

## **ŽENSKA SPORTSKA GIMNASTIKA**

### **PROPOZICIJE OSNOVNOG PROGRAMA 2**

U svakoj kategoriji izvode se obavezne vježbe bez dodatnih elemenata.

Natjecanje se održava u pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji za gimnastičarke.

| KATEGORIJA                         | DOB KOJA SE NAVRŠAVA U TEKUĆOJ GODINI | EKIPA |
|------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| 1.kategorija<br>MLAĐE DJEVOJČICE   | 5 godina i mlađe(2020 i mlađe)        | 4+4   |
| 2.kategorija<br>DJEVOJČICE         | 6 godina (2019)                       | 4+4   |
| 3.kategorija<br>STARIJE DJEVOJČICE | 7 godina (2018)                       | 4+4   |
| 4.kategorija<br>MLAĐE KADETKINJE   | 8 godina (2017)                       | 4+4   |
| 5.kategorija<br>KADETKINJE         | 9 godina (2016)                       | 4+4   |
| 6.kategorija<br>STARIJE KADETKINJE | 10 godina(2015)                       | 4+4   |
| 7.kategorija<br>MLAĐE JUNIORKE     | 11 godina(2014)                       | 4+4   |
| 8.kategorija<br>JUNIORKE           | 12 godina (2013)                      | 4+4   |
| 9.kategorija<br>STARIJE JUNIORKE   | 13 godina (2012)                      | 4+4   |
| 10.kategorija<br>MLAĐE SENIORKE    | 14 godina i starije (2011 i starije)  | 4+4   |

Pravo nastupa imaju gimnastičarke koje su registrirane u HGS-u u OSNOVNOM PROGRAMU i imaju važeće liječničke potvrde te ne natječu u drugim natjecateljskim programima (Apsolutni, univerzalni, slobodni, obavezni program).

Svaki klub smije prijaviti više ekipa u svakoj kategoriji, osim ako organizator u pozivnom biltenu ne napiše drugačije.

Prilikom prijave za natjecanje potrebno je naglasiti ime, prezime i godište te pripadnost ekipi.

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 6 s djevojčicama 2015. godišta) te će u istoj biti proglašene i pojedinačno.

- Za svaku kategoriju i spravu nalazi se videozapis:

Elementi su zadani redoslijedom izvođenja kao što je prikazano u videu prvenstveno jer neke poze i plesni elementi nisu detaljno opisani u propozicijama. Poze mogu biti stilski izvedene drukčije nego u samom videu bez odbitka. Video snimke vježbi nisu idealna izvedba vježbi, već im je temeljna svrha pomoćno trenažno sredstvo u učenju vježbi. Ukoliko iz propozicija terminološki nije jasno, tada vrijedi video snimka.

- Asistencija - odbitak je 1 bod i element se ne priznaje.
- 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 upotreba 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)

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.

**OSNOVNI PROGRAM 2**

(Vježbe - tekstualni dio)

|   |                  |
|---|------------------|
| <b>1. kategorija – 5 godina i mlađe (2020)</b>  |                  |
| <b>PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rFozO04m1Lk&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=rFozO04m1Lk&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH&amp;index=3</a> |                  |
| 1. Pruženi skok   | <b>9,50</b>      |
| 2. Zgrčeni skok   | <b>10,00</b>     |
| <b>RUČE</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlIXmxcU-rM&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=QlIXmxcU-rM&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH&amp;index=4</a> |                  |
| 1. Naskok u upor prednji (doremenska pritka)  | <b>2,50</b>      |
| 2. Smak sklonjenim tijelom do visa ležećeg prednjeg   | <b>2,50</b>      |
| 3. Provlak natrag zgrčenim/pruženim nogama  | <b>2,50</b>      |
| 4. Provlak naprijed zgrčenim/pruženim nogama  | <b>2,50</b>      |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |
| <b>GREDA</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=odkB2E1BmiQ&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=odkB2E1BmiQ&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH&amp;index=2</a> |                  |
| 1. Naskok u sunožni klek  | <b>1,00</b>      |
| 2. Vaga zanoženjem u uporu klečećem   | <b>1,00</b>      |
| 3. Čučanj, predručenje – 4 koraka naprijed u čučnju   | <b>1,00</b>      |
| 4. Usprav, sunožan okret za 180° u usponu, uzručenje  | <b>1,50</b>      |
| 5. Dva visoka prednoženja, odručenje  | <b>0,5+0,5</b>   |
| 6. Dva zgrčeno - pružena prednoženja, uzručenje ulučeno   | <b>0,5+0,5</b>   |
| 7. Pruženi skok   | <b>1,50</b>      |
| 8. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje   | <b>1,00</b>      |
| 9. Saskok pruženi skok  | <b>1,00</b>      |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |
| <b>TLO</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aC4D48LgKW8&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH">https://www.youtube.com/watch?v=aC4D48LgKW8&amp;list=PLlBugPDWjtiYS0jV1MFtEBv30OwamskjH</a>                         |                  |
| 1. Uzručenje, kolut natrag do čučnja  | <b>2,00</b>      |
| 2. Špaga čeona ili bočna (izdržaj 2s), priključiti do sunožnog sjeda  | <b>1,50</b>      |
| 3. Uzručenje, sunožni pretklon (izdržaj 2s)   | <b>1,00</b>      |
| 4. Uzručenje, raznožni sjed, pretklon (izdržaj 2s), kroz grbicu leći na leđa, uzručiti  | <b>1,00</b>      |
| 5. Podizanje u veliki most (izdržaj 2s), leći na leđa   | <b>1,50</b>      |
| 6. Pruženim nogama do stoja na lopaticama - „svijeća“ (izdržaj 2 s), povaljka do čučnja   | <b>1,50</b>      |
| 7. Kolut naprijed + pruženi skok  | <b>1,0 + 0,5</b> |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |

| <b>2. i 3. kategorija – 6 i 7 godina (2019 i 2018)</b>  |                  |
|---|------------------|
| <b>PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dRsTJ0iLrpc&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=dRsTJ0iLrpc&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&amp;index=2</a> |                  |
| 1. Pruženi skok   | <b>9,50</b>      |
| 2. Zgrčeni skok   | <b>10,00</b>     |
| <b>RUČE</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlIXmxcU-rM&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=QlIXmxcU-rM&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&amp;index=4</a> |                  |
| 1. Naskok u upor prednji (doramenska pritka)  | <b>2,50</b>      |
| 2. Smak sklonjenim tijelom do visa ležećeg prednjeg   | <b>2,50</b>      |
| 3. Provlak natrag zgrčenim/pruženim nogama  | <b>2,50</b>      |
| 4. Provlak naprijed zgrčenim/pruženim nogama  | <b>2,50</b>      |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |
| <b>GREDA</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kS3HaDulwDc&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71">https://www.youtube.com/watch?v=kS3HaDulwDc&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71</a>                         |                  |
| 1. Naskok u sunožni klek  | <b>1,00</b>      |
| 2. Vaga zanoženjem u uporu klečećem   | <b>1,00</b>      |
| 3. Čučanj, predručenje – 4 koraka naprijed u čučnju   | <b>1,00</b>      |
| 4. Usprav, sunožan okret za 180° u usponu, uzručenje  | <b>1,50</b>      |
| 5. Dva visoka prednoženja, odručenje  | <b>0,5 + 0,5</b> |
| 6. Dva zgrčeno - pružena prednoženja, uzručenje ulučeno   | <b>0,5 + 0,5</b> |
| 7. Pruženi skok   | <b>1,50</b>      |
| 8. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje   | <b>1,00</b>      |
| 9. Saskok pruženi skok  | <b>1,00</b>      |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |
| <b>TLO</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eDXRl1vhjTk&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=eDXRl1vhjTk&amp;list=PLlBugPDWjtiZjCLEhfpYbiDf8DPnuEV71&amp;index=3</a> |                  |
| 1. Uzručenje, kolut natrag do čučnja  | <b>2,00</b>      |
| 2. Špaga čeona ili bočna (izdržaj 2s), priključiti do sunožnog sjeda  | <b>1,50</b>      |
| 3. Uzručenje , sunožni pretklon (izdržaj 2s)  | <b>1,00</b>      |
| 4. Uzručenje, raznožni sjed, pretklon (izdržaj 2s), kroz grbicu leći na leđa, uzručiti  | <b>1,00</b>      |
| 5. Podizanje u veliki most (izdržaj 2s), leći na leđa, podizanje do čučnja  | <b>1,50</b>      |
| 6. Kolut naprijed + pruženi skok  | <b>1,0 + 0,5</b> |
| 7. Zvijezda   | <b>1,50</b>      |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |

| <b>4. i 5. kategorija – 8 i 9 godina (2017 i 2016)</b>  |                  |
|---|------------------|
| <b>PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=-Ud9spWFfg4&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=-Ud9spWFfg4&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&amp;index=2</a> |                  |
| 1. Prednožno raznožni skok  | <b>9,00</b>      |
| 2. Leteći kolut   | <b>9,50</b>      |
| 3. Salto naprijed zgrčeno   | <b>10,0</b>      |
| <b>RUČE</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P73eakL2RI8&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=P73eakL2RI8&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&amp;index=3</a> |                  |
| 1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni)  | <b>4,00</b>      |
| 2. Kovrtljaj natrag iz upora prednjeg   | <b>4,00</b>      |
| 3. Odnjihom saskok  | <b>2,00</b>      |
| Ukupno  | <b>10,0</b>      |
| <b>GREDA</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=61JbUtxCQs&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe">https://www.youtube.com/watch?v=61JbUtxCQs&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe</a>                           |                  |
| 1. Naskok u upor čučeci, sjed raznožno  | <b>0,50</b>      |
| 2. Stoj na lopaticama "svijeća" (izdržaj 2 s), povaljka do sjeda  | <b>2,00</b>      |
| 3. Zamah zanoženjem do upora čučecg   | <b>0,50</b>      |
| 4. Čučanj , predručenje - 4 koraka naprijed u čučnju  | <b>0,50</b>      |
| 5. Okret za 180° u čučnju, usprav   | <b>0,50</b>      |
| 6. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>2,00</b>      |
| 7. Dva visoka prednoženja, odručenje/uzručenje  | <b>0,5 + 0,5</b> |
| 8. Okret za 90° na prstima, dva koraka-dokoraka, odručenje , okret za 90° na prstima  | <b>0,50</b>      |
| 9. Pruženi skok s promjenom nogu  | <b>1,00</b>      |
| 10. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje  | <b>0,50</b>      |
| 11. Saskok zgrčeni skok   | <b>1,00</b>      |
| Ukupno  | <b>10,0</b>      |
| <b>TLO</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DILP5IKOSsg&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=DILP5IKOSsg&amp;list=PLlBugPDWjtibwz8O1siEZ55RCVX-SI4Pe&amp;index=4</a> |                  |
| 1. Kolut natrag do čučnja, špaga (bočna ili čeona) (izdržaj 2s), odručenje  | <b>0,5 + 0,5</b> |
| 2. Uzručenje , sunožni pretklon (izdržaj 2s)  | <b>0,50</b>      |
| 3. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>1,50</b>      |
| 4. Mačji skok + škarice   | <b>1,0 + 0,5</b> |
| 5. Stoj na rukama u kolut naprijed do uspravog stava  | <b>2,00</b>      |
| 6. Poza (vidi video) raskoračni stav , uzručenje , spuštanje u most okret u upor čučeci   | <b>1,50</b>      |
| 7. 2 povezane zvijezde  | <b>1,0 + 1,0</b> |
| Ukupno  | <b>10,0</b>      |

| <b>6. i 7. kategorija – 10 i 11 godina (2015 i 2014)</b>  |                  |
|---|------------------|
| <b>PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3QvVWN5M6b8&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=3QvVWN5M6b8&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY&amp;index=2</a> |                  |
| 1. Leteći kolut   | <b>9,50</b>      |
| 2. Salto naprijed zgrčeno   | <b>10,00</b>     |
| <b>RUČE</b>   |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qMFpKz7gS1A&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=qMFpKz7gS1A&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY&amp;index=3</a> |                  |
| 1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni)  | <b>2,50</b>      |
| 2. Premah odnožno do upora jašućeg  | <b>1,00</b>      |
| 3. Okret za 180 ° premahom do upora prednjeg  | <b>1,00</b>      |
| 4. Kovrljaj natrag iz upora prednjeg  | <b>2,50</b>      |
| 5. Podmetni saskok iz upora prednjeg  | <b>3,00</b>      |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |
| <b>GREDA</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=06Pg6tz7oAs&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY">https://www.youtube.com/watch?v=06Pg6tz7oAs&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY</a>                         |                  |
| 1. Naskok u upor čučeci   | <b>0,50</b>      |
| 2. Upor sjedeći raznožni, upor sjedeći sunožni  | <b>0,50</b>      |
| 3. A) Stoj na lopaticama "svijeća"  | <b>1,00</b>      |
| B) Kolut natrag do jednonožnog kleka  | <b>2,00</b>      |
| 4. Poza (vidi video)  | <b>0,50</b>      |
| 5. Okret za 180° na jednoj nozi, uzručenje  | <b>1,50</b>      |
| 6. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>1,50</b>      |
| 7. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)   | <b>0,50</b>      |
| 8. Zgrčeni skok   | <b>1,50</b>      |
| 9. Saskok rondat  | <b>1,50</b>      |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |
| <b>TLO</b>  |                  |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xgGJliaqJXw&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=xgGJliaqJXw&amp;list=PLlBugPDWitiZHjgaXqW_apRkEC4NSSHKY&amp;index=4</a> |                  |
| 1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) - izdržaj 2s   | <b>1,00</b>      |
| 2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>1,00</b>      |
| 3. Jelenji skok + "škarice"   | <b>0,5 + 0,5</b> |
| 4. Zvijezda na jednoj ruci (iz čeone u čeonu poziciju)  | <b>1,00</b>      |
| 5. Stoj kolut na pružene ruke   | <b>1,50</b>      |
| 6. Stoj most sunožno, dizanje do usprava  | <b>1,50</b>      |
| 7. Okret na jednoj nozi za 360°, poza (vidi video)  | <b>1,00</b>      |
| 8. Rondat + zgrčeni skok  | <b>1,5 + 0,5</b> |
| Ukupno  | <b>10,00</b>     |

| <b>8. i 9. kategorija – 12 i 13 godina (2013 i 2012)</b>  |                |
|---|----------------|
| <b>PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)</b>   |                |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mMG3RJualSk&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=mMG3RJualSk&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&amp;index=2</a> |                |
| 1. Leteći kolut   | <b>9,00</b>    |
| 2. Salto naprijed zgrčeno   | <b>10,00</b>   |
| <b>RUČE</b>   |                |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eBK9WZyxsVE&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=eBK9WZyxsVE&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&amp;index=3</a> |                |
| 1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni / sunožni)   | <b>2,00</b>    |
| 2. Premah zgrčeni jednononožni do upora jašućeg   | <b>2,00</b>    |
| 3. Premah naprijed do upora sjedećeg, okret za 180° do upora prednjeg   | <b>1,00</b>    |
| 4. Kovrtljalj natrag iz upora prednjeg  | <b>2,00</b>    |
| 5. Iz upora prednjeg podmetni saskok raznožni   | <b>3,00</b>    |
| Ukupno  | <b>10,00</b>   |
| <b>GREDA</b>  |                |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TvoGC-u2Rjs&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n">https://www.youtube.com/watch?v=TvoGC-u2Rjs&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n</a>                         |                |
| 1. Naskok u upor čučeci   | <b>0,50</b>    |
| 2. Upor sjedeći raznožni, upor sjedeći sunožni  | <b>0,50</b>    |
| 3. Kolut natrag do jednonožnog kleka  | <b>2,00</b>    |
| 4. Poza (vidi video)  | <b>0,50</b>    |
| 5. Mačji skok   | <b>1,00</b>    |
| 6. Pruženi skok s okretom za 180°   | <b>1,00</b>    |
| 7. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>1,00</b>    |
| 8. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)   | <b>0,50</b>    |
| 9. A) Okret na jednoj nozi za 180° + okret sunožno za 180° u usponu   | <b>1,00</b>    |
| B) Okret za 360° na jednoj nozi   | <b>2,00</b>    |
| 10. Saskok rondat ili prednožno raznožni skok   | <b>1,00</b>    |
| Ukupno  | <b>10,00</b>   |
| <b>TLO</b>  |                |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O0OkgriPqsQ&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=O0OkgriPqsQ&amp;list=PLlBugPDWjtiYswpSDQhGQwkQz9RFYf00n&amp;index=4</a> |                |
| 1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) (izdržaj 2s)   | <b>1,00</b>    |
| 2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>1,00</b>    |
| 3. Mačji skok s okretom za 360° + "škarice"   | <b>1,0+1,0</b> |
| 4. Most naprijed + zvijezda   | <b>0,5+0,5</b> |
| 5. Stoj kolut na pružene ruke   | <b>1,00</b>    |
| 6. Okret na jednoj nozi za 360°   | <b>2,00</b>    |
| 7. Poskok rondat + grčeni skok  | <b>1,5+0,5</b> |
| Ukupno  | <b>10,00</b>   |

| <b>10. kategorija – 14 godina i starije (2011 i starije)</b>  |                            |
|---|----------------------------|
| <b>PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)</b>   |                            |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2-X3-yU2194&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=2-X3-yU2194&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&amp;index=2</a> |                            |
| 1. Salto naprijed zgrčeni   | <b>9,50</b>                |
| 2. Salto naprijed sklonjeno   | <b>10,0</b>                |
| <b>RUČE</b>   |                            |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3ahQF4snnGw&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&amp;index=3">https://www.youtube.com/watch?v=3ahQF4snnGw&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&amp;index=3</a> |                            |
| 1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/sunožni)   | <b>1,50</b>                |
| 2. Premah zgrčeni jednonožni do upora jašućeg   | <b>1,50</b>                |
| 3. Kovrtljaj jašućí naprijed/natrag   | <b>2,00</b>                |
| 4. Premah naprijed do upora sjedećeg, okret za 180° do upora prednjeg   | <b>1,00</b>                |
| 5. Kovrtljaj natrag iz upora prednjeg   | <b>2,00</b>                |
| 6. Iz upora prednjeg podmetni saskok raznožni   | <b>2,00</b>                |
| Ukupno  | <b>10,0</b>                |
| <b>GREDA</b>  |                            |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FSwp4sw8m-Y&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL">https://www.youtube.com/watch?v=FSwp4sw8m-Y&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL</a>                         |                            |
| 1. Naskok u upor čučeci   | <b>0,50</b>                |
| 2. Upor sjedeći raznožni, leći na leđa + poza (vidi video)  | <b>0,50</b>                |
| 3. "Pištolj" skok   | <b>1,50</b>                |
| 4. Poza (vidi video)  | <b>0,50</b>                |
| 5. Premet strance „zvijezda“ (iz čeone u čeonu poziciju)  | <b>2,00</b>                |
| 6. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)   | <b>0,50</b>                |
| 7. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>1,00</b>                |
| 8. A) Okret za 180° na jednoj nozi + sunožni okret za 180° u usponu<br>B) Okret za 360° na jednoj nozi, uzručenje   | <b>0,50</b><br><b>1,50</b> |
| 9. A) Saskok rondat<br>B) Saskok salto naprijed zgrčeni ili salto natrag zgrčeni*   | <b>1,00</b><br><b>2,00</b> |
| Ukupno  | <b>10,0</b>                |
| <b>TLO</b>  |                            |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1njUFRNTzb0&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=1njUFRNTzb0&amp;list=PLlBugPDWjtiYgHss0bairG-E-s_Eh7ujL&amp;index=4</a> |                            |
| 1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) (izdržaj 2s)   | <b>1,00</b>                |
| 2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)  | <b>1,00</b>                |
| 3. Daleko-visoki + mačji skok s okretom za 360°   | <b>0,5+0,5</b>             |
| 4. Okret na jednoj nozi za 360°   | <b>0,50</b>                |
| 5. Stoj kolut na pružene ruke   | <b>1,00</b>                |
| 6. Most naprijed + zvijezda   | <b>0,5+0,5</b>             |
| 7. Premet naprijed  | <b>1,50</b>                |
| 8. Poskok rondat + grčeni skok  | <b>1,5+0,5</b>             |
| 9. Menikeli/ premet natrag/ salto naprijed / natrag/ "araber"   | <b>1,50</b>                |

**6. TREŠNJIĆ KUP**  
(Vježbe - tekstualni dio)

**1. kategorija - 2018. i mlađi**

| <b>TLO</b>  |             |
|---|-------------|
| 1. Vaga odnoženjem (izdržaj 2 sec.)   | 2,0         |
| 2. Kolut naprijed   | 2,0         |
| 3. Povaljkom dolazak do svijeće (izdržaj 2 sec.)  | 1,5         |
| 4. Prelazak na leđa i pruženim nogama do ležećeg stava                                  | 1,5         |
| 5. Most (izdržaj 2 sec.)  | 0,5         |
| 6. Sunožni pretklon (izdržaj 2 sec.)  | 0,5         |
| 7. Odrazom iz dubokog čučnja pruženi skok   | 2,0         |
| <b>UKUPNO:</b>  | <b>10,0</b> |
| <b>KONJ S HVATALJKAMA</b>   |             |
| 1. 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 lijevom nogom do raznožnog upora                                   | 1,0         |
| 7. Škarice nogama i dolazak u upor zanožni desna noga naprijed                          | 1,0         |
| 8. Dolazak do upora zgrčeno (grupirovka)  | 2,0         |
| 9. Ispucavanje nogama i saskok izguravanjem o konja                                     | 1,0         |
| <b>UKUPNO:</b>  | <b>10,0</b> |
| <b>KARIKE</b>   |             |
| 1. Klim njih 3x   | 3,0         |
| 2. Prednjom dolazak do visa uznetog (izdržaj 2. sec.)                                   | 1,0         |
| 3. Iz visa uznetog spuštanje u vis stražnji (izdržaj 2 sec.)                            | 1,0         |
| 4. Vraćanje do visa uznetog rasklapanje u prednjih                                      | 1,0         |
| 5. Njih 3x  | 3,0         |
| 6. Trećim zanjihom saskok   | 1,0         |
| <b>UKUPNO:</b>  | <b>10,0</b> |
| <b>PRESKOK</b>  |             |
| 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          |
| <b>RUČE</b>   |             |
| 1. Naskok u upor na ručama, naglasiti poziciju izdignutih ramena (izdržaj 2 sec.)       | 1,0         |
| 2. U istoj poziciji propasti u ramenima (izdržaj 2 sec.)                                | 1,5         |
| 3. Ponovo se izdignuti iz ramena privući zgrčena koljena prema prsima (izdržaj 2 sec.)  | 2,0         |
| 4. Spuštanje nogu do upora i podizanje desne grčene noge (izdržaj 2 sec.)               | 1,5         |
| 5. Desna noga ide dolje, a istovremeno lijeva dolazi u grčenu poziciju (izdržaj 2 sec.) | 1,5         |
| 6. Sklek u ručama (spustiti se do pola) i natrag u upor                                 | 1,0         |
| 7. Odgurivanje od ruča i doskok   | 1,5         |
| <b>UKUPNO:</b>  | <b>10,0</b> |
| <b>PREČA</b>  |             |
| 1. Skok u upor (doramenska pritka)  | 2,0         |
| 2. Smak sklonjenim tijelom do visa sklonjenog   | 3,0         |
| 3. Iz visa sklonjenog provlak grčnim nogama do visa stražnjeg                           | 3,0         |
| 4. Saskok iz visa stražnjeg   | 2,0         |
| <b>UKUPNO:</b>  | <b>10,0</b> |

**6. TREŠNJIĆ KUP**  
(Vježbe - tekstualni dio)

**2. kategorija - 2017. i 2016. godište**

| <b>TLO</b>  |             |
|---|-------------|
| 1. Kolut naprijed   | <b>2,0</b>  |
| 2. Kolut nazad na pružene ruke  | <b>2,0</b>  |
| 3. Sunožni pretklon (izdržaj 2 sec.)  | <b>0,5</b>  |
| 4. Zvijezda   | <b>0,5</b>  |
| 5. Vaga zanoženjem (izdržaj 2 sec.)   | <b>1,0</b>  |
| 6. Sunožni skok s okretom za 180  | <b>2,0</b>  |
| 7. Pruženi skok iz zaleta   | <b>2,0</b>  |
| UKUPNO:   | <b>10,0</b> |
| <b>KONJ S HVATALJKAMA</b>   |             |
| 1. Naskok u upor prednji  | <b>2,0</b>  |
| 2. Odnoženje desnom povezano odnoženje lijevom nogom                          | <b>2,0</b>  |
| 3. Odnoženje desnom povezano odnoženje lijevom nogom                          | <b>2,0</b>  |
| 4. Desna noga naprijed i odnoženje lijevom nogom                              | <b>1,0</b>  |
| 5. Lijeva noga naprijed i odnoženje desnom nogom                              | <b>1,0</b>  |
| 6. Desna noga naprijed i saskok odnoženjem bočno u odnosu na konja            | <b>2,0</b>  |
| UKUPNO:   | <b>10,0</b> |
| <b>KARIKE</b>   |             |
| 1. Iz visa prednjeg pruženim nogama do visa uznetog (izdržaj 2 sec.)          | <b>1,0</b>  |
| 2. Vis strmoglavu (izdržaj 2 sec.)  | <b>1,0</b>  |
| 3. Zgrčiti jednu nogu i pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg | <b>2,0</b>  |
| 4. Vis stražnji (izdržaj 2 sec.)  | <b>1,0</b>  |
| 5. Vučenjem do visa uznetog i rasklapanjem u prednjih                         | <b>1,0</b>  |
| 6. Njih 3x  | <b>2,0</b>  |
| 7. Iskret nazad   | <b>1,0</b>  |
| 8. Rasklapanje u prednjih i saskok u zanjihu                                  | <b>1,0</b>  |
| UKUPNO:   | <b>10,0</b> |
| <b>PRESKOK</b>  |             |
| 1. Grčeni skok iz zaleta na trampolin   | <b>9,5</b>  |
| 2. Raznožni skok iz zaleta na trampolin                                       | <b>10</b>   |
| <b>RUČE</b>   |             |
| 1. Skok u upor  | <b>0,5</b>  |
| 2. Prehodavanje ruča u upor do sredine  | <b>1,0</b>  |
| 3. Okret za 180   | <b>1,5</b>  |
| 4. Njih u upor 4x   | <b>3,0</b>  |
| 5. Četvrtim prednjim raznoženje i čvrstim nogama „odbijanac“ do prednjiha     | <b>1,0</b>  |
| 6. Njih u upor 2x   | <b>2,00</b> |
| 7. Drugim zanjihom saskok sa strane ruča                                      | <b>1,0</b>  |
| UKUPNO:   | <b>10,0</b> |
| <b>PREČA</b>  |             |
| 1. Uzmah jednožnim odrazom (doremenska pritka)                                | <b>2,0</b>  |
| 2. Premah nogom do upora jašućeg  | <b>1,0</b>  |
| 3. Vratiti nogu do upora prednjeg   | <b>2,0</b>  |
| 4. Odnjih do vodoravne pozicije 2x  | <b>3,0</b>  |
| 5. Trećim odnjihom saskok u zanjihu   | <b>2,0</b>  |
| UKUPNO:   | <b>10,0</b> |

**6. TREŠNJIĆ KUP**  
(Vježbe - tekstualni dio)

**3. kategorija - 2015. i 2014. i 2013. godište**

| <b>TLO</b>  |      |
|---|------|
| 1. Kolut naprijed   | 1,0  |
| 2. Skok okret 180   | 1,0  |
| 3. Kolut nazad na pružene ruke  | 1,0  |
| 4. Povaljkom nazad dolazak u sviječú (izdržaj 2 sec.)   | 1,0  |
| 5. Zanoženjem i pruženim tijelom spad u sklek i dolazak u upor prednji                          | 1,0  |
| 6. Iz upora prednjeg okret za 180 pruženim tijelom do upora stražnjeg                           | 1,0  |
| 7. Sunožni pretklon u sjedu   | 1,0  |
| 8. Iz čučnja dizanje u stav spetni  | 1,0  |
| 9. Zvijezda   | 1,0  |
| 10. Leteći kolut povezano u raznožni skok   | 1,0  |
| UKUPNO:   | 10,0 |
| <b>KONJ S HVATALJKAMA</b>   |      |
| 1. Naskok u upor prednji  | 1,0  |
| 2. Odnoženje desnom nogom stopalo osloniti na konja, podizanje desne ruke (naglasiti poziciju)  | 1,0  |
| 3. Odnoženje lijevom nogom stopalo osloniti na konja, podizanje desne ruke (naglasiti poziciju) | 1,0  |
| 5. Odnoženje desnom nogom stopalo osloniti na konja, podizanje desne ruke (naglasiti poziciju)  | 1,0  |
| 6. Odnoženje lijevom nogom stopalo osloniti na konja, podizanje desne ruke (naglasiti poziciju) | 1,0  |
| 7. Iz upora prednjeg provlačenje grčenićim nogama do upora stražnjeg                            | 1,0  |
| 8. Iz upora stražnjeg provlačenje grčenićim nogama do upora prednjeg                            | 1,0  |
| 9. Desna noga naprijed i odnoženje lijevom nogom  | 1,0  |
| 10. Lijeve noga naprijed i odnoženje desnom nogom   | 1,0  |
| 11. Desna noga naprijed i saskok odnoženjem boćno u odnosu na konja                             | 1,0  |
| UKUPNO:   | 10,0 |
| <b>KARIKE</b>   |      |
| 1. Iz visa prednjeg pruženim nogama do visa uznjetog (izdržaj 2 sec.)                           | 1,0  |
| 2. Vis strmoglavo (izdržaj 2 sec.)  | 1,0  |
| 3. Pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg  | 1,0  |
| 4. Vis stražnji (izdržaj 2 sec.)  | 1,0  |
| 5. Vućenjem do visa uznjetog i rasklapanjem u prednjih  | 1,0  |
| 6. Njih 2x  | 2,0  |
| 7. Iskret nazad   | 1,0  |
| 8. Rasklapanje u prednjih, zanjih   | 1,0  |
| 9. Prednjihom raznoška saskok ( alternativa saskok zanjihom, vrijednost 0.5)                    | 1,0  |
| UKUPNO:   | 10,0 |
| <b>PRESKOK</b>  |      |
| 1. Raznožni skok iz zaleta na trampolin   | 9,5  |
| 2. Leteći kolut iz zaleta na trampolin  | 10   |
| <b>RUČE</b>   |      |
| 1. Skok u upor i duboki sklek nazad do upora  | 0,5  |
| 2. Prehodavanje ruća u uporu do sredine   | 1,0  |
| 3. Okret za 180   | 2,0  |
| 4. Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.)   | 0,5  |
| 5. Ispucavanje nogu do raznožnog sjeda  | 1,0  |
| 6. Odriv nogama do prednjih   | 1,0  |
| 7. Njih u uporu 3x  | 3,0  |
| 8. Trećim zanjihom saskok sa strane ruća  | 1,0  |
| UKUPNO:   | 10,0 |
| <b>PREČA</b>  |      |
| 1. Uzmah jednonožnim odrazom (doromenska pritka)  | 2,0  |
| 2. Premah nogom do upora jašućeg  | 1,0  |
| 3. Vratiti nogu do upora prednjeg   | 2,0  |
| 4. Odnjih do vodoravne pozicije 2x  | 3,0  |
| 5. Trećim odnjihom saskok u zanjihu   | 2,0  |
| UKUPNO:   | 10,0 |

**6. TREŠNJIĆ KUP**  
(Vježbe - tekstualni dio)

|  |      |
|--|------|
| <b>4. kategorija - 2012. i stariji</b>   |      |
| <b>TLO</b>   |      |
| 1. Iz stava spetnog zanoženjem dolazak do stoja na rukama (naglasiti stoj)                     | 1,5  |
| 2. Kolutom iz stoja do raznožnog pretklona (izdržaj 2. sec.)                                   | 1,0  |
| 3. Iz raznožnog sjeda podizanje nogu do prednosa ili uznosa i ispucavanje do upora stražnjeg   | 1,0  |
| 4. Okret 180 do upora prednjeg, skok u čučanj i odrazom grčnim nogama do stoja (naglasiti)     | 1,0  |
| 5. Povaljkom iz stoja do pretklona sunožnog i dolazak u stav spetni, prednoženjem okret za 180 | 1,0  |
| 6. Vaga odnoženjem (izdržaj 2 sec.)  | 1,0  |
| 7. Dvije povezane zvijezde   | 1,5  |
| 8. Škarice i prednoženjem okret za 180   | 1,0  |
| 9. Leteći kolut iz zaleta  | 1,0  |
| UKUPNO:  | 10,0 |
| <b>KONJ S HVATALJKAMA</b>  |      |
| 1. Skok u upor i premah desnom nogom naprijed  | 0,5  |
| 2. Lijeva noga naprijed i preхват desnom rukom na hvataljku                                    | 1,0  |
| 3. Zanoženje desnom nogom povezano zanoženje lijevom nogom                                     | 1,0  |
| 4. Preхват lijevom rukom na tijelo konja   | 0,5  |
| 5. Prehodavanje konja okolo po tijelu završno do upora prednjeg u hvataljkama                  | 1,0  |
| 6. Iz upora prednjeg provlačenje grčnim nogama do upora stražnjeg i nazad do upora prednjeg    | 1,0  |
| 7. Odnoženje desnom pa lijevom nogom stopalo osloniti na konja (naglasiti pozicije)            | 1,0  |
| 8. Prednoženje desnom i odnoženje lijevom, prednoženje lijevom i odnoženje desnom nogom        | 1,0  |
| 9. Prednoženje desnom nogom povezano u kolo zanožno, odnoženje desnom/lijevom nogom            | 1,0  |
| 10. Prednoženje desnom nogom i odnoženjem u saskok, doskok bočno u odnosu na konja             | 2,0  |
| UKUPNO:  | 10,0 |
| <b>KARIKE</b>  |      |
| 1. Iz visa prednjeg pruženim nogama do visa uznjetog (izdržaj 2 sec.)                          | 1,0  |
| 2. Vis strmoglavo (izdržaj 2 sec.)   | 1,0  |
| 3. Pruženim tijelom na snagu spuštanje do visa stražnjeg                                       | 1,0  |
| 4. Vis stražnji (izdržaj 2 sec.)   | 1,0  |
| 5. Vučenjem do visa uznjetog i rasklapanjem u prednjih   | 1,0  |
| 6. Njih 2x   | 2,0  |
| 7. Iskret nazad  | 1,0  |
| 8. Rasklapanje u prednjih, zanjih  | 1,0  |
| 9. Prednjihom raznoška saskok (alternativa saskok zanjihom, vrijednost 0.5)                    | 1,0  |
| UKUPNO:  | 10,0 |
| <b>PRESKOK</b>   |      |
| 1. Leteći kolut iz zaleta na trampolin   | 9,5  |
| 2. Grčeni salto iz zaleta na trampolin   | 10   |
| <b>RUČE</b>  |      |
| 1. Skok u potpor   | 0,5  |
| 2. Njih u potporu 3x   | 2,0  |
| 3. Trećem prednjihom upor prednjihom do raznožnog sjeda  | 1,0  |
| 4. Sunožni prednos (izdržaj 2 sec.)  | 1,0  |
| 5. Sklek u ručama i nazad do raznožnog sjeda   | 0,5  |
| 6. Jakim odzivom grčnim koljenima o ruče do visokog prednjiha                                  | 1,0  |
| 7. Njih u uporu 2x   | 3,0  |
| 8. Drugim zanjihom saskok sa strane ruča   | 1,0  |
| UKUPNO:  | 10,0 |
| <b>PREČA</b>   |      |
| 1. Uzmah jednonožnim odrazom (doremenska pritka)   | 2,0  |
| 2. Premah nogom do sjeda jašućeg, okret dlanova u pothvat                                      | 1,0  |
| 3. Kovrtljaj jašući naprijed   | 2,0  |
| 4. Promijena hvata u nathvat i vraćanje noge do upora prednjeg                                 | 1,0  |
| 5. Odnjih s vraćanjem na preču povezano u saskok   | 2,0  |
| 6. Podmetni saskok   | 2,0  |
| UKUPNO:  | 10,0 |