

# **PROPOZICIJE RITMIČKE GIMNASTIKE ZA 2019. GODINU**

## **A PROGRAM - INDIVIDUALNI**

### **KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE – 2009. i mlađe**

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

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

#### **I. TEŽINE D, SAS TOJE SE OD:**

##### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- Najmanje 3 težine
- Računa se 7 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

##### **2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 2

##### **3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max. 3

##### **4. TEŽINE REKVIZITOM AD:**

- nema min./max

#### **II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene**

---

### **KATEGORIJA KADETKINJE – 2008. i 2007.**

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

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

#### **I. TEŽINE D, SAS TOJE SE OD:**

##### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- Najmanje 3 težine
- Računa se 7 težina s najvećom vrijednosti

- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

## **2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 2

## **3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max.4

## **4. TEŽINE REKVIZITOM AD:**

- nema min./max

## **II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

### **KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene**

---

## **KATEGORIJA JUNIORKE – 2006.,2005. i 2004.**

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

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **vijača, lopta, čunjevi, traka**

## **I. TEŽINE D, SASTOJE SE OD:**

### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- Najmanje 3 težine
- Računa se 7 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)
- Ne-dominantna ruka mora biti upotrijebljena za osnovne tehničke grupe rekvizitom za vrijeme 2 težine tijelom (BD) (lopta i traka)

### **2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 2

### **3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max. 4

### **4. TEŽINE REKVIZITOM AD:**

- nema min./max

## II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

### KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene

Propozicije su propisane od strane UEG/FIG.

---

## KATEGORIJA SENIORKE – 2003. i starije

Program za Pojedinačno prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

Program za Višebojsko prvenstvo Hrvatske: **obruč, lopta, čunjevi, traka**

### I. TEŽINE D, SASTOJE SE OD:

#### 1. TEŽINE TIJELOM **BD**:

- Najmanje 3 težine
- Računa se 9 težina s najvećom vrijednosti
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

#### 2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA **S**:

- min. 1

#### 3. DINAMIČAN ELEMENT SA ROTACIJAMA **R**:

- min. 1, max. 5

#### 4. TEŽINE REKVIZITOM **AD**:

- min. 1

## II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

### KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene

Propozicije su propisane od strane FIG.

## GRUPNE VJEŽBE

**KATEGORIJA MINI** 2011. i mlađe  
4 do 6 gimnastičarki  
Vježba bez rekvizita

### I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

1. TEŽINE TIJELOM **BD**:
  - min. 3 – max. 5 težina (iz svake grupe min. 1)
2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA **S**:
  - min. 2
3. ELEMENTI SURADNJE **C**:
  - min 4

### II. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA

**KONAČNA OCJENA:** suma D i E ocjene

---

**KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE** 2009. i mlađe  
4 do 5 gimnastičarki  
Vježba po izboru (4 ili 5 istih rekvizita)

### I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:

1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: **BD I ED ( zajedno max. 6)**
  - 1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM **BD**:
    - min. 3 (iz svake grupe min. 1)
  - 1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM **ED** :
    - min. 2
2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA **S** :
  - min. 2
3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA **R** :
  - max. 1
4. ELEMENTI SURADNJE **C** :
  - min. 4

### II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

**KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene**

---

**KATEGORIJA KADETKINJE** 2007. i mlađe  
5 gimnastičarki  
5 lopta ili 5 traka

**I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:**

**1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: BD I ED ( zajedno max. 7)**

**1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM BD:**

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

**1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED :**

- min. 3

**2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :**

- min. 2

**3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R :**

- max. 1

**4. ELEMENTI SURADNJE C :**

- min. 4

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene**

---

**KATEGORIJA JUNIORKE** 2006.-2005.-2004.  
5 gimnastičarki  
5 obruča i/ili 5 traka  
*\*NAPOMENA: Ukoliko dođe do promjene od strane  
FIG-a i (ili) UEG-a, klubovi će biti na vrijeme obaviješteni.*

**I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:**

**1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: BD I ED ( zajedno max. 7)**

**1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM BD:**

- min. 3 (iz svake grupe min. 1)

**1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED :**

- min. 3

**2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :**

- min. 2

**3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R :**

- max. 1

**4. ELEMENTI SURADNJE C :**

- min. 4

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene**

**Propozicije su propisane od strane UEG/FIG.**

---

**KATEGORIJA SENIORKE**

2003. i starije\_  
5 gimnastičarki  
5 lopti i 3 obruča + 2 para čunjeva

**I. KOMPOZICIJA, sastoji se od:**

**1. TEŽINE BEZ RAZMJENE I SA RAZMJENOM: BD I ED ( zajedno max. 9)**

**1.1. TEŽINE BEZ RAZMJENE: TEŽINE TIJELOM BD:**

- min. 4 (iz svake grupe min. 1)

**1.2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED :**

- min. 4

**2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :**

- min. 1

**3. DINAMIČAN ELEMENT S ROTACIJAMA R :**

- max. 1

**4. ELEMENTI SURADNJE C :**

- min. 4

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10.00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: suma D i E ocjene**

**Propozicije su propisane od strane FIG –a.**

## B PROGRAM

**\*NAPOMENA:** muziku sa riječima moguće je koristiti u jednoj vježbi.

### **KATEGORIJA MINI – 2011. i mlađe**

Program natjecanja: **vježba bez rekvizita**

#### **I. TEŽINE D MAX. 4,00 BODOVA, SASTOJE SE OD:**

##### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- 3-5 težina
- min. 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi)
- težine tijelom ne mogu se ponavljati

##### **2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S :**

- min. 3

#### **II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

### **KONAČNA OCJENA: 14,000 BODOVA**

---

### **KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE - 2010. i 2009.**

Program natjecanja: **vježba bez rekvizita + vježba po izboru (vijača, obruč, lopta)**

#### **I. TEŽINE D MAX. 6,00 BODOVA, SASTOJE SE OD:**

##### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- 3-6 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

##### **2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 2

##### **3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max.3

##### **4. TEŽINE REKVIZITOM AD:**

- nema min./max

## II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

**KONAČNA OCJENA: 16,000 BODOVA**

---

### **KATEGORIJA KADETKINJE – 2008. i 2007.**

Program natjecanja: **dvije vježbe po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi)**

#### **I. TEŽINE D MAX. 6,50 BODOVA, SAS TOJE SE OD:**

##### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- 3-6 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

##### **2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 2

##### **3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max.3

##### **4. TEŽINE REKVIZITOM AD:**

- nema min./max

## II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA

**KONAČNA OCJENA: 16,500 BODOVA**

---

### **KATEGORIJA JUNIORKE – 2006., 2005. i 2004.**

Program natjecanja: **2 vježbe po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)**

#### **I. TEŽINE D MAX. 7,00 BODOVA, SAS TOJE SE OD:**

##### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- 3-6 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)



**2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 2

**3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max. 4

**4. TEŽINE REKVIZITOM AD:**

- nema min./max

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: 17,000 BODOVA**

---

**KATEGORIJA SENIORKE – 2003. i starije**

Program natjecanja: **dvije vježbe po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka)**

**I. TEŽINE D MAX. 8,00 BODOVA, SASTOJE SE OD:**

**1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- 3-7 težina
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita
- težine tijelom ne mogu se ponavljati, kao ni tehnički element rekvizitom za vrijeme težina koji izveden identično na dvije težine poništava drugu težinu (osim u slučaju serija skokova / okreta.)

**2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 1

**3. DINAMIČNI ELEMENTI SA ROTACIJAMA R:**

- min. 1, max. 5

**4. TEŽINE REKVIZITOM AD:**

- nema min./max

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: 18,000 BODOVA**

## **C PROGRAM – GRUPNE VJEŽBE (regionalna razina natjecanja)**

### **KATEGORIJA MINI**

2011. i mlađe

4 do 6 gimnastičarki

Vježba bez rekvizita (trajanje: 1'15" – 1'30")

**I. TEŽINE D MAX. 3,500 BODOVA, SASSTOJE SE OD:**

**1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- max 4 težine
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi)

**2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 1

**3. ELEMENTI SURADNJE C(vidi tabelu suradnji za vježbu bez rekvizita):**

- min. 4

**4. FORMACIJE:**

- min. 4

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: 13,500 BODOVA**

### **KATEGORIJA MLAĐE KADETKINJE**

2009. i mlađe

4 do 6 gimnastičarki

Vježba bez rekvizita (trajanje: 1'15" – 1'30")

**I. TEŽINE D MAX. 4,000 BODOVA, SASSTOJE SE OD:**

**1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- max 4 težine
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi)

**2. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 1

**3. ELEMENTI SURADNJE C(vidi tabelu suradnji za vježbu bez rekvizita):**

- min. 4

**4. FORMACIJE:**

- min. 4

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: 14,000 BODOVA**

## **KATEGORIJA KADETKINJE**

2007. i mlađe

4 do 6 gimnastičarki

Vježba: 1 rekvizit po izboru (vijača, обруч, lopta, čunjevi)  
(trajanje: 1'15" – 1'30")

**I. TEŽINE D MAX. 4,500 BODOVA, SAS TOJE SE OD:**

### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- max. 4 težine
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita

### **2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED:**

- max. 1

### **3. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 1

### **4. ELEMENTI SURADNJE C:**

- min. 4

### **5. FORMACIJE:**

- min. 6

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: 14,500 BODOVA**

## **KATEGORIJA JUNIORKE**

2007., 2006., 2005., 2004.

4 do 6 gimnastičarki

Vježba: rekvizit po izboru – vijača, обруч, lopta, čunjevi, traka  
(trajanje: 2'15" – 2'30")

**I. TEŽINE D MAX. 5,000 BODOVA, SAS TOJE SE OD:**

### **1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- max. 4 težine

- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita

**2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED:**

- max. 2

**3. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 1

**4. ELEMENTI SURADNJE C:**

- min. 5

**5. FORMACIJE:**

- min. 6

**6. DER:**

- max. 1

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: 15,000 BODOVA**

**KATEGORIJA SENIORKE**

2003. i starije

4 do 6 gimnastičarki

Vježba: 2 rekvizita po izboru (vijača, obruč, lopta, čunjevi, traka)  
(trajanje: 2'15" – 2'30")

**I. TEŽINE D MAX. 5,500 BODOVA, SAS TOJE SE OD:**

**1. TEŽINE TIJELOM BD:**

- max. 4 težine
- minimum 1 težina iz svake grupe elemenata (ravnoteže, okreti, skokovi) povezanih sa osnovnim tehničkim elementima rekvizita i/ili ne osnovnim tehničkim elementima rekvizita

**2. TEŽINE SA RAZMJENOM ED:**

- max. 2

**3. KOMBINACIJA PLESNIH KORAKA S:**

- min. 1

**4. ELEMENTI SURADNJE C:**

- min. 5

**5. FORMACIJE:**

- min. 6

**6. DER:**

- max. 1

**II. IZVOĐENJE E MAX. 10,00 BODOVA**

**KONAČNA OCJENA: 15,500 BODOVA**

## POPIS ELEMENATA ZA C PROGRAM – GRUPNE VJEŽBE

Svi tjelesni elementi su iz Pravilnika za 2017. – 2020. godinu.

Težine : D od 0,10 – 0,30 bodova (veće težine nisu dozvoljene)

### SKOKOVI

Svi skokovi vrijednosti 0,10 – 0,20 – 0,30 bodova navedeni u Pravilniku

### RAVNOTEŽE

Sve ravnoteže vrijednosti 0,10 - 0,20 – 0,30 bodova navedene u Pravilniku

\*\* Prolazak kroz čeonu špagu (0,10 bodova) – samo za kategoriju mini i mlađe kadetkinje

\*\* Duboki zaklon u sunožnom kleku (0,10 bodova) – samo za kategoriju mini i mlađe kadetkinje

### OKRETI

Svi okreti vrijednosti 0,10 - 0,20 – 0,30 bodova navedeni u Pravilniku

\*\* Križni okret u desno ili lijevo (0,10 bodova) – samo za kategoriju mini i mlađe kadetkinje

**Napomena:** Elementi označeni \*\* su modificirani elementi s vrijednošću 0,10 bodova koje se mogu koristiti u vježbama bez rekvizita samo za kategoriju mini i mlađe kadetkinje.

### POLUAKROBATSKI ELEMENTI (neki primjeri)

- Kolut naprijed, kolut nazad, kolut nazad preko ramena, kolut bočno raznožno, premet strance, premet strance na podlakticama, premet strance na jednoj ruci, premet naprijed ili nazad

### SURADNJE

Vrijednosti suradnji iznose 0,10 bodova.

Vrijednosti suradnji mogu biti uvećane za 0,10 bodova u vježbama bez rekvizita:

1. prelazak preko, ispod ili iznad gimnastičarki nekim od akrobatskih elemenata: vrijednost suradnje 0,20 bodova
2. „podrška“, odnosno podizanje jedne ili dvije gimnastičarke: vrijednost suradnje 0,20 bodova
3. kombinacija 1. i 2. = vrijednost suradnje 0,30 bodova

### DINAMIČKI ELEMENTI S ROTACIJOM

**Napomena:** R može sadržavati 1 rotaciju (izbačaj rekvizita, 1 rotacija i hvat)