

Obavezni program 2021.

KATEGORIJA OD 2021. GOD.	DJEVOJČICE <7 GOD	MLAĐE KADETKINJE 8-9 GOD	KADETKINJE 10 – 11 GOD	MLAĐE JUNIORKE 12 – 13 GOD	JUNIORKE 14 – 15 GOD	MLAĐE SENIORKE 16 GOD <
KATEGORIJA DO 2021. GOD	Ml. kadetkinje	Kadetkinje	Ml. juniorke	Ml. juniorke (1) Juniorke (1)	Juniorke	Seniorke
PRESKOK	PRUŽENI SKOK S MALOG TRAMPOLINA	PREDNOŽNO – RAZNOŽNI SKOK - S DASKE	SALTO GRČENI/SKLONJENI - S DASKE	SALTO GRČENI/ SKLONJENI D= 6.00 PRUŽENI SALTO ILI SALTO SA OKRETOM ZA 180° - S DASKE	SALTO GRČENI/ SKLONJENI/PRUŽENI D= 6.00 BILO KOJI SALTO SA OKRETOM ZA 180° D= 6.50 BILO KOJI SALTO SA OKRETOM ZA 360°	SALTO GRČENI/ SKLONJENI/ PRUŽENI D= 6.00 BILO KOJI SALTO SA OKRETOM ZA 180° D= 6.50 BILO KOJI SALTO SA OKRETOM ZA 360°
RUČE	-	-	- IZ JEDNOG DO DVA NJIHA VELEUZMAH NA V/P	Standardna vježba s veleuzmahom - RAZNOŽNI ILI SUNOŽNI PODMETNI SASKOK - 1 DODANI ELEMENT	- 2 dodana elementa SASKOK PODMETNI SA OKRETOM 180 ° SUNOŽNI ILI RAZNOŽNI	- 2 dodana elementa SASKOK PODMETNI SA OKRETOM 180 ° SUNOŽNI ILI RAZNOŽNI
MAX D OCJENA	D= 6.00	D= 6.00	D= 6.00	D= 6.50	D= 7.00	D= 7.00

KATEGORIJA OD 2021. GOD.	DJEVOJČICE <7 GOD	MLAĐE KADETKINJE 8-9 GOD	KADETKINJE 10 – 11 GOD	MLAĐE JUNIORKE 12 – 13 GOD	JUNIORKE 14 – 15 GOD	MLAĐE SENIORKE 16 GOD <
GEDA	- NASKOK SLOBODNO ODRAZOM - visina 90 cm	- SASKOK PREDNOŽNO – GRČENI/ PREDNOŽNO RAZNOŽNI SKOK (ne može biti pruženi skok!)	- PREDNOŽNO – GRČENI SKOK U ČEONOJ POZICIJI (umjesto 2 povezana skoka s promjenom nogu)	- PREDNOŽNO GRČENI SKOK (umjesto dva povezana pružena skoka s promjenom nogu) - OKRET NA JEDNOJ NOZI 180° + SUNOŽNI OKRET ZA 180° - 1 DODANI (AKRO ILI PLESNI) ELEMENT	- SKOK S RAZNOŽENJEM 180° (npr. sisson, skok prednožno zanožni, prednožno raznožni, dalekovisoki... - umjesto pruženog skoka s okretom za 180°) - 2 DODANA ELEMENTA (1 AKRO I 1 PLESNI)	- SKOK S RAZNOŽENJEM 180° (npr. sisson, skok prednožno zanožni, prednožno raznožni, dalekovisoki... - umjesto pruženog skoka s okretom za 180°) - 2 DODANA ELEMENTA (1 AKRO I 1 PLESNI)
TLO	-	-	DALEKOVISOKI SKOK POVEZANO U MAČJI SKOK/ŠKARICE - ili obrnuto (prije je moglo biti odvojeno)	DALEKOVISOKI SKOK POVEZANO U MAČJI SKOK 360° (ili obrnuto) - 1 DODANI ELEMENT (AKRO ILI PLESNI)	SKOK S PROMJENOM NOGE POVEZANO U BILO KOJI SKOK ODRAZOM JEDNE NOGE ili obrnuto (npr. škarice, mačji, dalekovisoki... umjesto dalekovisoki skok + mačji 360°) - 2 DODANA ELEMENTA (1 AKRO I 1 PLESNI)	SKOK S PROMJENOM NOGE (Z SKOK) POVEZANO U BILO KOJI SKOK ODRAZOM JEDNE NOGE ili obrnuto (npr. škarice, mačji, dalekovisoki... umjesto dalekovisoki skok + mačji 360°)
MAX D OCJENA	D= 6.00	D= 6.00	D= 6.00	D= 6.50	D= 7.00	D= 7.00