TRAKA

Prvo natjecanje apsolutnog programa naziva se:

## **APSOLUTNO PRVENSTVO HRVATSKE**

### **Opće odredbe:**

1. Odvija se po principu međusobnog natjecanja između istih i/ili različitih rekvizita nakon što se najbolja konačna ocjena jednog rekvizita kojim je ritmičarka nastupala (neovisno o ukupnom broju rekvizita s kojima ritmičarka nastupa), uvrsti u raspon ocjena (unaprijed definiranog) te se odredi broj bodova koji se dobivaju u pojedinom rasponu i na temelju toga se vrši konačno rangiranje unutar pojedinog kola Apsolutnog Prvenstva Hrvatske (u daljnjem tekstu APH).
2. Obavezan je višebojski nastup za sve ritmičarke juniorske i seniorske kategorije s osvojenim A i B statusom reprezentacije kojima su ova natjecanja i kontrolne točke za daljnje odluke TO RG – a.
3. Mogućnost nastupa za sve ritmičarke juniorske i seniorske kategorije s osvojenim C statusom (minimalno dva, a maksimalno četiri rekvizita).
4. Mogućnost prijave i sudjelovanja ritmičarki s dva rekvizita u juniorskim i seniorskim kategorijama SVIH individualnih programa – apsolutni i slobodni individualni program.
5. Unutar kalendarske godine organizirat će se 3 kola.
6. Za konačni poredak APH-A zbrajaju se bodovi sa sva tri kola.
7. Na temelju konačnog poretka APH-a se može ostvariti odgovarajuća kategorizacija HOO – a.
8. Postoji mogućnost sudjelovanja i na manjem broju kola te se u tom slučaju za konačni poredak APH-a zbrajaju bodovi onih kola na kojima je ritmičarka nastupala.
9. Ako je konačan poredak APH - a izjednačen, mjesto se dijeli po principu „Time Break Rules“.
10. Suđenje se odvija u stvarnom vremenu – live.

\*Detalniji opisi novog vida natjecanja nalazi se u dokumentu Pravila natjecanja za Apsolutno Prvenstvo Hrvatske

Drugo natjecanje apsolutnog programa naziva se:

## **VIŠEBOJSKO PRVENSTVO HRVATSKE U RITMIČKOJ GIMNASTICI** **APSOLUTNI PROGRAM (PV)**

Opće odredbe:

1. Natjecanje se odvija prema propozicijama za apsolutni program.
2. Za rezultat višeboja zbrajaju se sve ocjene izvedenih 4 vježbi pojedinih kategorija.
3. Ako je konačan rezultat izjednačen primjenjuju se sljedeća pravila:
  - za poredak uzima se zbroj najviših ocjena triju vježbi
  - ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena izvođenja (E) za sva 4 rekvizita
  - ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena izvođenja (E) za 3 najbolja rekvizita
  - ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena težina (D) za sva 4 rekvizita
  - ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena težina (D) za 3 najbolja rekvizita
4. Proglašenje će biti neovisno o broju prijavljenih ritmičarki.
5. Proglašavaju se prve tri ritmičarke.

Treće natjecanje apsolutnog individualnog programa održava se pod nazivom:

## **POJEDINAČNO PRVENSTVO HRVATSKE U RITMIČKOJ GIMNASTICI** **APSOLUTNI PROGRAM (PP)**

Opće odredbe:

1. Natjecanje se odvija prema propozicijama za apsolutni program.
2. Natjecanje se odvija po svakom rekvizitu posebno, prema natjecateljskim kategorijama.
3. Ritmičarka može nastupiti s minimalno dvije vježbe.
4. Proglašenje za svaki rekvizit bit će neovisno o broju prijavljenih ritmičarki.
5. Ako je konačan rezultat u pojedinačnom natjecanju izjednačen mjesto se dijeli.
6. Proglašavaju se prve tri ritmičarke.

Četvrto natjecanje apsolutnog individualnog programa održava se pod nazivom:

## **EKIPNO PRVENSTVO HRVATSKE U RITMIČKOJ GIMNASTICI** **APSOLUTNI PROGRAM (EP)**

### **Opće odredbe:**

1. Ekipno prvenstvo Hrvatske održava se zajedno s pojedinačnim PH.
2. Ekipno PH radi se za:
  - Za svaku kategoriju
  - Po klubovima za sve kategorije

### **I. EKIPNO PH ZA SVAKU KATEGORIJU:**

1. Ekipu u svakoj kategoriji sačinjavaju 2 do 4 natjecateljice koje izvode ukupno 8 vježbi, po 2 sa svakim rekvizitom zadanim za višebojski program, a u rezultat idu najboljih 6 ocjena, dok za seniorke idu najboljih 8 ocjena.
2. Ekipe se prijavljuju unaprijed, u prijavama je potrebno prijaviti koji rekvizit svaka ritmičarka iz ekipe radi i koji će se uzimati za ekipni rezultat.
3. Proglašenje Ekipnog natjecanja bit će neovisno o broju prijavljenih ekipa.
4. Ako je konačan rezultat u ekipnom natjecanju izjednačen primjenjuju se sljedeća pravila:
  - Za poredak uzima se zbroj najboljih 5 ocjena, dok za seniorke najboljih 7
  - Ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena izvođenja (E) za najboljih 5 vježbi, dok za seniorke 7
  - Ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena težina (D) za najboljih 5 vježbi, dok za seniorke 7

### **II. EKIPNO PH KLUPSKO ZA SVE KATEGORIJE:**

1. Ekipu sačinjavaju **3+1 natjecateljica iz min 3 kategorije**.
  - Ako je ekipa sačinjena od 3 ritmičarke treba se sastojati od 1 seniorke + 1 juniorke + 1 mlađe dobne kategorije. Ritmičarke ukupno izvode 10 vježbi
  - Ako je ekipa sačinjena od 4 ritmičarke ekipa se sastoji od 1 seniorke + 1 juniorke + 1 mlađe dobne kategorije + 1 iz bilo koje starosne kategorije (juniorske ili seniorske kategorije). Ritmičarke ukupno izvode 10 vježbi
  - Svaka ritmičarka izvodi minimalno 2 vježbe s rekvizitom zadanim za višebojski program, a u rezultat idu ocjene svih 10 vježbi

- **U tih 10 vježbi moraju biti zastupljeni sljedeći rekviziti: 2x обруч, 2x lopta, 2x čunjevi, 2x traka i 2x rekvizit po izboru.**
2. Ekipa se prijavljuje unaprijed. U prijavama je potrebno prijaviti koji rekvizit svaka od 3+1 ritmičarka iz ekipe radi i koji će se uzimati za ekipni rezultat.
  3. Proglašenje Ekipnog natjecanja bit će neovisno o broju prijavljenih ekipa.
  4. Ako je konačan rezultat u ekipnom natjecanju izjednačen primjenjuju se sljedeća pravila:
    - Za poredak uzima se zbroj najboljih 9 vježbi
    - Ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena izvođenja (E) za najboljih 9 vježbi
    - Ako je rezultat i dalje izjednačen, za poredak se uzima zbroj ocjena težina (D) za najboljih 9 vježbi
  5. Proglašavaju se prve tri ekipe.

## II. GRUPNI PROGRAM

Apsolutni program grupne vježbe ima jedno natjecanja na nacionalnoj razini:

### PRVENSTVO HRVATSKE U GRUPNIM VJEŽBAMA APSOLUTNI PROGRAM

Ritmičarke u grupnim vježbama podijeljene su u 5 natjecateljskih kategorija, a to su:

APSOLUTNI PROGRAM	Grupne vježbe (2025.)	Grupne vježbe (2026. - 2028.)
DJEVOJČICE	BEZ REKVIZITA	BEZ REKVIZITA
MLAĐE KADETKINJE	BEZ REKVIZITA	BEZ REKVIZITA
KADETKINJE	5 OBRUČA ILI 5 LOPTI	5 OBRUČA ILI 5 LOPTI
MLAĐE JUNIORKE	5 OBRUČA ILI PET PARI ČUNJEVA	5 LOPTI ILI 5 TRAKA
JUNIORKE	5 OBRUČA + 5 PARI ČUNJEVA	5 LOPTI + 5 TRAKA (2026.- 2027.) 5 VIJAČA + 5 TRAKA (2028.- 2029.)
SENIORKE	5 TRAKA + 3 LOPTE I 2 OBRUČA	5 LOPTI + 3 OBRUČA I 2 PARA ČUNJEVA

*\*NAPOMENA: Ako dođe do promjena od strane FIG-a, klubovi će biti na vrijeme obaviješteni.*

#### Opće odredbe:

1. Natjecanje se odvija prema propozicijama za grupne vježbe.
2. U grupnom apsolutnom programu u kategoriji djevojčica, mlađim kadetkinjama, kadetkinjama i mlađim juniorkama dozvoljeno je da jedna ritmičarka bude mlađa ili

starija od propisanog godišta. U kategoriji juniorki i seniorki isključivo može nastupiti samo jedna mlađa ritmičarka od propisanog godišta.

3. Dozvoljena je jedna rezervna gimnastičarka.
4. Na Prvenstvima Hrvatske grupna vježba u kategoriji djevojčice, mlađim kadetkinjama, kadetkinjama i mlađim juniorkama ima dva prolaza iste vježbe.
5. Ako je konačan rezultat izjednačen primjenjuju se sljedeća pravila (u kategoriji juniorki i seniorki za zbroj obje grupne vježbe):
  - Bolji plasman ima grupa s višom E ocjenom
  - Ako je ocjena i dalje izjednačena bolji plasman ima grupa s manje odbitaka na tehničkim greškama izvođenja
  - Ako je ocjena i dalje izjednačena bolji plasman ima grupa s višom D ocjenom

## SLOBODNI PROGRAM

### I. INDIVIDUALNI PROGRAM

Ima jedno natjecanje na nacionalnoj razini i 1 - 3 natjecanja na regionalnoj razini. Ako ima više od 1 natjecanja na regionalnoj razini, rezultati se zbrajaju.

Na regionalnoj razini natjecanje se održava pod nazivom:

### KVALIFIKACIJSKO KOLO U RITMIČKOJ GIMNASTICI SLOBODNI PROGRAM – regija

Na nacionalnoj razini natjecanje se održava pod nazivom:

### PRVENSTVO HRVATSKE U RITMIČKOJ GIMNASTICI SLOBODNI PROGRAM

Ritmičarke su podijeljene u 6 natjecateljskih kategorija, a to su:

SLOBODNI PROGRAM	REKVIZITI ZA PRVENSTVO HRVATSKE
DJEVOJČICE	BEZ REKVIZITA
MLAĐE KADETKINJE	BEZ REKVIZITA + REKVIZIT PO IZBORU (vijača, обруч, lopta)
KADETKINJE	BEZ REKVIZITA + REKVIZIT PO IZBORU (vijača, обруч, lopta)
MLAĐE JUNIORKE	2 REKVIZITA PO IZBORU (vijača, obruč, lopta, čunjevi)
JUNIORKE	2 REKVIZITA PO IZBORU (obruč, lopta, čunjevi, traka)
MLAĐE SENIORKE	1. REKVIZIT PO IZBORU (obruč ili lopta) 2. REKVIZIT PO IZBORU (čunjevi ili traka)

**Opće odredbe:**

1. Natjecanje se odvija prema propozicijama za slobodni individualni program.
2. Proglašenje će biti neovisno o broju prijavljenih natjecateljica u kategoriji.
3. Ako je konačan rezultat izjednačen mjesto se dijeli.
4. Proglašava se:
  - Višebojski rezultat
  - Rezultati po rekvizitu, za svaki rekvizit zasebno
6. Proglašavaju se prve tri ritmičarke.

**EKIPNO PRVENSTVO HRVATSKE U RITMIČKOJ GIMNASTICI**  
**SLOBODNI PROGRAM**

**Opće odredbe:**

1. Ekipno prvenstvo Hrvatske u ritmičkoj gimnastici održava se zajedno s Prvenstvom Hrvatske u slobodnom programu.
2. Ekipno prvenstvo Hrvatske radi se po klubovima za sve kategorije.

**EKIPNO PH KLUPSKO ZA SVE KATEGORIJE:**

- Ekipu sačinjavaju 3 ritmičarke, po dvije iz kategorija djevojčice, mlađe kadetkinje, kadetkinje ili mlađe juniorke i jedna ritmičarka iz kategorije juniorke ili mlađe seniorke
- Za konačan rezultat ekipe uzima se jedna vježba po ritmičarki.

## **II. GRUPNE VJEŽBE / PAROVI / TROJKE**

Slobodni program grupnih vježbi / parova / trojke imaju jedno do tri natjecanja na regionalnoj razini i jedno natjecanje na nacionalnoj razini. Ako ima više od 1 natjecanja na regionalnoj razini, rezultati se zbrajaju.

Na regionalnoj razini natjecanje se održava pod nazivom:

### **KVALIFIKACIJSKO KOLO U RITMIČKOJ GIMNASTICI SLOBODNI PROGRAM - grupne vježbe / parovi / trojke - regija**

Na nacionalnoj razini natjecanje se održava pod nazivom:

### **PRVENSTVO HRVATSKE U RITMIČKOJ GIMNASTICI SLOBODNI PROGRAM - grupne vježbe / parovi / trojke**

Ritmičarke su podijeljene u 5 natjecateljskih kategorija, a to su:

<b>SLOBODNI PROGRAM</b>	<b>REKVIZITI ZA PRVENSTVO HRVATSKE</b>
<b>DJEVOJČICE</b>	BEZ REKVIZITA
<b>MLAĐE KADETKINJE</b>	BEZ REKVIZITA
<b>KADETKINJE</b>	2 BEZ REKVIZITA + 3 REKVIZIT PO IZBORU (vijača, обруч, lopta ili čunjevi) PAROVI/TROJKE: 2/3 REKVIZITA PO IZBORU (vijača, обруч, lopta ili čunjevi)
<b>MLAĐE JUNIORKE</b>	REKVIZIT PO IZBORU (vijača, обруч, lopta, čunjevi)
<b>JUNIORKE</b>	REKVIZIT PO IZBORU (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)
<b>MLAĐE SENIORKE</b>	REKVIZIT PO IZBORU (obruč, lopta, čunjevi, traka)

#### **Opće odredbe:**

1. Natjecanje se odvija prema propozicijama za slobodni program grupnih vježbi/ parovi/ trojke.
2. Natjecateljice koje nastupaju u slobodnom programu grupnih vježbi/ parovima/ trojkama ne smiju istovremeno nastupati u slobodnom programu individualnih vježbi.

3. Za sve dobne kategorije u slobodnom grupnom programu, parovima i trojkama dozvoljeno je da jedna ritmičarka bude mlađa ili starija od propisanog godišta.
4. U grupnom programu dozvoljena je jedna rezervna gimnastičarka, dok u parovima i trojkama nije dozvoljena rezervna gimnastičarka.
5. Ako je konačan rezultat izjednačen mjesto se dijeli.
6. Proglašavaju se prva tri mjesta.

Višebojsko prvenstvo Hrvatske u ritmičkoj gimnastici apsolutni individualni program će se održati s Prvenstvom Hrvatske u ritmičkoj gimnastici slobodni individualni program (prvi dio godine do 30. 6.).

Pojedinačno i ekipno prvenstvo Hrvatske u ritmičkoj gimnastici apsolutni individualni program će se održati s Prvenstvom Hrvatske u ritmičkoj gimnastici apsolutni grupni i slobodni grupni program (grupne vježbe/ parovi / trojke, drugi dio godine do 31. 12.).

## OBAVEZNI PROGRAM

Natjecanje u obaveznom programu održava se na razini kluba, grada i međugradsko natjecanje.

### OBAVEZNI INDIVIDUALNI PROGRAM

<b>2019. godište i mlađe</b>	Obavezna vježba bez rekvizita
<b>2018. i 2017. godište</b>	Obavezna vježba vijajača
<b>2016. i 2015. godište</b>	Obavezna vježba obruč
<b>2014. i 2013. godište</b>	Obavezna vježba lopta
<b>2012. godište i starije</b>	Obavezna vježba čunjevi

#### **Opće odredbe:**

1. Vježbe su pripremljene u videozapisu.
2. Trajanje svake vježbe je 45 sekundi.
3. Sudi se izvođenje i umjetništvo.

### OBAVEZNI GRUPNI PROGRAM

<b>2020. – 2015.</b>	Obavezna vježba bez rekvizita
<b>2014. – 2011.</b>	Obavezna vježba s obručima

#### **Opće odredbe:**

1. Grupu čini 5 ritmičarki.
2. Vježbe su pripremljene u videozapisu.
3. Trajanje svake vježbe je 45 sekundi.
4. Sudi se izvođenje i umjetništvo.

## OSNOVNI PROGRAM

Natjecanje se provodi kao klupsko i gradsko natjecanje.

<b>2020. -2015.</b>	Vježba bez rekvizita
<b>2014. i starije</b>	Vježba bez rekvizita

### **Opće odredbe:**

1. Broj ritmičarki u grupi je 10 i više.
2. Trajanje vježbe bez rekvizita je 1:00 – 1:30 min.
3. Sudi se izvođenje i umjetništvo.

## POČETNI PROGRAM

- Početni program namijenjen je ritmičarkama koje se ne mogu natjecati prema propisanim propozicijama, ali se mogu natjecati isključivo na klupskoj razini (unutar jednog kluba).
- Za navedeni program potrebna je prijava sportaša u Hrvatski gimnastički savez kao i pravovremeno obavljen zdravstveni pregled.