

**ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА ИНДИВИДУАЛНЕ ВЕЖБЕ**

**КАТЕГОРИЈЕ **МЛАЂИХ ПИОНИРКИ**, ПИОНИРКИ, КАДЕТКИЊА,  
ЈУНИОРКИ И СЕНИОРКИ**

**\* Б програм \***

**за 2019. годину, са правилником за суђење**

**ТАКМИЧАРСКИ ПРОГРАМ:**

**Б програм:**

- **Млађе пионирке 2012. и 2013.: без реквизита и обруч**
- **Млађе пионирке 2010. и 2011.: без реквизита и обруч**
- Пионирке 2009.: без реквизита и реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)
- Пионирке 2008.: без реквизита и реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)
- Кадеткиње (2007. и 2006.): 2 вежбе по избору (вијача, обруч, лопта, чуњеви)
- Јуниорке (2005. и 2004.): 2 вежбе по избору (вијача, обруч, лопта, чуњеви)
- Сениорке (2003. и старије): 2 вежбе по избору (обруч, лопта, чуњеви, трака)

**важне напомене:**

На такмичењима Б индивидуалног програма право наступа имају само регистроване такмичарке у ГСС.

За све одредбе које овим Правилником нису спецификоване, важи Правилник ФИГ (2017 – 2020.)

На Првенству Србије у Б индивидуалном програму проглашавају се и резултати по реквизитима, на основу освојених бодова.

## Б програм

### МЛАЂЕ ПИОНИРКЕ - Б програм

Годишта и програм:

2012. и 2013. - БЕЗ РЕКВИЗИТА и ОБРУЧ

2010. и 2011. - БЕЗ РЕКВИЗИТА и ОБРУЧ

Трајање вежбе: 1мин. 15сек. до 1мин. 30сек.

### Д /тежине/

**Број тежина:** минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом (минимум 1 из сваке групе елемената телом)

#### Вежба без реквизита:

- 1 комисија Д са 4 суткиње
- минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом
- минимум 2 комбинације плесних корака (2 x 0,30)
- динамички елементи са ротацијом - мин. 2 везана у серији (3 x 0.20)

#### Вежбе реквизитом:

- минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом, координисане са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реквизит и/или из друге групе техничких елемената реквизитом
- минимум 2 комбинације плесних корака (2 x 0.30)
- динамички елементи са ротацијом и избацивањем, ризик – без обавезе извођења у вежби, максимално 4 (\*\*\*)напомена за млађе пионирке 2012. и 2013. – могуће је извести једну ротацију испод избаченог реквизита и тад је базична вредност 0.10)
- тежине реквизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби

## ПИОНИРКЕ - Б програм

Годишта и програм:

2009. - БЕЗ РЕКВИЗИТА и реkvизит ПО ИЗБОРУ (вијача, обруч или лопта)

2008. - БЕЗ РЕКВИЗИТА и реkvизит ПО ИЗБОРУ (вијача, обруч или лопта)

Трајање вежбе: 1 мин. 15сек. до 1 мин. 30сек.

### Д /тежине/

**Број тежина:** минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом (минимум 1 из сваке групе елемената телом)

#### **Вежба без реkvизита:**

- 1 комисија Д са 4 суткиње
- минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом
- минимум 2 комбинације плесних корака (2 x 0,30)
- **динамички елементи са ротацијом - мин. 2 везана у серији (3 x 0.20)**

#### **Вежбе реkvизитом:**

- минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом, координисане са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkvизит и/или из друге групе техничких елемената реkvизитом
- минимум 2 комбинације плесних корака (2 x 0.30)
- динамички елементи са ротацијом и избацивањем, ризик – без обавезе извођења у вежби, максимално 4
- тежине реkvизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом **1** тежина телом мора бити урађена **недоминантном** руком координисана са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkvизит и/или из друге групе техничких елемената реkvизитом

## КАДЕТКИЊЕ - Б програм

Годишта: 2006. и 2007.

Програм: 2 вежбе ПО ИЗБОРУ – ВИЈАЧА, ОБРУЧ, ЛОПТА, ЧУЊЕВИ

Трајање вежбе: 1мин. 15сек. - 1мин. 30сек.

### Д /тежине/

**Број тежина:** минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом (минимум 1 из сваке групе елемената телом)

#### **Вежбе реkwизитом:**

- минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом, координисане са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkwизит и/или из друге групе техничких елемената реkwизитом
- минимум 2 комбинације плесних корака (2 x 0,30)
- динамички елементи са ротацијом и избацавањем, ризик – минимум 1, максимум 4
- тежине реkwизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом **1** тежина телом мора бити урађена **недоминантном** руком координисана са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkwизит и/или из друге групе техничких елемената реkwизитом

**Остала правила су у складу са ФИГ правилима за јуниорке!**

## ЈУНИОРКЕ - Б програм

Годишта: 2004. и 2005.

Програм: 2 вежбе ПО ИЗБОРУ – ВИЈАЧА, ОБРУЧ, ЛОПТА, ЧУЊЕВИ

Трајање вежбе: 1мин. 15сек. - 1мин. 30сек.

### Д /тежине/

**Број тежина:** минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом (минимум 1 из сваке групе елемената телом)

#### **Вежбе реkwизитом:**

- минимум 3, рачуна се максимум 7 највећих вредности тежина телом, координисане са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkwизит и/или из друге групе техничких елемената реkwизитом
- минимум 2 комбинације плесних корака (2 x 0,30)
- динамички елементи са ротацијом и избацавањем, ризик – минимум 1, максимум 4
- тежине реkwизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом **1** тежина телом мора бити урађена **недоминантном** руком координисана са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkwизит и/или из друге групе техничких елемената реkwизитом

**Остала правила су у складу са ФИГ правилима за јуниорке!**

**Напомена:**

**Јуниорке могу да вежбају траком дужине 5м.**

## **СЕНИОРКЕ - Б програм**

Годишта: 2003. и старије

Програм: 2 вежбе ПО ИЗБОРУ – ОБРУЧ, ЛОПТА, ЧУЊЕВИ, ТРАКА

Трајање вежбе: 1 мин. 15сек. - 1 мин. 30сек.

### **Д /тежине/**

**Број тежина:** минимум 3, рачуна се максимум 9 највећих вредности тежина телом (минимум 1 из сваке групе елемената телом)

#### **Захтеви за вежбе:**

- минимум 3, рачуна се максимум 9 највећих вредности тежина телом, координисане са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkvизит и/или из друге групе техничких елемената реkvизитом
- минимум 1 комбинације плесних корака (1 x 0,30)
- динамички елементи са ротацијом и избацавањем, ризик – минимум 1, максимум 5
- тежине реkvизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом и траком 1 тежина телом мора бити урађена **недоминантном** руком координисана са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkvизит и/или из друге групе техничких елемената реkvизитом

**Остала правила су у складу са ФИГ правилима за сениорке!**

**За све што није регулисано овим правиником, важе ФИГ правила 2017 – 2020.**