

**ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА ИНДИВИДУАЛНЕ ВЕЖБЕ**

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

**\* Б програм \***

**за 2020. годину, са правилником за суђење**

**ТАКМИЧАРСКИ ПРОГРАМ:**

**Б програм:**

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

2011. - БЕЗ РЕКВИЗИТА и ОБРУЧ

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 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:

2010. – Без реквизита и 1 реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)

2009. – Без реквизита и 1 реквизит по избору (вијача, обруч, 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 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
- тежине реквизитом – 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 реквизит и/или из друге групе техничких елемената реквизитом

## КАДЕТКИЊЕ - Б програм

Годишта: 2007. и 2008.

Програм: 2 вежбе – 2 реквизита 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 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 избацавањем, ризик – минимум 1, максимум 4
- тежине реквизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом **1** тежина телом мора бити урађена **недоминантно** руком координисана са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реквизит и/или из друге групе техничких елемената реквизитом

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

## ЈУНИОРКЕ - Б програм

Годишта: 2005. и 2006.

Програм: 2 вежбе – 2 реквизита по избору (вијача, обруч, лопта, чуњеви, трака)

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 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 избацавањем, ризик – минимум 1, максимум 4
  - тежине реквизитом – без ограничења и без обавезе извођења у вежби
- у вежби лоптом и траком **1** тежина телом мора бити урађена **недоминантно** руком координисана са фундаменталном техничком групом елемената специфичном за реквизит и/или из друге групе техничких елемената реквизитом

#### **Напомена:**

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

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

## **СЕНИОРКЕ - Б програм**

Годишта: 2004. и старије

Програм: 2 вежбе – 2 реквизита 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 реквизит и/или из друге групе техничких елемената реквизитом
- минимум 1 комбинације плесних корака (1 x 0,30)
- динамички елементи са ротацијом и избацавањем, ризик – минимум 1, максимум 5
- тежине реквизитом – 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 реквизит и/или из друге групе техничких елемената реквизитом

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

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