



PROPOZICIJE NATJECANJA U RG ZA 2012.GODINU

„A“, „B“ i „C“ program

- p r e g l e d -

U Zagrebu, 09. studenog 2011.godine



“A” PROGRAM ZA 2012.GODINU
– individualni –

Trajanje vježbe u svim kategorijama: 1'15"-1'30".

Mlađe kadetkinje: 2002.godište i mlađe

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: bez rekvizita, vijača, обруч, lopta, čunjevi

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: bez rekvizita, vijača, обруч, lopta

Težine:

D1 – 9 težina - max. **6.00 bodova**

- bez rekvizita i обруч: min. 2 max. 3 težine iz svake grupe elemenata tijelom;
- ostali rekviziti 5 težina spec. za rekvizit (3+2)** i 4 težine iz ostalih tjelesnih grupa po izboru
 - vijača (3 skoka + 2 okreta), обруч (ravnomjerno),
 - lopta (3 pokretljivosti + 2 skoka), čunjevi (3 ravnoteže + 2 okreta)

D2 – majstorstva sa i bez bacanja rekvizita, nema ograničenja za rizik - max. **10,00 bodova**

Umjetništvo: (muzika i koreografija) - max. **10.00 bodova**

Izvođenje: max. **10.00 bodova**

KONAČNA OCJENA: Bez rekvizita: **23,00 boda**

$$((D1+D2)/2)+A+E=((6,00+10,00)/2)+10,00+10,00= \mathbf{28,00 \text{ bodova}}$$

Kadetkinje: 2000. i 2001.godište

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: bez rekvizita, vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: vijača, обруч, lopta, čunjevi

Težine:

D1 – 10 težina - max. **7.00 bodova**

- vijača, lopta, čunjevi - 6 težina specifičnih za rekvizit (3+3)** i 4 težine iz ostalih tjelesnih grupa po izboru
- обруч - ravnomjerno

Napomena: kod обруча – min 2 težine iz svake tjelesne grupe (vježba sa 8-10 težina) odnosno min 1 težina – max 2 težine iz svake tjelesne grupe (vježba sa 7 ili manje težina).

D2 – majstorstva sa i bez bacanja rekvizita, nema ograničenja za rizik – max. **10.00 bodova**

Umjetništvo: (muzika i koreografija) - max. **10.00 bodova**

Izvođenje: max. **10.00 bodova**

KONAČNA OCJENA: Bez rekvizita: **23,50 bodova**

$$((D1+D2)/2)+A+E=((7,00+10,00)/2)+10,00+10,00= \mathbf{28,50 \text{ bodova}}$$

Juniorke: 1997., 1998. i 1999.godište

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: обруч, lopta, čunjevi, traka

Propozicije su propisane od strane UEG/FIG.

Seniorke: 1996. godišta i starije

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: обруч, lopta, čunjevi, traka

Propozicije su propisane od strane FIG.



**„B“ PROGRAM ZA 2012.GODINU
- individualni -**

Trajanje vježbe u svim kategorijama: 1'15"-1'30".

MINI - 2004.godište i mlađe

Vježba bez rekvizita

D1 max. 8 težina A-F (2+2+2+2) (max. 4.80 bodova)

Umjetništvo: max 8.00 bodova

Izvođenje: max 10.00 bodova

MLAĐE KADETKINJE - 2002. godište i mlađe

Vježba bez rekvizita + vježba po izboru (vijača,obruč,lopta, čunjevi, traka)

D1 max. 8 težina A-F (D1 – bez rekvizita i обруч 2+2+2+2)

min. 5 specifičnih za rekvizit (3+2) (max. 4.80 bodova)

D2 max. 8.00 bodova

Umjetništvo: max 10.00 bodova

Izvođenje: max 10.00 bodova

KADETKINJE - 2000. i 2001. godište

Obruč + vježba po izboru (vijača, lopta, čunjevi, traka)

D1 max. 8 težina A-F, 5 specifična za rekvizit (3+2) (max. 4.80 bodova)

D2 max. 8.00 bodova

Umjetništvo: max 10.00 bodova

Izvođenje: max 10.0 bodova

JUNIORKE - 1997.,1998. i 1999. godište

Obruč + vježba po izboru (vijača, lopta, čunjevi, traka)

D1 max 8 težina, min. 5 specifičnih za rekvizit (max. 6.00 bodova)

D2 max. 8.00 bodova (min. 1 rizik)

Umjetništvo: max 10.00 bodova

Izvođenje: max 10.00 bodova

SENIORKE - 1996 godište i starije

Dvije vježba po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)

D1 max. 10 težina, min. 6 specifičnih za rekvizit (max. 6.00 bodova)

D2 max. 8.00 bodova (min. 1 rizik)

Umjetništvo: max 10.00 bodova

Izvođenje: max 10.00 bodova

Napomene:

* U vježbi B.R. težine ravnoteže ne moraju sadržavati tehničke pokrete rukama, ali moraju biti vidno zadržane.

**Grupe elemenata specifične za rekvizit su slijedeće:

Vijača: skokovi i okreti

Obruč: 4 osnovne grupe elemenata moraju biti ravnomjerno raspoređene

Lopta: pokretljivosti /valovi i skokovi

Čunjevi: ravnoteže i okreti

Traka: okreti i skokovi



„A“ PROGRAM ZA 2012.GODINU
-grupne vježbe-

Trajanje vježbe u svim kategorijama: 2'15"- 2'30".

MINI - 2004.godište i mlađe

4-6 gimnastičarki (+ 1 rezerva)

Vježba bez rekvizita

D1: max 8 težina A-F (max. 4.80 bodova)

Umjetništvo: max 10.00 bodova (min. 4 formacije, min. 4 suradnje)

Izvođenje: max 10.00 bodova

MLAĐE KADETKINJE - 2002.godište i mlađe

4-5 gimnastičarki (+ 1 rezerva)

Rekvizit: po izboru (4 ili 5 istih rekvizita)

D1: max 8 težina (max. 7.00 bodova); min. 3 razmjene

D2: max 7.00 bodova

Umjetništvo: max 10.00 bodova (min 6 formacija, min 5 suradnji)

Izvođenje: max 10.00 bodova

KADETKINJE - 1999. , 2000. i 2001.godište

5 gimnastičarki (+ 1 rezerva)

Rekvizit: po izboru (5 istih rekvizita)

D1: max 10 težina (max. 7.00 bodova); min. 4 razmjene

D2: max 9.00 bodova

Umjetništvo: max 10.00 bodova (min 6 formacija, min 5 suradnji)

Izvođenje: max 10.00 bodova

JUNIORKE - 1999., 1998. i 1997.godište

5 gimnastičarki (+ 1 rezerva)

Rekvizit: 5 обруча

UEG/FIG program

D1: max 10 težina (max. 7,00 bodova); min 4 razmjene

D2: max 10.00 bodova

Umjetništvo: max 10.00 bodova

Izvođenje: max 10.00 bodova

Napomena: u slučaju promjene propozicija od strane UEG/FIG vezano uz rekvizite TORG donjeti će odluku o izmjeni propozicija u kategoriji juniorska grupna vježba.

SENIORKE - 1996. i starije

5 gimnastičarki (+ 1 rezerva)

Rekvizit: 5 čunjeva i 3 lopte + 2 trake

FIG program

D1: max 14 težina; min 6 razmjena

D2: max 10.00 bodova

Umjetništvo: max 10.00 bodova

Izvođenje: max 10.00 bodova



“C” PROGRAM ZA 2012. GODINU
-grupne vježbe-

Trajanje vježbi za sve kategorije: 1'15" - 1'30"

Svaka vježba mora imati zapis na obrascu.

KATEGORIJE:

1. razred i mlađe	bez rekvizita
3. razred i mlađe	bez rekvizita + обруч (2br +3 o) ili bez rekvizita + vijače (2 br +3 vijače) ili bez rekvizita + lopte (2br +3l)
5. razred i mlađe	lopte ili vijače ili обручи
8. razred i mlađe	обруч + vijača ili обруч + čunjevi ili обруч + traka ili обруч + lopte (3 обруча + 2 vijače ili čunja ili trake ili lopte)
Srednja škola 15g i st.	isto kao 8.razred i mlađe ili trake

VJEŽBA BEZ REKVIZITA

- ✓ 4 A ili B težine iz svake tjelesne grupe po jedan (1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža, 1 pokretljivost)
- ✓ 1 akrobatski element
- ✓ min. 4 –max. 7 formacija
- ✓ min. 2 – max. 5 suradnja
- ✓ max. 3 serije plesnih koraka

OBRUČ

- ✓ 4 A ili B težine iz svake tjelesne grupe po jedan (1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža, 1 pokretljivost)
- ✓ 1 akrobatski element
- ✓ 1 dodatna A ili B ili C težina po izboru
- ✓ min. 4 – max. 7 formacija
- ✓ min. 4 – max. 7 suradnja
- ✓ max. 3 serije plesnih koraka
- ✓ 1 razmjena sa ili bez težine (A ili B težina max)
- ✓ Osnovna tehnika rada s rekvizitom iz slijedećih grupa:
1 kotrljanje, 1 bacanje, 1 prolaz kroz обруч, 1 rotacija

VIJAČA

- ✓ 4 A ili B težine iz svake tjelesne grupe po jedan (1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža, 1 pokretljivost)
- ✓ 1 akrobatski element
- ✓ 1 dodatna A ili B ili C težina skokom
- ✓ min. 4 – max. 7 formacija
- ✓ min. 4 – max. 7 suradnja
- ✓ max. 3 serije plesnih koraka
- ✓ 1 razmjena sa ili bez težine (A ili B težina max)
- ✓ Osnovna tehnika rada s rekvizitom iz slijedećih grupa: 1 serija poskoka kroz vijaču, 1 izbačaj jednog kraja vijače (echape), 1 skok kroz vijaču, 1 manipulacija



LOPTA

- ✓ 4 A ili B težine iz svake tjelesne grupe po jedan (1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža, 1 pokretljivost)
- ✓ 1 akrobatski element
- ✓ 1 dodatna A ili B ili C težina pokretljivosti
- ✓ min. 4 – max. 7 formacija
- ✓ min. 4 – max. 7 suradnja
- ✓ max. 3 serije plesnih koraka
- ✓ 1 razmjena sa ili bez težine (A ili B težina max)
- ✓ Osnovna tehnika rada s rekvizitom iz slijedećih grupa:
1 kotrljanje, 1 bacanje, 1 serija udaraca, 1 manipulacija

ČUNJEVI

- ✓ 4 A ili B težine iz svake tjelesne grupe po jedan (1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža, 1 pokretljivost)
- ✓ 1 akrobatski element
- ✓ 1 dodatna A ili B ili C težina ravnoteže
- ✓ min. 4 – max. 7 formacija
- ✓ min. 4 – max. 7 suradnja
- ✓ max. 3 serije plesnih koraka
- ✓ 1 razmjena sa ili bez težine (A ili B težina max)
- ✓ Osnovna tehnika rada s rekvizitom iz slijedećih grupa:
1 mlin, 1 asimetrija, 1 serija malih krugova, 1 malo bacanje

TRAKA

- ✓ 4 A ili B težine iz svake tjelesne grupe po jedan (1 skok, 1 okret, 1 ravnoteža, 1 pokretljivost)
- ✓ 1 akrobatski element
- ✓ 1 dodatna A ili B ili C težina okretom
- ✓ min. 4 – max. 7 formacija
- ✓ min. 4 – max. 7 suradnja
- ✓ max. 3 serije plesnih koraka
- ✓ 1 razmjena sa ili bez težine (A ili B težina max)
- ✓ Osnovna tehnika rada s rekvizitom iz slijedećih grupa:
1 spirala, 1 zmija, 1 prolaz kroz traku, 1 osmica



TEHNIČKA I UMJETNIČKA VRIJEDNOST VJEŽBE

TEHNIČKA VRIJEDNOST VJEŽBE

Svaka težina	pravilno i dobro izvedena "A"	0.3 bodova
	pravilno i dobro izvedena "B"	0.5 bodova
	pravilno i dobro izvedena „C“	0.6 bodova
Akrobatski elemenat	pravilno i dobro izveden	0.5 bodova
1. Vježba bez rekvizita	maksimum 2,5 boda (0,5 za svaku težinu + 0,5 za akrobatski element)	
2. Vježba s rekvizitima	vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka maksimum 3,1 bod	

****Ukoliko je vrijednost neke težine u vježbi veća od C, računa se kao C težina.**

POPIS TEŽINA

SKOKOVI Svi A, B, C skokovi navedeni u pravilniku
** Skok sunožnim odrazom za 180°
** Mačji skok

RAVNOTEŽE Sve A, B, C ravnoteže navedene u Pravilniku

OKRETI Svi A, B, C okreti navedeni u Pravilniku

Svi okreti A težine iz pravilnika koji se izvode na koljenu **nisu dozvoljeni** zbog zdravstvenih razloga.

POKRETLJIVOSTI Sve A, B, C pokretljivosti navedene u pravilniku
** „Pansche“, noga iznad horizontale
** Prolazak kroz čeonu špagu
** Duboki zaklon u sunožnom kleku
** Duboki zaklon u ležećem položaju

*** Svi A, B, C tjelesni elementi su iz Pravilnika za 2010. godinu, elementi označeni zvijezdicom su modificirani elementi koji imaju vrijednost „A“ težine u ovom programu.

POLUAKROBATSKI ELEMENTI

Kolut naprijed
Kolut nazad
Kolut nazad preko ramena
Kolut bočno raznožno
Stav o lopaticama
Stav o grudima (povaljka)
Premet strance
Premet strance na podlakticama



UMJETNIČKA VRIJEDNOST VJEŽBE

BEZ REKVIZITA

Svaka formacija	izvedena	0.1 bod
Svaka suradnja	izvedena	0.2 boda
Svaka suradnja izvedena s prelaskom ispod, iznad, kroz rekvizit/e ili gimnastičarku/e		0.3 boda
Plesni koraci	izvedeni	0.1 bod
Sklad s muzikom		0.3 bod
Atraktivnost		0.3 boda

Za vježbu bez rekvizita max. 3,1 bod

Formacija	$0.1 \times 7 = 0.7$
Suradnja	$0.2/0.3 \times 5 = 1.5$
Plesni koraci	$0.1 \times 3 = 0.3$
Muzika	0.3
Bonusi: atraktivnost	0.3

VIJAČA, OBRUČ, LOPTA, ČUNJEVI I TRAKA

Svaka formacija	izvedena	0.1 bod
Svaka suradnja	izvedena	0.2 boda
Svaka suradnja izvedena s prelaskom ispod, iznad, kroz, rekvizit /e ili gimnastičarku/e		0.3 boda
Plesni koraci	izvedeni	0.1 bod
Svaka razmjena	izvedena	0.3 boda + vrijednost težine A/B
	izvedena s padom	0.0 boda
Svaki zahtjev za rekvizit	izveden	0.2 boda
Sklad s muzikom		0.3 boda
Atraktivnost		0.3 boda

Za vježbu s rekvizitom max. 5,0 boda

Formacija	$0.1 \times 7 = 0.7$
Suradnja	$0.2/0.3 \times 7 = 2.1$
Plesni koraci	$0.1 \times 3 = 0.3$
Razmjena	$0.3 / 0.4 / 0.5 \times 1 = 0.5$
Zahtjevi za rekvizit	$0.2 \times 4 = 0.8$
Muzika	0.3
Bonusi: atraktivnost	0.3

**** u kategoriji 15g i st.(SŠ) SAMO u vježbi s trakama (4 do 6 traka)
zahtjevi se boduju $0,4 \times 4 = 1.6$**



Za vježbu s 2 rekvizita **max. 5,8 boda**

Formacija	$0.1 \times 7 = 0.7$
Suradnja	$0.2/0.3 \times 7 = 2.1$
Plesni koraci	$0.1 \times 3 = 0.3$
Razmjena	$0.3/0.4/0.5 \times 1 = 0.5$
Zahtjevi za rekvizit	$0.2 \times 8 = 1.6$
Muzika	0.3
Bonusi: atraktivnost	0.3

POJAŠNJENJE ZA TRENERE:

Tehnička vrijednost:

- u kombinaciji bez rekvizita i obruč vježba mora sadržavati 4 težine iz svake tjelesne grupe po jedan, jedan akrobatski element i 1 element po izboru (izvode ga sve gimnastičarke, ne samo one koje vježbaju s obručem);
- u kombinaciji obruč i traka vježba mora sadržavati 4 težine iz svake tjelesne grupe po jedan, jedan akrobatski element i *1 okret(trake)/po izboru (obruči)**;
- u kombinaciji obruč i vijača vježba mora sadržavati 4 težine iz svake tjelesne grupe po jedan, jedan akrobatski element i *1 skok (vijače)/po izboru (obruči)**;
- u kombinaciji obruč i čunjevi vježba mora sadržavati 4 težine iz svake tjelesne grupe po jedan, jedan akrobatski element i *1 ravnoteža (čunjevi)/po izboru (obruči)**;
**ako je tjelesni element različit, na zapis upisati oba elementa (npr. skok B težine i okret A težine) a vrijednost težine u ovom slučaju je A težina.*

Umjetnička vrijednost:

- Trener u cap zbraja vrijednost formacija, suradnja, plesnih koraka, razmjena, zahtjeva za rekvizit.
- Sudac dodaje još bonus za sklad s muzikom i atraktivnost.
- U vježbama s 2 različita rekvizita (npr. obruči i vijače) boduju se zahtjevi za obruče (0,2 x 4) i zahtjevi za vijače (0,2 x 4) što je zajedno $0,2 \times 8 = 1,6$