



## GIMNASTIČKI KLUB RIJEKA

### PROPOZICIJE ZA MORČIĆ KUP 2019

- Natjecanje se održava u muškoj i ženskoj pojedinačnoj i ekipnoj konkurenciji
- Pravo nastupa imaju natjecatelji koji se ne natječu u A,B,C ili D programu HGS
- Prilikom prijave naglasiti ime i prezime, godište, razred koji natjecatelj pohađa (ili vrtić), te pripadnost ekipi
- ***Svaki klub smije prijaviti samo jednu ekipu u svakoj kategoriji***
- Maksimalan broj članova ekipe je 8
- Za plasman ekipe uzimaju se tri najbolje ocjene po spravi
- Kategorije ekipa su:
  - I. (vrtić) – ekipa 3+5
  - II. (1. razred OŠ i mlađi) – ekipa 3+5
  - III. (2. razred OŠ) – ekipa 3+5
  - VI. (3. razred OŠ) – ekipa 3+5
  - V. (4. razred OŠ) – ekipa 3+5
  - VI. (5. i 6. razred OŠ) – ekipa 3+5
  - VII. (7. i 8. razred OŠ i stariji) – ekipa 3+5
- Pojedinačno proglašenje svaki razred posebno (predškolci posebna kategorija) osim 8. RAZ i starije
- Natjecatelji imaju mogućnost izvesti najviše dva dodatna elementa izvan programa po spravi
- Svaki dodatni element se nagrađuje sa 0,50 bodova ( **saskoci mogu biti dodani element ukoliko su teži od propisanih. Saskoci se izvode samo jedan put u vježbi. )**

## Program ŽSG

<b>Djevojčice - 1. i 2. razred i mlađe</b>	
<b>PRESKOK (mini trampolin)</b>	
1. Pruženi skok	9,50
2. Raznožni skok	10,00
<b>RUČE</b>	
1. Provlak grčenim nogama u vis stražnji	2,5
2. Provlak natrag	2,5
3. Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ili bloka za asistenciju (uzmah zamjenjuje naskok + 0,5)	2,0
4. Saskok: smak	2,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>GREDA</b>	
1. Premah nogom u sjed jašući	1,0
2. Svijeća	1,0
3. Vaga na koljenu (izdržaj 2")	2,0
4. Dva visoka prednoženja pruženom nogom	1,0
5. Dva mačja skoka	1,0
6. Okret sunožni za 180°	1,0
7. Zaletom pruženi sunožni skok	2,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>TLO</b>	
1. Vaga na koljenu (izdržaj 2")	1,5
2. Kolut natrag + špaga	2,0
3. Svijeća	1,0
4. Kolut naprijed	1,0
5. Dva mačja skoka	1,0
6. Škarice	1,0
7. Pruženi skok s okretom za 180°	1,5
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>

<b>Kadetkinje - 3. i 4. razred</b>	
<b>PRESKOK (mini trampolin)</b>	
1. Raznožni skok	9,50
2. <b>Leteći kolut</b>	10,00
<b>RUČE</b>	
1. Provlak grčnim nogama u vis stražnji	2,5
2. Provlak natrag	2,5
3. Naskok u upor prednji odrazom s odskočne daske ( <b>uzmah zamjenjuje naskok + 0,5</b> )	2,0
4. Saskok: smak	2,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>GREDA</b>	
1. Naskok po izboru	1,0
2. Svijeća	1,0
3. Dva visoka prednoženja pruženom nogom	1,0
4. 2 mačja skoka	1,0
5. Okret sunožni za 180°	1,5
6. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2"	1,0
7. 2 povezana 'dječja' skoka	1,5
<b>8. Saskok: zaletom grčeni skok sunožnim odrazom na kraju grede</b>	1,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>TLO</b>	
1. Kolut naprijed	1,0
2. Kolut natrag + špaga	1,5
3. Svijeća	1,0
4. Vaga (proizvoljna) izdržaj 2"	0,5
5. 2 mačja skoka	1,0
6. Škarice	1,0
7. Pruženi skok s okretom za 360°	0,5
8. Most povezan s okretom u čučanj	1,5
9. Premet strance (zvijezda) do završne pozicije	1,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>

<b>Juniorke - 5. i 8. razred i starije</b>	
<b>PRESKOK (mini trampolin)</b>	
1. Leteći kolut	9,50
2. Salto	10,00
<b>RUČE</b>	
1. Uzmah prednji zamahom jednom nogom <b>ili sunožnim odrazom</b> do upora prednjeg	2,5
2. Kovrtljaj natrag u upor prednji	2,0
3. Premah odnožno naprijed do upora jašućeg (naglasiti)	1,0
4. Prehvat jednom rukom iz nathvata u pothvat	0,5
5. Okret za 180° s premahom nazad do upora prednjeg	1,0
6. Odnjihom saskok podmetni ( <b>ili uporom stopalima</b> )	2,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>GREDA</b>	
1. Stav spetni, odručenje, pokraj ili iza grede	0,5
2. Sunožnim odrazom naskok na gredu na jednu nogu (druga noga u zanoženju) izdržaj	1,5
3. Dva povezana "dječja" skoka	1,0
4. Mačji skok	1,0
5. Spuštanje u čučanj	0,5
6. Okret za 180° u čučnju (samo rotacijom stopala, bez podizanja stopala s grede)	1,0
7. Podizanje iz čučnja	0,5
8. Vaga (proizvoljna) izdržaj	1,0
9. Okret za 180° oko jedne noge zamahom stražnje noge prema naprijed	1,0
10. Saskok zaletom visoki grčeni skok sunožnim odrazom na kraju grede	1,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>TLO</b>	
1. <b>Dalekovisoki skok, do stava spetnog uzručenjem i povezano okret za 180° sunožnim poskokom</b>	1,0
2. Stav o šakama (naglasiti) i kolut naprijed do stava spetnog	1,5
3. Dva povezana „mačja“ skoka	0,5
4. Kolut natrag do špage (izdržaj)	1,0
5. Iz špage vučenjem povaljka natrag do stava na lopaticama (svijeća), izdržaj	1,0
6. Povaljkom naprijed dizanje do stava spetnog	0,5
7. Okret za 360° oko jedne noge ili sunožnim skokom	0,5
8. Vaga (proizvoljna), izdržaj	0,5
9. Kolut naprijed	0,5
10. Premet strance (zvijezda) do završne pozicije	2,0
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>



## Program MSG

<b>Dječaci - 1. i 2. razred i mlađi</b>	
<b>PARTER</b>	
1. 2x kolut naprijed	3,00
2. Skok s okretom za 180°	1,00
3. 2x kolut natrag	3,00
4. Svijeća, povaljka do stava spetnog	2,00
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>KONJ S HVATALJKAMA</b>	
1. Upor prednji	1,00
2. Provlak grčeno u upor stražnji, provlak natrag u upor prednji (4x)	6,00
3. Provlakom naprijed u saskok	2,00
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>KARIKE</b>	
1. Vis prednji	1,00
2. Njih u visu 4x	4,00
3. Četvrtim prednjijom provlak u vis stražnji	3,00
4. Saskok	1,00
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>PRESKOK (mini trampolin)</b>	
1. Grčeni skok	9,50
2. Leteći kolut	10,00
<b>RUČE</b>	
1. Vis prednji pruženi	1,00
2. Prehodavanje ruča do pola	5,00
3. Okret za 180°	2,00
4. Saskok	1,00
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>PREČA</b>	
1. Vis prednji pruženi	1,00
2. 4x klim/njih u visu	4,00
3. Četvrtim prednjijom provlak grčeno do visa stražnjeg	2,50
4. Izdržaj u visu stražnjem 2sec	1,00
5. Saskok	0,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>

<b>Kadeti - 3. i 4. razred</b>	
<b>PARTER</b>	
1. Skok s okretom za 360°	2,00
2. Kolut naprijed	1,50
3. Skok s okretom za 180°	0,50
4. Kolut natrag	1,50
5. Svijeća	1,50
6. Špaga	2,00
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>KONJ S HVATALJKAMA</b>	
1. Upor prednji	0,50
2. Provlak grčeno u upor stražnji, provlak natrag u upor prednji 2x	3,00
3. Provlak jednonožno do upora jašućeg 4x	3,00
4. Upor grčeno u hvataljkama 2"	2,00
5. Saskok naprijed	0,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>KARIKE</b>	
1. Vis prednji	0,50
2. Njih u visu 4x	4,00
3. Četvrtim prednjikom vis strmoglavu (izdržaj 2sec.)	2,00
4. Spust u vis stražnji	2,00
5. Saskok	0,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>PRESKOK (mini trampolin)</b>	
1. Prednožno raznožni skok	9,50
2. Salto	10,00
<b>RUČE</b>	
1. Vis prednji grčeni	1,00
2. Prehodavanje u visu grčenom do kraja ruča	3,00
3. Okret u visu grčenom za 180°	1,00
4. Prehodavanje u visu grčenom do pola ruča	2,00
5. Podizanje koljena do pritke mah nazad u saskok	2,00
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>PREČA</b>	
1. Vis prednji pruženi	1,00
2. 4x klim/njih u visu	4,00
3. Četvrtim prednjikom provlak grčeno do visa stražnjeg	2,00
4. Izdržaj u visu stražnjem 2sec	1,50
5. Saskok	0,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>

<b>Juniori i seniori - 5. razred i stariji</b>	
<b>PARTER</b>	
1. Leteći kolut + okret za 180°	1,00
2. Stoj na rukama u kolut naprijed	1,00
3. Kolut naprijed	1,00
4. Skok s okretom za 180°	1,00
5. Kolut natrag	1,00
6. Svijeća	1,00
7. Špaga	1,00
8. Vaga	1,00
9. Premet strance (2x)	1,00
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>KONJ S HVATALJKAMA</b>	
1. Upor prednji	0,50
2. Odnosjenja u upor prednjem 4x (2x lijevom, 2x desnom nogom)	2,00
3. Provlak grčeno u upor stražnji	1,50
4. Odnosjenja u upor stražnjem 4x (2x desnom, 2x lijevom nogom)	2,50
5. Premah nazad jednom, premah nazad drugom, premah naprijed prvom, premah drugom nogom u saskok bočno od konja	2,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>KARIKE</b>	
1. Vis prednji	0,50
2. Njih u visu 4x	4,00
3. Četvrtim prednjom vis strmoglavu (izdržaj 2sec.)	2,00
4. Spust u vis stražnji	1,00
5. Njih u visu stražnjem 4x, četvrtim zanjihom saskok	1,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>PRESKOK (mini trampolin)</b>	
1. Leteći kolut	9,50
2. Salto	10,00
<b>RUČE</b>	
1. Vis prednji grčeni	1,00
2. Prehodati ruče u visu grčenom do pola	2,00
3. Vučenjem do visa strmoglavu, izdržaj	2,00
4. Mahom spuštanje u vis	1,00
5. 4x njih	2,00
6. Saskok u zanjihu	1,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>
<b>PREČA</b>	
1. Vis prednji pruženi	0,50
2. 4x klim/njih u visu	2,00
3. Četvrtim prednjom provlak grčeno do visa stražnjeg	1,00
4. Izdržaj u visu stražnjem 2sec.	0,50
5. Provlak natrag u vis prednji	2,00
6. 4x njih u visu	2,50
7. Četvrtim zanjihom saskok	0,50
<b>Ukupna vrijednost vježbe</b>	<b>9,00</b>