



PROGRAM NATJECANJA U RG ZA 2012.GODINU

„B“ i „C“ PROGRAM

U Zagrebu, 09. studenog. 2011.godine



OPĆE ODREDBE:

Opća podjela natjecanja u ritmičkoj gimnastici odnosi se na individualni i grupni program.

Rekviziti u ritmičkoj gimnastici (redosljed po FIG-U): vijača, obruč, lopta, čunjevi i traka.

* Gimnastičarke u kategoriji mini, mlađih kadetkinja i kadetkinja imaju i vježbu bez rekvizita.

Programom gimnastičkih natjecanja u ritmičkoj gimnastici obuhvaćena su tri programa koja se odvijaju na tri razine.

Prema programima natjecanja dijele se na: «A», «B» i «C» program

a prema razini na:

I. razina natjecanja	gradska razina
II. razina natjecanja	regionalna razina
III. razina natjecanja	nacionalna razina

Regije su određene prema zemljopisnim oznakama strana svijeta :

"SJEVER", "JUG", "ISTOK" i "ZAPAD".

Regijama pripadaju sljedeće županije:

Regija "SJEVER"
Zagrebačka
Grad Zagreb
Krapinsko - Zagorska
Varaždinska
Koprivničko - Križevačka
Bjelovarsko - Bilogorska
Međimurska
Regija "ISTOK"
Virovitičko - Podravska
Požeško - Slavonska
Brodsko - Posavska
Osječko - Baranjska
Vukovarsko - Srijemska

Regija "JUG"
Ličko - Senjska
Zadarska
Šibensko - Kninska
Splitsko - Dalmatinska
Dubrovačko - Neretvanska
Regija "ZAPAD"
Karlovačka
Primorsko - Goranska
Sisačko - Moslavačka
Istarska

PREGLED KLUBOVA PO REGIJAMA: SJEVER

KRG Leda, Zagreb
GK Maksimir, Zagreb
KRG Zagreb, Zagreb
GK Vindija, Varaždin



ISTOK	KRŠG Rondo, Osijek
ZAPAD	KRSG Poreč, Poreč KSRG Gazela, Pula KRG Arabesque, Rovinj
JUG	GK Sirena, Zadar GK Šibenik, Šibenik GK Dišpet, Šibenik KRŠG Rusulice, Trogir KRŠG Floramye, Split

Troškove natjecanja – regionalnih i na nacionalnoj razini snosi izvršni organizator natjecanja.

Broj regionalnih natjecanja i visinu kotizacije za natjecanja u B i C programu na regionalnoj razini određuje svaka regija za sebe. Izvršni organizator regionalnog natjecanja dužan je dostaviti rezultate sa natjecanja regije u roku 8 dana u HGS.

Odluku o visini kotizacije za Završnicu kupa Hrvatske u B i C programu donijet će Izvršni odbor HGS-a, a uplaćuje se izvršnom organizatoru natjecanja. Izvršni organizator natjecanja dužan je dostaviti rezultate sa natjecanja u roku 8 dana u HGS.

Pravo nastupa na regionalnim natjecanjima i Završnici Kupa Hrvatske u “B” i “C” programu imaju pravovremeno prijavljene natjecateljice registrirane u HGS-u za tekuću natjecateljsku godinu i to pod slijedećim uvjetima:

- Natjecateljice ne smiju istovremeno nastupati u “A” i “B” programu individualnih vježbi, ali mogu istovremeno nastupati u “B” programu individualnih i “A” programu grupnih vježbi.
- U “C” programu grupnih vježbi može nastupiti samo jedna natjecateljica koja se u tekućoj godini natjecala u individualnom „B” programu;
- Natjecateljice ne smiju istovremeno nastupati u više starosnih kategorija (gdje to propozicije dozvoljavaju - raspon godišta) bilo u “B” programu individualnih ili “C” programu grupnih vježbi;
- Natjecateljicama se tokom godine dozvoljava prijelaz iz nižeg u viši rang natjecanja.



B PROGRAM - POSEBNE ODREDBE

U „B“ programu vježbačice se natječu u individualnom programu.

Individualni «B» program ima jedno natjecanje na nacionalnoj razini i 1-3 natjecanja na regionalnoj razini.

Na regionalnoj razini natjecanje se održava pod nazivom:

«Kup Hrvatske u ritmičkoj gimnastici za 2012.godinu – regija _____».

Na nacionalnoj razini natjecanje se održava početkom lipnja pod nazivom:

«Kup Hrvatske u ritmičkoj gimnastici za 2012.godinu».

Gimnastičarke su podijeljene u 5 natjecateljskih kategorija:
mini, mlađe kadetkinje, kadetkinje, juniorke i seniorke.

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

Pravo nastupa na regionalnim natjecanjima imaju sve gimnastičarke koje su registrirane pri HGS i čiji su klubovi podmirili financijske obveze prema HGS-u.

Pravo nastupa na završnici Kupa Hrvatske u ritmičkoj gimnastici – B program imaju gimnastičarke koje su se kvalificirale na regionalnim natjecanjima (najbolje plasirane vježbačice).

Broj vježbačica iz svake Regije u svakoj kategoriji određuje se prema slijedećem kriteriju:
broj klubova pojedine Regije * 2 za svaku starosnu kategoriju.

Godišta po kategorijama za 2012.godinu:

MINI	2004.godište i mlađe
MLAĐE KADETKINJE	2002.godište i mlađe
KADETKINJE	2000. i 2001. godišta
JUNIORKE	1997., 1998. i 1999.godište
SENIORKE	1996. godišta i starije



B PROGRAM - PROPOZICIJE ZA 2012.GODINU

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 obruč 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, obruč, 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



C PROGRAM - POSEBNE ODREDBE

U „C“ programu gimnastičarke se natječu u grupnim vježbama.

«C» program ima jedno natjecanje na nacionalnoj razini i 1-3 natjecanja na regionalnoj razini.

Na regionalnoj razini natjecanje se održava pod nazivom:

«5.Kup Hrvatske u ritmičkoj gimnastici za grupne vježbe - regija ____ (1-3 kolo) ».

Na nacionalnoj razini natjecanje se održava pod nazivom:

«5.Kup Hrvatske u ritmičkoj gimnastici za grupne vježbe».

Gimnastičarke su podijeljene u 5 natjecateljskih kategorija:

1.razred i mlađe, 3.razred i mlađe, 5.razred i mlađe, 8.razred i mlađe, srednja škola (15.godina i starije).

Grupu čini 4 do 6 vježbačica (+1 rezerva). Moguće je prijaviti dvije vježbačice kao rezerve, ali na natjecanju može biti prisutna samo jedna.

Pravo nastupa na regionalnim natjecanjima imaju vježbačice klubova članica HGS-a koji su podmirili financijske obveze prema HGS-u. Broj regionalnih kola određuje svaka regija za sebe.

Pravo nastupa na završnici Kupa Hrvatske u ritmičkoj gimnastici – C program imaju vježbačice prijavljene u sastavu grupnih vježbi koje su se kvalificirale na regionalnim natjecanjima (najbolje plasirane grupne vježbe). Vježbačice koje sudjeluju na završnici Kupa Hrvatske obavezno moraju biti registrirane u HGS-u kao natjecateljice za pojedini od klubova stalnih ili privremenih članica HGS-a koji su podmirili sve financijske obaveze prema HGS-u.

Broj grupnih vježbi iz svake Regije u svakoj kategoriji određuje se prema slijedećem kriteriju: broj klubova u Regiji * 1 za svaku starosnu kategoriju.

Sastav grupe prijavljuje se na svakom kolu regionalnog natjecanja i mora biti isti na Završnici s time da je moguće prijavljivanje dvije rezerve, ali od 1. kola u Regiji pa nadalje do Završnice sastav grupe mora biti isti.

Godišta po kategorijama za 2012.godinu:

1.razred i mlađe	2004.godište i mlađe
3.razred i mlađe	2002.godište i mlađe
5.razred i mlađe	2000.godište i mlađe
8.razred i mlađe	1997.godište i mlađe
Srednja škola	1996.godište i starije



C PROGRAM - PROPOZICIJE ZA 2012.GODINU

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

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

Svaka vježba mora imati zapis na obrascu.

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 $0,2 \times 8 = 1,6$