



Prijateljski susret Škola gimnastike GK Zaprešić i ZTD „Hrvatski Sokol“

Nedjelja, 7. prosinca 2025. godine
Dom „Hrvatskog Sokola“
Trg Republike Hrvatske 6, Zagreb

1. i 2. kategorija – 1. i 2. razredi osnovne škole	
PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
1. Pruženi skok	9,00
3. Prednožno raznožni skok	10,00
RUČE	
1. Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju	2,00
2. Smak do visa prednjeg	2,00
3. Provlak grčnim/pruženim nogama u vis stražnji	2,50
4. Provlak natrag grčnim/pruženim nogama u vis prednji	2,50
Ukupno	9,00
GREDA	
1. Naskok u sunožni klek	1,50
2. Vaga zanoženjem u upor klečećem (izdržaj 2sec)	1,50
3. Čučanj, predručenjem – 4 koraka naprijed u čučnju	1,50
4. Sunožan okret za 180° u čučnju, podizanje gore, uzručenje	1,50
5. Dva visoka prednoženja	0,50 + 0,50
6. Bočno kretanje- minimalno 2 koraka u jednom smjeru	1,00
7. Saskok pruženi	2,00
Ukupno	10,00
TLO	
1. Uzručenje, kolut natrag do čučnja	1,50
2. Špaga čeona ili bočna (2 sek.), spojiti noge do sunožnog sjeda	1,50
3. Spuštanje povaljkom do stoja na lopaticama – svijeća (2sek), leći na leđa	1,50
4. Most (2 sek.), leći na leđa, povaljkom do čučnja	1,50
5. Kolut naprijed + pruženi skok	2,00
6. Zvijezda	2,00
Ukupno	10,00



3. i 4. kategorija – 3. i 4. razredi osnovne škole

PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
1. Pruženi skok	9,00
2. Prednožno raznožni skok	10,00
RUČE	
1. Provlak grčeni/pruženim nogama u vis stražnji	2,00
2. Provlak natrag grčeni/pruženim nogama u vis prednji	2,00
3. Uzmah (alternativno naskok u upor prednji 1,50)	2,00
4. 3 odnjaha	1,00
5. Smak	2,00
Ukupno	9,00
GREDA	
1. Naskok u sunožni klek	1,50
2. Vaga zanoženjem u upor klečećem (2 sekunde) i podizanje u usprav	1,00
3. 2 visoka prednoženja	1,00
4. Sunožan okret za 180° na prstima, uzručenje	1,00
5. Vaga zanoženjem (2 sekunde)	2,00
6. Pruženi skok	1,50
7. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje	0,50
8. Saskok rondat/salto (alternativno - saskok grčeni skok (sunožno s mjesta) 1,00)	1,50
Ukupno	10,00
TLO	
1. Uzručenje, kolut naprijed, skok s okretom 180°	2,00
2. Kolut natrag do čučnja	2,00
3. Špaga čeona ili bočna (2 sek.) spojiti noge do sunožnog sjeda	1,00
4. Most (2 sek.), okret u čučanj (alternativa - leći na leđa, povaljkom do čučnja 1,50)	2,00
5. Mačji skok + škarice	0,50 + 0,50
6. Pirueta 180°	1,00
7. Zvijezda	1,00
Ukupno	10,00

**5. i 6. kategorija – 5. do 8. razredi osnovne škole
i 7. kategorija srednja škola**

PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
1. Prednožno raznožni skok	8,00
2. Leteći Kolut	9,00
3. Salto naprijed	10,00
RUČE	
1. Uzmah (jednonožni ili sunožni) (<i>alternativno</i> – naskok u upor prednji 1,00)	2,00
2. 3 odnjih	1,00
3. Kovrtljaj natrag	2,00
4. Premah odnožno do upora jašućeg	1,50
5. Okret za 180 ° premahom do upora prednjeg	1,50
6. Podmetni saskok sunožni/raznožni (<i>alternativno</i> – saskok odnjihom 1,00)	2,00
Ukupno	10,00
GREDA	
1. Naskok u čučanj	1,00
2. Kroz upor sjedeći raznožni, upor sjedeći sunožni	0,50
3. Povaljkom do pozicije ležanja, stoj na lopaticama "svijeća"	1,50
4. Podizanje u usprav, dva visoka prednoženja	1,00
5. Vaga zanoženjem	1,00
6. Sunožan okret za 180° na prstima, uzručenje	0,50
7. Pruženi skok s promjenom noge	1,00
8. 2 mačja skoka	1,50
9. Saskok rondat (<i>alternativno</i> - grčeni skok, sunožno iz mjesta 1,00)	2,00
Ukupno	10,00
TLO	
1. Uzručenje, kolut naprijed, skok s okretom 180°	1,00
2. Kolut natrag do čučnja	1,00
3. Špaga čeona ili bočna (2 sek.) spojiti noge do sunožnog sjeda	1,00
4. Most (2 sek.), okret u čučanj (<i>alternativa</i> - leći na leđa, povaljkom do čučnja 1,00)	1,50
5. Stoj kolut (<i>alternativno</i> - stoj na rukama 1,00)	1,50
6. Zvijezda	1,00
7. Okret na jednoj nozi za 360°	1,00
8. Mačji skok + škarice	1,00
9. Premet strance na jednoj ruci/rondat	1,00
Ukupno	10,00