

**ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА ИНДИВИДУАЛНЕ ВЕЖБЕ**

**КАТЕГОРИЈЕ ПИОНИРКИ, КАДЕТКИЊА, ЈУНИОРКИ И СЕНИОРКИ**  
**\* А програм \***  
**за 2019. годину, са правилником за суђење**

**ТАКМИЧАРСКИ ПРОГРАМ:**

**А програм:**

- Пионирке (2009. 2010. и 2011.): без реквизита, вијача, обруч, лопта
- Кадеткиње (2007. и 2008.): вијача, обруч, лопта, чуњеви
- Јуниорке (2004. 2005. и 2006.): вијача, лопта, чуњеви, трака
- Сениорке (2003. и старије): обруч, лопта, чуњеви, трака

**важне напомене:**

На такмичењима А 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 А индивидуалном програму проглашавају се и резултати по реквизитима, на основу освојених бодова.

## А програм

### ПИОНИРКЕ - А програм

Годишта: 2009. 2010. и 2011.

Програм: БЕЗ РЕКВИЗИТА, ВИЈАЧА, ОБРУЧ, ЛОПТА

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

### Д /тежине/

**Број тежина:** минимум 3, рачунају 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, рачунају 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, рачунају 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 избацавањем, ризик–минимум 1, максимум 4
- тежине реквизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом 2 тежине телом морају бити урађене **недоминантном** руком координисане са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реквизит и/или из друге групе техничких елемената реквизитом

## **КАДЕТКИЊЕ - А програм**

Годишта: 2007. и 2008.

Програм: ВИЈАЧА, ОБРУЧ, ЛОПТА, ЧУЊЕВИ

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

### **Д /тежине/**

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

#### **Вежбе реkwизитом:**

- минимум 3, рачунају 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 избацивањем, ризик – минимум 1, максимум 4
- тежине реkwизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом 2 тежине телом морају бити урађене **недоминантно** руком координисане са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реkwизит и/или из друге групе техничких елемената реkwизитом

**Кадеткиње и јуниорке вежбају у складу са ФИГ правилима за јуниорке!**

**Сениорке вежбају у складу са ФИГ правилима за сениорке!**

**Напомена:**

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

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