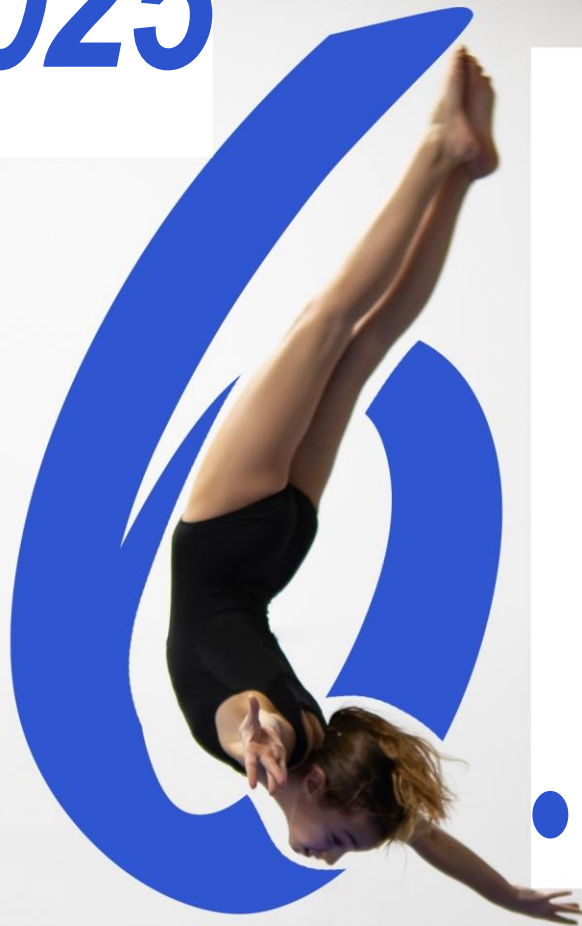


2025



TREŠNJIČ KUP

Gimnastički klub Trešnjevka



**POZIV
na
6. TREŠNJIĆ KUP
u muškoj i ženskoj sportskoj gimnastici i Teamgym-u**

Mjesto: **ZGC Lučko, Ježdovečka 3b, 10250 Zagreb**

Datum:

05. 04. 2025. - MSG, Teamgym i Parkour (subota),

06.04.2025. - ŽSG (Nedjelja)

Rok prijave: **srijeda, 26. 03. 2025. (naknadne prijave neće se uzimati u obzir)**

Prijave: Ispuniti prijavne liste u prilogu.

Prijave slati na gktresnjevka@gmail.com

Organizator: **Gimnastički klub Trešnjevka, Zagreb**

Suci : **svaki klub obavezan je osigurati po jednog suca/sutkinju**

Kotizacija:

35 EUR po sudioniku – SPORTSKA GIMNASTIKA

25 EUR po sudioniku – TEAMGYM

30 EUR po sudioniku - PARKOUR

***Ukoliko natjecatelj natječe i sportsku gimnastiku i Teamgym/Parkour kotizacija po sudioniku iznosu 45 EUR.**

Kotizacija se uplaćuje na žiro račun organizatora:

IBAN : HR5024020061100673260

SATNICA NATJECANJA NAKON KONAČNIH PRIJAVA

Za dodatna pitanja, upite slati na: gktresnjevka@gmail.com ili kontaktirati Martinu Gorički na telefon +385 91 4010 924.

Svim natjecateljima osigurani su:

- **Službena majica natjecanja**
- *sendvič, sok i slatkiš*

GIMNASTIČKI KLUB TREŠNJEVKA

**WEB: <http://gktresnjevka.hr/>, telefon : +385914010924, e-mail: gktresnjevka@gmail.com IBAN:
HR5024020061100673260**



6. TREŠNJIĆ KUP ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA PROPOZICIJE

U svakoj kategoriji izvode se obavezne vježbe bez dodatnih elemenata po modificiranom osnovnom programu 2.

Natjecanje se održava u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji za gimnastičarke

Pri prijavi navesti ime i prezime, dob, kategoriju u kojoj natjecatelj sudjeluje i pripadnost ekipi

Za nastup na natjecanju obavezna je registracija pri HGS-u(Osnovni program) i obavljen liječnički pregled

KATEGORIJA	GODINA ROĐENJA	EKIPA
1.kategorija	2020.i mlađe	4+4
2.kategorija	2019.	4+4
3.kategorija	2018.	4+4
4.kategorija	2017.	4+4
5.kategorija	2016.	4+4
6.kategorija	2015.	4+4
7.kategorija	2014.	4+4
8.kategorija	2013.	4+4
9.kategorija	2012.	4+4
10.kategorija	2011.i starije	4+4



Svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji

Maksimalan broj članova ekipe je 8, a minimalan 4

Za plasman ekipe uzimaju se najbolja četiri rezultata po spravi

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

Dozvoljen je nastup za ekipu mlađim gimnastičarkama u starijoj kategoriji (npr. djevojčica 2016. godišta može natjecati u kategoriji 5 s djevojčicama 2015. godišta) te će u istoj biti proglašene i pojedinačno

Elementi su zadani redoslijedom izvođenja. Poze mogu biti stilski izvedene po izboru. Video snimke vježbi nisu više aktualne i molimo sve trenere da prouče napisane vježbe. Crvenom bojom označene su sve promjene u odnosu na prethodna natjecanja.

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

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

pritka – 170 cm je standardna visina, za mlađe kategorije - doramenska visina pritke, dopuštena je uporaba strunjača ukoliko nema mogućnosti spuštanja pritke

- 5 i mlađe, 6 i 7 godina; 8 i 9 (povišenje od 20 cm za naskok, ako se pritka ne može spustiti do ramena i doskok 20 cm), 10 i 11 godina (povišenje od 20 cm za naskok ako se pritka ne može spustiti do ramena i doskok 10 cm); 12 i 13 godina i 14 i starije (10 cm doskok)

GIMNASTIČKI KLUB TREŠNJEVKA



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

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

- Napomena: neke sprave imaju opciju izvedbe elemenata a), b) što znači da je moguće odabrati samo jednu od ponuđenih opcija a) ili b) u vježbi. Nije dopuštena izvedba i a) i b) te nekih elemenata koji nisu navedeni u propozicijama.

- U vježbama nema dodatnih elemenata, a neki elementi koji su objektivno najteži u vježbi imaju najmanju vrijednost. Razlog tomu je da se minimalno nagradi one najsposobnije natjecatelje, a također da se one koji ne mogu element izvesti s minimalnim odbitkom da ga uopće ne rade jer će više izgubiti nego je vrijednost samog elementa.



6. TREŠNJIĆ KUP MUŠKA SPORTSKA GIMNASTIKA PROPOZICIJE

U svakoj kategoriji izvode se obavezne vježbe bez dodatnih elemenata Natjecanje se održava u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji za gimnastičare

Pri prijavi navesti ime i prezime, dob, kategoriju u kojoj natjecatelj sudjeluje i pripadnost ekipi

KATEGORIJA	GODINA ROĐENJA	EKIPA
1.kategorija	2018.i mlađi	3+5
2.kategorija	2017. i 2016.	3+5
3.kategorija	2015., 2014. i 2013.	3+5
4.kategorija	2012. i stariji	3+5

Svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji Maksimalan broj članova ekipe je 8, a minimalan 3

Za plasman ekipe uzimaju se najbolja tri rezultata po spravi

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

Dozvoljen je nastup za ekipu mlađim gimnastičarima u starijoj kategoriji (npr. dječak 2016. godište može natjecati u kategoriji 2 s dječacima 2015. i 2014. godište) te će u istoj biti proglašeni i pojedinačno



Za svaku kategoriju i spravu nalazi se videozapis:

Elementi su zadani redoslijedom izvođenja kao što je prikazano u videu. Video snimke vježbi nisu idealna izvedba vježbi, već im je temeljna svrha pomoćno trenajno sredstvo u učenju vježbi. Ukoliko iz propozicija terminološki nije jasno, tada vrijedi video snimka.

- Asistencija - odbitak je – 1 bod
- Visina sprava za MSG:

Tlo - vježba se izvodi na tlu ili na stazi

Konj s hvataljkama - 115 cm - dozvoljeno povišenje od strunjača za naskok i strunjače od 20 cm za doskok

Karike - 280 cm od poda, uz mogućnost spuštanja karika na visinu doskočnih karika ili postavljanja strunjača ispod karika

Preskok - strunjače za doskok moraju biti u razini trampolina

Paralelne ruče – 150 cm, strunjače od 20 cm ispod sprave i za doskok, te povišenje za naskok (2013. i mlađi), strunjače za doskok od 10 cm (2010. godište i stariji)

Preča - doramenska - strunjače od 10 cm za doskok (sve kategorije), ako nema mogućnosti spuštanja preče, dozvoljeno je povišenje od strunjača

Napomena: neke sprave imaju opciju izvedbe elemenata a) i b) što znači da je moguće odabrati samo jednu od ponuđenih opcija a) ili b) u vježbi. Nije dopuštena izvedba i a) i b) te nekih elemenata koji nisu navedeni u propozicijama

Vježbe su propisane određenim redoslijedom 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 iz vježbe 4. i 6. element moraju biti povezani bez stanke ili međunjha

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.

TEAMGYM

Uz natjecanje u sportskoj gimnastici uvodimo i natjecanje u Teamgymu.

Teamgym je gimnastička disciplina izuzetno popularna u skandinavskim zemljama iz kojih je i potekla.

U Teamgymu mogu natjecati svi natjecatelji koji natječu i na Trešnjić kupu u sportskoj gimnastici. Općenito:

- Natjecanje se održava u ekipnoj konkurenciji
- Pri prijavi navesti ime i prezime, dob, kategoriju u kojoj natjecatelj sudjeluje
- Za nastup na natjecanju obavezna je registracija pri HGS-u i obavljen liječnički pregled
- Svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji
- Dozvoljen je nastup za ekipu mlađim natjecateljima u starijoj kategoriji (npr. natjecatelj 2015. godišta može natjecati s natjecateljima 2014. godišta)

Specifičnosti Teamgym-a: timskog je karaktera te ima tri discipline:

- TLO*
- TUMBLING
- TRAMPET

*Kako bi se Teamgym popularizirao kod mlađih dječaka ili kod klubova s manjkom djece postoje mnoga natjecanja na kojima nema discipline Tlo – natječu se samo dvije discipline, i na Trešnjić kupu postoji takva

opcija

Odjeća:

- Djevojčice: dres i duge tajice
- Dječaci: dres ili majica, duge ili kratke gimnastičke hlače – bitno da svi imaju

iste modele Ekipe po spolu:

- Ž – ženska
- M – muška
- MIX – mješovita

ROVINJSKA 3, 10 000 ZAGREB -HRVATSKA/CROATIA

WEB: <http://gktresnjevka.hr/> , telefon : +385914010924, e-mail: gktresnjevka@gmail.com IBAN: HR5024020061100673260

KATEGORIJE:

MINI TEAMGYM		MICRO TEAM	
TLO, TUMBLING I TRAMPET		TUMBLING I TRAMPET	
Mini teamgym 1 2015. i mlađi	Mini Teamgym 2 2013. i stariji	Micro Team 1 2015. i mlađi	Micro Team 2 2014. i stariji
6 – 10 natjecatelja u ekipi		3 natjecatelja u ekipi	

Na Trešnjić kupu kategorije u Teamgymu podijelili smo na sljedeći način:

1. **Mini Teamgym** - natjecatelji natječu u SVIM (tlo, tumbling, trampet) Teamgym disciplinama
2. **Micro Team** - u ovoj kategoriji NEMA discipline tlo, dakle nema

koreografije na tlu Unutar kategorija slijedi podjela po dobi:

1. Mini Teamgym 1 (2015. godište i mlađi) – broj natjecatelja u ekipi: **između 6 i 10**
Mini Teamgym 2 (2014. godište i stariji) – broj natjecatelja u ekipi: **između 6 i 10**

NAPOMENA : U koreografiji na tlu moraju sudjelovati svi iz ekipe, ali u disciplinama tumbling i trampet sudjeluje samo 6 natjecatelja/natjecateljki iz te ekipe.

2. Micro Team 1 (2015. godište i mlađi) – 3
natjecatelja Micro Team 2 (2014. godište i
stariji) – 3 natjecatelja

ROVINJSKA 3, 10 000 ZAGREB -HRVATSKA/CROATIA

WEB: <http://gktresnjevka.hr/>, telefon : +385914010924, e-mail: gktresnjevka@gmail.com IBAN:
HR5024020061100673260

DISCIPLINE

TLO

- Vježba na tlu je koreografija koju provodi cijeli tim uz pratnju instrumentalne glazbe
- Kao jedini klub u kojem se trenutno trenira Teamgym, radi lakšeg razumijevanja same discipline, odlučili smo postaviti primjer koreografija koje se mogu koristiti na natjecanju
- Snimka nije prikaz idealne izvedbe elemenata, već prikaz redoslijeda elemenata i pokreta
- Za one koji ne žele koristiti zadanu koreografiju postoje zahtjevi koji se moraju ispuniti u kreiranju druge napisani u nastavku dokumenta
- Svi elementi ocjenjuju se prema HGS pravilniku za obavezni program

MINI TEAMGYM	
Mini teamgym 1: 6-10 natjecatelja	Mini teamgym 2: 6-10 natjecatelja
Dimenzija tla: 10x10	
Zadana koreografija D ocjena: 10 bodova Link: https://www.youtube.com/watch?v=ydRVzQ5Wdq4	Zadana koreografija D ocjena: 10 bodova Link: https://www.youtube.com/watch?v=0YrfUTS0aU4

GENERALNI ZAHTJEVI

- Vježba na tlu izvodi se na instrumentalnu glazbu
- Vrijeme izvedbe je od 1 minute do 2,5 minute
- Cijeli tim mora sudjelovati u izvedbi koreografije

KOMPOZICIJSKI ZAHTJEVI

- 1) Ritmička sekvenca
 - Kontinuirana povezana sekvenca
 - Svi gimnastičari moraju se istovremeno kretati kroz prostor
 - Kretati se mogu s jedne na drugu stranu, od naprijed prema nazad, od nazad prema naprijed ili dijagonalno
 - Cijeli tim mora izvoditi istu sekvenču (zrcalno kretanje je dozvoljeno) te mogu biti podijeljeni u više manjih grupa (najmanje 3 gimnastičara zajedno)
 - Ritmička sekvenca sastoji se od najmanje 3 povezana pokreta

- 2) Minimalno 6 različitih formacija od kojih mora biti: 1 kružna i 1 mala formacija
- Formacije se računaju kao različite ako je oblik formacije različit, a ne samo položaj u prostoru (npr. dvije vrste vodoravno računaju se jednako kao dvije vrste dijagonalno)



- Formacije mogu biti statične ili dinamične, ali je potrebno imati najmanje 3 pokreta u formaciji kako bi se ona jasno vidjela
- Kružna formacija: dinamična formacija kruga ili polukruga u kojoj se gimnastičari moraju kretati kroz prostor



- Mala formacija: formacija u kojoj su svi gimnastičari postavljeni u jedan zadani oblik (ne u više grupa), formacija ne smije biti veća od 4x4m
- Svi moraju istovremeno sudjelovati u 2 zadane formacije

TEŽINSKI ZAHTJEVI

- Izbor težinskih elemenata ne smije žrtvovati tehničku točnost i stil u korist odabira elemenata s većim brojem bodova
- Svi gimnastičari moraju istovremeno izvoditi isti težinski element (zrcaljenje dozvoljeno)
- Elementi moraju biti izvedeni prema zahtjevima *Tablice težinskih elemenata - Tlo* (priloženo u nastavku dokumenta)
- Težinski elementi za Team 1 (mlađi):
 - 2 elementa ravnoteže (statička ili dinamička)
 - stoj na glavi ili rukama
 - 2 skoka
 - 1 akrobatski element
 - 1 grupni element
 - 1 element fleksibilnosti
- Težinski elementi za Team 2 (stariji):
 - 2 elementa ravnoteže (statička ili dinamička)
 - stoj na rukama
 - 3 skoka
 - 2 akrobatska elementa
 - 1 grupni element
 - 1 element fleksibilnosti
- U grupnom elementu svi gimnastičari moraju aktivno sudjelovati u podizanju gimnastičara s poda, bacanju ili hvatanju gimnastičara ovisno o načinu izvedbe grupnog elementa

- Aktivna uloga podrazumijeva pomoć gimnastičaru bez koje inače ne bi bilo moguće izvesti zadani element
- Grupni element se može izvoditi zajednički kao cijeli tim ili u više manjih grupa (najmanje 3 gimnastičara)
- Ako se izvodi podizanje gimnastičara potrebno je zadržati poziciju najmanje 2 sekunde

☒ Popis elemenata i bodova nalazi se u priloženom dokumentu *Tablica težinskih elemenata - Tlo*



Tablica težinskih
elemenata - Tlo.pdf

POSEBNI ODBITCI:

- pad - 0,8
- izostanak zadanog gimnastičkog elementa - 0,5
- neuspješan grupni element - 0,5
- nema izdržaja od 2 sekunde u elementima ravnoteže (npr. vaga, prednos, stoj...)- 0,5
- nema dinamike u izvedbi koreografije - 0,4
- isprekidana koreografija, nema povezanosti - 0,4
- ekipa nije sinkronizirana - 0,4
- izostanak formacije - 0,3
- netočan prijelaz u formaciju ili iz formacije - 0,3
- nepovezanost glazbe i pokreta - 0,2
- pokret završen prije ili nakon isteka glazbe - 0,2
- prijestup - 0,1
- opći dojam: u slučaju da je kroz vježbu griješilo manje od polovice natjecatelja - dodatni odbitak od 0,4, ako je griješilo više od polovice natjecatelja - dodatni odbitak od 0,7

ROVINJSKA 3, 10 000 ZAGREB -HRVATSKA/CROATIA

WEB: <http://gktresnjevka.hr/> , telefon : +385914010924, e-mail: gktresnjevka@gmail.com IBAN: HR5024020061100673260

TUMBLING

- Izvodi se akrobatika na specifičnoj tumbling stazi, otuda i naziv same discipline
- Kako mnogi klubovi nemaju originalnu tumbling stazu za teamgym, natjecanje se odvija na air track stazi dugoj 15 metara
- Obavezna je glazbena pratnja koju treneri odabiru proizvoljno – treba biti dinamična, instrumentalna i trajati koliko i vježba
- Maksimalno trajanje glazbe i vježbe na tumblingu je 2 minute i 45 sekundi
- Ekipe izvodi dvije ili tri serije (ovisno o uzrastu)
- Svaki član ekipe nakon odrađenog zadatka mora sići s air track staze i ostati u položaju čučnja i tako čekati da zadnji vježbač odradi zadatak, kada su svi vježbači iz ekipe napravili prvu seriju, zajedno se podižu iz čučnja i laganim trkom u koloni dolaze na početnu poziciju za drugu seriju
- Nakon prvog vježbača svaki sljedeći započinje zalet kad vježbač ispred njega završi/doskoči zadnji element
- U serijama se elementi izvode povezano
- Doskok se izvodi samo kod zadnjeg elementa u seriji
- Svi elementi trebaju biti odrađeni samostalno, ali trener je obavezan stajati pored strunjače na mjestu doskoka natjecatelja i biti spreman pomoći pri doskoku ako je to potrebno
- Svi elementi ocjenjuju se prema HGS pravilniku za obavezni program

MINI TEAMGYM 1/ MICRO TEAM 1

- Ekipe izvodi DVIJE serije – svaki član ekipe izvodi iste zadane zadatke

TUMBLING SE IZVODI NA AIR TRACK STAZI DUŽINE 10 M SA ZALETISTEM OD 5 M - OBAVEZNI ZADACI			
MINI TEAMGYM 1 (6 natjecatelja)		MICRO TEAM 1 (3 natjecatelja)	
SERIJA 1	SERIJA 2	SERIJA 1	SERIJA 2
1. Zaletom od 2 koraka poskok rondat	1. Zaletom od 2 koraka poskok zvijezda	1. Zaletom od 2 koraka poskok rondat	1. Zaletom od 2 koraka poskok zvijezda
2. Pruženi skok za 180° u iskorak povezano u zvijezdu	2. Korak dokorak bočno	2. Pruženi skok za 180° u iskorak povezano u zvijezdu	2. Korak dokorak bočno
3. Kolut nazad	3. Zvijezda	3. Kolut nazad	3. Zvijezda
4. Grčeni skok	4. Pruženi skok za 180° u iskorak u stoj kolut	4. Grčeni skok	4. Pruženi skok za 180° u iskorak u stoj kolut
	5. Raznožni skok		5. Raznožni skok
1 bod po natjecatelju	1 bod po natjecatelju	1 bod po natjecatelju	1 bod po natjecatelju

Posebni odfitci:

- vremensko prekoračenje - 0,3
- za svakog natjecatelja koji nije izveo zadani skok - 0,2
- za svakog natjecatelja koji nije slijedio zadani niz elemenata - 0,2
- ponavljanje istog skoka - 0,2
- ekipa se ne vraća zajedno u koloni na početnu poziciju - 0,2
- za svakog natjecatelja koji nije izveo skok - 0,5

MINI TEAMGYM 2 / MICRO TEAM 2

- Ekipa izvodi TRI serije od kojih se jedna izvodi unaprijed, jedna unazad i treća po odabiru mix/unaprijed/unazad
- Mix serija izvodi se kombinacijom elemenata naprijed i nazad
- U serijama je potrebno povezati najmanje 2 povezana elementa
- Može se povezati više elemenata, ali boduju se samo dva elementa najveće težine
- U prvoj seriji svi gimnastičari moraju izvoditi iste elemente (Timska serija)
- U preostale dvije serije gimnastičari mogu izvoditi iste elemente ili povećavati težinu elemenata
- Unutar serije runde se moraju izvoditi prema redoslijedu od najlakše povezanih elemenata
prema težim (ako prvi gimnastičar izvodi *rondat – sklonjeni salto* idući gimnastičar mora napraviti isto ili povećati težinu npr. *rondat – pruženi salto*; isto vrijedi za svakog idućeg)

MINI TEAMGYM 2 (6 natjecatelja) / MICRO TEAM 2 (3 natjecatelja)			
SERIJA 1		SERIJA 2	
Elementi naprijed:	Bodovi	Elementi nazad:	Bodovi
Zvijezda	0.10	Rondat	0.10
Premet naprijed	0.20	Premet nazad	0.20
Most naprijed	0.20	Grčeni salto	0.20
Grčeni salto	0.20	Sklonjeni salto	0.30
Sklonjeni salto	0.30	Pruženi salto	0.40
Pruženi salto	0.40	Tempo salto	0.40
Salto u korak	0.20	Salto s rotacijom (1/2, 1/1,...)	0.50, 0.70,...
Salto s rotacijom (1/2, 1/1,...)	0.50, 0.70,...		
Primjer serije unaprijed: Premet naprijed - salto		Primjer serije unazad: Flik – flak - salto	

+ **SERIJA 3** (prema vlastitom odabiru zadnja serija može biti unaprijed, unazad ili mix)

Posebni odbitci:

- vremensko prekoračenje – 0.3
- izostanak timske serije (odbitak po gimnastičaru) – 0.2
- izostanak serije unaprijed ili unazad (odbitak po gimnastičaru) – 0.2
- nepravilan redoslijed rundi unutar serije (odbitak po gimnastičaru) – 0.2
- nedostatak elementa unutar serije – 0.3
- ekipa se ne vraća zajedno u koloni na početnu poziciju – 0.2
- za svakog natjecatelja koji nije izveo rundu – 1.0

TRAMPET

- Trampet je jako sličan mini trampolinu te ćemo za potrebe natjecanja imati trampet i mini trampolin što većina klubova koristi
- Obavezna je glazbena pratnja koju treneri odabiru proizvoljno – treba biti dinamična, instrumentalna i trajati koliko i vježba
- Maksimalno trajanje glazbe i vježbe na trampetu je 2 minute i 45 sekundi
- Svaki član ekipe izvodi 3 SKOKA
- Svaki član ekipe nakon odrađenog skoka mora sići sa strunjače i ostati u položaju čučnja pored strunjače i tako čekati da zadnji vježbač odradi zadatak, kada su svi vježbači iz ekipe napravili prvi skok, zajedno se podižu iz čučnja i laganim trkom u koloni dolaze na početnu poziciju za drugi skok
- Nakon prvog vježbača svaki sljedeći započinje zalet kada ovaj ispred njega započinje naskok na trampet
- Elementi koji nisu zadani ne mogu se izvoditi
- Svi elementi trebaju biti odrađeni samostalno, ali trener je obavezan stajati pored strunjače na mjestu doskoka natjecatelja i biti spreman pomoći pri doskoku ako je to potrebno
- Svi skokovi ocjenjuju se prema HGS pravilniku za obavezni program

➔ U svim kategorijama svaki član ekipe izvodi tri različita skoka po odabiru s popisa mogućih skokova

U OVOJ DISCIPLINI VJEŽBA SE MOŽE IZVODITI NA TRAMPETU ILI MALOM TRAMPOLINU IZ ZALET A	
MINI TEAMGYM (6 natjecatelja) / MICRO TEAM (3 natjecatelja)	
<u>Popis skokova:</u>	<u>Bodovi:</u>
Pruženi skok	0.10
Grčeni skok	0.20
Raznožni skok	0.30
Grčeni salto	0.40
Sklonjeni salto	0.50
Pruženi salto	0.60
Grčeni salto za 180°	0.60
Sklonjeni salto za 180°	0.70
Pruženi salto za 180°	0.80
Grčeni salto 360°	0.80
Sklonjeni salto 360°	0.90
Pruženi salto 360°	1.00

*Strunjače za doskok postavljaju se u visini trampolina

ROVINJSKA 3, 10 000 ZAGREB -HRVATSKA/CROATIA

WEB: <http://gktresnjevka.hr/> , telefon : +385914010924, e-mail: gktresnjevka@gmail.com IBAN: HR5024020061100673260

Posebni odbitci:

- vremensko prekoračenje - 0,3
- za svakog natjecatelja koji nije izveo seriju - 0,2
- ponavljanje iste serije - 0,2
- ekipa se ne vraća zajedno u koloni na početnu poziciju - 0,2
- za svakog natjecatelja koji nije izveo seriju - 0,5
- izvođenje nepropisanih skokova – 0,3



6. TREŠNJIĆ KUP Parkour PROPOZICIJE

- Natjecanje se odvija u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji, natjecatelji natječu obje discipline : Speed i Chase tag
- Za nastup na natjecanju obavezna je registracija pri HGS-u
- Natjecatelji trebaju imati važeći liječnički pregled
- Svaki klub može prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji
- Maksimalni broj članova u ekipi je 6, a minimalni 3
- Ukoliko klub nema dovoljno članova za ekipu u pojedinoj kategoriji dozvoljeno je pojedinačno natjecanje
- Svaki natjecatelj može nastupati na Trešnjić kupu u svakoj gimnastičkoj disciplini (Sportska gimnastika, Team gym i Parkour)
- Proglašenje :
- 1. Pojedinačno i ekipno All-around (Speed i Chase tag)

KATEGORIJE

KATEGORIJE	GODIŠTE	EKIPA
1. KATEGORIJA	2018. i mlađi	3+3
2. KATEGORIJA	2017., 2016. i 2015.	3+3
3. KATEGORIJA	2014., 2013. i 2012.	3+3
4. KATEGORIJA	2011. i stariji	3+3

NATJECATELJSKI PROGRAMI NA TREŠNJIĆ KUPU:

1. SPEED
2. CHASE TAG

PRAVILA NATJECANJA

1. 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

ROVINJSKA 3, 10 000 ZAGREB -HRVATSKA/CROATIA

WEB: <http://gktresnjevka.hr/>, telefon : +385914010924, e-mail: gktresnjevka@gmail.com IBAN: HR5024020061100673260



(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. 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. Ako nakon drugog signala natjecatelj sa žutim kartonom napravi pogrešan start bit će diskvalificiran. Check – points (ako je potrebno) Između startne linije i ciljne linije moguće je označiti mjesta koja natjecatelj mora proći. U slučaju da neko mjesto zaboravi proći mora se vratiti i proći. Takva mjesta potrebno je vidljivo označiti. Na kraju utrke, u slučaju da natjecatelj zaboravi proći neko označeno mjesto, natjecatelj će biti diskvalificiran.

2. CHASE TAG

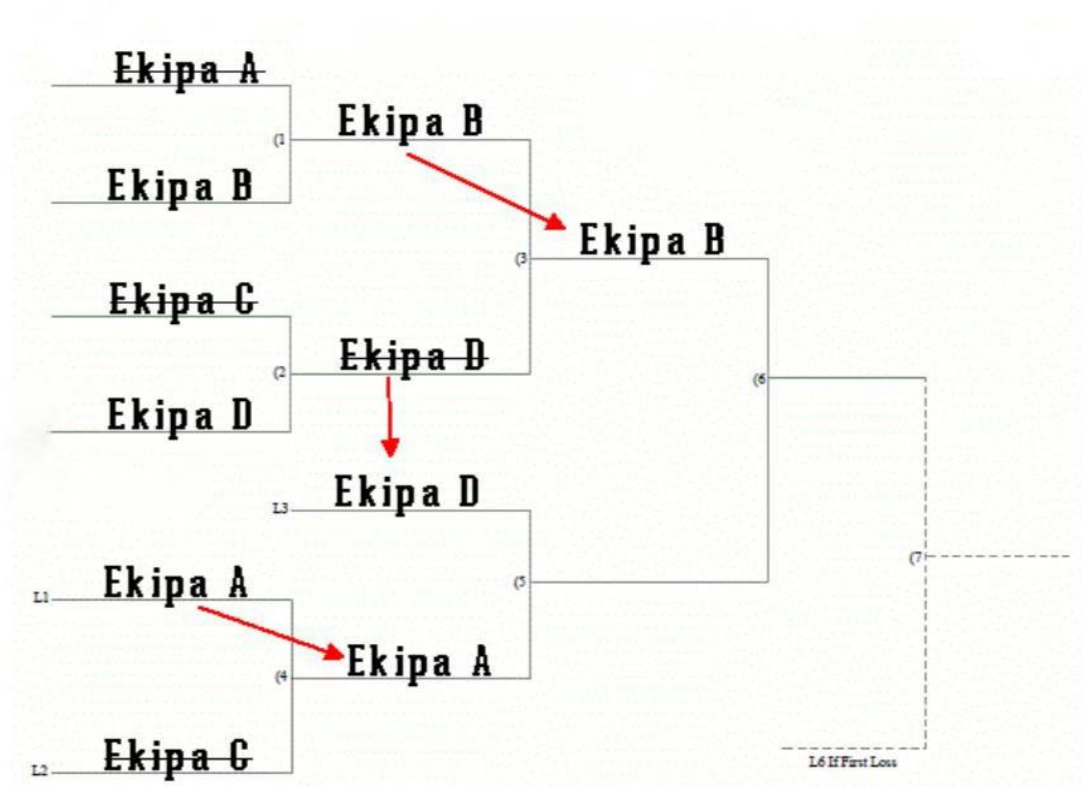
Natjecatelji moraju biti pripremljeni na poziv voditelja da se pojave u natjecateljskom polju prema startnoj listi. Kad voditelj zatraži od natjecatelja da se pojave u natjecateljskom polju, sportaši moraju to učiniti bez odlaganja. U slučaju da natjecatelj ne dođe u natjecateljsko polje u roku od 30 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 repesaž sistema