CRO GYMNASTICS

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Opće propozicije

Parkour (PK)

Slobodna aktivnost i natjecateljski urbani sport (sport na otvorenom i dvoranski sport). Natjecateljski format baziran na tradicionalnom Parkour programu treniranja i pokretima.

Natjecateljski programi:

-Speed (PKS)

Natjecateljski program koji se sastoji od trčanja/run-a u kojem se mjeri vrijeme, gdje je cilj stići od točke A do točke B na najučinkovitiji i najbrži način koristeći specifične Parkour pokrete prilikom prelaženja raznih prepreka na PK poligonu.

-Freestyle (PKF)

Natjecateljski program koji se sastoji od vještine tečnog kretanja, s određenim stilom te ovladavanja pokretom koristeći pritom razne akrobatske elemente.

-Best Trick (BT)

Natjecateljski program koji se sastoji od izvođenja pojedinačnog akrobatskog elementa ili kombinacije od najviše dva elementa uz naglasak na tehničku izvedbu, težinu, kontrolu i kreativnost pokreta.

-All-Around (PKAA)

All-around rang lista sastoji se od natjecatelja koji su se natjecali u obje discipline (Speed + Freestyle / Best Trick).

-Chase tag (zabavno natjecanje)

Natjecanje gdje se natjecatelji međusobno love te na taj način dobivaju bodove. Pojašnjeno u tekstu koji slijedi.

***termini:**

Run – kretanje po poligonu trčeći od točke A do točke B efikasno i brzo

Flow – tečnost pokreta

Natjecatelj

Sigurnost / Safety

Sportaši moraju cijelo vrijeme vježbati i nastupati uz potpunu sigurnost i najviši stupanj tehničke izvedbe. Osobna sigurnost i procjena rizika mora biti najveća odgovornost svakog pojedinog sportaša.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Pravila odijevanja

Natjecateljska odjeća ni pod kojim okolnostima ne smije ometati sportaša u njegovoj/njezinoj izvedbi.

Natjecateljska odjeća ne smije sadržavati nikakav tekst, simbole i crteže s temama rata, nasilja, religija, politike, alkohola, seksa i droga ili bilo koje druge uvredljive teme. Nakit ne smije ometati nastup sportaša ili biti nesiguran.

Sportaši mogu nositi majice kratkih i dugih rukava, polo majice, trikoe, džempere sa ili bez rukava... Slobodni su nositi kratke hlače, trenirku, traper hlače (ne smiju ugroziti sigurnost sportaša) i tajice. Odjeća mora biti čista te ne smije biti poderana. Sportaši moraju nositi prikladnu obuću, sportske ili tenisice za trčanje po izboru.

Na natjecanjima nacionalne razine natjecatelji ne smiju na odjeći imati grb ili naziv reprezentacije.

Pravila ponašanja natjecatelja

Natjecatelji su dužni pridržavati se uputa sudaca, trenera i organizatora te se tijekom natjecanja ponašati sportski, odgovorno i s poštovanjem prema svim sudionicima.

Na poligon je dopušten ulazak isključivo natjecateljima koji su prozvani za nastup ili imaju odobrenje službene osobe. Zabranjeno je samovoljno ulaziti na poligon, pomicati, koristiti ili na bilo koji način mijenjati postavljenu opremu bez dopuštenja, kao i ometati nastup drugih natjecatelja.

Hrana, piće, boce, čaše i ostali osobni predmeti ne smiju se unositi niti ostavljati na poligonu. Konzumacija hrane i pića dopuštena je isključivo u za to predviđenom prostoru.

Zabranjeno je vrijeđanje, neprimjereno ili nesportsko ponašanje, namjerno ometanje natjecanja te svako ponašanje kojim se ugrožava sigurnost natjecatelja, sudaca, organizatora ili drugih sudionika.

Natjecatelji su dužni poštovati odluke sudaca i službenih osoba tijekom natjecanja. Prigovori i pitanja mogu se uputiti isključivo na način i u vrijeme predviđeno pravilima natjecanja.

Kazna: Kršenje gore navedenih pravila rezultirat će kaznom od 2 sekunde dodane na konačno vrijeme u Speed disciplini i odbitak u Freestyleu / Best Tricku od 2 boda od ukupne ocjene. U slučaju ponovljenog kršenja pravila slijedi diskvalifikacija. Kaznu izriče sudačka komisija.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

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

Pravo nastupa:

a) Pravo nastupa na natjecanjima imaju registrirani članovi Hrvatskog gimnastičkog saveza (HGS) s važećim liječničkim pregledom, sukladno važećim pravilnicima HGS-a.

b) Strani sportaši, odnosno sportaši koji ne nastupaju kao predstavnici Republike Hrvatske, mogu sudjelovati na natjecanjima u parkouru u skladu s odredbama koje se odnose na pojedinu vrstu natjecanja.

c) Broj sudionika na pojedinim natjecanjima reguliran je zasebno za svaki program i natjecateljsku kategoriju te je pobliže određen u daljnjem tekstu ovih propozicija.

d) Pravo na ostvarivanje sportske kategorizacije Hrvatskog olimpijskog odbora (HOO) mogu ostvariti natjecatelji isključivo u službenim FIG disciplinama (PKS, PKF i PKAA), sukladno važećim kriterijima HOO-a.

e) Organizator je dužan u propozicijama svakog natjecanja jasno naznačiti održava li se natjecanje kao nacionalno ili otvoreno međunarodno natjecanje te definirati status stranih sportaša.

1. Prvenstvo Hrvatske

a) Na Prvenstvu Hrvatske u parkouru mogu nastupiti i strani sportaši, ali isključivo izvan službene konkurencije Prvenstva Hrvatske, u okviru zasebno evidentiranog međunarodnog ili prijateljskog natjecanja.

b) Rezultati stranih sportaša evidentiraju se i objavljuju odvojeno od službenih rezultata Prvenstva Hrvatske. Mogu se objaviti u zasebnom neslužbenom dokumentu s rezultatima, ali se ne uvrštavaju u službenu knjigu Prvenstva Hrvatske.

c) Strani sportaši koji nastupaju izvan službene konkurencije nemaju pravo na uvrštavanje u službeni konačni poredak Prvenstva Hrvatske, osvajanje naslova prvaka Hrvatske ni osvajanje medalja koje se dodjeljuju prema službenom poretku Prvenstva Hrvatske.

d) Za sudjelovanje na natjecanju strani sportaši mogu dobiti certifikat o sudjelovanju i/ili prigodnu medalju za sudjelovanje.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

e) Nastupi i rezultati stranih sportaša ne utječu na službeni plasman hrvatskih sportaša, dodjelu službenih medalja ni dodjelu naslova prvaka Hrvatske.

2. Kup Hrvatske

a) Kup Hrvatske u parkouru može se organizirati kao nacionalno ili otvoreno međunarodno natjecanje, ovisno o odluci organizatora i odredbama propozicija pojedinog natjecanja.

b) Na otvorenom međunarodnom natjecanju pravo nastupa imaju hrvatski i strani sportaši, uz ispunjavanje uvjeta propisanih ovim propozicijama i važećim pravilnicima HGS-a.

c) U slučaju održavanja otvorenog međunarodnog natjecanja, svi prijavljeni sportaši mogu biti uvršteni u zajednički službeni natjecateljski poredak, sukladno propozicijama pojedinog natjecanja. Strani sportaš može osvojiti Kup Hrvatske ako prema službenom poretku ostvari najbolji rezultat, pod uvjetom da je takva mogućnost izričito predviđena propozicijama natjecanja i dopuštena važećim pravilnicima HGS-a.

d) Ako se Kup Hrvatske održava kao otvoreno međunarodno natjecanje, službeni konačni poredak natjecanja razlikuje se od poretka hrvatskih sportaša koji se utvrđuje za potrebe ostvarivanja kriterija za ulazak u hrvatsku parkour reprezentaciju.

e) Za potrebe ostvarivanja reprezentativnih kriterija utvrđuje se zaseban poredak hrvatskih sportaša, izuzimanjem stranih sportaša iz ukupnog službenog poretka natjecanja.

Kategorije, dob:

Kategorija	Godina navršenih u godini natjecanja
Dječaci / djevojčice	8 i manje
Mlađi/e kadeti/kadetkinje	9, 10
Kadeti/kadetkinje	11, 12
Mlađi/e juniori/ juniorke	13, 14
Juniori / juniorke	15, 16
Seniori / seniorke	17 i više

Promjena natjecateljske kategorije

Natjecateljske kategorije (dobne skupine) određene su godinom u kojoj je natjecatelj rođen, a ne danom i mjesecom rođenja. To znači da se pripadnost natjecateljskoj kategoriji ne mijenja unutar jedne godine, npr.: natjecatelji rođeni 1. 1. i 31. 12. iste godine pripadaju istoj kategoriji (dobnoj skupini). Dozvoljava se raniji prijelaz u višu kategoriju (jednu godinu ranije), ali kad natjecatelj/ica jednom prijeđe u višu kategoriju ne može se više vraćati u nižu u tekućoj natjecateljskoj godini. Ne dozvoljava se nastup starije/g natjecatelja/natjecateljice u mlađoj kategoriji.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Pravila natjecanja

Speed

Natjecatelj mora biti pripremljen na poziv voditelja da se pojavi kod startne linije prema startnoj listi. Kad voditelj zatraži od natjecatelja da se pojavi na startnoj liniji, sportaš mora to učiniti bez odlaganja. U slučaju da natjecatelj ne dođe na startnu liniju u roku od 30 sekundi (Kontrolira ST sudac - sudac za startnu liniju i vrijeme) natjecatelj će biti diskvalificiran.

Sudac za startnu liniju i vrijeme (ST) pita natjecatelje/a jesu/je li spreman/spremni.

Starter govori: „na mjesto“, „pozor“ nakon čega slijedi zvučni signal za start. Na znak „na mjesto“ natjecatelj/i postavljaju/postavlja stopalo/a do startne linije i na nju (ne preko). Na znak “pozor“ natjecatelj/i se pripremaju/priprema za znak signala. Brojanje vremena kreće sa znakom signala za start. Također moguće je postaviti i vizualni znak za start ako je to moguće.

Pogrešni start – False start

U slučaju da neki natjecatelj starta prije signala dolazi do pogrešnog starta. U tom slučaju oba natjecatelja se vraćaju iza startne linije, a natjecatelj koji je startao prije dobiva žuti karton, kao i drugi natjecatelj. Ako nakon drugog signala jedan od natjecatelja napravi pogrešan start bit će diskvalificiran onaj koji sada ima dvije pogreške jer se za krivi start daju žuti kartoni (FSF) na obje strane. Prvi je žuti, drugi je isključenje. (*DSQ).

Natjecatelj koji je ostao premješta se na kraj startne liste, zadržavajući žuti karton (FSF). Natjecatelj se, u slučaju dva jednaka poligona, ukoliko nema više natjecatelja sa krivim startom natječe sam. Ukoliko u drugom run-u napravi pogrešan start automatski je diskvalificiran.

Žuti karton (FSF) ne zadržava se prijelazom u polufinale ili finale. Na primjer, ako se natjecatelj

sa žutim kartom natječe u polufinalu neće startati finale sa žutim kartonom (FSF). Natjecatelj mora završiti run kako bi završio u finalima (knock out faza).

Dodjela linije u kojoj se trči gleda se prema boljem vremenu i dodjeljuje se u liniju br.1. Ukoliko to nije moguće provodi se ždrijeb (u slučaju dva jednaka poligona).

Run 2 “Redo”-ponavljanje run-a

*Više nema Redo-a

Linije – check points

Poligon ima linije kretanja (check points) koje svaki natjecatelj mora poštovati. Ukoliko natjecatelj napravi prijestup van tih linija bit će diskvalificiran nakon signalizacije linijskog suca. Između startne i ciljne linije poligon može sadržavati više check-point-ova koje natjecatelj mora proći u svakoj duljini. Ove točke bit će određene i

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

izložene na orijentacijskom sastanku ili treningu od strane sudaca. U slučaju da natjecatelj prilikom run-a neko mjesto zaboravi proći mora se vratiti i proći ga. Takva mjesta potrebno je vidljivo označiti. Odgovornost prelaženja kontrolnih točaka je isključivo na natjecatelju. Na kraju utrke, u slučaju da natjecatelj zaboravi proći neko označeno mjesto, natjecatelj će biti diskvalificiran (*DSQ). U slučaju da organizator neće biti u mogućnosti napraviti 2 jednaka poligona dovoljan je jedan koji će natjecatelji prolaziti jedan po jedan. Ako natjecanje sadrži i kvalifikacijski i finalni dio u finalno natjecanje se plasira 8 natjecatelja s najbržim vremenom.

DSQ-prije svakog natjecanja glavni sudac u dogovoru sa ostalim sucima može donijeti odluku o penalizaciji umjesto diskvalifikacije o čemu će natjecatelji i treneri biti pravovremeno obaviješteni na orijentacijskom sastanku na kojem moraju biti nazočni delegati klubova

Freestyle

Natjecatelj mora biti pripremljen na poziv voditelja da se pojavi u natjecateljskom polju prema startnoj listi. Kad voditelj zatraži od natjecatelja da se pojavi u natjecateljskom polju, sportaš mora to učiniti bez odlaganja. U slučaju da natjecatelj ne dođe u natjecateljsko polje u roku od 30 sekundi (Kontrolira ST sudac - sudac za startnu liniju i vrijeme) natjecatelj će biti diskvalificiran.

Natjecatelj mora započeti svoj nastup na znak suca, voditelja ili prije nego se odbroji vrijeme na semaforu (ako ga ima).

Mjerenje vremena izvedbe (najviše 45 s) počinje s prvim korakom natjecatelja. Natjecatelj izvedbu može početi na bilo kojem dijelu natjecateljskog polja i završiti je na bilo kojem dijelu natjecateljskog polja uz jasan znak prekriženih ruku prema sucima koji označava kraj izvedbe. Suci neće priznati težinu elementa koje natjecatelj izvede nakon isteka 45 s, ali će i dalje bodovati izvedbu.

Ako na natjecanju postoji brojač vremena suci su dužni dati signal za istek vremena, a ako nema brojača vremena suci su dužni dati signal i 5 sekundi prije kraja isteka vremena.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Best Trick

Natjecatelj mora biti pripremljen na poziv voditelja da se pojavi u natjecateljskom polju prema startnoj listi. Kad voditelj zatraži od natjecatelja da se pojavi u natjecateljskom polju, sportaš mora to učiniti bez odlaganja. U slučaju da natjecatelj ne dođe u natjecateljsko polje u roku od 30 sekundi (Kontrolira ST sudac - sudac za startnu liniju i vrijeme) natjecatelj će biti diskvalificiran.

Natjecatelj mora započeti svoj nastup na znak suca, voditelja ili prije nego se odbroji vrijeme na semaforu (ako ga ima).

Izvedba počinje prvim korakom natjecatelja. Natjecatelj izvedbu može početi na bilo kojem dijelu natjecateljskog polja i završiti je na bilo kojem dijelu natjecateljskog polja. Izvedba završava nakon izvedbe elementa ili veze od najviše dva elementa.

Posebne odredbe za natjecanja u Republici Hrvatskoj:

Kategorija	Freestyle / Best Trick
Dječaci / djevojčice	Best Trick
Mlađi/e kadeti/kadetkinje	Best Trick
Kadeti/kadetkinje	Freestyle
Mlađi/e juniori/ juniorke	Freestyle
Juniori / juniorke	Freestyle
Seniori / seniorke	Freestyle

Dječacima/djevojčicama te mlađim kadetima/kadetkinjama dopušteno je korištenje pomoćne strunjače tijekom natjecanja u disciplini Best Trick.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Chase tag

Natjecatelji moraju biti pripremljeni na poziv voditelja da se pojave u natjecateljskom polju prema startnoj listi. Kad voditelj zatraži od natjecatelja da se pojave u natjecateljskom polju, sportaši moraju to učiniti bez odlaganja. U slučaju da natjecatelj ne dođe u natjecateljsko polje u roku od 30 sekundi (Kontrolira ST sudac - sudac za startnu liniju i vrijeme) natjecatelj će biti diskvalificiran.

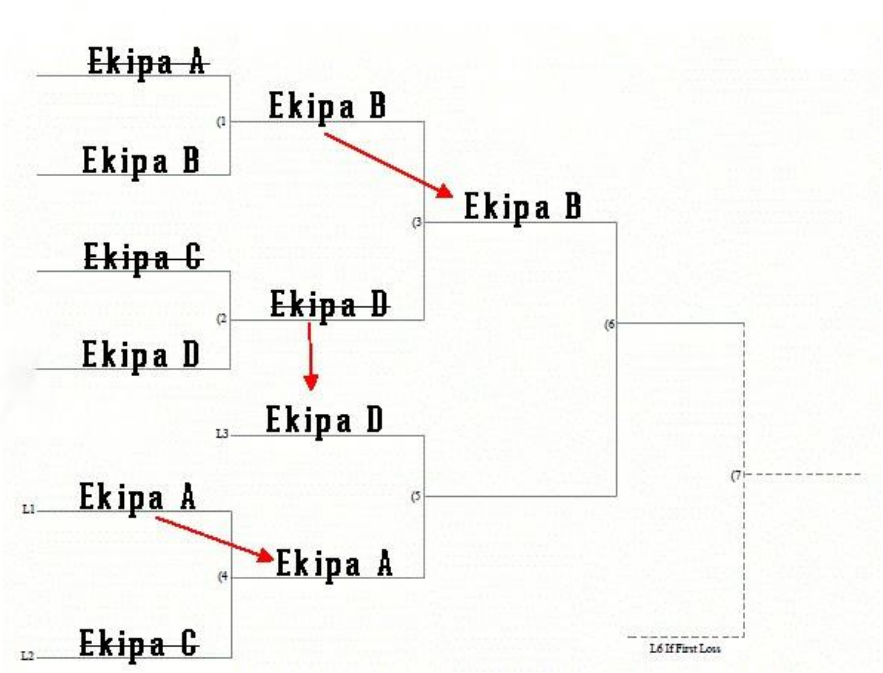
Polje za natjecanje je ograđeno ogradom ili ako organizator neće biti u mogućnosti ograditi polje označi ga crtama. Polja moraju biti pravokutnog (kvadratnog) oblika. Ako je polje označeno crtama potrebna su dva linijska suca. Kad natjecatelj koji trči od lovca izađe van linija vrijedi kao da je uhvaćen.

Natjecateljsko polje se sastoji od dvije startne točke. Točke A i Točke B. Na Točki A se nalazi natjecatelj lovac, a na točki B natjecatelj koji bježi od lovca.

Sudac za startnu liniju i vrijeme (ST) pita natjecatelje jesu li spremni.

Starter daje zvučni signal za početak. Na zvučni signal kreće brojanje vremena. Nakon što natjecatelj A uhvati natjecatelja B vrijeme se zaustavlja (maksimalno vrijeme koje natjecatelj ima kako bi uhvatio drugog natjecatelja je 30 sekundi nakon čega se brojanje zaustavlja) i natjecatelji zamjenjuju uloge. Nakon što su oba natjecatelja odradili obje uloge pobjeđuje natjecatelj koji je u kraćem vremenu uhvatio drugog. U slučaju neriješenog rezultata „baca se novčić“ i bira se koji će natjecatelj biti lovac, ako lovac uspije uhvatiti unutar 30 sekundi drugog natjecatelja je pobjednik, a ukoliko ne uspije je poraženi.

Natjecanje se odvija repasaž sistemom tako da svaki poraženi ima još jednu priliku postati prvak.



slika, primjer repasaž sistema

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Suđenje i suci

Freestyle

Najmanje 3 suca (1 za izvedbu(E), 1 za raznolikost (E) i 1 za težinu (D)) ocijenjivati će izvedbu natjecatelja. Izvedba će se bodovati do najviše 15 bodova, raznolikost će se bodovati do najviše 10 bodova (25 bodova zajedno (E)) , dok vrijednosti težine nemaju teoretski maksimum (može iznositi i više

od 15 bodova (D)).

Izvedba mora trajati **najkraće 20 sekundi**. U slučaju kraće izvedbe natjecatelju se od konačnog zbroja

bodova oduzimaju 2 boda.

Nakon isteka vremena od **45 sekundi** D-suci prestaju sa suđenjem dok E-suci i dalje sude izvedbu.

VAŽNO: tablica bodovanja može se u svakom trenutku promijeniti, potrebno je prije svakog natjecanja proučiti tablicu bodovanja.

Izvedba / Execution (E-score)

Sigurnost izvedbe / Safety (9 points)

Sigurnost izvedbe / Safety (6 points)

Odbitak (svaki puta)	Razlog
-0,10	Mali problemi - manje proklizavanje ili spoticanje Minimalan utjecaj na izvedbu. Izvođač ostaje pod kontrolom.
-0,30	Mali problemi – Izvedba previše blizu prepreci ili veća poskliznuća Izvođač gotovo dodiruje prepreku ili se primjetnije posklizne.
-0,50	Srednje pogreške – Vidljivo narušavanje ravnoteže ili djelomičan gubitak kontrole Uočljivije od manje pogreške, ali izvođač ostaje uspravan i brzo se oporavlja. Dubok ili nestabilan doskok koji zahtijeva dodatni korak/korake radi vraćanja ravnoteže.
-1,00	Srednje pogreške – Gubitak kontrole koji zahtijeva oslanjanje rukama ili jednom koljenom, ili sudar s preprekom Dodirivanje poda rukom/rukama kako bi se izbjegao pad nakon nestabilnog doskoka. Jedno koljeno dodiruje pod pri doskoku. Umjeren sudar s preprekom koji uzrokuje kratko narušavanje ravnoteže, ali izvođač može nastaviti.
-2,00	Velike pogreške – Oba koljena dodiruju pod Doskok ili proklizavanje na oba koljena. Primjetan gubitak kontrole.
-3,00	Velike pogreške – Nekontrolirani doskok u sjedeći položaj Značajna pogreška zbog pada u sjedeći položaj.
-4,00	Velike pogreške – Nekontrolirani doskok u ležeći položaj Ozbiljna pogreška koja privremeno prekida izvedbu.
-6,00	Teški pad ili potencijalna ozljeda Stopala ne dodiruju jasno prva površinu (npr. udarac glavom/vratom). Težak sudar sa zidom ili šipkom koji odmah zaustavlja izvedbu. Izvođač ne može nastaviti zbog ozljede ili dezorijentacije.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Kvaliteta doskoka / Landing Quality (3 points)

Bonus bodovi	Razlog	Primjer
0 - 0,5	Loši doskoci	Bučni doskoci, izvan osi tijela, nepotrebno korištenje drugih dijelova tijela, loša amortizacija doskoka
0,6 - 1,5	Doskoci srednje kvalitete	između ↕
1.6 - 3	Dobri doskoci	Tihi i meki doskoci koji apsorbiraju potrebnu energiju za zaštitu tijela i nastavak trčanja.

Tečnost / Flow (6 points)

Tečnost / Flow (5 points)

Odbitak (svaki puta)	Razlog
-0,10	Male pogreške – Sitni koraci (stutter steps) Manji prekidi u kretanju s minimalnim utjecajem. Flow je blago narušen.
-0,30	Male pogreške – Veliki koraci ili nagla promjena smjera Blago narušava flow, ali ne zaustavlja kretanje.
-0,50	Srednje pogreške – Dodatna njihanja ili oklijevanja Natjecatelj kasni s pokretom, dodaje njihanje ili jasno oklijeva. Flow je narušen, ali ne potpuno prekinut.
-1,00 do -5,00	Velike pogreške – Potpuno zaustavljanje Glavni pokret potpuno staje, iako može postojati minimalno kretanje (npr. pomicanje ruku, hvata ili sitna korekcija). Jasan gubitak momentuma/protočnosti. Odbitak ovisi o trajanju zaustavljanja (npr. kratka 1 sekunda = -1.00; duža do -5.00).

Kvaliteta tečnosti /Flow Quality (1 point)

Bonus bodovi	Razlog
0 - 0,2	Loš flow Nedostatak korištenja energije i smjera. Mnogo oklijevanja, sitnih koraka i čak zaustavljanja.
0,3 - 0,7	Srednji flow Između lošeg i dobrog.
0,8 - 1	Dobar flow Glatko povezan nastup s dobrim ritmom. Pokreti se koriste za apsorpciju, transformaciju i vođenje energije kroz izvedbu.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Raznolikost / Diversity (E-score)

10 bodova

Kretnja (3 boda)
Dodjeljuje se 0,5 boda za korištenje različite prepreke (npr. može biti i 6 različitih sanduka), a može se osvojiti najviše 3 boda. Korištenje prepreke znači izvođenje elementa iz Tablice elemenata čija je vrijednost 0,5 bodova ili više.

Povezivanje (4 boda)
- 1 bod za 4 povezivanja.
- 2 boda za 6 povezivanja.
- 3 boda za 10 povezivanja.
- 4 boda za 12 povezivanja.

Napomene:
Da bi se povezivanje priznalo, doskok nakon jednog elementa mora biti neposredno povezan s nastavkom kretanja prema sljedećem elementu. Nakon doskoka dopušten je još jedan korak prije izvođenja sljedećeg elementa, ali bez zaustavljanja ili prekida kretanja. Doskok se može izvesti na jednu ili na obje noge. Kod doskoka na jednu nogu moguće je neposredno nastaviti u sljedeći element, dok je kod doskoka na obje noge također moguće ostvariti povezivanje ako se nakon doskoka napravi najviše jedan korak i nastavi bez stanke u sljedeći element.
Ako se radi veza elemenata na tlu svaki treći element mora biti element tipa salta.
Dva uzastopna elementa ne smiju biti identična. Iznimka su elementi tipa salta, koji se mogu izvoditi uzastopno.
Povezivanje se prekida ako se natjecatelj zaustavi (tijelo miruje u odnosu na stazu).

Vrste (3 boda)
Dodjeljuje se 1 bod za korištenje svake od sljedećih vrsta prepreka: zid, šipka i tlo. Korištenje znači izvođenje elementa na toj vrsti prepreke.

Za zid i šipku korištenje mora biti specifično (primjerice, speed vault preko šipke ili swing ne računa se kao korištenje šipke. Također tic-tac se ne računa kao korištenje zida, već element mora biti jedan od elemenata Wall Moves). Tlo označava najnižu razinu površine (platforme) te je za dobivanje boda na tlu potrebno izvesti element tipa salta.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Težina izvedbe / Difficulty (D-score)

Ukupna težina elemenata / Overall Difficulty (15+)
Poželjna je što teža izvedba. Tri (3) najteža izvedena elementa zbrajaju se za konačni rezultat za ovaj kriterij. Moguća bonifikacija svakog od ta tri elementa u slučaju da je element izveden u težim uvjetima (ulazak u element, izvedba elementa , doskok).

Tablica elemenata

Tablica elemenata uključuje smjernice za elemente u njihovom najosnovnijem obliku. Posao sudaca je identificirati element i prilagoditi njegovu vrijednost po tablici vrednovanja*.

*Kod mlađih kategorija (od dječaka/djevojčica do kadeta/kadetkinja) težina elemenata se dodatno nagrađuje na način:

Vrijednost elementa:

Od 1,5 do 2,0 = + 1,0

Od 2,0 do 3,0 = + 2,0

3,0 i više = +3,0

Važno!

(1) U obzir će se uzeti samo elementi gdje stopala vidljivo prva dodiruju pod kod doskoka.

(2) Ako se element ponavlja, drugi i svaki sljedeći element se ne priznaje.

***Tablica vrednovanja:**

Kretnje u tablici elemenata poredane su po tehničkoj težini u svom najosnovnijem obliku. Suci će povećati vrijednost u sljedećim situacijama:

Situacija	Primjer
Mjesto	Izvođenje backflip-a će imati veću vrijednost ako se izvede na manjoj površini (npr. greda, šipka) nego na podu.
Izvedba	Pike, Pistol, Layout, Spider, Stall, itd. mogu učiniti težinu elementa većom
Ulazak u element	*Double Swing Gainer* nakon *Giant-a* vrijedi više nego *Double Swing Gainer* iz ljuljanja.
Završetak elementa	*Sideflip precision na šipci vrijedi više nego Sideflip na sanduk*

Važno! - (1) Više od jedne situacije se može primijeniti u elementu

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Best Trick

Najmanje 2 suca ocjenjivat će izvedbu natjecatelja.

Osnovna ocjena izvedbe iznosi **10 bodova** (E), kojoj se dodaje vrijednost težine izvedenog elementa (D).

U slučaju izvedbe kombinacije od dva povezana elementa, osnovnoj ocjeni od 10 bodova dodaje se zbroj vrijednosti težine oba elementa. Na zbroj se dodatno dodaje bonifikacija prema vrijednosti težine slabijeg elementa:

- slabiji element vrijednosti do 0,9 → +0 bodova
- slabiji element vrijednosti 1,0 - 1,9 → +1 bod
- slabiji element vrijednosti 2,0 - 2,9→ +2 boda
- … itd.

Ukoliko u izvedbi kombinacije od dva elementa elementi nisu povezani (završetak prvog elementa mora se izravno nastaviti u ulazak u drugi element, bez dodatnog koraka između njih) gleda se prvi element.

Tablica elemenata

Tablica elemenata uključuje smjernice za elemente u njihovom najosnovnijem obliku. Posao sudaca je identificirati element i prilagoditi njegovu vrijednost po tablici vrednovanja*.

Kod mlađih kategorija (od dječaka/djevojčica do kadeta/kadetkinja) težina elemenata se dodatno nagrađuje na način:

Vrijednost elementa:

Od 1,5 do 2,0 = + 1,0

Od 2,0 do 3,0 = + 2,0

3,0 i više = +3,0

Nagrada za težinu elementa ne uzima se u obzir pri dodjeli bonifikacije za povezivanje elemenata u mlađim kategorijama.

***Tablica vrednovanja:**

Kretnje u tablici elemenata poredane su po tehničkoj težini u svom najosnovnijem obliku. Suci će povećati vrijednost u sljedećim situacijama:

Situacija	Primjer
Mjesto	Izvođenje backflip-a će imati veću vrijednost ako se izvede na manjoj površini (npr. greda, šipka) nego na podu.
Izvedba	Pike, Pistol, Layout, Spider, Stall, itd. mogu učiniti težinu elementa većom
Završetak elementa	*Sideflip precision na šipci vrijedi više nego Sideflip na sanduk*

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Važno! - (1) Više od jedne situacije se može primijeniti u elementu.

- (2) U obzir će se uzeti samo elementi kod kojih stopala vidljivo prva dodiruju podlogu kod doskoka.

Safety / Sigurnost izvedbe

Odbitak	Razlog
-0,10	Mali problemi - manje proklizavanje ili spoticanje Minimalan utjecaj na izvedbu. Izvođač ostaje pod kontrolom.
-0,30	Mali problemi – Izvedba previše blizu prepreci ili veća poskliznuća Izvođač gotovo dodiruje prepreku ili se primjetnije posklizne.
-0,50	Srednje pogreške – Vidljivo narušavanje ravnoteže ili djelomičan gubitak kontrole Uočljivije od manje pogreške, ali izvođač ostaje uspravan i brzo se oporavlja. Dubok ili nestabilan doskok koji zahtijeva dodatni korak/korake radi vraćanja ravnoteže.
-1,00	Srednje pogreške – Gubitak kontrole koji zahtijeva oslanjanje rukama ili jednom koljenom, ili sudar s preprekom Dodirivanje poda rukom/rukama kako bi se izbjegao pad nakon nestabilnog doskoka. Jedno koljeno dodiruje pod pri doskoku. Umjeren sudar s preprekom koji uzrokuje kratko narušavanje ravnoteže, ali izvođač može nastaviti.
-2,00	Velike pogreške – Oba koljena dodiruju pod Doskok ili proklizavanje na oba koljena. Primjetan gubitak kontrole.
-3,00	Velike pogreške – Nekontrolirani doskok u sjedeći položaj Značajna pogreška zbog pada u sjedeći položaj.
-4,00	Velike pogreške – Nekontrolirani doskok u ležeći položaj Ozbiljna pogreška koja privremeno prekida izvedbu.
Konačna ocjena 0 bodova!	Teški pad ili potencijalna ozljeda Stopala ne dodiruju jasno prva površinu (npr. udarac glavom/vratom). Težak sudar sa zidom ili šipkom koji odmah zaustavlja izvedbu. Izvođač ne može nastaviti zbog ozljede ili dezorijentacije.

VAŽNO: tablica bodovanja može se u svakom trenutku promijeniti, potrebno je prije svakog natjecanja proučiti tablicu bodovanja.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Opće odredbe za proglašenje

Pojedinačno Speed

a) Pojedinačno prvenstvo Hrvatske za Speed sastoji se od kvalifikacijskog i finalnog natjecanja.

b) U finalno natjecanje plasira se 8, 6 ili 4 najbolje plasiranih natjecatelja u svakoj kategoriji, ovisno o ukupnom broju natjecatelja. Ako je u kategoriji manje od 6 natjecatelja, kvalifikacije se ne održavaju, već se natjecanje provodi izravno u finalnom formatu.

c) U slučaju da nije predviđeno finalno natjecanje, proglašenje rezultata slijedi nakon kvalifikacijskog.

d) Pobjednik je natjecatelj s najbržim vremenom, drugoplasirani je s drugim i tako redom.

e) U slučaju istog vremena prednost ima natjecatelj koji je imao bolje vrijeme u prvom runu.

f) U slučaju istog vremena u prvom i drugom runu prednost ima natjecatelj koji je nastupio u više disciplina.

g) U slučaju jednakog broja disciplina i istih vremena u prvom i drugom runu natjecatelji dijele plasman.

h) Proglašavaju se u svakoj kategoriji najbolja 3 natjecatelja.

i) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 natjecatelja, proglašavaju se oni koji su nastupili.

Pojedinačno Freestyle

a) Pojedinačno prvenstvo Hrvatske za Freestyle sastoji se od kvalifikacijskog i finalnog natjecanja.

b) U finalno natjecanje plasira se 8, 6 ili 4 najbolje plasiranih natjecatelja u svakoj kategoriji, ovisno o ukupnom broju natjecatelja. Ako je u kategoriji manje od 6 natjecatelja, kvalifikacije se ne održavaju, već se natjecanje provodi izravno u finalnom formatu.

c) U slučaju da nije predviđeno finalno natjecanje, proglašenje rezultata slijedi nakon kvalifikacijskog.

d) Pobjednik je natjecatelj s najvećom konačnom ocjenom, drugoplasirani je s drugom i tako redom.

e) U slučaju iste konačne ocjene, prednost ima natjecatelj s višom Safety ocjenom, a ako su i dalje izjednačeni onda natjecatelj koji je izveo teži element.

f) U slučaju istih konačnih, istih Safety ocjena i jednake vrijednosti najtežeg elementa prednost ima natjecatelj koji je nastupio u više disciplina.

g) U slučaju jednakog broja disciplina i istih konačnih, istih Safety ocjena i jednake vrijednosti najtežeg elementa natjecatelji dijele plasman.

h) Proglašavaju se u svakoj kategoriji najbolja 3 natjecatelja.

i) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 natjecatelja, proglašavaju se oni koji su nastupili.

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Pojedinačno Best Trick

a) Na Pojedinačnom prvenstvu Hrvatske u Best Tricku plasman natjecatelja određuje se na način da je pobjednik natjecatelj s najvećom konačnom ocjenom, drugoplasirani je s drugom i tako redom.

b) U slučaju iste konačne ocjene, prednost ima natjecatelj s manjim Safety odbitkom, a ako su i dalje izjednačeni onda natjecatelj koji je izveo teži element.

c) U slučaju istih konačnih, istih Safety odbitaka i jednake vrijednosti najtežeg elementa prednost ima natjecatelj koji je nastupio u više disciplina.

d) U slučaju jednakog broja disciplina i istih konačnih, istih Safety odbitaka i jednake vrijednosti najtežeg elementa natjecatelji dijele plasman.

e) Proglašavaju se u svakoj kategoriji najbolja 3 natjecatelja.

f) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 natjecatelja, proglašavaju se oni koji su nastupili.

Pojedinačno All-Around (Freestyle / Best Trick + Speed)

a) Proglašenje za pojedinačno prvenstvo Hrvatske za All-Around sastoji se od zbroja bodova dobivenih plasmanom u Speedu i Freestyleu / Best Tricku .

d) Pobjednik je natjecatelj s najvećim zbrojem bodova dobivenih za plasman u Speedu i Freestyleu / Best Tricku , drugoplasirani je s drugim i tako redom.

e) U slučaju istog zbroja bodova prednost ima natjecatelj koji je dobio više bodova za plasman u Freestyleu / Best Tricku .

h) Proglašavaju se u svakoj kategoriji najbolja 3 natjecatelja.

i) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 natjecatelja, proglašavaju se oni koji su nastupili.

Plasman	Freestyle / Best Tricku	Speed-run
1	25	25
2	22	22
3	19	19
4	17	17
5	15	15
6	13	13
7	11	11
8	10	10
9	8	8
10	6	6
11	5	5
12	4	4
13	3	3
14	2	2
15	1	1

CRO GYMNASTICS

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

Ekipno Freestyle / Best Trick + Speed

a) Svaki klub može imati samo jednu ekipu u svakoj kategoriji

b) Ekipu čine, različito u svakoj kategoriji, obavezni članovi + rezerve, najviše 6 članova, na način (pogledaj u tablici):

Kategorija	Ekipa (obavezni članovi + rezerve)
Dječaci / djevojčice	3+3
Mlađi/e kadeti/kadetkinje	3+3
Kadeti/kadetkinje	3+3
Mlađi/e juniori/ juniorke	3+3
Juniori / juniorke	3+3
Seniori / seniorke	2+4

c) Ekipi se dodjeljuju bodovi na način:

- Koliko obaveznih članova ekipa mora imati toliko najboljih rezultata postignutih plasmanima u Freestyleu / Best Tricku i u Speedu se zbraja [npr. Ekipu čine tri obavezna člana i tri rezerve, 3+3, zbrajaju se i 3 najbolja rezultata u Freestyleu / Best Tricku i 3 najbolja rezultata u Speedu. U najboljim rezultatima može biti i 0 (nula) bodova.]

-Ako se ekipa sastoji samo od obaveznih članova, a oni se natječu samo u jednoj disciplini oni će dobiti bodove za rezultat postignut u njihovoj disciplini, ali u drugoj disciplini će dobiti 0 bodova, što znači da se mogu natjecati kao ekipa jer se gleda broj članova ekipe, a ne discipline u kojima se natječu.

-Ako rezerva ima više bodova za neki plasman od obaveznog člana ekipe u ekipni rezultat računaju se bodovi rezerve umjesto obaveznog člana ekipe

- Bodovi pojedinca dobiveni za plasman kod ekipnog natjecanja (tablica):

Plasman	Freestyle / Best Trick	Speed-run
1	25	25
2	22	22
3	19	19
4	17	17
5	15	15
6	13	13
7	11	11
8	10	10
9	8	8
10	6	6
11	5	5
12	4	4
13	3	3
14	2	2
15	1	1

HRVATSKI GIMNASTIČKI SAVEZ
Slavonska avenija 2 (16. kat), 10000 Zagreb, Hrvatska
OIB: 03887717590
IBAN: HR5223600000-1101481673
SWIFT: ZABAHR2X
T: +385 1 3012 324 // E: hgs@hgs.hr // W: www.hgs.hr

d) Pobjednik je ekipa s najvećim zbrojem bodova dobivenih za plasman u Speedu i Freestyleu / Best Tricku, drugoplasirana je s drugim i tako redom.

U slučaju istog zbroja bodova prednost ima ekipa kojoj je pojedinac/ pojedinka dobio/la više bodova za pojedinačni plasman bilo u Freestyleu / Best Tricku ili u Speedu. Ako su prvi najbolji rezultati jednaki gleda se sljedeći i tako sve dok jedna ekipa nema više bodova za pojedinačni plasman.

e) Proglašavaju se u svakoj kategoriji najbolje 3 ekipe.

f) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 ekipe, proglašavaju se one koje su nastupile.

Pojedinačno Chase tag

a) Proglašenje za pojedinačno prvenstvo Hrvatske, proglašavaju se u svakoj kategoriji najbolja 3 natjecatelja određena repasaž sistemom.

b) U slučaju da u nekoj kategoriji ne nastupe 3 natjecatelja, proglašavaju se oni koji su nastupili.