

**CRO
GYMNASTICS**



PROPOZICIJE za NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2026. godinu

APSOLUTNI program	
SLOBODNI program	
OBAVEZNI program	
UNIVERZALNI program	
OSNOVNI program	
POČETNI program	
	

Za natjecanja na prvenstvima:

DRŽAVE	<i>I stupanj</i>
REGIJE	<i>II stupanj</i>
ŽUPANIJE	<i>III stupanj</i>
GRADA	<i>IV stupanj</i>
KLUBA	<i>V stupanj</i>

prosinač, 2025.

Sadržaj

1.	DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE	3
1.1.	Stupnjevi/razine natjecanja	3
1.2.	Natjecateljski programi	3
1.3.	Pravo nastupa	3
1.4.	Godišta, dobi, kategorije i sastav ekipa po programima za 2026. godinu	3
1.5.	Sastavi ekipa	4
1.6.	Promjena programa i natjecateljske kategorije	4
1.7.	Opće odredbe za proglašenje	5
1.8.	Opće odredbe za pojedine sprave	5
1.9.	Raspored i sastav regija	6
1.10.	Dužnosti delegata regija	6
2.	DIO 2 - APSOLUTNI PROGRAM	7
2.1.	Razine natjecanja	7
2.2.	Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	7
2.2.1.	Posebne odredbe za preskok	7
2.3.	Broj i naziv natjecanja	7
2.3.1.	Apsolutno prvenstvo Hrvatske	8
2.3.2.	Ekipno prvenstvo Hrvatske	8
2.3.3.	Višebojsko prvenstvo Hrvatske	9
2.3.4.	Pojedinačno prvenstvo Hrvatske	9
2.4.	Natjecanja prema datumu/mjesecu održavanja	9
2.5.	APSOLUTNI PROGRAM – KADETI - OBAVEZNE VJEŽBE	9
2.6.	APSOLUTNI PROGRAM – KADETI - SLOBODNE VJEŽBE	11
2.7.	APSOLUTNI PROGRAM – ELEMENTI ZA KADETE I MLAĐE JUNIORE	12
2.8.	Posebni odbici (neutralni) za nedovoljan broj elemenata	12
3.	DIO 3 - SLOBODNI PROGRAM	13
3.1.	Razina natjecanja	13
3.2.	Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa za SLOBODNI program za 2026.	13
3.3.	Propozicije vježbi za SLOBODNI program za 2026. godinu	14
3.4.	Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA	16
4.	DIO 4 – OBAVEZNI PROGRAM	20
4.1.	Razina natjecanja	20
4.3.	Tekst vježbi za OBAVEZNI program	21
5.	DIO 5 – UNIVERZALNI PROGRAM	32
5.1.	Razina natjecanja	32
5.2.	Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice	32
5.3.	Posebne odredbe za preskok i Pojedinačno prvenstvo Hrvatske	32
5.4.	Tekst vježbi UNIVERZALNOG programa	33
6.	DIO 6 – OSNOVNI PROGRAM	39
6.1.	Razina natjecanja	39
6.2.	Broj natjecanja	39
6.3.	Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa OSNOVNOG programa za 2026.	39
6.4.	Pravo nastupa na natjecanju i opće propozicije	39
6.5.	Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 2 po kategorijama	41
6.6.	Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 1 po kategorijama	47
7.	DIO 7 – POČETNI PROGRAM	52
8.	DIO 8 – PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE	52
8.1.	Protokol za proglašenje i troškovi	52
8.2.	Pravo tumačenja Propozicija	52

1. DIO 1 – OPĆE PROPOZICIJE

1.1. Stupnjevi/razine natjecanja

Prema **razinama ili stupnjevima** natjecanja se dijele na pet stupnjeva/razina i to:

- I stupanj natjecanja - državna razina
- II stupanj natjecanja - regionalna razina
- III stupanj natjecanja - županijska razina
- IV stupanj natjecanja - gradska razina
- V stupanj natjecanja - klupska razina

1.2. Natjecateljski programi

Sustav gimnastičkih natjecanja u muškoj sportskoj gimnastici u Hrvatskoj obuhvaća **šest programa** prilagođenih psihomotornim sposobnostima i dobi djece i sportaša i to:

1. *Apsolutni program*
2. *Slobodni program*
3. *Obavezni program*
4. *Univerzalni program*
5. *Osnovni program*
6. *Početni program*

1.3. Pravo nastupa

a) Pravo nastupa na natjecanjima imaju registrirani članovi HGS-a prema Pravilniku o registracijama i s važećim liječničkim pregledom.

b) Strani državljani mogu nastupiti na Prvenstvima Hrvatske, kolima kupa i Završnicama kupa Hrvatske isključivo kao članovi ekipe/grupe, uz uvjet da čine maksimalno 40 % ekipe/grupe

c) Broj učesnika na pojedinim natjecanjima reguliran je za svaki Program/natjecateljsku kategoriju, zasebno i pojašnjen je u daljnjem tekstu ovih Propozicija.

1.4. Godišta, dobi, kategorije i sastav ekipa po programima za 2026. godinu

dob	Godina rođenja	Apsolutni	Slobodni	Obavezni	Osnovni program	
					Osnovni 1	Osnovni 2
5	2021.	Univerzalni program dječaci mlađi - U1 (4+4)			Mlađi dječaci	Mlađi dječaci
6	2020.				Dječaci	Dječaci
7	2019.				Stariji dječaci	Stariji dječaci
8	2018.	Univerzalni program dječaci stariji - U2 (4+4)			Mlađi kadeti	Mlađi kadeti
9	2017.				Kadeti	Kadeti
10	2016.	*Kadeti (3+3)	Kadeti (3+3)	Kadeti (3+3)	Stariji kadeti	Stariji kadeti
11	2015.				Mlađi juniori	Mlađi juniori
12	2014.	Mlađi juniori (3+3)	Kadeti / Mlađi juniori	Kadeti / Mlađi juniori	Juniori	Juniori
13	2013.		Mlađi Juniori (3+3)	Mlađi Juniori (3+3)	Stariji juniori	Stariji juniori
14	2012.	Juniori (2+4)	Mlađi juniori / Juniori	Mlađi juniori / Juniori	Mlađi seniori	Mlađi seniori
15	2011.		Juniori (2+4)	Juniori (2+4)		
16	2010.		Junior/Mlađi senior	Junior/Mlađi senior		
17	2009.		Juniori/Seniori	Junior/Mlađi senior		
18	2008.	Seniori (2+4)	Mlađi senior (2+4)	Mlađi senior (2+4)		
19	2007.					

Legenda: *Kadeti – 11 g. i mlađi **NE** podliježu kategorizaciji HOO-a – sve kategorije ispod crvene crte (—), odnosno sve kategorije 12 g. i starije **MOGU** ostvariti kategorizaciju HOO-a.

1.4.1. Određivanje natjecateljske kategorije i dobne skupine

Natjecateljske kategorije i dobne skupine određene su godinom u kojoj je vježbač rođen, a ne danom i mjesecom rođenja. To znači da se pripadnost natjecateljskoj kategoriji prema dobi ne mijenja unutar jedne godine, npr. vježbači rođeni 1. 1. i 31. 12. iste godine pripadaju istoj natjecateljskoj kategoriji i dobnoj skupini.

Radi lakšeg praćenja, godišta i dobi Apsolutnog, Slobodnog i Obaveznog programa prikazani su u tablici.

Kategorija	Dobi Apsolutnog programa	Dobi Slobodnog programa	Dobi Obaveznog programa
Kadeti	10, 11, 12	10, 11, 12	10, 11, 12
Mlađi juniori	13, 14	12, 13, 14, 15	12, 13, 14, 15
Juniori	15, 16, 17, 18	14, 15, 16, 17, 18	14, 15, 16, 17, 18
Mlađi seniori		17 i stariji	17 i stariji
Seniori	18 i stariji		

1.5. Sastavi ekipa

Sastavi ekipa određeni su ovim Propozicijama za svaki natjecateljski program i svaku kategoriju posebno.

- Pojašnjenje sastava ekipe: Npr.: sastav ekipe (5 + 3) znači da ekipa može brojiti najviše 8 gimnastičara, a da se za ekipni plasman zbraja najboljih 5 ocjena po svakoj spravi. U tom slučaju tim s 4 i manje gimnastičara NIJE EKIPA.
- Da bi ekipa imala plasman dovoljno je imati minimalni broj gimnastičara koji propisuju pravila za pojedinu kategoriju i program. Npr. u sustavu 5 + 3 (max 8 gimn.) dovoljno je imati 5, a u sustavu 2 + 4 (max 6 gimn.) 2 gimnastičara, no u tom slučaju nema „lošijih ocjena“ te se sve ocjene na svim spravama zbrajaju za ekipni plasman.

1.6. Promjena programa i natjecateljske kategorije

1.6.1. Apsolutni program:

Gimnastičari registrirani u Apsolutnom programu u tekućoj godini ne mogu prelaziti ni u jedan drugi program. Svim dobnim skupinama određene su natjecateljske kategorije koje u tekućoj godini ne mogu mijenjati osim u juniorskoj.

Posebne odredbe za Juniore: Juniori koji u tekućoj godini navršavaju 18 godina mogu birati natjecateljsku kategoriju. Kategoriju koju odaberu, odnosno za koju se registriraju, u toj godini više ne mogu mijenjati. To znači da u 2026. godini sportaši rođeni 2008. na početku godine (2026.) mogu birati između juniorske i seniorske kategorije, ali onda moraju cijelu godinu nastupiti u onoj u kojoj su se registrirali i ne mogu prelaziti iz juniora u seniore ni obrnuto.

1.6.2. Slobodni i Obavezni programi:

- U tekućoj godini vježbači registrirani za Obavezni program mogu prijeći u Slobodni program, ali se na mogu vratiti. U okviru oba programa mogu prijeći u stariju kategoriju ako im to dobna granica dopušta, ali se ne mogu vratiti u mlađu.

- Na ZKH mogu nastupiti samo u programima i kategorijama kroz koje su se kvalificirali.

- Na VPH u pojedinačnom višeboju mogu nastupiti samo u programima i kategorijama kroz koje su se kvalificirali u 16 najboljih.

- Vježbači ovih programa mogu nastupiti i u Apsolutnom programu sukladno dobi i kategorijama Apsolutnog programa. Vježbači koji nastupe u Slobodnom ili Obaveznom programu **NE MOGU NASTUPITI ZA REPREZENTACIJU!**

1.6.3. Univerzalni program:

Za Mlađe dječake mogu nastupiti djeca od 7 godina i mlađa, a za Starije dječake samo djeca od 8 i 9 godina. Vježbači ne mogu mijenjati kategorije ni programe.

1.6.4. Osnovni program:

Mogu nastupiti samo djeca registrirana u Osnovnom programu, i to u kategorijama sukladno dobi prema tablici 1. U tekućoj godini u Osnovnom programu ne mogu mijenjati dobnu kategoriju ali mogu prelaziti iz Osnovnog programa 1 u Osnovni program 2 i obrnuto, sukladno propozicijama koje organizator natjecanja odabere. U tekućoj godini mogu se preregistrirati u bilo koji zahtjevniji program no, ne mogu se vratiti u Osnovni program.

1.6.5. Početni program:

Mogu nastupiti samo djeca registrirana u Početnom programu. U tekućoj godini mogu se preregistrirati u bilo koji zahtjevniji program no, ne mogu se vratiti u Početni program.

1.7. Opće odredbe za proglašenje

1.7.1. Ekipno prvenstvo (EP)

- a) U ekipnoj konkurenciji pobjednik je ekipa s najvećim zbrojem bodova na **svih 6 sprava**.
- b) U slučaju izjednačenog rezultata prednost ima ekipa s boljim rezultatom na **najboljoj spravi**.
- c) U slučaju izjednačenja na jednoj spravi, prednost ima ekipa s boljim rezultatom na drugoj spravi i tako redom.
- d) U slučaju izjednačenog rezultata i zbroja na svim spravama ekipe dijele mjesto.
- e) Proglašavaju se za svaku kategoriju **prve 3 ekipe**.
- f) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 ekipe, proglašavaju se koje su nastupile neovisno o broju ekipa.

1.7.2. Pojedinačni višeboj (PV)

- a) Pobjednik u višeboju je gimnastičar s najvećim zbrojem konačnih ocjena na **svih 6 sprava**.
- b) U slučaju jednakog zbroja bodova, bolji je gimnastičar koji ima veću E ocjenu na najboljoj spravi.
- c) U slučaju izjednačenja na jednoj spravi, prednost ima gimnastičar s boljim E ocjenom na drugoj spravi i tako redom.
- d) U slučaju jednakih E ocjena na svih 6 sprava, gimnastičari dijele mjesto.
- e) Proglašavaju se u svakoj kategoriji **prvih 6 gimnastičara**.
- f) U slučaju da u nekoj kategoriji nije nastupilo 6 gimnastičara, proglašavaju se oni koji su nastupili.

1.7.3. Pojedinačno po spravama (PP)

- a) Pojedinačno prvenstvo Hrvatske po spravama sastoji se od kvalifikacijskog i finalnog natjecanja.
- b) U finalno natjecanje na svakoj spravi plasira se 6 najboljih u svakoj od kategorija.
- c) U slučaju da nije predviđeno finalno natjecanje, proglašenje rezultata slijedi nakon kvalifikacijskog.
- d) Pobjednik je vježbač s najvećom konačnom ocjenom, drugoplasirani je s drugom i tako redom.
- e) U slučaju iste konačne ocjene, prednost ima gimnastičar s višom E ocjenom.
- f) U slučaju istih konačnih i E ocjena, prednost ima gimnastičar koji je nastupio na više sprava.
- g) U slučaju jednakog broja sprava i istih konačnih ocjena na svim spravama, gimnastičari dijele plasman.
- h) Proglašavaju se u svakoj kategoriji i na svakoj spravi najbolja **3 gimnastičara**.
- i) U slučaju da u nekoj kategoriji na nekoj spravi ne nastupe 3 gimnastičara, proglašavaju se koji su nastupili.
- j) Preporuka TO-a je da kadeti i mlađi juniori nastupe na svih 6 sprava, ali nije obveza
- k) Juniori i seniori mogu samostalno odlučiti o broju sprava na kojima će nastupiti.

1.8. Opće odredbe za pojedine sprave

TLO: Juniori i seniori Apsolutnog programa vježbaju na FIG standardnoj površini 12x12 m.

Mlađi juniori i kadeti Apsolutnog programa te sve kategorije svih ostalih programa **vježbe mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, „akro“ stazi, nizu strunjača i sl., ali ne u dužini većoj od 16,97 m.**

KONJ S HVATALJKAMA: visina konja s hvataljkama osim za **juniore i seniore** svih programa može se prilagoditi promjenom visine konja ili povišenjem u vidu odskočne daske, strunjače, švedskog sanduka i sl.

KARIKE: vježbe na karikama osim za **mlađe juniore, juniore i seniore** Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na zidnim ili stropnim konstrukcijama. Visina karika ne smije se mijenjati od propisane za određeni program / kategoriju.

PRESKOK: visina konja za preskok ne smije se mijenjati od propisane za određeni program / kategoriju.
S obzirom na specifičnosti ove discipline, posebne odredbe propisane su za svaki program / kategoriju zasebno.

RUČE: vježbe na ručama osim za **mlađe juniore, juniore i seniore** Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na školskim ručama, odnosno ručama koje nemaju nužno FIG certifikat, ali u svim slučajevima visina ruča ne smije se mijenjati od propisane za određeni program / kategoriju.

PREČA: vježbe na preči osim za **mlađe juniore, juniore i seniore** Apsolutnog programa mogu se izvoditi i na zidnim ili usadnim konstrukcijama. Visina preče ne smije se mijenjati od propisane za određeni program / kategoriju.

STRUNJAČE: uporaba dodatnih strunjača, radi sigurnosti vježbača, dozvoljava se u svim slučajevima u kojima odgovorna osoba natjecanja određena od nadležnog tijela ili glavni sudac dopusti uporabu istih. U pravilu se ova odluka donosi na tehničkom sastanku prije svakog natjecanja.

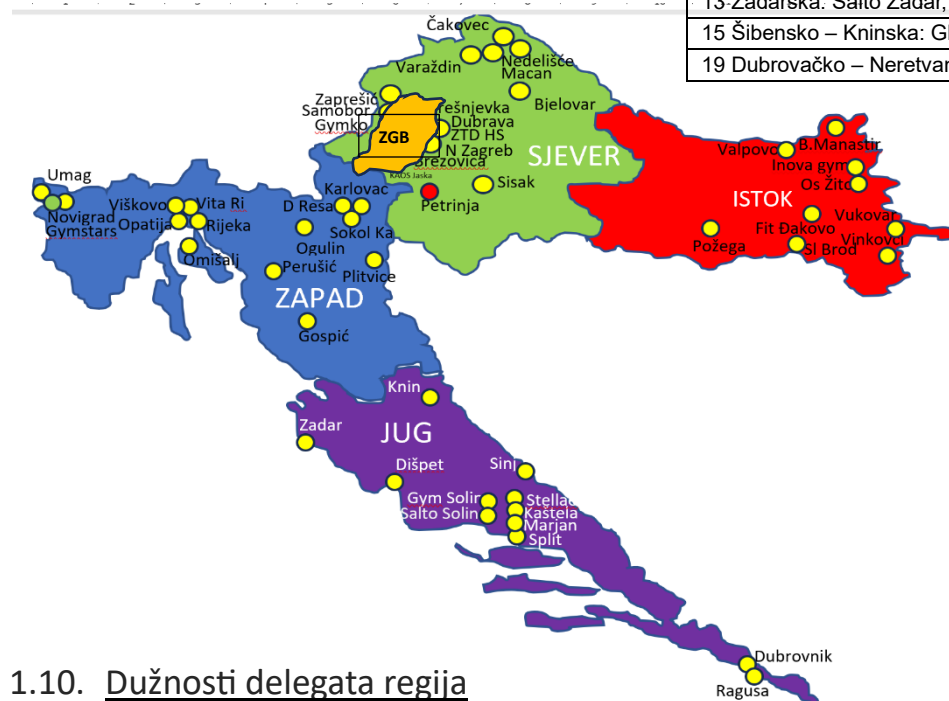
TO MSG-a će za svako natjecanje u ingerenciji HGS-a odrediti odgovornu osobu za natjecanje koja, pored ostalih dužnosti može osobno provjeriti tehničku ispravnost i regularnost sprava i pomagala, ali i koja po potrebi, može odrediti odgovornu osobu za provjeru tehničke ispravnosti i regularnosti sprava i pomagala.

1.9. Raspored i sastav regija

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

Regija "SJEVER"	6 županija
Delegat regije: Mario Gađa	9 klubova
6 Koprivničko - Križevačka	
5 Varaždinska: Gk Vindija, Gk Sračinec	2
20 Međimurska: Gk MZM, Gk Macan, Gk Nedelišće	3
7 Bjelovarsko – Bilogorska: Gk Bjelovar	1
1 Zagrebačka: županija; Gymko, GK Samobor, GK Zaprešić,	3
2 Krapinsko - Zagorska	
Grad Zagreb	
Delegat regije: Eduard Bakran	5 klubova
GK Trešnjevka	1
GK Brezovica	1
NZG	1
ZTDHS	1
GK Dubrava	1

Regija "ISTOK"	5 županija
Delegat regije: Matea Dodlek	9 klubova
11 Požeško – Slavonska: Gk Sokol Požega,	1
12 Brodsko – Posavska: Gk Sokol Slavonski Brod,	1
16 Vukovarsko – Srijemska: Gk Vukovar, Gk Vinkovci,	2
10 Virovitičko - Podravska	
14 Osječko – Baranjska: Inova gym, Gk Osijek Žito Gk Beli Manastir, Gk Fit, Gk Valpovo,	5
Regija "ZAPAD"	5 županija
Delegat regije: Ivan Šimunović	16 klubova
18 Istarska: Gk Umag, Gk Novigrad	2
4 Karlovačka: Gk FKF, Gk Og S, Gk SKa, Gk Karlovaac	4
8 Primorsko - Goranska: Gk Rijeka, Gk Vita, Gk Opatija, Gk Omišalj-Njivice, GkViškovo	5
9 Ličko – Senjska: Gk Ličko sokol – Perušić Gk Lički sokol, GkGospić, Gk Lički sokol – Plitvice,	4
3 Sisačko – Moslavačka: Gk Petrinja,	1
Regija "JUG"	4 županije
Delegat regije: Josip Zorić	13 klubova
17 Splitsko – Dalamatinska: Gk Splt, AGKStellae, GKSPlt GymSolin, GKaštela, GKMarjan, GKSalto Solin, Gk Sinj,	7
13 Zadarska: Salto Zadar,	1
15 Šibensko – Kninska: Gk Dišpet, Gk Šib, Gk Knin	3
19 Dubrovačko – Neretvanska: GkDubrovnik, GkRagusa,	2



1.10. Dužnosti delegata regija

- Organizirati sastanak predstavnika klubova regije s ciljem dogovora termina i mjesta održavanja regionalnih natjecanja (kola kupa regije) kao i druge odrednice za kvalitetniju provedbu i organizaciju natjecanja.
- Pomoći u organizaciji natjecanja klubovima koji su preuzeli organizaciju pojedinih kola.
- Voditi računa da su svi natjecatelji registrirani pri HGS-u i da imaju važeću liječničku potvrdu.
- Rezultate pojedinih kola redovito i pravodobno dostavljati HGS-u.
- Popis kvalificiranih ekipa i pojedinaca za Završnicu kupa i Višebojsko prvenstvo Hrvatske za Slobodni i Obavezni program po kategorijama, ekipama i pojedincima pravodobno dostaviti TO i Izvršnom organizatoru .
- Uz izvješće o natjecanju delegat regije dužan je obavijestiti TO - sudački odbor o eventualnim problemima kod suđenja i način na koji su isti riješeni.
- Obavljati i ostale dužnosti regulirane dokumentom:

POSLOVNIK RADNOG TIJELA IZVRŠNOG ODBORA HGS-a ZA REGIONALNI RAZVOJ GIMNASTIKE.

2. DIO 2 - APSOLUTNI PROGRAM

2.1. Razine natjecanja

Apsolutni program može nastupiti na svim razinama, ali u natjecateljskom sustavu HGS-a natjecanja se valoriziraju samo na Državnoj razini.

2.2. Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipe, težinski zahtjevi i druge odrednice

APSOLUTNI program 2026.												
Kategorija	Godina rođenja	Dob (godina)	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrijednost elemenata	Posebni zahtjevi	Vrijednost zahtjeva za saskok	Bonus za saskok	Bonus za veze			Preskok posebne propozicije*
									TLO	PREČA let + let	PREČA gr I ili III + let	
Kadeti PP i VP Slobodne vježbe, EP i VP Obavezne vježbe	2016. 2015. 2014.	10 11 12	3 + 3	Najboljih 5 elemenata + saskok	FIG A=0,1 B=0,2 C=0,3 D=0,4 E=0,5 F=0,6 G=0,7 H=0,8 I=0,9	I iz grupe za bilo koju težinu = 0,5	Vrijednost grupe saskoka ista je kao i vrijednost elementa saskoka	Za saskok bez odbitka („ukopanac“) za B= 0,1 za C ili teži = 0,2 vrijedi i za konj s hv. i sve preskoke za preskok sa saltom je 0,2	A+C \nearrow =0,1 B+B \nearrow =0,1 A+D \nearrow =0,2 B+C \nearrow =0,2 C+C \nearrow =0,2	C+C \nearrow =0,2		115 može 2 daske*
Mlađi juniori	2013. 2012.	13 14	3 + 3	Najboljih 7 elemenata + saskok		II, III za A,B,C = 0,3	za saskok A	Za saskoke bez odbitka („ukopanac“) C i teži = 0,1	D+B/C=0,1 D+D \nearrow =0,2	D+B/C=0,1 D+D \nearrow =0,2	C+C \nearrow =0,1 D+D \nearrow =0,2	Može 125 ili 135
Juniori	2011. 2010. 2009. 2008.	15 16 17 18	2 + 4			za D \nearrow = 0,5	je 0,1 za B = 0,2 i tako redom	Za preskoke koji sadržavaju salto bonus je 0,1 Za konja s hv. nema bonusa				FIG 135
Seniori	2007. i ranije	18 g. i stariji	2 + 4									

Sve vježbe ocjenjuju se prema važećem FIG Bodovnom pravilniku XVI ciklusa 2025-2028.

2.2.1. Posebne odredbe za preskok

- U ekipnom i pojedinačnom višeboju sve kategorije izvode **jedan** skok, U slučaju dva skoka, (ako se na istom natjecanju održavaju kvalifikacije za ekipni plasman, pojedinačni višeboj i pojedinačni plasman po spravama), za ekipni i pojedinačni višeboj računa se prvi skok.
- U pojedinačnom natjecanju po spravama sve kategorije skaču dva skoka i računa se prosječna ocjena oba skoka i to na način:
 - Kadeti** mogu oba puta izvesti obavezni skok ili dva ista skoka i računa se prosječna ocjena oba skoka.
 - Mlađi juniori** mogu izvesti dva skoka na način:
 - Iz iste grupe, ali u tom slučaju moraju biti izvedeni s različitim drugom fazom leta.
 - Iz različitih grupa, u tom slučaju skokovi mogu biti s istom fazom drugog dijela leta.
 - Juniori i seniori** moraju skakati dva različita skoka prema grupi i drugoj fazi leta (FIG).

2.3. Broj i naziv natjecanja

APSOLUTNI program ima četiri natjecanja na državnoj razini i to:

- Apsolutno prvenstvo Hrvatske
- Ekipno prvenstvo Hrvatske
- Višebojsko prvenstvo Hrvatske
- Pojedinačno prvenstvo Hrvatske

2.3.1. Apsolutno prvenstvo Hrvatske

- a) Apsolutno prvenstvo Hrvatske namijenjeno je za juniore i seniore Apsolutnog programa.
- b) Odvija se u 4 etape (kola) na državnoj razini.
- c) Natječe se u pojedinačnoj konkurenciji po spravama.
- d) Broj učesnika nije limitiran.
- e)

2.3.1.1. Apsolutno prvenstvo Hrvatske 2026. - datumi i mjesta održavanja

Red. br.	JUNIORI	SENIORI	Mjesto	Napomena
	Datum	Datum		
1.	21. 02. 2026.	01. 08. 2026.	Lučko/Osijek	Junior u Lučko, Seniori u Osijek
2.	04. 04. 2026.	08. 08. 2026.	Osijek	
3.	16. 05. 2026.	03. 10. 2026.	Čakovec	
4.	01. 08. 2026.	10. 10. 2026.	Lučko/Čakovec	Junior u Lučko, Seniori u Čakovec

2.3.1.2. Osnovne odrednice za natjecanje Apsolutno prvenstvo Hrvatske

- a) Minimalni broj sudionika po kategoriji i po turniru je 4.
(u kategoriji u kojoj je broj natjecatelja manji od 4, nitko u toj kategoriji ne može dobiti bodove na tom kolu)
- b) Minimalna konačna ocjena na spravi za seniore 11,00, za juniore 10,00.
(ukoliko je konačna ocjena niža od minimalne sportaš ne može dobiti bodove na tom kolu ni u jednoj disciplini).
- c) Pobjednik etape/kola je sportaš s najviše osvojenih bodova prema konačnoj ocjeni, odnosno bodovnoj tablici.
- d) Boduju se i rangiraju apsolutni iznosi konačnih ocjena neovisno o spravi.
- e) Ukupni pobjednik turnira je sportaš s najviše sakupljenih bodova – u obzir se uzimaju 3 (tri) najbolja rezultata kod seniora i 3 (tri) najbolja rezultata kod juniora.
- f) U slučaju istog broja bodova primjenjuje se *Olympic Tie break rules*.
- g)

2.3.1.3. Bodovna tablica za Apsolutno prvenstvo Hrvatske

Bodovna tablica – broj bodova prema konačnoj ocjeni

SENIORI i JUNIORI	
Osvojeno mjesto na pojedinom kolu prema konačnoj ocjeni	Broj bodova za osvojeno mjesto prema konačnoj ocjeni
1	30
2	25
3	18
4	12
5	7
6	4
7	2
8	1

2.3.2. Ekipno prvenstvo Hrvatske

- a) Ekipno prvenstvo Hrvatske za **Kadete** Apsolutnog programa održava se u **Lipnju**.
(Kadeti vježbaju Obavezne vježbe).
- b) Ekipno prvenstvo Hrvatske za **Mlađe juniore, Juniore i Seniore** održava se u **Studenom**
- c) Na ovim natjecanjima mogu nastupiti i vježbači Obavnog i Slobodnog programa, ali prema propozicijama za Apsolutni program.
- d) Ekipe za kadete i mlađe juniore čine 3+3, a za juniore i seniore 2+4 gimnastičara.

2.3.3. Višebojsko prvenstvo Hrvatske

- Višebojsko prvenstvo Hrvatske za **Kadete** u Obaveznim vježbama održava se u **Lipnju**
- Višebojsko prvenstvo Hrvatske za **Kadete** u Slobodnim vježbama održava se u **Studnom**
- Višebojsko prvenstvo Hrvatske za **Mlađe juniore, Juniore i Seniore** održava se u **Studnom**
- Na ovim natjecanjima mogu nastupiti i vježbači Obaveznog i Slobodnog programa, ali prema propozicijama za Apsolutni program.

2.3.4. Pojedinačno prvenstvo Hrvatske

- Pojedinačno prvenstvo Hrvatske po spravama za **Kadete** (slobodne vježbe) održava se u **Studnom**.
- Pojedinačno prvenstvo Hrvatske **po spravama** za **Mlađe juniore, Juniore i Seniore** održava se u **Lipnju**
- Na ovim natjecanjima mogu nastupiti i vježbači Obaveznog i Slobodnog programa, ali prema propozicijama za Apsolutni program.

2.4. Natjecanja prema datumu/mjeseću održavanja

Lipanj: Pojedinačno prvenstvo Hrvatske pa spravama (PP) za mlađe juniore, juniore i seniore

Prvenstvo Hrvatske za ekipe (EP) i pojedinačni višeboj (PV) za Kadete (Obavezne vježbe)

Studeni: Prvenstvo Hrvatske za ekipe (EP) i pojedinačni višeboj (PV) za mlađe juniore, juniore i seniore

Pojedinačno prvenstvo Hrvatske pa spravama (PP) i višeboj (PV) za Kadete (Slobodne vježbe)

2.5. APSOLUTNI PROGRAM – KADETI - OBAVEZNE VJEŽBE

OBAVEZNE vježbe za Kadete opisane su tekstualno i prikazane u obliku videozapisa. Tekstualni oblik sastavni je dio ovih Propozicija, a videozapis se nalazi na web stranicama HGS-a.

Kadeti obavezne vježbe vježbaju u lipnju i proglašavaju se rezultati u ekipnom i pojedinačnom višeboju.

TLO

Osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi na kateti ili polovini partera te na stazi (akro. ili strunjača) dužine 12 m


1.	Početak: stav spetni odručenjem – u kutu – uzručenjem i prednoženjem stav o šakama i sp. poskok na rukama stav o šakama – naznačiti	0,5
2.	Iz stoja kolut naprijed grčnim nogama i sp. sunožnim odrazom i pruženim nogama do stoja – naznačiti i sp. u stoju okret naprijed (A) za 180° (90° + 90°) iz stoja spust do upora sunožno i sp. kolut natrag u stoj na pružene ruke	1,0
3.	Iz stoja povezano kolut natrag u stoj na pružene ruke s okretom natrag u stoju za 180° i sp. kolut naprijed opruženim nogama do stava spetnog uzručenjem	1,0
4.	Iskorakom stoj na rukama – naznačiti – kolut naprijed u raznožni prednos – naznačiti i vučenjem u stoj (špičak) – izdr. (2 sec), u stoju okret naprijed (A) za 180° i spust sunožno do upora stojećeg i sp. usprav u stav spetni priručenjem	1,5
5.	Kratkim zaletom premet naprijed na jednu nogu i sp. premet na dvije i sp. iz stava spetnog uzručenjem spad u sklek i sp. povalkom zanoženjem u raznoženje do muške špage - Muška špage – odručenje – izdržaj (2 sec)	1,5
6.	Iz m. špage snožiti u upor sjedeći pred rukama izdignuti se u prednos sunožno Prednos sunožno – izdržaj 2 sec	0,5
7.	Iz prednosa sunožno vučenjem kroz uznos razgib do upora pred rukama (upora stražnjeg) i sp. okret za 180° u upor za rukama (upor prednji). Iz upora prednjeg rukama spust u upor klečeci i sp. odrazom do upora pretklonom sunožno, usprav do stava spetnog priručenjem	0,5
8.	Iz stava spetnog sp. skok za 180° - zaletom salto naprijed grčeno i sp. sunožnim odrazom premet o u doskok, usprav u stav spetni uzručenjem	1,5
9.	Iz stava spetnog uzručenjem odnoženjem bočna vaga-jednom rukom pridržavati nogu, druga u odručenju-izdr.(2s)	0,5
10.	Iz vage snožiti i prurčiti u stav spetni, zaletom rondat, premet natrag grčeni salto natrag. Završetak: stav spetni odručenjem	1,5
	Ukupno D ocjena	10,00


KONJ S HVATALJKAMA


Visina konja 100 cm od osnovne visine strunjače – moguća uporaba dodatnih strunjača ili odskočne daske za regulaciju visine


1.	Početak: stav spetni priručjenjem licem prema vratu u poprečnoj osi konja	0,2
2.	Dohvatom konja jednom rukom naskok u dva kola odbočna na vratu u čeonom uporu licem prema konju	1,5
3.	Trećim kolom prednožni premah za 90°+90° do upora prednjeg u čeonom uporu licem od konja do upora stražnjeg bočno i sp. zanožni premah natrag	2,0
4.	Kolo odbočno u čeonom uporu licem od konja	1,5
5.	Drugim kolom jednonožnim prijelazom natrag do mješovitog upora raznožno lijevom na hvataljci desnom na vratu i sp. prehvat lijevom rukom u pothvat	0,5
6.	Okretom za 180° oko uporne ruke na hvataljci i premahom lijeve noge i prehvatom desne ruke na drugu hvataljku – upor prednji u hvataljkama	0,5
7.	Iz upora prednjeg u hvataljkama premah desnom nogom u kolo odnožno desnom do upora prednjeg	1,0
8.	Iz upora prednjeg u hv. premah naprijed desnom u njih u uporu raznožnom premah natrag u upor prednji	0,3
9.	Iz upora prednjeg u hvataljkama premah lijevom naprijed u kolo odnožno lijevom do upora prednjeg	1,0
10.	Dolaskom u upor prednji povezano raznožnim zamahom do stoja na rukama i povezano okretom za 90° saskok iz stoja na drugu stranu konja u upor stojeći bočno od konja	1,5
Ukupno D ocjena		10,00

Napomena: Pozornost usmjeriti na tehniku kola i tehniku izvođenja jednonožnih premaha (stopala u visini glave)

PRESKOK		
Visina 115 cm; zaletom premet naprijed; moguće koristiti dvije daske		
1.	Početak: stav spetni odručenjem na početku zaleta	0,2
2.	Zaletom naskok na dasku	0,3
3.	Odras s daske i I faza leta (let do konja)	2,0
4.	Uporna faza	2,5
5.	Odriv od konja i II faza leta	3,0
6.	Doskok	2,0
Ukupno D ocjena		10,00

KARIKE		
1.	Početak: stav spetni odručenjem ispod karika	0,2
2.	Odras (uz pomoć trenera) do karika – pojačani hvat, naupor vučenjem u upor	1,2
3.	Prednos – izdržaj (2 s)	1,2
4.	Stav o šakama izvlačenjem sunožno/raznožno (može i na grčene ruke) – stoj naznačiti	1,8
5.	Spust grčnim rukama u vis strmoglavi	1,0
6.	Iz visa strmoglavog grčenjem ruku i privlačenjem ramena karikama podmetni njih („potješka“) i povezano iskret naprijed pruženim tijelom u vis strmoglavi	1,6
7.	Vis uznijeto, iskret natrag* *Obratiti pažnju da se u iskret krene izdizanjem ramena i stopalima najmanje u visini karika	1,5
8.	Saskok salto natrag sklonjeno ili pruženo do stava spetnog na tlu	1,5
Ukupno D ocjena		10,00

RUČE		
1.	Početak: stav spetni priručenjem na par koraka ispred daske ispred ruča	0,2
2.	Zaletom od 2-3 koraka naskok na dasku i odrazom naskok u vis sklonjeno i sp. upor usklopno do potpora (kukovi u visini pritki)	1,0
3.	Zanjihom upor	0,5
4.	Prednjihom prednos – izdržaj (2 s)	1,0
5.	Iz prednosa vučenjem stav o šakama – (špičak - sunožno/raznožno), izdržaj (2 s)	1,5
6.	Moy do upora grčenicim ili pruženim nogama	2,0
7.	Zanjihom odnjih u potpor i prednjihom upor	1,0
8.	Zanjih – prednjih	0,5
9.	Zanjihom stoj – naznačiti	1,5
10.	Prijenosom težišta na upor jedne ruke, zanoška s prijelazom preko pritke i okretom za 180° oko uporne ruke u stoju saskok bokom do pritke	0,8
Ukupno D ocjena		10,00

PREČA		
1.	Početak: stav spetni odručenjem ispod preče	0,2
2.	Naskok u vis prednji nathvatom, ramena „opuštena“, noge čvrste i opružene, klim njih i podmetnim njihom do zanjija	1,0
3.	Prednjihom naupor usklopno i sp. odnjih do stoja	1,2
4.	Odnjih u njih u poziciju zanjija i prednjihom okret naprijed za 180° s prehvatom u nathvat do pozicije zanjija i drugim prednjihom okret naprijed za 180° s prehvatom u nathvat do pozicije zanjija („sanžirovka“), 2 x	1,2
5.	Velekovrtljaj natrag i drugim okret naprijed za 180° u pothvat („B okret“)	2,0
6.	Velekovrtljaj naprijed (pothvatom) i drugim okret naprijed za 180° u nathvat („A okret“)	2,0
7.	Velekovrtljaj natrag	1,2
8.	Trećim velekovrtljajem pregib do upora raznožno i kovrtljaj natrag u uporu raznožno i sp. odzivom i odrazom od pritke saskok do stava spetnog na tlu	1,2
Ukupno D ocjena		10,00

2.6. APSOLUTNI PROGRAM – KADETI - SLOBODNE VJEŽBE


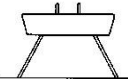


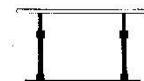

SLOBODNE vježbe Kadeti vježbaju na POJEDINAČNOM prvenstvu Hrvatske po spravama u Studenom. Proglašavaju se rezultati na svakoj spravi i u višeboju.

Rezultati će se proglašavati pojedinačno po spravama, neovisno o nastupu u višeboju, dok će se rezultati u višeboju proglašavati isključivo za kadete koji nastupe na svih šest sprava.

2.7. APSOLUTNI PROGRAM – ELEMENTI ZA KADETE

Kadetima se pored elemenata koji su obuhvaćeni FIG Bodovnim pravilnikom priznaju i elementi prema Tablici elemenata.

Tablica težina, grupa i naziva elemenata koji se priznaju u kategoriji KADETA

SPRAVA	TEŽINA	GRUPA	OPIS
 TLO			FIG pravilnik
 KONJ S HVATALJKAMA	A	II	½ stoeckli na tijelu konja
	A	IV	bilo koji saskok kroz stoj vučenjem
 KARIKE	A	II	naupor vučenjem
	A	III	zamahom iz visa u ramenski stoj naprijed ili natrag)
	A	IV	salto naprijed grčeno
	A	IV	salto natrag grčeno
 PRESKOK			FIG Pravilnik i odredbe prema točki 3.4. ovih Propozicija
 RUČE	A	II	iz potpora zanjihom u upor
	A	III	sklopka do potpora
	A	III	toč u potpor
	A	IV	salto natrag grčeno (iz upora ili visa)
	A	IV	salto naprijed grčeno
 PREČA	A	II	premah raznožni iz visa u vis
	A	III	iz veletoča stalder sunožno ili raznožno s nogama na pritci
	A	III	naupor usklupno u odnjih
	A	IV	salto naprijed grčeno
	A	IV	salto natrag grčeno

2.8. Posebni odbici (neutralni) za nedovoljan broj elemenata

Tablica neutralnih odbitaka za nedovoljan broj elemenata

Br. elemenata	Seniori, Juniori i Mlađi juniori	Kadeti
8	0	0
7	0	0
6	0	0
5	3,0	0
4	4,0	0
3	5,0	Za 3 elementa i manje rezultat se ne priznaje, Konačna ocjena je 0.00
2	6,0	
1	7,0	
0	10,0	

Sve vježbe se ocjenjuju prema bodovnom pravilniku XVI ciklusa. (2025 -2028)

Za greške i odstupanja u izvedbi vježbi, (E ocjena), ukoliko nije posebnim propozicijama za obavezne vježbe drugačije određeno, mjerodavan je bodovni pravilnik XVI ciklusa (2025 – 2028).

⚠ Sve ostale aktivnosti i pravila Apsolutnog programa koja nisu obuhvaćena ovim Propozicijama (Kontrolni treninzi, kriteriji za velika natjecanja, statusi A i B kandidata ... i dr.), nalaze se u dokumentu OPĆA PRAVILA ZA 2026 te Kalendarima natjecanja i aktivnosti kao i drugim odredbama i materijalima izdanim od TOMSG.

3. DIO 3 - SLOBODNI PROGRAM

3.1. Razina natjecanja

Vježbači Slobodnog programa mogu vježbati na svih pet razina. U natjecateljskom sustavu HGS-a rezultati se valoriziraju na dvije razine:

1. Državnoj razini
2. Regionalnoj razini.

3.1.1. Državna razina

Natjecanja Slobodnog programa Državne razine:

1. Prvenstvo Hrvatske za ekipe – u Lipnju,
2. Završnica kupa Hrvatske za pojedinačni višeboj – u Lipnju,
3. Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju (za 16 najboljih) – u Studenom
4. Vježbači Slobodnog programa mogu sudjelovati na natjecanjima Apsolutnog programa prema propozicijama Apsolutnog programa

3.1.2. Regionalna razina

Kola kupa na Regionalnoj razini imaju cilj i svrhu kvalifikacija na Državnu razinu.

Broj kola kupa u regiji određuje svaka regija zasebno.

3.1.1.1. Prvenstvo Hrvatske za ekipe i Završnica kupa Hrvatske

PH za ekipe i ZKH održavaju se u **Lipnju**. Za oba natjecanja vježbači se kvalificiraju temeljem najboljeg rezultata sa regionalnih kola u proljetnom dijelu.

U svakoj od kategorija kvalificira se najbolja ekipa i pojedinci do ukupno 10 gimnastičara iz svake regije.

Kategorija	Broj članova ekipe	Broj pojedinaca	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na Završnici (iz 5 regija)
Kadeti	6 (3+3)	4	10	50
Mlađi Juniori	6 (3+3)	4	10	50
Juniori	6 (3+3)	4	10	50
Mlađi seniori	6 (3+3)	4	10	50
Ukupno iz Regije	Max 24 člana ekipe iz regije	Max 10 natjecatelja iz regije	40	200

Ukoliko u nekoj od regija ekipa broji manje od 6 članova ili je uopće nema „prazna“ mjesta mogu nadopuniti pojedinci ali do najviše 10 iz jedne regije.

3.1.1.2. Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju

Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju održava se u **Studenom**. Za ovo natjecanje kvalificira se najboljih 16 gimnastičara iz svih regija zajedno temeljem najboljeg rezultata s regionalnih kola u jesenskom dijelu.

Među najboljih 16 gimnastičara može biti najviše 3 (tri) iz jednog kluba. U slučaju da se uz uvjet od najboljih 3 iz istog kluba ne popuni kvota, dopušta se nastup više članova iz istog kluba do ukupnog broja od 16.

3.2. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa za SLOBODNI program za 2026.

Program	Kategorija	Godišta	Dobi	Ekipa	Napomena
SLOBODNI program	Kadeti	2016, 2015, 2014.	10, 11, 12 godina	3 + 3	Ne mogu nastupiti za reprezentaciju
	Mlađi Juniori	2014, 2013, 2012, 2011.	12, 13, 14 i 15 godina	3 + 3	
	Juniori	2012, 2011, 2010, 2009, 2008	14, 15, 16, 17 i 18 godina	2 + 4	
	Mlađi seniori	2009. i ranije	17 godina i stariji	2 + 4	

Propozicije vježbi za SLOBODNI program za 2026. godinu

Tablica: propozicije vježbi za SLOBODNI program za 2026. godinu

SLOBODNI program 2026.										
Kategorija	Godina rođenja	Dob	Sastav ekipe	Težinski zahtjevi	Vrijednost elemenata		Posebni zahtjevi	Vrijednost zahtjeva za saskok	Bonus za veze	Preskok svi preskoci koji nisu u FIG su 1.0
					NAC pravilnik	FIG pravilnik			TLO	
Kadeti	2016. 2015. 2014.	10 11 12	3 + 3	5 najboljih elemenata + saskok	Svaki element iz NAC pravilnika vrijedi 0,5 boda	Svaki element iz FIG pravilnika: A=1,0 B=1,5 C=2,0	Za bilo koji el. Grupe I 0,5 Za NAC, A i B gr. II i III 0,3 za svaki C i teži 0,5	vrijednost posebnog zahtjeva za saskok odgovara težini el. na način: NAC=0,1 A=0,2 B=0,3 C=0,4	A+A \nearrow =0,2 B+B \nearrow =0,4 C+C \nearrow =0,6	115 može 2 daske*
Mlađi juniori	2014. 2013. 2012. 2011.	12 13 14 15	3 + 3							125
Juniori	2012. 2011. 2010. 2009. 2008.	14 15 16 17 18	2 + 4							135
Mlađi seniori	2008. i ranije	17 g. i stariji	2 + 4							.

3.3.1. Pojašnjenje Propozicija za SLOBODNI program za 2026. godinu

Za D ocjenu uzima se 6 GIMNASTIČKIH ELEMENATA (5 + saskok).

SVAKI ELEMENT koji se nalazi u **Nacionalnom Bodovnom pravilniku (NAC)** vrijedi 0,5 BODA.

SVAKI ELEMENT IZ **FIG Bodovnog pravilnika (FIG)** vrijedi prema slijedećim pravilima:

A = 1,0

B = 1,5

C = 2,0

POSEBNI ZAHTEJEVI:

Za bilo koji element grupe I = 0,5

Za NAC, A ili B gr. II i III = 0,3

Za C i teži = 0,5

SASKOCI:

vrijednost grupe za saskok: za NAC =0,1; za A = 0,2; za B = 0,3 i tako redom

BONUS ZA VEZE:

Bonus za veze moguće je ostvariti samo na TLU i to samo za elemente iz FIG pravilnika prema vrijednostima kombinacija:

A+A ili teži element = 0,2

B+B ili teži element = 0,4

C+C ili teži element = 0,6

ODREDBE ZA PRESKOK:

Preskok se skače preko konja uz upotrebu odskočne daske.*

Vrijednosti svih skokova identični su FIG pravilniku.

VISINA PRESKOKA prilagođena je kategorijama prema dobi na način:

Za Kadete VISINA PRESKOKA je 115 – moguće je korištenje DVIJE DASKE*

Za Mlađe juniore VISINA PRESKOKA je 125 – SKOKOVI SE IZVODE S JEDNE DASKE

Za Juniore i Mlađe seniore VISINA PRESKOKA je 135 – SKOKOVI SE IZVODE S JEDNE DASKE

NOVI ELEMENTI: Svaki element koji nije u NAC ili FIG pravilniku trener može poslati u video-formatu na tehnički odbor u bilo koje vrijeme, a najkasnije na Tehničkom sastanku prije Završnice kupa ili Prvenstva Hrvatske.

3.3.2. Primjeri izračunavanja D ocjene za SLOBODNI program za 2026. godinu

Primjer 1: 6 elemenata iz Nacionalnog programa (NAC)

II	III	I	I	II	IV
NAC	NAC	NAC	NAC	NAC	NAC

$6 \text{ NAC} = 6 \times 0,5 = 3,0$

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,3 = 0,9$

Zahtjev za saskok $\rightarrow \text{NAC} = 0,1$

D Ocjena = 4,0

Primjer 2: 5 elemenata iz NAC i 3 A elementa

II	II	I	I	I	II	III	IV
A	A	NAC	NAC	A	NAC	NAC	NAC

$3 \text{ A} = 3 \times 1,0 = 3,0$

$3 \text{ NAC} = 3 \times 0,5 = 1,5$

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,3 = 0,9$

Zahtjev za saskok $\rightarrow \text{NAC} = 0,1$

D Ocjena = 5,5

Primjer 3: 5 elemenata iz NAC, 2 A i 1 B element

II	II	I	I	I	III	II	IV
NAC	NAC	A	NAC	B	NAC	NAC	A

1 $B = 1 \times 1,5 = 1,5$

2 $A = 2 \times 1,0 = 2,0$

3 $\text{NAC} = 3 \times 0,5 = 1,5$

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,3 = 0,9$

Zahtjev za saskok $\rightarrow A = 0,2$

D ocjena = 6,1

Primjer 4: 1 NAC, 4 A, 2 B i 1 C element

II	III	III	II	II	I	I	IV
NAC	A	A	A	B	A	B	C

1 $C = 1 \times 2,0 = 2,0$

2 $B = 2 \times 1,5 = 3,0$

3 $A = 3 \times 1,0 = 3,0$

Posebni zahtjevi $\rightarrow 3 \times 0,3 = 0,9$

Vrijednost zahtjeva za saskok $\rightarrow C = 0,4$

D ocjena = 9,3

3.3. Popis gimnastičkih elemenata NACIONALNOG PROGRAMA

(To su gimnastički elementi koji **NISU** u FIG Bodovnom pravilniku)

Elementi označeni * nalaze se na web stranicama HGS-a u video zapisu

TLO

R. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	Most	I	Izdržaj 2 s
2.	*Stoj na lopaticama (svijeća)	I	Upiranjem o bokove ili o tlo
3.	*Stoj na podlakticama	I	Izdržaj 2 s
4.	*Stoj na glavi	I	
5.	Stoj na glavi i izdizanje u stoj na rukama	I	
6.	Healy iz stoja (iz stoja spad naprijed s okretom oko jedne ruke za 180° u upor stražnji (upor pred rukama)	I	
7.	Prednos sunožni	I	Izdržaj 2 s
8.	Prednos raznožni	I	
9.	Jednonožno kolo u uporu čučecom na jednoj nozi	I	
10.	*Kolut naprijed	II	
11.	*Premet strance (Zvijezda) – bočno	II	Iz bočne pozicije u bočnu
	*Premet strance (Zvijezda) – čeonno – bočno		Iz čeonno pozicije u bočnu
12.	*Premet strance (Zvijezda) – čeonno – čeonno u raskorak	II	Iz čeonno pozicije u čeonno raskoračno
	*Premet strance (Zvijezda) – čeonno – čeonno u stav spetni		Iz čeonno pozicije u čeonno sunožno
13.	*Premet strance (Zvijezda) na jednoj ruci u raskorak	II	
	*Premet strance (Zvijezda) na jednoj ruci u stav spetni		
14.	Rondat („Flik“), (premet strance s okretom za 180°)	II	
15.	*Kolut natrag	III	
16.	Kolut natrag kroz stoj na rukama	III	

KONJ S HVATALJKAMA

R. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	*Odožni njihovi u uporu prednjem 2 x	I	Po dva odoženja u svaku stranu čine jedan element
2.	*Odožni njihovi u uporu stražnjem 2 x	I	
3.	*Odožni premasi spojeno naprijed i natrag (1-2-3-4)	I	Za priznavanje elementa moraju biti dva premaha naprijed i dva natrag
4.	*Kolo odožno	I	
5.	*Kolo prednožno	I	
6.	*Kolo zanožno	I	
7.	*Premah odbočno iz upora prednjeg do upora stražnjeg	II	To je pola kola u naprijed
	*Premah odbočno iz upora stražnjeg do upora prednjeg		To je pola kola u natrag
8.	*Jednonožni prijelaz s jednog vrata na drugi	III	Iz mješovitog upora prednjeg (1-2) do mješovitog upora prednjeg (4-5) ili obrnuto od (4-5 do 1-2)
9.	*Saskok odožno iz upora prednjeg	IV	Jednonožni premah u saskok
10.	*Saskok odbočno iz upora prednjeg	IV	Sunožni premah u saskok
11.	*Saskok kroz stoj vučenjem	IV	

KARIKE

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	*Vis uznijeto	II	Izdržaji 2 sekunde
2.	*Vis strmoglavo	II	
3.	*Vis stražnji	II	
4.	*Prednja vaga grčenom jednom nogom	II	
5.	*Stražnja vaga grčenom jednom nogom	II	
6.	*Stoj na ramenima	II	
7.	*Iz visa prednjeg naupor vučenjem do upora prednjeg	I	
8.	*Iz visa prednjeg zanjihom u ramenski stoj	III	
9.	Iz visa prednjeg prednjihom u ramenski stoj	III	
10.	*Saskok salto natrag raznožno	IV	
11.	*Saskok salto natrag grčeno	IV	
12.	*Saskok salto naprijed grčeno	IV	

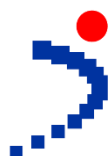
RUČE

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	*Kolut naprijed iz upora sjedećeg raznožno do upora sjedećeg	I	Izdržaj 2 s
2.	*Kolut naprijed iz upora sjedećeg r aznožno do njija u potporu	I	
3.	*Ramenski stoj iz njija u uporu	I	
4.	*Ramenski stoj vučenjem iz sjeda raznožno	I	
5.	Ramenski stoj vučenjem iz prednosa sunožno	I	
6.	Ramenski stoj vučenjem iz prednosa raznožno	I	
7.	*Raznožni prednos	I	
8.	Uznos	I	
9.	Manna	I	
10.	Kolo odbočno u sredini ruča	I	
11.	*Iz potpora kovrtljaj natrag do njija u potporu	II	
12.	Iz potpora upor prednjihom do sjeda raznožno	II	
13.	Iz potpora uznijeto sklopka do sjeda raznožno	II	
14.	*Iz potpora uznijeto sklopka do njih u uporu	II	
15.	*Upor usklopno do potpora	III	
16.	*Moy do potpora	III	Grčeno ili sklonjeno
17.	Iz njija u visu upor zanjihom do potpora	III	
18.	Iz njija u visu upor prednjihom do potpora	III	
19.	Iz njija u visu naupor zanjihom do upora	III	
20.	*Iz upora saskok salto naprijed grčeno	IV	
21.	*Iz upora saskok salto natrag grčeno	IV	
22.	*Saskok zanoškom	IV	Zanjihom stoj i prijelaz u saskok
23.	Saskok zanoškom i okret za 180 ⁰	IV	Zanjihom stoj i okret naprijed oko 1 ruke za 180 ⁰
24.	Iz visa na kraju ruča saskok salto natrag grčeno	IV	

PREČA

Red. br.	Naziv elementa	Grupa	Napomena
1.	*Uzmah prednji	I	
2.	*Iz visa prednjeg provlak sklonjeno u vis stražnji i okret oko 1 ruke za	I	
3.	360Iz visa prednjeg prednjihom okret za 180 ⁰ (sanžirovka)	I	
4.	Iz njiha u visu prednjem premah raznožno u njih u visu prednjem	II	
5.	Iz njiha u visu prednjem zanjihom puštanje pritke i okret za 360° u njih u visu prednjem	II	
6.	*Naupor stražnji	III	
7.	*Naupor jašuci	III	
8.	*Kovrtljaj jašuci naprijed	III	
9.	Kovrtljaj jašuci natrag	III	
10.	*Kovrtljaj naprijed	III	
11.	*Kovrtljaj natrag	III	
12.	*Naupor usklplo iz visa prednjeg do upora prednjeg	III	
	*Naupor usklplo spadom iz upora prednjeg do upora prednjeg	III	
13.	*Veleuzmah	III	
14.	Kovrtljaj natrag u uporu raznožno	III	
15.	*Iz upora prednjeg podmetni saskok	IV	
16.	*Iz upora stojećeg raznožno podmetni saskok	IV	
17.	Iz visa prednjeg prednjihom salto natrag grčeno u saskok	IV	
18.	Iz visa prednjeg zanjihom salto naprijed grčeno u saskok	IV	
19.	Kovrtljaj natrag u uporu raznožno u saskok	IV	

Radi lakšeg praćenja vježbi i olakšanog suđenja, naročito na regionalnim razinama, preporuka je da treneri za svakog vježbača na svakoj spravi pripreme opis vježbe s elementima i pripadajućim težinama i grupama. U tu svrhu predložena je tablica kako bi svi opisi izgledali ujednačeno.



**CRO
GYMNASTICS**



TABLICA ZA UPIS ELEMENATA ZA VJEŽBU SLOBODNOG PROGRAMA

SPRAVA: _____

IME I PREZIME GIMNASTIČARA _____

KATEGORIJA _____

KLUB _____

Rbr.	Naziv elementa	TEŽINA	Vrijednost	Simbol	Grupa	Pripomena
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

Trener:

4. DIO 4 – OBAVEZNI PROGRAM

4.1. Razina natjecanja

Vježbači Obaveznog programa mogu vježbati na svih pet razina. U natjecateljskom sustavu HGS-a rezultati se valoriziraju na dvije razine:

1. Državnoj razini
2. Regionalnoj razini.

4.1.1. Državna razina

Natjecanja Obaveznog programa Državne razine:

1. Prvenstvo Hrvatske za ekipe – u Lipnju,
2. Završnica kupa Hrvatske za pojedinačni višeboj – u Lipnju,
3. Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju (za 16 najboljih) – u Studenom
4. Vježbači Slobodnog programa mogu sudjelovati na natjecanjima Apsolutnog programa prema propozicijama Apsolutnog programa

4.1.2. Regionalna razina

Kola kupa na Regionalnoj razini imaju cilj i svrhu kvalifikacija na Državnu razinu. Broj kola kupa u regiji određuje svaka regija zasebno.

4.1.1.1. **Prvenstvo Hrvatske za ekipe i Završnica kupa Hrvatske**

PH za ekipe i ZKH održavaju se u **Lipnju**. Za oba natjecanja vježbači se kvalificiraju temeljem najboljeg rezultata sa regionalnih kola u proljetnom dijelu.

U svakoj od kategorija kvalificira se najbolja ekipa i pojedinci do ukupno 10 gimnastičara iz svake regije.

Kategorija	Broj članova ekipe po kategorijama	Broj pojedinaca iz regije	Ukupno iz jedne regije	Ukupno na završnici (iz 5 regija)
Kadeti	6 (3+3)	4	10	50
Mlađi juniori	6 (3+3)	4	10	50
Juniori	6 (3+3)	4	10	50
Mlađi seniori	6 (3+3)	4	10	50
Ukupno iz Regije	Max 24 članova ekipe iz regije	Max 10 pojedinaca iz regije	40	200

Ukoliko u nekoj od regija ekipa broji manje od 6 članova ili je uopće nema „prazna“ mjesta mogu nadopuniti pojedinci ali do najviše 10 iz jedne regije.

4.1.1.2. **Prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju**

Na prvenstvo Hrvatske u pojedinačnom višeboju u **Studenom** kvalificira se najboljih 16 gimnastičara iz svih regija zajedno temeljem najboljeg rezultata s regionalnih kola u jesenskom dijelu.

Među najboljih 16 gimnastičara može biti najviše 3 (tri) iz jednog kluba. U slučaju da se uz uvjet od najboljih 3 iz istog kluba ne popuni kvota, dopušta se nastup više članova iz istog kluba do ukupnog broja od 16.

4.2. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa OBAVEZNOG programa za 2026. godinu

Program	Kategorija	Godišta	Dobi	Ekipa	Napomena
OBAVEZNI program	Kadeti	2016, 2015, 2014.	10, 11, 12 godina	3 + 3	Ne mogu nastupiti za reprezentaciju
	Mlađi Juniori	2014, 2013, 2012, 2011.	12, 13, 14 i 15 godina	3 + 3	
	Juniori	2012, 2011, 2010, 2009, 2008	14, 15, 16, 17 i 18 godina	2 + 4	
	Mlađi seniori	2009. i ranije	17 godina i stariji	2 + 4	

4.3. Tekst vježbi za OBAVEZNI program

4.3.1. Tekst vježbi za KADETE – OBAVEZNI program

OBAVEZNI PROGRAM – KADETI - TLO		
Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
R. br.	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
1.	Stav spetni priručenjem – kroz odručenje uzručiti – pogledati dlanove – naznačiti – počučanj predručenjem – naznačiti	0,5
2.	Kolut naprijed i povezano	0,5
3.	Sunožnim odrazom i sklonjenim tijelom, pruženim nogama stoj na rukama – naznačiti	1,0
4.	Iz stoja na rukama kolut naprijed do upora čučćećeg – naglasiti	1,0
5.	Pruženi skok s okretom za 180° kroz uzručenje do počučnja – rukama u predručenju – naznačiti – usprav u stav spetni uzručenjem i spojeno	1,0
6.	Kolut natrag i spojeno	1,0
7.	Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde	1,0
8.	Iz svijeće povaljka naprijed do čučnja, usprav u stav spetni uzručenjem-naglasiti i sp.	1,0
9.	Iskorakom premet strance (čeaona zvijezda) do raskoračnog stava bočno i spojeno	0,5
10.	Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti	0,5
11.	Okret naprijed za 90° jednom rukom kroz priručenje do uzručenja drugom iz odručenja do uzručenja – do stava spetnog uzručenjem – naglasiti – iz uzručenja predručenjem do zaručenja – uspon i spojeno	1,0
12.	3–4 koraka zaleta sunožnim odrazom grčeni skok do pozicije doskoka (počučanj rukama u predručenju koso prema dolje) – naglasiti – usprav do završne pozicije	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00
OBAVEZNI PROGRAM – KADETI - KONJ S HVATALJKAMA		
Visina konja 80 cm od strunjače. Ukoliko je konj standardne veličine za naskok se može koristiti prikladno povišenje u obliku odskočne daske, sandučića, dodatne strunjače,...		
1.	Stav spetni odručenjem licem prema bočnom dijelu konja u sredini hvataljki	0,5
2.	Naskok u hvataljke u upor prednji – naznačiti	0,5
3.	Provlak grčeno u upor stražnji (kukovi u visini laktova)	1,0
4.	Provlak grčeno natrag u upor prednji (kukovi u visini laktova)	1,0
5.	Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno njhom	0,5
6.	Odožni premah drugom nogom naprijed do upora stražnjeg i spojeno	0,5
7.	Odožni premah prvom nogom natrag u upor jašući i spojeno njhom	0,5
8.	Odožni premah drugom nogom natrag do upora prednjeg i spojeno	0,5
9.	Odožni premah jednom nogom do upora jašućeg, njih u upor jašućem i spojeno	0,5
10.	Odožni premah natrag do upora prednjeg i spojeno	0,5
11.	Odožni premah drugom nogom naprijed do upora jašućeg, njih u upor jašućem i sp.	0,5
12.	Odožni premah natrag u upor prednji i spojeno	0,5
13.	2 povezana njha odnoženjem u upor prednjem (svakom nogom dva odnoženja) i spojeno	2,0
14.	Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno premah odnožno drugom naprijed u saskok do završne pozicije bočno u odnosu na konja	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – KADETI - KARIKE		
Visina karika – doskočna. Ukoliko su karike standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
1.	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	0,5
2.	Vučenjem pruženim nogama i sklonjenim tijelom dolazak do visa strmoglavog	1,0
3.	Vis srmoglavi – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Spuštanje sklonjenim tijelom kroz vis uznijeti do visa stražnjeg	1,0
5.	Vis stražnji – izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Vučenjem sklonjenim tijelom do visa uznjetog	1,0
7.	Vis uznijeti – izdržaj 3 sekunde	1,0
8.	Rasklapanjem podmetni njih do zanjih	0,5
9.	Prednjih	0,5
10.	Zanjih	0,5
11.	Prednjih	0,5
12.	Zanjih	0,5
13.	Prednjihom sklonjeni salto natrag do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00
OBAVEZNI PROGRAM – KADETI - PRESKOK		
Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina) Zaletište može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
	Grčeni skok	7,0
	Leteći kolut	8,0
	Grčeni salto	9,0
	Sklonjeni salto	10,0
OBAVEZNI PROGRAM – KADETI - RUČE		
Niske ruče (140 – 160 cm) – Sandučić za naskok		
1.	Na početku ruča stav spetni odručenjem – naznačiti	0,2
2.	Počučnjem i priručenjem do zaručenja – zamahom skok u upor na pružene ruke – izdržaj 3 sekunde	0,3
3.	Hod u upor u do sredine ruča	0,5
4.	Okret za 180° u upor u	0,5
5.	Podizanje nogu do sunožnog prednosa – izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Iz sunožnog prednosa raznoženjem do raznožnog sjeda u upor u stražnjem	0,5
7.	Premah rukama kroz uzručenje do raznožnog sjeda u upor u prednjem	0,5
8.	Podizanje u raznožni prednos – izdržaj 3 sekunde	1,0
9.	Spust u raznožni sjed u upor u prednjem raznožni – premah rukama kroz uzručenje u sjed raznožni u upor u stražnjem	0,5
10.	Grčenjem nogu zamah u sasjed do prednjih – kukovi do razine ramena	1,0
11.	Zanjih – stopala u visini glave – tijelo blago uvinuto	1,0
12.	Prednjih, tijelo u blagom luku – kukovi u visini ramena, stopala iznad glave	0,5
13.	Zanjih – kukovi iznad visine glave – tijelo blago uvinuto	1,0
14.	Prednjih, tijelo u blagom luku – kukovi u visini ramena, stopala iznad glave	0,5
15.	Zanjihom kukovima iznad visine glave – tijelo blago uvinuto – prijelaz rukama na jednu prtku zatvaranjem uvinuća saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – KADETI - PREČA		
Visina preče – doskočna. Ukoliko je preča standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
1.	Stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	0,5
2.	Provlak pruženim nogama do visa stražnjeg – <u>naznačiti</u> – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom – prehvat u nathvat	0,5
4.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčenim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,5
5.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), najmanje do vodoravnog položaja), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,5
6.	Podmetni njih do prednjiha (kukovi najmanje u visini pritke)	1,5
7.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	0,5
8.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	0,5
9.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	0,5
10.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	0,5
11.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	0,5
12.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	0,5
13.	Četvrtim zanjihom (kukovi iznad visine pritke) saskok do završne pozicije (polučučanj s rukama u predručenju koso prema dolje)	1.0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

4.3.2. Tekst vježbi za MLAĐE JUNIORE – OBAVEZNI program

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI TLO		
Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
1.	Stav spetni priručenjem – kroz odručenje uzručiti – pogledati dlanove – naznačiti – počučanj, predručenjem, naznačiti	0,5
2.	Kolut naprijed i povezano	1,0
3.	Sunožnim odrazom i pruženim nogama dolazak u stoj na rukama – naznačiti	1,0
4.	Okret u stoju (A) 180° i spuštanje u sunožni pretklon pruženim nogama i spojeno	1,0
5.	Kolut natrag i spojeno	1,0
6.	Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde	1,0
7.	Iz svijeće povaljka naprijed do čučnja i usprav u stav spetni uzručenjem - naglasiti i sp.	0,5
8.	Iskorakom premet strance (čeono) do raskoračnog stava bočno i spojeno	1,0
9.	Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti	1,0
10.	Okret naprijed za 90° jednom rukom kroz priručenje do uzručnja drugom iz odručenja do uzručnja do stava spetnog uzručenjem – naglasiti. Iz uzručnja predručenjem do zaručenja – uspon i spojeno	0,5
11.	3-4 koraka zaleta, premet strance s okretom (rondat) i spojeno	1,0
12.	Pruženi skok do pozicije doskoka (počučanj rukama u predručenju koso prema dolje) – naglasiti – usprav do završne pozicije – stav spetni priručenjem	0,5
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI - KONJ S HVATALJKAMA Visina konja 80 cm od strunjače. Ukoliko je konj standardne veličine za naskok se može koristiti prikladno povišenje u obliku odskočne daske, sandučića, dodatne strunjače,...		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema sredini bočnog dijela konja (hvataljkama)	
1.	Naskok u hvataljke u upor prednji – naznačiti	0,5
2.	Provlak grčeno u upor stražnji (kukovi u visini laktova)	0,5
3.	Provlak grčeno natrag u upor prednji (kukovi u visini laktova)	0,5
4.	Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno	0,5
5.	Odožni premah drugom nogom naprijed do upora stražnjeg i spojeno	0,5
6.	Odožni premah prvom nogom natrag i spojeno	0,5
7.	Odožni premah drugom nogom natrag do upora prednjeg i spojeno	0,5
8.	Premah naprijed i kolo odožno do upora prednjeg i spojeno	2,0
9.	Odožni premah nogom naprijed – njih u upor jašućem	1,0
10.	Odožni premah natrag do upora prednjeg i spojeno premah naprijed	0,5
11.	Kolo odožno u drugu stranu i spojeno	2,0
12.	Odožni premah jednom nogom naprijed do upora jašućeg i spojeno premah odožno drugom naprijed u saskok do završne pozicije bočno u odnosu na konja	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00
OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI - KARIKE Visina karika – doskočna. Ukoliko su karike standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	
1.	Vučanjem pruženim nogama i sklonjenim tijelom dolazak do visa strmoglavog	1,0
2.	Vis srmoglavi – izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Spuštanje sklonjenim tijelom kroz vis uznjeti do visa stražnjeg	1,0
4.	Vis stražnji – izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Vučanjem sklonjenim tijelom dolazak do visa uznjetog	1,0
6.	Vis uznjeti – izdržaj 3 sekunde	1,0
7.	Rasklapanjem podmetni njih do zanjih	1,0
8.	Zanjihom iskret naprijed sklonjenim tijelom do visa uznjetog i spojeno	1,0
9.	Rasklapanjem iskret ramenima natrag u vis i spojeno	1,0
10.	Prednjihom saskok sklonjeni salto natrag do završne pozicije	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00
OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI - PRESKOK Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina) Zaletište može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
1.	Leteći kolut	7,0
2.	Grčeni salto	8,0
3.	Sklonjeni salto	9,0
4.	Pruženi salto	10,0

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI - RUČE		
Niske ruče (140 – 160 cm) – Sandučić za naskok		
1.	Na početku ruča stav spetni odručenjem – naznačiti	0,2
2.	Dohvatom ruča odrazom na pružene ruke u upor – izdržaj 3 sekunde	0,3
3.	Hod u uporu do sredine ruča	0,5
4.	Okret za 180° u uporu	1,0
5.	Podizanje nogu do sunožnog prednosa – izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Iz sunožnog prednosa raznoženjem do raznožnog sjeda u uporu stražnjem	0,5
7.	Prehvat rukama naprijed kroz uzručenje do raznožnog sjeda u uporu prednjem	0,5
8.	Raznožni prednos – izdržaj 3 sekunde	1,0
9.	Spajanje nogu kroz zanoženje do upora prednjeg (pozicija zanjih) – stopala u visini glave, tijelo blago uvinuto	1,0
10.	Prednjih, tijelo u blagom luku, kukovi u visini, a stopala iznad visine glave	1,0
11.	Zanjih, kukovima na 45° tijelo blago uvinuto	1,0
12.	Prednjih, tijelo u blagom luku, kukovi u visini, a stopala iznad visine glave	1,0
13.	Zanjihom do stoja i prijelazom rukama na jednu pritku saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI JUNIORI - PREČA		
Visina preče – doskočna. Ukoliko je preča standardne visine (ne može se mijenjati visina), moguće je istu regulirati/prilagoditi dodatnim strunjačama.		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	
1.	Provlak pruženim nogama do visa stražnjeg – naznačiti – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom – prehvat u nathvat	0,5
3.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčenim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,0
4.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave) najmanje do vodoravnog položaja), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,0
5.	Podmetni njih do prednjiha (kukovi iznad pritke)	1,0
6.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	1,0
7.	Njihom do prednjiha (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	1,0
8.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	1,0
9.	Prednjihom veleuzmah do upora i spojeno	2,0
10.	Podmetni saskok do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

4.3.3. Tekst vježbi za JUNIORE – OBAVEZNI program

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI - TLO		
Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
1.	Stav spetni priručenjem – kroz odručenje uzručiti – pogledati dlanove – naznačiti – počučanj predručenjem – naznačiti	0,5
2.	Kolut naprijed i povezano	0,5
3.	Sunožnim odrazom i sklonjenim tijelom, pruženim nogama dolazak u stoj na rukama, naznačiti i spojeno okret naprijed u stoju (A) 180° i spuštanje u upor čučeci i spojeno	1,0
4.	Kolut natrag i spojeno	1,0
5.	Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Iz svijeće povaljka naprijed do čučnja i usprav u stav spetni uzručenjem-naglasiti i sp.	1,0
7.	Iskorakom premet strance (čeona zvijezda) do raskoračnog stava bočno i spojeno	0,5
8.	Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti	0,5
9.	Okret naprijed za 90° jednom rukom kroz priručenje do uzručenja drugom iz odručenja do uzručenja – do stava spetnog uzručenjem – naglasiti Iz uzručenja predručenjem do zaručenja – uspon i spojeno	1,0
10.	3–4 koraka zaleta, premet strance s okretom (rondat) i spojeno premet natrag i spojeno pruženi skok do počučnja	1,0
11.	Usprav u stav spetni kroz predručenje do uzručenja – proizvoljna vaga izdržaj 2 sek	1,0
12.	Stav spetni priručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed, u doskok do završne pozicije	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI - KONJ S HVATALJKAMA		
Standardna visina konja – 115 cm od tla, odnosno 105 cm od strunjače		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: hvat jednom rukom na hvataljku, a drugom na vrat	
1.	Naskokom u mješoviti upor premah odnožno jednom nogom naprijed i spojeno drugom nogom naprijed do upora jašućeg na jednoj hvataljci	1,0
2.	Prehvat na drugu hvataljku i spojeno premah natrag do upora jašućeg u hvataljkama i premah natrag do upora prednjeg i spojeno	1,0
3.	Premah odnožno naprijed jednom i premah odnožno naprijed drugom nogom do upora stražnjeg i spojeno	0,5
4.	Premah natrag jednom, premah natrag drugom nogom do upora prednjeg i spojeno	0,5
5.	Premah odnožno naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg i spojeno	1,0
6.	Premah odnožno naprijed u njih u upor jašućem i premah istom nogom natrag u upor prednji i spojeno	1,0
7.	Premah odnožno drugom nogom naprijed u kolo odnožno u drugu stranu do upora prednjeg i spojeno	1,0
8.	Premah odnožno naprijed u upor jašući i spojeno otvorene škare do upora jašućeg i spojeno	1,5
9.	Otvorene škare u drugu stranu i spojeno	1,5
10.	Premah odnožno naprijed u saskok do pozicije bočno u odnosu na konja	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI - KARIKE		
Standardna visina karika – 280 cm od poda (260 cm od strunjača)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	
1.	Iz visa prednjeg vučenjem grčnim rukama i pruženim tijelom naupor vučenjem do upora	1,0
2.	Prednos, izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Spad naprijed do visa uznetog	0,5
4.	Vis uzneti, izdržaj 3 sekunde	0,5
5.	Podmetni njih do zanjih	1,0
6.	Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom do visa strmoglavog	1,0
7.	Vis strmoglavi, izdržaj 3 sekunde	0,5
8.	Spuštanje pruženim tijelom kroz vagu snagom do visa stražnjeg	1,0
9.	Vis stražnji, izdržaj 3 sekunde	1,0
10.	Vučenje sklonjenim tijelom vis uzneti i spojeno	0,5
11.	Rasklapanjem iskret natrag i spojeno	1,0
12.	Saskok pruženi salto natrag do završne pozicije na tllu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI - PRESKOK		
Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina) Zaletište može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
1.	Grčeni salto	7,0
2.	Sklonjeni salto	8,0
3.	Pruženi salto	9,0
4.	Pruženi salto s okretom 360°	10,0

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI - RUČE		
Standardne ruče visine 180 cm od strunjača (200 cm od poda)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: čeonu ispred ruča stav spetni odručenjem	
1.	Zaletom ili odrazom naskok u vis sklonjeno prednji i naupor usklopno do sjeda raznožnog u uporu stražnjem	1,0
2.	Sunožni prednos, izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Vraćanje u sjed raznožno u uporu stražnjem i kroz uzručenje preхват do upora prednjeg	0,5
4.	Podizanje u prednos raznožno – izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Spajanje nogu kroz polušpićak do zanjih kukovima i stopalima u visini ramena	1,5
6.	Prednjih – kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave	1,0
7.	Zanjihom do stoja	1,0
8.	Prednjih	0,5
9.	Zanjihom do stoja	1,0
10.	Prednjih	0,5
11.	Trećim zanjihom preхват na jednu pritku i saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – JUNIORI - PREČA		
Standardna visina preče – 280 cm od poda (260 cm od strunjača)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	
1.	Provlak pruženim nogama i sklonjenim tijelom do visa stražnjeg – izdržaj 3 s	0,5
2.	Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom, prehvat u nathvat	0,5
3.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčnim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,0
4.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,0
5.	Podmetni njih (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	1,0
6.	Njihom do zanjih (kukovi u visini pritke)	1,0
7.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg	1,5
8.	Odnjih (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), u poziciju zanjih	1,0
9.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg i spojeno	1,5
10.	Podmetni saskok s okretom 180° do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

4.3.4. Tekst vježbi za MLAĐE SENIORE – OBAVEZNI program

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI - TLO		
Osim na standardnom tlu, vježbe se mogu izvoditi na polovici partera, jednoj kateti, jednoj „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
1.	Stav spetni priručenjem – kroz odručenje uzručiti – pogledati dlanove – naznačiti – počučanj predručenjem – naznačiti	0,5
2.	Kolut naprijed i povezano	0,5
3.	Sunožnim odrazom i sklonjenim tijelom, pruženim nogama dolazak u stoj na rukama, naznačiti i spojeno okret naprijed u stoju (A) 180° i spuštanje u upor čučajući i spojeno	0,5
4.	Kolut natrag i spojeno	1,0
5.	Povaljka do upora na lopaticama (svijeća), izdržaj 3 sekunde	0,5
6.	Iz svijeće povaljka naprijed, čučanj i usprav u stav spetni uzručanjem – naglasiti i sp.	0,5
7.	Iskorakom premet strance (čeona zvijezda) do raskoračnog stava bočno i spojeno	1,0
8.	Premet strance (bočna zvijezda) do raskoračnog stava odručenjem – naglasiti	1,0
9.	Okret naprijed za 90° jednom rukom kroz priručenje do uzručanja drugom iz odručenja do uzručanja – do stava spetnog uzručanjem – naglasiti iz uzručanja predručenjem do zaručenja – uspon i spojeno	0,5
10.	3–4 koraka zaleta, premet strance s okretom (rondat) i spojeno salto natrag grčeno	1,5
11.	Usprav u stav spetni kroz predručenje do uzručanja – proizvoljna vaga izdržaj 2 sek	1,0
12.	Stav spetni priručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni salto naprijed, u doskok do završne pozicije	1,5
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI - KONJ S HVATALJKAMA		
Standardna visina konja – 115 cm od tla, odnosno 105 cm od strunjače		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: хват jednom rukom na hvataljku, a drugom na vrat	
1.	Naskokom u mješoviti upor premah odnožno jednom nogom naprijed i spojeno drugom nogom naprijed do upora jašućeg na jednoj hvataljci	1,0
2.	Prehvat na drugu hvataljku i spojeno premah natrag do upora jašućeg u hvataljkama i premah natrag do upora prednjeg i spojeno	1,0
3.	Premah odnožno naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg i spojeno	1,5
4.	Premah naprijed u njih u uporu jašućem i premah natrag istom nogom do upora prednjeg i spojeno	0,5
5.	Premah odnožno naprijed u kolo odnožno u drugu stranu do upora prednjeg i spojeno	1,5
6.	Premah odnožno naprijed u upor jašuci i spojeno otvorene škare do upora jašućeg i spojeno	1,5
7.	Otvorene škare u drugu stranu i spojeno	1,5
8.	Vučenjem u stoj u saskok do završne pozicije bočno u odnosu na konja	1,5
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI - KARIKE		
Standardna visina karika – 280 cm od poda (260 cm od strunjača)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: vis prednji karike prema van	
1.	Iz visa prednjeg vučenjem grčnim rukama i pruženim tijelom naupor vučenjem do upora	1,0
2.	Prednos, izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Sklonjenim tijelom i grčnim rukama vučenje u ramenski stoj	1,0
4.	Ramenski stoji, izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Snagom, polako, spust u vis strmoglavi, naznačiti i	1,0
6.	Sklapanje u vis uznijeto i rasklapanje u podmetni njih	0,5
7.	Zanjihom iskret naprijed pruženim tijelom do visa strmoglavog	1,0
8.	Izdržaj u visu strmoglavo 3 sekunde	0,5
9.	Snagom i pruženim tijelom spust kroz stražnju vagu u vis stražnji	0,5
10.	Izdržaj u visu stražnjem 3 sekunde	0,5
11.	Vučenjem sklonjenim tijelom do visa uznijetog	0,5
12.	Rasklapanjem iskret natrag i spojeno	0,5
13.	Saskok pruženi salto natrag do završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI		
PRESKOK		
Mali trampolin, strunjače 40 cm (u visini trampolina)		
Zaletišta može biti i bez zaletne staze, ali ne kraće od 15 m		
1.	Grčeni salto	6,0
2.	Sklonjeni salto	7,0
3.	Pruženi salto	8,0
4.	Pruženi salto s okretom 360°	9,0
5.	Bonifikacija max 1,0 boda na način da se kod uzdužne rotacije vrijednost skoka povećava za 0,5 boda za svakih pola okreta (180°) više, a kod poprečne rotacije za cijeli okret (360°) više za 1,0 bod. Npr. pruženi salto za 540° = 9,5, a za 720° = 10,00, dok je dvostruki salto = 10,00	

Dodatna tablica za preskok

Kadeti		
R.br.	Preskok	vrijednost
1.	Grčeni skok	7,00
2.	Leteći kolut	8,00
3.	Grčeni salto	9,00
4.	Sklonjeni salto	10,00
Juniori		
1.	Grčeni salto	7,00
2.	Sklonjeni salto	8,00
3.	Pruženi salto	9,00
4.	Pruženi salto za 360 ⁰	10,00

Mlađi juniori		
R.br.	Preskok	vrijednost
1.	Leteći kolut	7,00
2.	Grčeni salto	8,00
3.	Sklonjeni salto	9,00
4.	Pruženi salto	10,00
Mlađi seniori		
1.	Grčeni salto	6,00
2.	Sklonjeni salto	7,00
3.	Pruženi salto	8,00
4.	Pruženi salto za 360 ⁰	9,00
5.	Pruženi salto za 540 ⁰	9,50
6.	Pruženi salto za 720 ⁰	10,00
7.	Dvostruki salto naprijed	10,00

R.br.	Preskok	Kategorija/ vrijednost			
		Kadeti	Mlađi juniori	Juniori	Mlađi seniori
1.	Grčeni skok	7,00			
2.	Leteći kolut	8,00	7,00		
3.	Grčeni salto	9,00	8,00	7,00	6,00
4.	Sklonjeni salto	10,00	9,00	8,00	7,00
5.	Pruženi salto		10,00	9,00	8,00
6.	Pruženi salto za 360 ⁰			10,00	9,00
7.	Pruženi salto za 540 ⁰				9,50
8.	Pruženi salto za 720 ⁰				10,00
9.	Dvostruki salto naprijed				10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI - RUČE		
Standardne ruče visine 180 cm od strunjača (200 cm od poda)		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem čeonu ispred ruča	
1.	Zaletom ili odrazom naupor usklopno do sjeda raznožnog	1,0
2.	Sunožni prednos, izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Sklonjenim tijelom i grčnim rukama vučenje u ramenski stoj – stoj na ramenima – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Kolut naprijed do njija u potporu	0,5
5.	Zanjihom upor, prednjihom sjed raznožni – naznačiti	1,0
6.	Iz sjeda raznožno u upor stražnjem premah kroz uzručenje u sjed raznožno u upor prednjem	0,5
7.	Podizanje u prednos raznožni – izdržaj 3 sekunde	1,0
8.	Kroz „polušpićak” spajanje nogu u poziciji zanjija (kukovi i stopala u visini ramena)	1,0
9.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
10.	Zanjihom do stoja	0,5
11.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
12.	Zanjihom do stoja	0,5
13.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
14.	Zanjihom stoj na rukama – naznačizi (vidljiv upor) Prijelaz u upor obim rukama na jednu pritku saskok bočno u odnosu na ruče	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

OBAVEZNI PROGRAM – MLAĐI SENIORI - PREČA		
	Opis elementa/kombinacije	Vrijednost
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (odraz pomoću trenera), vis prednji pothvatom	
1.	Provlak pruženim nogama i sklonjenim tijelom do visa stražnjeg – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Puštanjem jedne ruke okret za 360° u vis prednji dvohvatom, preхват u nathvat	0,5
3.	Iz visa prednjeg nathvatom uzmah prednji grčnim rukama i sklonjenim tijelom do upora prednjeg	1,0
4.	Odnjihom (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), povezano kovrtljaj natrag i spojeno	1,0
5.	Podmetni njih (ramena u visini, a kukovi i stopala iznad visine pritke)	1,0
6.	Njihom do zanjija (kukovi u visini pritke)	1,0
7.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg	1,5
8.	Odnjih (tijelo blago uvinuto, stopala u visini glave), u poziciju zanjija	1,0
9.	Prednjihom veleuzmah do upora prednjeg	1,5
10.	Naskok u upor raznožni stojeći na pritci i spojeno podmetni saskok o završne pozicije na tlu	1,0
Za sve elemente D ocjena:		10,00

5. DIO 5 – UNIVERZALNI PROGRAM

5.1. Razina natjecanja

Vježbači Univerzalnog programa mogu vježbati na svih pet razina. U natjecateljskom sustavu HGS-a rezultati se valoriziraju na dvije razine:

1. Državnoj razini
2. Regionalnoj razini.

5.1.1. Državna razina

Natjecanja Univerzalnog programa Državne razine:

1. Ekipno Prvenstvo Hrvatske – u Lipnju,
2. Višebojsko prvenstvo Hrvatske – u Lipnju,
3. Pojedinačno prvenstvo Hrvatske po spravama – u Studenom

5.1.2. Regionalna razina

Vježbači Univerzalnog programa nemaju kvalifikacija na regionalnoj razini, ali imaju UVJET nastupa na najmanje jednom kolu kupa regije u proljeće, kako bi ostvarili mogućnost natjecanja na Ekipnom i Višebojskom prvenstvu Hrvatske u lipnju, i najmanje jednom kupu kola regije u jesen kako bi ostvarili mogućnost natjecanja na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske po spravama u jesen.

5.2. Kategorije, godišta, dobi, sastav ekipa, težinski zahtjevi i druge odrednice


UNIVERZALNI program 2026				
Kategorija	God. rođ.	Dob	Ekipe	
Univerzalni mlađi dječaci (U1)	2019. i ranije	7 godina i mlađi	4 + 4	Obavezne vježbe
Univerzalni stariji dječaci (U2)	2018. i 2017.	8 i 9 godina	4 + 4	

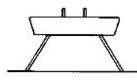

5.3. Posebne odredbe za preskok i Pojedinačno prvenstvo Hrvatske

- a) Mlađi dječaci mogu koristiti dvije daske.
- b) Na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske po spravama obje kategorije skaču po dva skoka i izračunava se prosječna ocjena od oba skoka.
- c) Za ekipni i pojedinačni višeboj skače se jedan skok. (u slučaju istovremenog PP, EP i VP za EP i VP računa se prvi skok.
- d) Da bi se na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske po spravama rezultat priznao na bilo kojoj spravi, natjecatelji su dužni nastupiti na svih šest sprava. Nastupi li natjecatelj u bilo kojoj kategoriji na 5 ili manje sprava rezultati se neće obračunavati ni za jednu spravu.


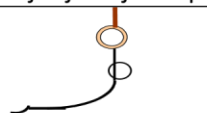
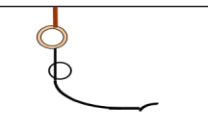
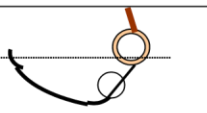
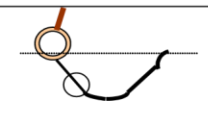
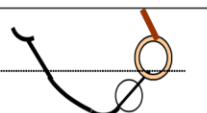

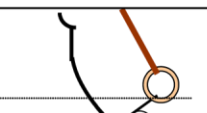
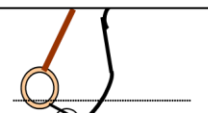
5.4. Tekst vježbi UNIVERZALNOG programa


5.4.1. Tekst vježbi za MLAĐE dječake – UNIVERZALNI program 1 (U1)


UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1) TLO		
Osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi po kateti, „akro“ stazi i na strunjačama dužine 12 m		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (pogled naprijed) – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Uzručenje (pogled prema dlanovima) – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Odručanjem naglašeni iskorak naprijed pruženom nogom i povezano iskorak drugom nogom naprijed do stava spetnog uzručenjem (uzručenje naglasiti i pogled usmjeriti prema dlanovima)	1,0
4.	Kolut naprijed do muške špage jednom rukom upor o tlo drugom u uzručenju ili obje u odručenju ili uzručenju (položaj ruku u špagi - proizvoljan -izdržaj 3 sek	1,5
5.	Vratiti ruku do upora prednjeg u muškoj špagi i povezano špičak iz špage (stoj samo naglasiti) u kolut naprijed na grčene noge do upora čučecog i povezano	2,0
6.	Kolut natrag grčeni i povezano povaljka natrag do upora na lopaticama upiranjem rukama o bokove (svijeća) – izdržaj 3 sekunde	1,0
7.	Povaljka naprijed i povezano pruženi skok s okretom za 90° u upor stojeći raskoračno odručenjem	0,5
8.	Odoženjem premet strance (bočna zvijezda) do upora stojećeg raskoračno odručenjem – naglasiti poziciju	1,5
9.	Odoženjem premet strance s okretom za 90° (bočna zvijezda u čeonu poziciju) u stav spetni rukama u predručenju koso dolje	1,5
Ukupno D ocjena		10,00

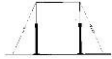
UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1) KONJ S HVATALJKAMA		
<p>Vježba se izvodi na gljivi visine i promjera 40-50 cm i konju s hvataljkama visine 80 cm. Ukoliko se konj ne spušta, visina se regulira naskokom sa sandučića (bloka), a doskočište povišenjem od strunjača.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proizvoljnim redoslijedom izvode se odbočna kola na gljivi i vježba na konju s hvataljkama - Konačnu ocjenu daje zbir ocjene kola na gljivi i vježbe na konju s hvataljkama - E ocjenu čini zbroj odbitaka na na gljivi i konju s hvataljkama - Maksimalna D ocjena na gljivi je 2,5, a na konju 7,5 <p>PRAVILA ZA GLJIVU: 5 kola ili ništa (2 pokušaja za kola). Bilježi se bolji pokušaj! Za 5 kola dobije se 2,5 boda, za 4 i manje ne dobije se ništa.</p>		 
	GLJIVA – visine i promjera 40–50 cm	Mlađi dječaci
1.	5 odbočnih kola na gljivi (ako iz dva pokušaja ne napravi 5 kola, ND je 2,5)	2,5
	KONJ S HVATALJKAMA – visine 80 cm	
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem bočno prema konju – izdržaj 3 s	0,5
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	0,5
3.	Upor čučeci na rukama (stopala ne dodiruju konja) – izdržaj 3 s	0,5
4.	Provlak u upor stražnji – izdržaj 3 s	0,5
5.	U uporu stražnjem po dva odnoženja/zamaha svakom nogom	1,5
6.	Premah natrag jednom nogom i premah natrag drugom nogom do upora prednjeg	1,5
7.	U uporu prednjem po dva odnoženja/zamaha svakom nogom	1,5
8.	Premah jednom nogom naprijed i povezano premah drugom s okretom za 90° u saskok bočno u odnosu na konja	1,0
9.	D ocjena na konju s hvataljkama	7,5
Ukupno D ocjena		10,00

Napomena: Kola na gljivici i početno odnoženje u hv. izvodi se u proizvoljnu stranu

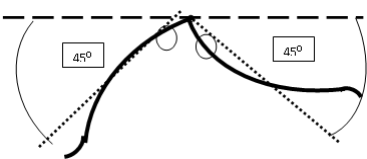
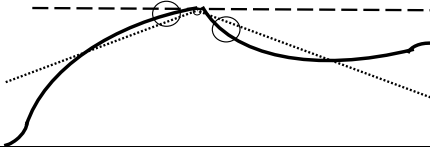

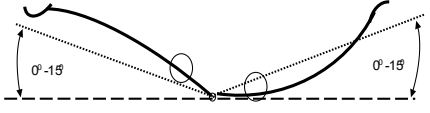
UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1)			
KARIKE			
	Visina karika doskočna Vježbati se može i na zidnoj konstrukciji, visina se može prilagoditi i podmetanjem strunjača		
1.	Početna pozicija: vis prednji – karike blago otvorene prema van naglašeno opuštanje u ramenima – izdržaj 3 sekunde		0,5
2.	Podizanje nogu u sunožni prednos u visu prednjem – izdržaj 3 sekunde		1,0
3.	Iz prednosa vučenjem do visa uznijetog podmetni njih		1,0
4.	Pet njihova		7,0
5.	Petim zanjihom saskok do pozicije doskoka		0,5
Ukupno D ocjena			10,00
Napomena: Kod njihova pored grešaka u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena,...) ocjenjuju se i amplitude njih i to na način:.			
	*Ocjenjivanje amplituda	Za svaki njih kod kojeg su:	Odbici
		Stopala ispod visine karika u prednjihu oduzima se 0,5 bodova	0,5
		Stopala ispod visine karika u zanjihu oduzima se 0,5 bodova	0,5
		Stopala u visini karika u prednjihu oduzima se 0,3 bodova	0,3
		Stopala u visini karika u zanjihu oduzima se 0,3 bodova	0,3
		Stopala iznad visine karika u prednjihu oduzima se 0,1 bodova	0,1
		Stopala iznad visine karika u zanjihu oduzima se 0,1 bodova	0,1
		Za kukove iznad visine karika u prednjihu nema odbitaka	0,0
		Za kukove iznad visine karika u zanjihu nema odbitaka	0,0

UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1)		
PRESKOK		
Povišenje od strunjača visine 100 cm Zaletom odraz s daske i premet na leđa na povišenje mogu se koristiti dvije daske		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na zaletištu – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Zalet i naskok na dasku	2,0
3.	Odras sa daske i let do strunjače	2,5
4.	Upor na strunjači, odgurivanje od strunjače do ležećeg stava na leđima	4,0
5.	Stav ležeći na leđima na strunjači - NAGLASITI	1,0
Ukupno D ocjena		10,00
Napomena: **Druga faza: samo ravni pad na leđa zbog nemogućnosti odriva radi mekane strunjače... nema leta mora se vidjeti vidljiva faza upora u stoju na pružene ruke.		


UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1) - RUČE		
Niske ruče visine 110–130 cm od osnovne visine strunjače		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na sandučiću/bloku unutar ruča – izdržaj 3 sek	0,5
2.	Dohvatom ruča odrazom naskok u upor, naglasiti blago uvinuće i izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Sunožni prednos izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Sjed raznožni u upor stražnjem, preхват kroz uzručenje u upor sjedeći raznožni prednji	0,5
5.	Raznožni prednos izdržaj 3 sekunde	1,0
6.	Vučenjem prema stoju do pozicije visokog zanjih (iznad 45°) nastaviti u njih u upor	2,0
7.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
8.	Zanjih (tijelo blago uvinuto – što bliže stoju)	1,0
9.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
10.	Zanjih (tijelo blago uvinuto – što bliže stoju)	1,0
11.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,5
12.	Trećm zanjihom prijelaz na jednu pritku u saskok bočno do ruča	1,0
Ukupno D ocjena		10,00

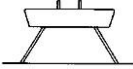

UNIVERZALNI program – Mlađi dječaci – (U1) - PREČA		
Preča doskočne visine – vježbica s vezicama/gurtnama (**napraviti standard za vezice... plastično crijevo i vezice/gurtne)		
1.	Početna pozicija: vis prednji s vezicama/gurtnama	
2.	2–4 klim njha i podmetni njih (za svaki dodatni klim njih odbitak je 0,3)	2,0
3.	Pet njihova (u slučaju prelaska vertikale, veletoč naprijed ili natrag, za svaki odbitak 0,3)	8,0
4.	Šestim zanjihom (nema saskoka... vježbač prestaje s aktivnim zamasima, a trener zaustavlja vježbača)	0,0
Ukupno D ocjena		10,00


Pripomena: Kod njihova pored grešaka u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena...), ocjenjuju se i amplitude njha i to na način:

Ocjenjivanje amplituda	Za svaki njih kod kojeg su:	Odbici
	Stopala/kukovi u prednjihu do 45° od horizontale oduzima se 0,5 Stopala/kukovi u zanjihu do 45° od horizontale oduzima se 0,5	0,5 0,5
	Stopala/kukovi u prednjihu do 15° od horizontale oduzima se 0,3 Stopala/kukovi u zanjihu do 15° od horizontale oduzima se 0,3	0,3 0,3
	Za stopala u prednjihu u visini horizontale oduzima se 0,1 Za stopala u zanjihu u visini horizontale oduzima se 0,1	0,1 0,1
	Za kukove u prednjihu i iznad horizontale se ne oduzima 0,0 Za kukove u zanjihu iznad od horizontale se ne oduzima 0,0	0,0 0,0


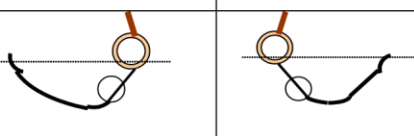
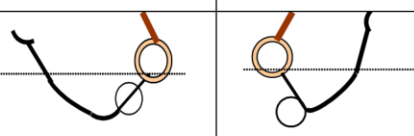
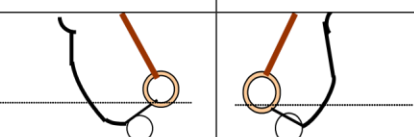
5.4.2. Tekst vježbi za STARIJE dječake – UNIVERZALNI program 2 (U2)

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2) TLO		
Osim na tlu (12x12 m), vježba se može izvoditi i po kateti, „akro“ stazi ili nizu strunjača dužine 12 m		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem (pogled naprijed) – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Uzručenje (pogled prema dlanovima) – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	Odručenjem naglašeni iskorak naprijed pruženom nogom i povezano iskorak drugom nogom naprijed do stava spetnog uzručenjem (uzručenje naglasiti i pogled usmjeriti prema dlanovima)	0,5
4.	Kolut naprijed do muške špage jednom rukom upor o tlo drugom u uzručenju, ili obje u odručanju ili uzručenju – uglavnom u špagi ruke proizvoljno, ali izdržaj mor biti - 3 sekunde	1,0
5.	Vratiti ruku do upora prednjeg u muškoj špagi i povezano podizanje u prednos raznožni – izdržaj 3 s	1,0
6.	Iz prednosa raznožnog vučenjem u stoj (špičak), (stoj samo naglasiti) i povezano kolut naprijed na grčene noge do upora čučecjeg (za špičak iz špage (nema raznožnog prednosa), vrijednost je 1,0)	1,5
7.	Kolut natrag grčeni i povezano povaljka natrag do upora na lopaticama upiranjem rukama o bokove (svijeća) – izdržaj 3 sekunde	0,5
8.	Povaljka naprijed i povezano pruženi skok s okretom za 90° u upor stojeći raskoračno odručenjem	0,5
9.	Odoženjem premet strance (bočna zvijezda) do upora stojećeg raskoračno odručenjem – naglasiti poziciju	1,0
10.	O dnoženjem premet strance s okretom za 90° (bočna zvijezda u čeonu poziciju) u stav spetni rukama u predručenju koso dolje	1,0
11.	Usprav uzručenjem i povezano počučanj zaručenjem u poskok (valset) rondat do stava spetnog u počučnju predručenjem koso dolje	1,0
12.	Usprav kroz odručenje do uzručenja i povezano 3–4 koraka zaletom i sunožnim odrazom salto naprijed grčeno do pozicije doskoka (sunožni počučanj predručenjem koso dolje), usprav u stav spetni priručenjem	1,0
Ukupno D ocjena		10,00

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2) KONJ S HVATALJKAMA		
<p>Vježba se izvodi na gljivi visine i promjera 40–50 cm i konju s hvataljkama visine 80 cm. Ukoliko se konj ne spušta visina se regulira naskokom sa sandučića (bloka), a doskočište povišenjem od strunjača.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proizvoljnim redoslijedom izvode se odbočna kola na gljivi i vježba na konju s hvataljkama - Konačnu ocjenu daje zbir ocjene kola i vježbe na konju s hvataljkama <p>E ocjena je zbroj odbitaka na gljivi i konju s hvataljkama)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maksimalna D ocjena na gljivi je 5,0, a na konju 5,0 <p>PRAVILA ZA GLJIVU: 10 kola ili ništa (2 pokušaja za kola). Bilježi se bolji pokušaj! Za 10 kola dobije se 5,0 boda, za 9 i manje ne dobije se ništa.</p>		 
	GLJIVA – visine i promjera 40–50 cm	Stariji dječaci
1.	10 odbočnih kola na gljivi	5,0
	KONJ S HVATALJKAMA – visine 80 cm	
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema bočnoj sredini konja – izdržaj 3 sek	0,5
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – izdržaj 3 sekunde	0,5
3.	U uporu prednjem svakom nogom 2 x zamah odnoženjem	0,5
4.	Premah naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg	1,0
5.	U uporu prednjem njih odnoženjem i premah drugom nogom naprijed u kolo odnožno u drugu stranu do upora prednjeg	1,5
6.	Premah jednom nogom naprijed i povezano premah drugom s okretom za 90° u saskok bočno u odnosu na konja do pozicije doskoka (sunožni počučanj rukama u predručenju koso dolje) usprav u stav spetni priručenjem	1,0
7.	D ocjena na konju s hvataljkama	5,0
Ukupno D ocjena		10,00
<i>Napomena: Kola na gljivici i početno odnoženje u hv. izvodi se u proizvoljnu stranu</i>		

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2)		
KARIKE		
	Visina karika doskočna Vježbati se može i na zidnoj konstrukciji, visina se može prilagoditi i podmetanjem strunjača	
1.	Početna pozicija: vis prednji – karike blago otvorene prema van naglašeno opuštanje u ramenima – izdržaj 3 sekunde	0,5
2.	Podizanje nogu u sunožni prednos u visu prednjem – izdržaj 3 sekunde	1,0
3.	Iz prednosa vučenjem do visa uznijetog – vis uznijeto – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Iz visa uznijetog otvaranje u vis strmoglavi – vis strmpglavo – izdržaj 3 sekunde	1,0
5.	Iz visa strmoglavo sklapanje u vis uznijeto i povezano rasklapanje u podmetni njih	0,5
6.	Zanjih	1,0
7.	Prednjih	1,0
8.	Zanjih	1,0
9.	Prednjih	1,0
10.	Zanjih	1,0
11.	Trećim prednjikom pruženi salto natrag u saskok do pozicije doskoka (sunožni počučanj predručenjem koso dolje) usprav u stav spetni priručenjem	1,0
Ukupno D ocjena		10,00

Napomena: Kod njihova pored grešaka u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena...) ocjenjuju se i amplitude njih i to na način:

*Ocjenjivanje amplituda	Za svaki njih kod kojeg su:	Odbici
	Stopala ispod visine karika u prednjihu oduzima se 0,5 bodova Stopala ispod visine karika u zanjihu oduzima se 0,5 bodova	0,5 0,5
	Stopala u visini karika u prednjihu oduzima se 0,3 bodova Stopala u visini karika u zanjihu oduzima se 0,3 bodova	0,3 0,3
	Stopala iznad visine karika u prednjihu oduzima se 0,1 bodova Stopala iznad visine karika u zanjihu oduzima se 0,1 bodova	0,1 0,1
	Za kukove iznad visine karika u prednjihu nema odbitaka Za kukove iznad visine karika u zanjihu nema odbitaka	0,0 0,0

Za kut u ramenima/otklon od vertikale oduzima se:

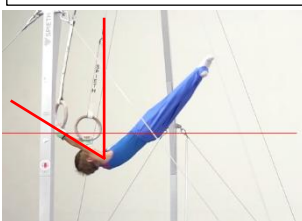
$$\text{do } 15^{\circ} = 0,5$$

$$16^{\circ} - 30^{\circ} = 0,3$$

$$31^{\circ} - 45^{\circ} = 0,1$$

$$46^{\circ} \text{ i više} = 0,0$$

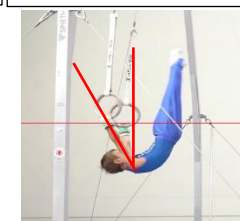
$$46^{\circ} \text{ i više} = 0,0$$




$$31^{\circ} - 45^{\circ} = 0,1$$

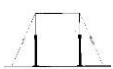


$$16^{\circ} - 30^{\circ} = 0,3$$



UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2) PRESKOK		
Zaletište, odskočna daska, doskočne strunjače visine 20 cm Ne mogu se koristiti dvije daske. Obavezno jedna daska		
		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na zaletištu – izdržaj 3 sekunde	0,3
2.	Zalet i naskok na naskok na dasku	0,3
3.	Odras s daske i PRUŽENI salto naprijed	D ocjena = 10.0
	Odras s daske i SKLONJENII salto naprijed	D ocjena = 7.0
	Odras s daske i GRČENII salto naprijed	D ocjena = 6.0
	Odras s daske i LETEĆI KOLUT naprijed	D ocjena = 5.0
4.	Doskok u poziciju sunožnog počučnja rukama u predručenju koso dolje	0,3
5.	Usprav u stav spetni kosim uzručenjem	0,3

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2) RUČE		
Niske ruče visine 110–130 cm od osnovne visine strunjače		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem na strunjačama unutar ruča – izdržaj 3 sekunde	0,2
2.	Počučnjem do zaručenja odrazom naskok u potpor – izdržaj 3 sekunde	0,3
3.	U potporu podignuti noge do prednosa – sunožni prednos u potporu – izdržaj 3 sekunde	1,0
4.	Iz prednosa u potporu podizanjem nogu prema uznosu podmetni njih u potporu do zanjih	0,3
5.	Njih u potporu do prednjih	0,5
6.	Njih u potporu do zanjih	0,5
7.	Prednjim upor do sjeda raznožnog pred rukama (sjed raznožni u upor u stražnjem) – naglasiti	0,5
8.	Iz sjeda raznožnog u upor u stražnjem kroz uzručenje premah u sjed raznožni u upor u prednjem	0,3
9.	Iz sjeda raznožnog u upor u prednjem podizanje u prednos raznožni – izdržaj 3 sekunde	1,0
10.	Iz prednosa raznožno vučenjem do stoja (špićak) – stoj zadržati 3 sekunde	1,5
11.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,3
12.	Zanjihom stoj naznačiti	1,0
13.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,3
14.	Zanjihom stoj naznačiti	1,0
15.	Prednjih (kukovi u visini ramena, stopala iznad visine glave)	0,3
16.	Trećm zanjihom prijelaz na jednu pritku u saskok bočno do ruča	1,0
Ukupno D ocjena		10,00

UNIVERZALNI program – Stariji dječaci – (U2) PREČA		
Preča doskočne visine – vježbica s vezicama/gurtnama (*napraviti standard za vezice... plastično crijevo i vezice/gurtne)		
Početna pozicija: vis prednji s vezicama/gurtnama		
1.	2-4 klim njih i podmetni njih (za svaki dodatni klim njih odbitak 0,3)	1,0
2.	Pojačavati njihove do prolaza vertikalne – veletiča (otprilike 3–5 njihova) (do 5. prednjih – računajući i prednjih u podmetnom njih, nema odbitaka – za svaki slijedeći njih odbitak je 0,3)	1,0
3.	Pet veletiča i nakon petog prijelaza vertikalne vježbač prestaje s aktivnim zamascima i prestaje ocjenjivanje, a trener zaustavlja vježbača (nema saskoka), – dozvoljena pomoć za dolazak u prvi veletič uz odbitak od 1,0 boda – nakon toga vježbač je dužan samostalno napraviti 5 veletiča	8,0
Ukupno D ocjena		10,00
Napomena: Kod klim njihova i njihova ocjenjuju se greške u držanju tijela (pretjerano sklonjenje, grčenje stopala i koljena...) nebitno kojim prednjim se prelazi vertikala. Pet veletiča je 8,0 bodova. Za 4 veletiča i manje D=,00 bodova		

6. DIO 6 – OSNOVNI PROGRAM

6.1. Razina natjecanja

Osnovni program nema natjecanja na Državnoj razini. Unutar regija klubovi se mogu dogovoriti da na nekom od kola ili sasvim nezavisno od kola kupa organiziraju natjecanja u ovom programu. Jednako tako županije, gradovi ili klubovi mogu organizirati natjecanja u ovom programu.

6.2. Broj natjecanja

OSNOVNI program nema određeni broj natjecanja propisan od HGS-a. Broj natjecanja ovisi o broju klubova koji žele održati natjecanja po ovim propozicijama. Klubovi koji žele organizirati natjecanja za ovaj program trebaju HGS-u dostaviti datum i mjesto održavanja natjecanja, a HGS će objaviti natjecanje u kalendaru HGS-a. HGS će iskazati potporu i u distribuciji Pozivnog biltena te organizator ne treba slati iste individualno, već će biti dovoljno jedan Bilten dostaviti HGS-u čime će sve članice biti upoznate s natjecanjem. Iz Pozivnog i Završnog (rezultata) biltena mora biti razvidno da su natjecanja održana po vježbama koje su opisane u točkama Propozicijama HGS-a za nacionalna natjecanja, a odnose se na OSNOVNI PROGRAM.

6.3. Kategorije, godišta, dob i sastav ekipa OSNOVNOG programa za 2026.

Program	Kategorija	Naziv kategorije	Godište	Dob	Ekipa	Napomena
OSNOVNI program	1. kategorija	Mlađi dječaci	2021. i kasnije	5 god. i mlađi	4 + 4	OBAVEZNE VJEŽBE pojedinačni višeboj ekipna konkurencija
	2. kategorija	Dječaci	2020.	6 god.	4 + 4	
	3. kategorija	Stariji dječaci	2019.	7 god.	4 + 4	
	4. kategorija	Mlađi kadeti	2018.	8 god.	4 + 4	
	5. kategorija	Kadeti	2017.	9 god.	4 + 4	
	6. kategorija	Stariji kadeti	2016.	10 god.	4 + 4	
	7. kategorija	Mlađi juniori	2015.	11 god.	4 + 4	
	8. kategorija	Juniori	2014.	12 god.	4 + 4	
	9. kategorija	Stariji juniori	2013.	13 god.	4 + 4	
	10. kategorija	Mlađi seniori	2012.	14 god.	4 + 4	

6.4. Pravo nastupa na natjecanju i opće propozicije

- a) Pravo nastupa na natjecanjima u OSNOVNOM programu imaju gimnastičari koji su registrirani u HGS-u (Osnovni 1 ili Osnovni 2 program) i koji imaju obavljen liječnički pregled, odnosno važeću liječničku potvrdu.
- b) Natjecanje je klupskog karaktera, a svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji.
- c) Maksimalan broj članova ekipe je 8, a minimalan 4.
- d) Ukoliko klub nema dovoljno članova za ekipu u pojedinoj kategoriji, dozvoljeno je pojedinačno natjecanje.
- e) Za plasman ekipe uzimaju se najbolja četiri rezultata po spravi.
- f) Ekipu čine članovi iste kategorije (dobne skupine), odnosno ekipu ne mogu činiti vježbači različitih kategorija (dobnih skupina)

- g) Elementi su zadani redosljedom izvođenja kao što je prikazano u videu prvenstveno jer neke pozicije nisu detaljno opisane u tekstualnom opisu vježbi. Pozicije mogu biti stilski izvedene drugačije nego u samom videu bez odbitka. Videosnimke vježbi nisu idealna izvedba vježbi, već im je temeljna svrha pomoćno trenažno sredstvo pri učenju vježbi. Ukoliko iz tekstualnog dijela nešto terminološki nije jasno, tada vrijedi videosnimka.
- h) Vježbe su propisane određenim redosljedom te ukoliko dođe do greške, izostanka elementa, ostali elementi u vježbi moraju biti povezani – osobito vrijedi za elemente na konju i preči, npr. ukoliko netko izostavi 5. element, 4. i 6. element moraju biti povezani bez stanke ili međunjih.
- i) Za asistenciju odbitak je -0,8.
- j) Visina sprava za MSG:
tlo – vježba se izvodi na tlu (parter) ili na stazi
konj s hvataljkama – 115 – dozvoljeno povišenje od strunjača za naskok i 20 cm za doskok
karike – doskočne, uz mogućnost spuštanja karika na visinu doskočnih. Za karike standardne visine (280 cm od poda) moguće je prilagoditi visinu postavljanjem strunjača ispod karika
preskok – za sve kategorije – strunjače za doskok moraju biti u razini trampolina
ruče – 140–160 cm – sukladno dobi moguće je povišenje za naskok u vidu sandučića, bloka, strunjače,... Za doskok strunjača min. Od 20 cm, a moguće je i prilagoditi doskočište ispod sprave dodatnim strunjačama
preča – doramenska – ako nema mogućnosti spuštanja preče, dozvoljeno je povišenje od strunjača, za doskok strunjače najmanje 10 cm, a moguća je prilagodba dodatnim strunjačama.
- k) Neke sprave imaju opciju izvedbe elemenata a) ili b) što znači da je moguće odabrati samo jednu od ponuđenih opcija a) ili b). Nije dopuštena izvedba i a) i b) te elemenata koji nisu navedeni u propozicijama.
- l) 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.
- m) Za svaku kategoriju i spravu nalazi se videozapis na službenoj stranici HGS-a, a tekstualni opis vježbi sastavni je dio ovih Propozicija.

6.5. Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 2 po kategorijama

5 godina i mlađi i 6 godina - OS 2 (Mlađi dječaci i Dječaci)

TLO		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Vaga odnoženjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Počučanj predručenjem – izdržaj 3 s – kolut naprijed u upor čučeci dohvatom koljena – izdržaj 3 s	2,0
3.	Povaljka natrag do upora na lopaticama (svijeća) – izdržaj 3 s	1,5
4.	Spust pruženim tijelom do upora ležećeg na leđima priručenjem – izdržaj 3 s	1,5
	Podizanje u Most – izdržaj 3 s spust u upor ležeći na leđima uzručenjem – naznačiti	0,5
6.	Podizanje u upor sjedeći uzručenjem – izdržaj 3". Sunožni pretklon – izdržaj 3 s	0,5
7.	Povlačenje nogu u upor čučeci i odrazom pruženi skok do poz. doskoka (počučanj predručenjem koso dolje)	2,0
	UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji	1,0
2.	Provlačenje grčnim nogama do upora stražnjeg	1,0
3.	Iz upora stražnjeg provlačenje grčnim nogama do upora prednjeg	1,0
4.	Iz upora prednjeg provlačenje grčnim nogama do upora stražnjeg	1,0
5.	Iz upora stražnjeg provlačenje grčnim nogama do upora prednjeg	1,0
6.	Iz upora prednjeg provlak nogom do upora raznožnog	1,0
7.	Provlačenjem promjena nogu (Škarice) u upor raznožni (druga noga naprijed)	1,0
8.	Povlačenjem nogu dolazak u upor grčeno (grupirovka) (stopala ne dodiruju konja)-izdržaj 3s	2,0
9.	Kroz uznos rasklapanjem i izguravanjem saskok u poziciju doskoka leđima od konja	1,0
	UKUPNO:	10,0
KARIKE		
	Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1.	Klim njih 3 s	3,0
2.	Podmetni njih	2,0
3.	Njih 3 s	3,0
4.	Trećim zanjihom saskok	2,0
	UKUPNO:	10,0
PRESKOK		
1.	Pruženi skok iz zaleta na trampolin (može se koristiti daska ispred trampolina)	9,5
2.	Grčeni skok iz zaleta na trampolin (može se koristiti daska ispred trampolina)	10
RUČE		
	Početna pozicija: čeonu na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritki naskok u upor, naglasiti poziciju izdignutih ramena – izdržaj 3 s	1,0
2.	U istoj poziciji propasti u ramenima – izdržaj 3 s	1,5
3.	Ponovo se izdignuti iz ramena i privući koljena prema prsima u upor grčeno (grupirovka) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Spuštanje nogu do upora i podizanje desne grčene noge – izdržaj 3 s	1,5
5.	Promjena nogu (desna dolje, a lijevom u grčenu poziciju – izdržaj 3 s – Vratiti u upor sunožni	1,5
6.	Sklek u ručama (spustiti se ramenima ispod lakatnog zgloba i vratiti natrag u upor)	1,0
7.	Odgurivanjem od ruča i doskok unutar ruča u počučanj predručenjem koso dolje – usprav	1,5
	UKUPNO:	10,0
PREČA		
	Doramena pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritke skok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Smak sklonjenim tijelom do prednosa u visu sklonjenom - naznačiti	3,0
3.	Iz visa sklonjenog provlak grčnim nogama do visa stražnjeg – spust nogama do strunjače	3,0
4.	Otpuštanjem pritke doskok iz visa stražnjeg u poziciju – počučanj s predručenjem koso dolje	2,0
	UKUPNO:	10,0

7, 8 i 9 godina - OS 2 (Stariji dječaci, Mlađi kadeti i kadeti)

T LO		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s – upor čučeci predručenjem – izdržaj 3 s - Kolut naprijed	2,0
2.	Upor čučeci dohvatom koljena-izdržaj 3 s- Kolut natrag u upor stojeći pretklonom i pruženim nogama	2,0
3.	Sunožni pretklon – izdržaj 3 s, usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	0,5
4.	Iskorakom čeono premet strance do bočne pozicije (Zvijezda čeono -bočno) – upor stojeći	0,5
5.	Okret za 90° u upor stojeći dručenjemna jednoj nozi druga u zanoženju – izdržaj 3 s	1,0
6.	Stav spetni uzručenjem i povezano počučnjem i zaručenjem pruženi skok s okretom za 180°	2,0
7.	Usprav u stav spetni uzručenjem – uspon i povezano zaletom i sunožnim odrazom pruženi	2,0
	UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
	Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom hvataljki Naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odoženje i zamah desnom povezano odoženje i zamah lijevom nogom	2,0
3.	Odoženje i zamah desnom povezano odoženje i zamah lijevom nogom	2,0
4.	Premah odožno desnom naprijed i njih u uporu jašućem i premah odožno desnom natrag	1,0
5.	Premah odožno lijevom naprijed i njih u uporu jašućem i premah odožno lijevom natrag u	1,0
6.	Premah odožno desnom naprijedi i premah odožno lijevom naprijed u saskok bočno u odnosu na konja do pozicije doskoka (počučanj s predručenjem koso dolje)	2,0
	UKUPNO:	10,0
KARIKE		
	Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1.	Klim njih i trećim klimom sklonjenim tijelom i pruženim nogama do visa uznjetog – izdržaj 3 s	1,0
2.	Iz visa uznjetog spuštanje u vis stražnji – izdržaj 3 s	1,0
3.	Vraćanje do visa uznjetog i povezano rasklapanje u podmetni njih	2,0
4.	Zanjih	1,0
5.	Prednjih	1,0
6.	Zanjih	2,0
7.	Prednjih	1,0
8.	Trećim zanjihom otpuštanje karika i saskok u poziciju doskoka (počučanje predručenjem koso dolje)	1,0
	UKUPNO:	10,0
PRESKOK		
1.	Grčeni skok iz zaleta na trampolin	9,5
2.	Raznožni skok iz zaleta na trampolin	10,0
RUČE		
	Početna pozicija: čeono na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritki naskok u upor – izdržaj 3 s	0,5
2.	Prehodavanje ruča u uporu do sredine	1,0
3.	Okret za 180°	1,5
4.	Iz upora podizanjem nogu kroz prednos/uznos započeti njih – Njih u uporu 4 x	3,0
5.	Četvrtim prednjihom raznožiti i čvrstim nogama aktivno potisnuti/udariti pritke u poziciji upora	1,0
6.	Njih u uporu 2 x	2,0
7.	Drugim zanjihom saskok sa strane ruča	1,0
	UKUPNO:	10,0
PREČA		
	Doramena pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1.	Dohvatom pritke skok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Premah nogom do upora jašućeg – upor jašučići – izdržaj u 3 s	1,0
3.	Vratiti nogu do upora prednjeg	2,0
4.	Odnjih do vodoravne pozicije	3,0
5.	Drugim odnjihom saskok u zanjihu	2,0
	UKUPNO:	10,0

10, 11 i 12 godina - OS 2 (Stariji kadeti, Mlađi juniori i Juniori)

TLO	
Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1. Stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s – upor čučeci predručenjem – izdržaj 3 s – Kolut naprijed	1,0
2. I povezano Skok okret 180° i povezano	1,0
3. Kolut natrag i povezano	1,0
4. Povaljka natrag u upor na lopaticama (svijeća) – izdržaj 3 s	1,0
5. Povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem - izdržaj 3 s zanoženjem i pruženim tijelom „kroz. vagu“ spad u sklek jednom nogom u zanoženju - izdržaj 3 s snoženjem dizanje u upor prednji	1,0
6. Iz upora prednjeg okret za 180° pruženim tijelom do upora stražnjeg – izdržaj 3 s	1,0
7. Sjed u upor sjedeći uzručenjem – izdržaj 3 s spust u pretklon – izdržaj 3 s povratak u sjed uzručenjem – naglasiti – vratiti u sjed uporom i privući nage u upor čučeci	1,0
8. Iz čučnja dizanje u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	1,0
9. Iskorakom čeona zvijezda s okretom za 90° i povezano	1,0
10. Leteći kolut do upora čučeceg i povezano raznožni skok u doskok – počučanj predručenjem koso dolje – naglasiti – usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA	
Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1. Dohvatom hvataljki Naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	1,0
2. Odnoženje desnom nogom stopalo osloniti na konja, lijevom rukom upirati hvataljku desna u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
3. Odnoženje lijevom nogom stopalo osloniti na konja, desnom rukom upirati hvataljku lijeva u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
5. Odnoženje desnom nogom stopalo osloniti na konja, lijevom rukom upirati hvataljku desna u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
6. Odnoženje lijevom nogom stopalo osloniti na konja, desnom rukom upirati hvataljku lijeva u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
7. Iz upora prednjeg premah odnožno do upora jašućeg	1,0
8. Njih u uporu jašućem i premah natrag odnožno do upora prednjeg	1,0
9. Iz upora prednjeg premah odnožno drugom nogom do upora jašućeg	1,0
10. Njih u uporu jašućem i premah natrag odnožno do upora prednjeg	1,0
11. Premah odnožno naprijed jednom i premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok bočno u odnosu na konja do pozicije doskoka (počučanj predručenjem koso dolje)	1,0
UKUPNO:	10,0
KARIKE	
Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1. Iz visa prednjeg sklonjenjem i pruženim do visa uznjetog – izdržaj 3 s	1,0
2. Vis strmoglavu – izdržaj 3 s	1,0
3. Pogrčiti jednu nogu i pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg	1,0
4. U visu stražnjem snožiti i držati Vis stražnji – izdržaj 3 s	1,0
5. Vučenjem do visa uznjetog i rasklapanjem u podmetni njih	1,0
6. Njih 2 x	2,0
7. I trećim zanjihom iskret naprijed sklonjeno do visa uznjetog – izdržaj 3 s	1,0
8. Rasklapanje u podmetni njih	1,0
9. Zanjihom saskok u poziciju doskoka (počučanj predručenjem koso prema dolje)	1,0
UKUPNO:	10,0
PRESKOK	
1. Raznožni skok iz zaleta na trampolin	9,5
2. Leteći kolut iz zaleta na trampolin	10,0

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2026. godinu

RUČE	
Početna pozicija: čeonu na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1. Dohvatom pritki naskok u upor – izdržaj 3 s i duboki sklek (ramena ispod laktova) – upor	0,5
2. Prehodavanje ruča u upor do sredine	1,0
3. Okret za 180°	2,0
4. Sunožni prednos – izdržaj 3 s	0,5
5. Iz sunožnog prednosa u raznožni sjed u upor stražnjem naglasiti	1,0
6. Grčenjem nogu odziv i zamah do prednjih	1,0
7. Njih u upor 3 x	3,0
8. Trećim zanjihom prijelaz na jednu pritku saskok bočno do ruča u doskok	1,0
UKUPNO:	10,0
PREČA	
Doramenska pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem - izdržaj 3 s	
1. Dohvatom pritke naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2. Premah odnožno naprijed u upor jašući – izdržaj 3 s	1,0
3. Premah odnožno natrag u upor prednji	2,0
4. Odnjih do vodoravne pozicije 2 x	3,0
5. Trećim odnjihom saskok u zanjihu do pozicije doskoka (počućanj predručenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:	10,0

13 i 14 godina i stariji - OS 2 (Stariji juniori i Mlađi seniori)

TLO	
Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	
1. Stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s iskorak prednoženjem zamah u stoj na rukama - stoj naglasiti	1,5
2. Iz stoja kolutom naprijed u raznožni pretklon – izdržaj 3 s	1,0
3. Iz raznožnog pretklona usprav do sjeda raznožno uzručenjem, podizanjem nogu do prednosa ili uznosa rasklapanje do upora stražnjeg	1,0
4. Okret za 180° do upora prednjeg, pruženim nogama do upora pretklonom	1,0
5. Usprav do stava spetnog uzručenjem iskorakom naprijed okret za 180° u stav spetni uzručenjem	1,0
6. Iskorakom čeonu 2 premeta strance bočno (2 zvijezde) do stava raskoračno odručenjem izdržaj 3 s	1,0
7. Okret naprijed za 90° u stav spetni uzručenjem i povezano	1,5
8. Počučanj zaručenjem odraz u skok s okretom za 180° u poziciju doskoka usprav do uzručenja i povezano uspon	1,0
9. Zaletom i sunožnim odrazom salto naprijed grčeno u poziciju doskoka (počučanj predručenjem koso dolje) usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA	
Početna pozicija: stav spetni odručenjem licem prema boku konja – izdržaj 3 s	
1. Dohvatom hvataljki Naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	0,5
2. Premah odnožno desnom naprijed premah odnožno lijevom naprijed uz istovremeni preхват desne ruke na lijevu hvataljku u poziciju upora raznožnog na jednoj hvataljci	1,0
3. Premah odnožno desnom natrag i premah odnožno lijevom natrag dok su još obje ruke na lijevoj hvataljci prijelaz u upor prednji mješoviti lijevom rukom na tijelu (vratu) desnom na hvataljci	1,0
4. Preхват desnom rukom na tijelo (vrat) konja i preko čeonog upora prednjeg na tijelu konja obići konja u mješoviti upor prednji desnom rukom na tijelu (vratu) konja i lijevom na hvataljci	0,5
5. Prijelaz iz mješovitog prednjeg upora u prednji upor na hvataljkama	1,0
6. Iz upora prednjeg provlak grčnim nogama do upora stražnjeg i natrag do upora prednjeg	1,0
7. Odnoženje i upor lijevom nogom na tijelo konja lijeva ruka u odručenju - izdržaj 3 s vratiti u upor prednji, odnoženje i upor desnom nogom o tijelo konja lijeva ruka u odručenju - izdržaj 3 s vratiti u upor	1,0
8. Premah odnožno lijevom naprijed u njih u uporu jašućem, premah odnožno lijevom natrag do upora prednjeg i povezano premah odnožno desnom naprijed u njih u uporu jašućem i premah odnožno desnom natrag do upora prednjeg	1,0
9. Premah odnožno lijevom naprijed u kolo odnožno do upora prednjeg odnoženje lijevom u njih u uporu prednjem, odnoženje desnom u njih u uporu prednjem	1,0
10. Premah odnožno lijevom naprijed i premah odnožno desnom naprijed u saskok i doskok bočno u odnosu na konja (počučanj predručenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:	10,0
KARIKE	
Početna pozicija: vis prednji, karike blago prema van – izdržaj 3 s	
1. Iz visa prednjeg pruženim nogama do visa uznjetog – izdržaj 3 s	1,0
2. Rasklapanje u Vis strmoglavu – izdržaj 3 s	1,0
3. Pruženim tijelom i polako snagom spuštanje do visa stražnjeg	1,0
4. Vis stražnji – izdržaj 3 s	1,0
5. Vučenjem do visa uznjetog i rasklapanjem u podmetni njih	1,0
6. Njih 2 x	2,0
7. I drugim zanjihom iskret naprijed sklonjeno do visa uznjetog – vis uznjeti – izdržaj 3 s	1,0
8. Rasklapanje u podmetni njih – zanjih	1,0
9. Prednjihom raznoška natrag u saskok u poziciju doskoka (počučanj predručenjem koso dolje)	1,0
UKUPNO:	10,0

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2026. godinu

PRESKOK		
1.	Leteći kolut iz zaleta na trampolin	9,5
2.	Grčeni salto iz zaleta na trampolin	10
RUČE		
Početna pozicija: u sredini ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s		
1.	Počučnjem i zaručenjem odraz u naskok u potpor	0,5
2.	Zamahom nogu kroz prednos/uznos započeti Njih u potporu 3 x	2,0
3.	Trećem prednjim upor prednjim do sijeda raznožnog u upor stražnjem – naglasiti	1,0
4.	Sunožni prednos – izdržaj 3 s	1,0
5.	Vraćanje nogu u upor pruženo Sklek u ručama (ramenima ispod laktova) iz upora sjed raznožni – naglasiti	0,5
6.	Kroz prednos/uznos snožiti i rasklopiti do pozicije prednjiha	1,0
7.	Njih u upor 2 x	3,0
8.	Drugim zanjimom prijelaz na jednu pritku u saskok sa strane ruča do pozicije doskoka	1,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
Doramena pritka - Početna pozicija: ispred pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s		
1.	Dohvatom pritke naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
2.	Premah odnožno naprijed do upora jašućeg	1,0
3.	Upor jašući – izdržaj 3 s	2,0
4.	Premah odnožno natrag do upora prednjeg	1,0
5.	Iz upora prednjeg zamahom naskok u upor stojeći raznožno	2,0
6.	Iz upora stojećeg raznožno spadom u natrag Podmetni saskok u poziciju doskoka	2,0
UKUPNO:		10,0

6.6. Tekst vježbi za OSNOVNI PROGRAM 1 po kategorijama

5 godina i mlađi i 6 godina - OS 1 (Mlađi dječaci i dječaci)

TLO		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,5
2.	Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	1,5
3.	Kolut naprijed do čučnja	1,5
4.	Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,0
5.	Iz čučnja pruženi skok u doskok	1,0
6.	Sunožni počučanj predručenjem koso dolje – naglasiti	1,5
7.	Usprav u stav spetni uzručenjem – naglasiti	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
1.	Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
3.	Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg	2,0
4.	Upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
5.	Odgurivanjem rukama saskok u doskok licem od konja (počučanj predručenjem koso dolje)	2,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
1.	Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	3,0
2.	Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Opružanjem u vis prednji otpuštanje karika u doskok – počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Zaletom i sunožnim odrazom s mini trampolina Pruženi skok - doskok - počučanj predručenjem koso dolje (za naskok se može koristiti daska ispred trampolina)	10,0
RUČE		
1.	Početna pozicija: u sredini ruča stav spetni odručenjem - podesiti visinu ruča tako da su pritke niže od ruku u odručenju – izdržaj 3 s	3,0
2.	Dohvatom pritki odraz u naskok u upor – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Opružanje nogu u saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
1.	Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odrazom Skok u vis prednji – vis prednji - izdržaj 3 s	3,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4.	Opružanjem u vis prednji otpuštanje pritke u doskok - počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2026. godinu

7 i 8 godina - OS 1 (Stariji dječaci i Mlađi kadeti)

TLO	
1. Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2. Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	2,0
3. Dva povezana koluta naprijed u čučanj	1,5
4. Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	2,0
5. Odransom iz čučnja grčeni skok	2,0
6. U doskok – sunožni počučanj predručenjem koso dolje - usprav u stav spetni uzručenjem	1,5
UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA	
1. Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja. Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2. Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
3. Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
4. Provlak grčnim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5. Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok bočno u odnosu na konja u poziciju doskoka – sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:	10,0
KARIKE	
1. Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	3,0
2. Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	2,0
3. Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4. Iz visa prednjeg grčeno provlak u vis stražnji – vis stražnji – izdržaj 3 s	2,0
5. Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka - sunožni počučanj predručenjem koso dolje usprav u stav spetni uzručenjem	
UKUPNO:	10,0
PRESKOK	
1. Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s Zaletom i sunožnim odrazom s mini trampolina Grčeni skok u poziciju doskoka - sunožni počučanj predručenjem koso dolje (može se koristiti daska ispred trampolina)	10,0
RUČE	
1. Početna pozicija: u sredini ruča stav spetni odručenjem – podesiti visinu ruča tako da su pritke niže od ruku u odručenju – izdržaj 3 s	1,0
2. Dohvatom pritke odraz u naskok u upor – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	1,0
3. Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	3,0
4. Opružanje nogu i povezano podizanje jedne noge grčeno (koljenom prema bradi) -izdržaj 3 s	2,0
5. Izmjena nogu – opružanje i podizanje druge noge grčeno (koljenom prema bradi) -izdržaj 3 s	2,0
6. Opružanjem nogu saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:	10,0
PREČA	
1. Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2. Odransom Skok u vis prednji – vis prednji – izdržaj 3 s	2,0
3. Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4. Iz visa prednjeg grčeno provlak u vis stražnji – vis stražnji – izdržaj 3 s	2,0
5. Otpuštanjem karika saskok u poziciju doskoka - sunožni počučanj predručenjem koso dolje usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:	10,0

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2026. godinu

9 i 10 godina - OS 1 (Kadet i Stariji kadeti)

TLO		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	0,5
2.	Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	1,0
3.	Dva povezana koluta naprijed u čučanj – Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,5
4.	Povaljka natrag u upor na lopaticama (svijeća) – izdržaj 3 s	2,0
5.	Povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	2,0
6.	Uspon odručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni skok u doskok	1,0
7.	Doskok – sunožni počučanj predručenjem koso dolje – naznačiti usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
1.	Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	1,0
3.	Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
4.	Provlak grčnim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5.	U uporu prednjem zamah odnoženjem u njih u uporu prednjem u jednu pa drugu stranu	2,0
6.	Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u	2,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
1.	Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	1,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno podizane tijela u vis strmoglavu – vis strmoglavoi – izdržaj 3 s	2,0
5.	Iz visa strmoglavu grčenjem nogu spust u vis uznijeto grčeno i povezano opružanjem nogu	2,0
6.	Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka – sunožni počučanj	2,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s		
1.	Zaletom i sunožnim odrazom s mini trampolina raznožnii skok u poziciju doskoka	10,0
RUČE		
1.	Početna pozicija: na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Dohvatom pritki odraz u naskok u upor prednji – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	1,0
3.	Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	1,0
4.	Opružanjem nogu u upor prednji Hodanje u uporu do sredine ruča - upor prednji - izdržaj 3 s	2,0
5.	U uporu prednjem podizanje jedne noge grčeno (koljenom prema bradi) - izdržaj 3 s	1,0
6.	Izmjena nogu – opružanje i podizanje druge noge grčeno (koljenom prema bradi) - izdržaj 3 s	1,0
7.	Opružanjem nogu saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje	2,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
1.	Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odracom Skok u vis prednji POTHVATOM – vis prednji POTHVATOM – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno POTHVATOM („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno POTHVATOM provlak u vis stražnji - vis stražnji POTHVATOM -izdržaj 3 s	2,0
5.	Otpuštanjem jedne ruke okret oko druge ruke za 360° do ponovnog hvata pritke u nathvat, prehvat i druge ruke u nathvat – vis prednji nathvatom	1,0
6.	3 x klim njih u visu prednjem nathvatom i trećim klimom otpuštanjem pritke saskok u poziciju doskoka – počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	1,0
UKUPNO:		10,0

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2026. godinu

11 i 12 godina - OS 1 (Mlađi juniori i Juniori)

TLO		
1.	Početna pozicija: Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	0,5
2.	Čučanj predručenjem - izdržaj 3 s	1,0
3.	Dva povezana koluta naprijed u čučanj – Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,5
4.	Skok s okretom za 180° i povezano kolut natrag i povezano povaljka natrag u upor na	2,0
5.	Iz svijeće povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	2,0
6.	Uspon odručenjem i zaletom i sunožnim odrazom grčeni skok	1,0
7.	Doskok - sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:		10,0
KONJ S HVATALJKAMA		
1.	Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	2,0
3.	Provlak grčnim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	2,0
4.	Provlak grčnim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5.	U uporu prednjem zamasi odnoženjem u njih u uporu prednjem 2 x u svaku stranu	2,0
6.	Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok	2,0
UKUPNO:		10,0
KARIKE		
1.	Početna pozicija: Ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2.	Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	1,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno podizane tijela u vis strmoglavu – vis strmoglavoi – izdržaj 3 s	2,0
5.	Iz visa strmoglavu pruženim nogama spust u vis uznijeto – vis uznijeto – izdržaj 3 s	1,5
6.	Iz visa uznijeto spust u vis stražnji – vis stražnji – izdržaj 3 s	1,5
7.	Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka – sunožni počučanj	1,0
UKUPNO:		10,0
PRESKOK		
1.	Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	10,0
2.	Zaletom i sunožnim odrazom s mini trampolina leteći kolut u poziciju doskoka – sunožni počučanj	
RUČE		
1.	Početna pozicija: na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Dohvatom pritki odraz u naskok u upor prednji – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4.	Opružanjem nogu u upor prednji Hodanje u uporu do sredine ruča - upor prednji – naglasiti	2,0
5.	U uporu prednjem podizanje nogu u sunožni prednos – sunožni prednos – izdržaj 3 s	1,0
6.	Opružanjem nogu saskok iz upora u doskok između ruča počučanj predručenjem koso dolje	1,0
UKUPNO:		10,0
PREČA		
1.	Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2.	Odracom Skok u vis prednji POTHVATOM – vis prednji POTHVATOM – izdržaj 3 s	2,0
3.	Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno POTHVATOM („grupirovka“) - izdržaj 3 s	2,0
4.	Iz visa prednjeg grčeno POTHVATOM provlak u vis stražnji - vis stražnji POTHVATOM -izdržaj 3 s	2,0
5.	Otpuštanjem jedne ruke okret oko druge ruke za 360° do ponovnog hvata pritke u nathvat,	1,0
6.	3 x klim njih u visu prednjem nathvatom i trećim klimom podmetni njih i zanjihom saskok	1,0
UKUPNO:		10,0

PROPOZICIJE NATJECANJA NACIONALNOG PROGRAMA HGS za MSG za 2026. godinu

13, 14 godina i stariji - OS 1 (Stariji juniori i Mlađi Seniori)

TLO	
1. Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	0,5
2. Čučanj predručenjem – izdržaj 3 s	1,0
3. Dva povezana koluta naprijed u čučanj – Čučanj hvatom za koljena – izdržaj 3 s	1,5
4. Skok s okretom za 180° i povezano kolut natrag i povezano povaljka natrag u upor na	2,0
5. Iz svijeeće povaljkom naprijed usprav u stav spetni uzručenjem – izdržaj 3 s	2,0
6. Uspon odručenjem i zaletom i sunožnim odrazom leteći kolut i podizanje u	1,0
7. Doskok – sunožni počučanj predručenjem koso dolje – usprav u stav spetni uzručenjem	2,0
UKUPNO:	10,0
KONJ S HVATALJKAMA	
1. Početna pozicija: licem prema sredini bočnog dijela konja Stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2. Dohvatom hvataljki naskok u upor prednji – upor prednji – izdržaj 3 s	1,0
3. Provlak grčeniim nogama do upora stražnjeg – upor stražnji – izdržaj 3 s	1,0
4. Provlak grčeniim nogama natrag do upora prednjeg	2,0
5. Provlak naprijed jednom nogom grčeno u upor raznožni – upor raznožni – izdržaj 3 s	1,0
6. Promjena nogu - provlak grčeno prvom nogom natrag, a drugom naprijed u upor raznožni	1,0
7. U uporu prednjem zamasi odnoženjem u njih u uporu prednjem 2 x u svaku stranu	2,0
6. Premah odnožno naprijed jednom i povezano premah odnožno naprijed drugom nogom u saskok bočno u odnosu na	1,0
UKUPNO:	10,0
KARIKE	
1. Početna pozicija: ispod karika stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2. Uz pomoć trenera odraz do karika u vis prednji – vis prednji, ruke blago prema van – izdržaj 3 s	1,0
3. Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	2,0
4. Iz visa prednjeg grčeno podizane tijela u vis strmoglavo – vis strmoglavoi – izdržaj 3 s	2,0
5. Iz visa strmoglavo pruženim nogama spust u vis uznijeto – vis uznijeto – izdržaj 3 s	1,0
6. Iz visa uznijeto otvaranje u vis strmoglavo – naznačiti i pruženim tijelom spust u vis stražnji	1,0
7. Otpuštanjem karika iz visa stražnjeg saskok u poziciju doskoka - sunožni počučanj	1,5
UKUPNO:	10,0
PRESKOK	
1. Početna pozicija: stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	10,0
RUČE	
1. Početna pozicija: na početku ruča stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	1,0
2. Dohvatom pritki odraz u naskok u upor prednji – upor prednji u ručama – izdržaj 3 s	2,0
3. Podizanje koljena na prsa – upor grčeno („grupirovka“) – izdržaj 3 s	1,0
4. Opružanjem nogu u upor prednji Hodanje u uporu do sredine ruča - upor prednji - naglasiti	2,0
5. U uporu prednjem podizanje nogu u sunožni prednos – sunožni prednos - izdržaj 3 s	1,0
6. Iz sunožnog prednosa raznožiti u sjed u uporu stražnjem raznožno – izdržaj 3 s	1,0
7. Grčenjem nogu u zamah potkoljenicama i opružanje u poziciji prednjih saskok iz upora u	1,0
8. Zanjihom prijelaz na jednu pritku saskok zanoškom u doskok bočno u odnosu	1,0
UKUPNO:	10,0
PREČA	
1. Početna pozicija: preča doskočna – ispred/ispod pritke stav spetni odručenjem – izdržaj 3 s	2,0
2. Odrazom Skok u vis prednji POTHVATOM – vis prednji POTHVATOM - izdržaj 3 s	2,0
3. Podizanje koljena prema bradi – vis prednji grčeno POTHVATOM („grupirovka“) - izdržaj 3 s	1,0
4. Iz visa prednjeg grčeno POTHVATOM provlak u vis stražnji – vis stražnji POTHVATOM -izdržaj 3	2,0
5. Otpuštanjem jedne ruke okret oko druge ruke za 360° do ponovnog hvata pritke u nathvat,	1,0
6. 4 x klim njih u visu prednjem nathvatom i četvrtim klimom podmetni njih	1,0
7. 4 njih i četvrtim zanjihom saskok u poziciju doskoka - počučanj predručenjem koso dolje –	1,0
UKUPNO:	10,0

7. DIO 7 – POČETNI PROGRAM

U sklopu ovih Propozicija obuhvaćen je i Početni program.

Početni program namijenjen je sredinama, odnosno gimnastičarima koji se ne mogu natjecati prema propisanim vježbama Propozicija HGS-a.

Mogu natjecati isključivo na klupskoj razini, tj. unutar jednog kluba ili na natjecanjima među klubovima koji se usklade s takvim programom, odnosno propozicijama i koji usklađuju zahtjeve u vježbama prema njihovim mogućnostima i interesima.

Za navedeni program potrebna je prijava sportaša – registracija - u Hrvatski gimnastički savez, a na samom natjecanju i potvrda o pravodobno obavljenom zdravstvenom pregledu.

8. DIO 8 – PRIJELAZNE I ZAVRŠNE ODREDBE

8.1. Protokol za proglašenje i troškovi

- a) Na ekipnim Prvenstvima Hrvatske u Apsolutnom i Univerzalnom programu te Završnici KUP-a Hrvatske u Slobodnom i Obaveznom programu svim učesnicima ekipa u svim kategorijama ORGANIZATOR dodjeljuje medalje za pojedinačni plasman i pehare za ekipe i to od 1. do 3. mj.
- b) Na svim Višebojskim Prvenstvima Hrvatske u Apsolutnom, Slobodnom, Obaveznom i Univerzalnom programu za osvojeno 1 - 3. mj. u svakoj od kategorija ORGANIZATOR dodjeljuje medalje.
- c) Na svim Pojedinačnim Prvenstvima Hrvatske po spravama u Apsolutnom i Univerzalnom programu za osvojeno 1 - 3. mj. u svim kategorijama i za svaku spravu ORGANIZATOR dodjeljuje medalje.

8.2. Pravo tumačenja Propozicija

Pravo tumačenja ovih propozicija ima predsjednik TO HGS-a, odgovorna osoba natjecanja koju odredi IO, glavni sudac i koordinator za nacionalni program HGSa za MSG na natjecanju.

Ove propozicije izdaje HGS i stupaju na snagu danom objave na web-stranicama HGS-a.

Zagreb, prosinac, 2025.