

POJAŠNJENJE VJEŽBI

- Vježbe su minimalno promjenjene u većini kategorija osim u 8. 9. i 10. kategoriji gdje su uglavnom dodane B varijante koje su malo atraktivnije i možemo ih nazvati nekim osnovama akrobatike koje bi se u tim kategorijama trebale savladati.
- Sve promjene u odnosu na stare vježbe su napisane **crveno** i molimo trenere da ih dobro pročitaju jer više ne vrijede video vježbe koje su snimane za 1.Trešnjić kup. Ove napisane vježbe trenutno vrijede i po njima će se raditi na natjecanju.
- Sve sutkinje će od organizatora dobiti isprintane vježbe u boji.
- Vježbe koje nemaju B opcije izvedbi imaju početnu ocjenu 10.
- *Vježbe koje imaju više opcija:*
 1. Vježba izvedena samo sa A opcijama ima početnu ocjenu 9
 2. Vježba izvedena sa jednom B opcijom ima početnu ocjenu 9.5
 3. Vježba izvedena sa dvije B opcije ima početnu ocjenu 10.
- Vježbe koje imaju oznaku / između elemenata znači da se može izvesti ili jedan ili drugi element bez promjene u bodovima.



7. TREŠNJIĆ KUP
(Vježbe - tekstualni dio)

1. kategorija - 2021. i mlađe	
PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)	
1. Pruženi skok	9,50
2. Zgrčeni skok	10,00
RUČE	
1. Naskok u upor prednji (doremenska pritka)	2,50
2. Smak sklonjenim/ pruženim tijelom do visa ležećeg prednjeg	2,50
3. Provlak natrag zgrčenim/pruženim nogama	2,50
4. Provlak naprijed zgrčenim/pruženim nogama	2,50
Ukupno	10,00
GREDA	
1. Naskok u sunožni klek	1,00
2. Vaga zanoženjem u upor u klečećem	1,00
3. Čučanj, predručenje – 4 koraka naprijed u čučnju	1,00
4. Usprav, sunožan okret za 180° u usponu, uzručenje	1,50
5. Dva visoka prednoženja, odručenje	1,00
6. Dva zgrčeno - pružena prednoženja, uzručenje ulučeno	1,00
7. Pruženi skok	1,50
8. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje	1,00
9. Saskok pruženi skok	1,00
Ukupno	10,00
TLO	
1. Uzručenje, kolut natrag do čučnja	2,00
2. Špaga čeona ili bočna (izdržaj 2s), priključiti do sunožnog sjeda	1,50
3. Uzručenje, sunožni pretklon (izdržaj 2s)	1,00
4. Uzručenje, raznožni sjed, pretklon (izdržaj 2s), kroz grbicu leći na leđa, uzručiti	1,00
5. Podizanje u veliki most (izdržaj 2s), leći na leđa	1,50
6. Pruženim nogama do stoja na lopaticama - „svijeća“ (izdržaj 2 s), povaljka do čučnja	1,50
7. Kolut naprijed + pruženi skok	1,50
Ukupno	10,00



7. TREŠNJIĆ KUP
(Vježbe - tekstualni dio)

2. i 3. kategorija - 2020. i 2019. godište	
PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)	
1. Pruženi skok	9,00
2. Zgrčeni skok	9,50
3. Prednožno raznožni skok	10,00
RUČE	
1. Naskok u upor prednji (doremenska pritka)	2,50
2. Smak sklonjenim/ pruženim tijelom do visa ležećeg prednjeg	2,50
3. Provlak natrag zgrčenim/pruženim nogama	2,50
4. Provlak naprijed zgrčenim/pruženim nogama	2,50
Ukupno	10,00
GREDA	
1. Naskok u sunožni klek	1,00
2. Vaga zanoženjem u uporu klečećem	1,00
3. Čučanj, predručenje – 4 koraka naprijed u čučnju	1,00
4. Usprav, sunožan okret za 180° u usponu, uzručenje	1,50
5. Dva visoka prednoženja, odručenje	1,00
6. Dva zgrčeno - pružena prednoženja, uzručenje ulučeno	1,00
7. Pruženi skok	1,50
8. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje	1,00
9. Saskok pruženi skok	1,00
Ukupno	10,00
TLO	
1. Uzručenje, kolut natrag do čučnja	2,00
2. Špaga čeona ili bočna (izdržaj 2s), priključiti do sunožnog sjeda	1,50
3. Uzručenje , sunožni pretklon (izdržaj 2s)	1,00
4. Uzručenje, raznožni sjed, pretklon (izdržaj 2s), kroz grbicu leći na leđa, uzručiti	1,00
5. Podizanje u veliki most (izdržaj 2s), leći na leđa, podizanje do čučnja	1,50
6. Kolut naprijed + pruženi skok	1,50
7. Zvijezda	1,50
Ukupno	10,00



7. TREŠNJIĆ KUP
(Vježbe - tekstualni dio)

4. i 5. kategorija - 2018. i 2017. godište	
PRESKOK (DASKA + MALI TRAMPOLIN)	
1. Prednožno raznožni skok	9,00
2. Leteći kolut	9,50
3. Salto naprijed zgrčeno	10,00
RUČE	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni)	4,00
2. Kovrtljaj natrag iz upora prednjeg	4,00
3. Odnjihom saskok	2,00
Ukupno	10,00
GREDA	
1. Naskok u upor čučajući, sjed raznožno	0,50
2. Stoj na lopaticama "svijeća" (izdržaj 2 s), podizanje do sjeda	2,00
3. Zamah zanoženjem do upora čučaćeg	0,50
4. Čučanj , predručenje - 4 koraka naprijed u čučnju	0,50
5. Okret za 180° u čučnju, usprav	0,50
6. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	2,00
7. Dva visoka prednoženja, odručenje/uzručenje	1,00
8. Okret za 90° na prstima, dva koraka-dokoraka, odručenje , okret za 90° na prstima	0,50
9. Pruženi skok s promjenom nogu	1,00
10. Hodanje u usponu do kraja grede, uzručenje	0,50
11. A) Saskok zgrčeni skok	0,50
B) Saskok rondat	1.00
Ukupno	10,00
TLO	
1. Kolut natrag do čučnja, špaga (bočna ili čeona) (izdržaj 2s), odručenje	1,00
2. Uzručenje , sunožni pretklon (izdržaj 2s)	0,50
3. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,50
4. Mačji skok + škarice	1,50
5. Stoj na rukama u kolut naprijed do uspravog stava	2,00
6. Poza (vidi video) raskoračni stav , uzručenje , spuštanje u most okret u upor čučajući	1,50
7. 2 povezane zvijezde	2,00
Ukupno	10,00



7. TREŠNJIĆ KUP
(Vježbe - tekstualni dio)

6. i 7. kategorija - 2016. i 2015. godište	
PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
1. Leteći kolut	9,50
2. Salto naprijed zgrčeno	10,00
RUČE	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/ sunožni)	2,50
2. Premah odnožno do upora jašućeg	1,00
3. Okret za 180 ° premahom do upora prednjeg	1,00
4. Kovrljaj natrag iz upora prednjeg	2,50
5. Podmetni saskok iz upora prednjeg raznožno	3,00
Ukupno	10,00
GRED	
1. Naskok u upor čučći	0,50
2. Upor sjedeći raznožni, upor sjedeći sunožni	0,50
3. A) Stoj na lopaticama "svijeća"	1,00
B) Kolut natrag do jednonožnog kleka	1,50
4. Poza (vidi video)	0,50
5. Okret za 180° na jednoj nozi, uzručenje	1,50
6. Vaga odnoženjem (izdržaj 2s)	1,50
7. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)	1,00
8. Zgrčeni skok	1,00
9. Saskok rondat	2,00
Ukupno	10,00
TLO	
1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) - izdržaj 2s	1,00
2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
3. Jelenji skok + "škarice"	1,00
4. Zvijezda na jednoj ruci (iz čeone u čeonu poziciju)	1,00
5. Stoj kolut na pružene ruke	1,50
6. Stoj most sunožno, dizanje do usprava	1,50
7. Okret na jednoj nozi za 360°, poza (vidi video)	1,00
8. Rondat + zgrčeni skok	2,00
Ukupno	10,00



7. TREŠNJIĆ KUP
(Vježbe - tekstualni dio)

8. i 9. kategorija - 2014. i 2013. godište	
PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
1. Salto naprijed zgrčeno	9,50
2. Salto naprijed sklonjeno ili zgrčeno s pola okreta (180°)	10,00
RUČE	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni / sunožni)	1,00
2. Premah odnožno do upora jašućeg	2,00
3. Kovrtljaj jašuci naprijed	1,00
4. Premah naprijed do upora sjedećeg, okret za 180° do upora prednjeg	2,00
5. Kovrtljaj natrag iz upora prednjeg	2,00
6. Iz upora prednjeg podmetni saskok raznožni	2,00
Ukupno	10,00
GREDA	
1. Naskok u upor čučeci	0,50
2. Upor sjedeći raznožni, upor sjedeći sunožni	0,50
3. Kolut natrag do jednonožnog kleka	1,50
4. Poza (vidi video)	0,50
5. Mačji skok	1,00
6. Pruženi skok s okretom za 180°	1,00
7. Vaga odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
8. Okret za 90°, poza korak-dokorak okret za 90° (vidi video)	1,00
9. A) Okret na jednoj nozi za 180° + okret sunožno za 180° u usponu	1,00
B) Okret za 360° na jednoj nozi	1,50
10. A) Saskok rondat	1,00
B) Saskok salto naprijed zgrčeni ili nazad zgrčeni	1,50
*salto natrag može biti izveden s bilo koje strane grede	
Ukupno	10,00
TLO	
1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) (izdržaj 2s)	1,00
2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
3. Mačji skok s okretom za 360° + "škarice"	2,00
4. Most naprijed + zvijezda / zvijezda + most nazad	1,00
5. Stoj na rukama i okret za 180°	1,00
6. Okret na jednoj nozi za 360°	2,00
7. A) Poskok rondat + grčeni skok	1,50
B) Zaletom ili poskokom rondat + salto natrag/premet natrag	2,00
Ukupno	10,00



7. TREŠNJIĆ KUP
(Vježbe - tekstualni dio)

10. kategorija - 2012. i starije	
PRESKOK (MALI TRAMPOLIN)	
1. Salto naprijed zgrčeni s pola okreta ili salto naprijed sklonjeno	9,50
2. Salto naprijed pruženo	10,00
RUČE	
1. Uzmah do upora prednjeg (jednonožni/sunožni) i povezano kovrtljaj natrag	2,00
2. Premah odnožno do upora jašućeg	1,50
3. Kovrtljaj jašuci naprijed	1,50
4. Kovrtljaj jašuci natrag	1,50
5. Premah naprijed do upora sjedećeg, okret za 180° do upora prednjeg	2,00
6. Iz upora prednjeg podmetni saskok raznožni	1,50
Ukupno	10,00
GREDA	
1. Naskok po izboru osim naskoka u čučanj i klek	0,50
2. Upor sjedeći raznožni, leći na leđa + poza (po izboru)	0,50
3. "Pištolj" skok	1,50
4. Poza (po izboru)	0,50
5. Premet strance „zvijezda“ (iz čeone u čeonu poziciju)	2,00
6. Okret za 90°, poza(po izboru) korak-dokorak okret za 90°	1,00
7. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	1,00
8. A) Okret za 180° na jednoj nozi + sunožni okret za 180° u usponu	1,00
B) Okret za 360° na jednoj nozi, uzručenje	1,50
9. A) Saskok rondat	1,00
B) Saskok salto naprijed zgrčeni ili salto natrag zgrčeni*	1,50
*salto natrag može biti izveden s bilo koje strane grede	
Ukupno	10,00
TLO	
1. Kolut natrag preko pruženih nogu do špage (bočna ili čeona) (izdržaj 2s)	1,00
2. Vaga zanoženjem ili odnoženjem (izdržaj 2s)	0,50
3. Daleko-visoki + mačji skok s okretom za 360°	1,50
4. Okret na jednoj nozi za 360°	0,50
5. A) Stoj na rukama i okret za 180° kolut unaprijed	1,00
B) Stoj na rukama i okret za 360°	1,50
6. Most naprijed + zvijezda / zvijezda+ most nazad	1,50
7. Menikeli/ premet natrag/naprijed/ salto natrag/naprijed / "araber"	1,50
8. A) Poskok rondat + raznožni skok	1,50
B) Zaletom ili poskok rondat + salto natrag zgrčeni /premet natrag	2,00
Ukupno	10,00