

ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА ИНДИВИДУАЛНЕ ВЕЖБЕ

КАТЕГОРИЈЕ ПИОНИРКИ, КАДЕТКИЊА, ЈУНИОРКИ И СЕНИОРКИ
*** А програм ***
за 2020. годину, са правилником за суђење

ТАКМИЧАРСКИ ПРОГРАМ:

А програм:

- Пионирке (2010. 2011. и 2012.): без реквизита, вијача, обруч, лопта
- Кадеткиње (2008. и 2009.): обруч, лопта, чуњеви – обавезно и **вијача или трака по избору**
- Јуниорке (2005. 2006. и 2007.): вијача, лопта, чуњеви, трака
- Сениорке (2004. 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: 2010. 2011. и 2012.

Програм: 4 вежбе - 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: 2008. и 2009.

Програм: 4 вежбе - **ОБРУЧ, ЛОПТА, ЧУЊЕВИ и ВИЈАЧА или ТРАКА**

Трајање вежбе: од 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)

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 **и траком** 2 тежине телом морају бити урађене **недоминантном** 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!

Напомена:

Кадеткиње и јуниорке могу да вежбају траком дужине 5м.

Сениорке вежбају у складу са ФИГ правилима за сениорке!

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