

ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА ИНДИВИДУАЛНЕ ВЕЖБЕ

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

*** Б програм ***

за 2021. годину, са правилником за суђење

ТАКМИЧАРСКИ ПРОГРАМ:

Б програм:

- Млађе пионирке 2013.: без реквизита и обруч
- Млађе пионирке 2012.: без реквизита и обруч

- Пионирке 2011.: без реквизита и реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)
- Пионирке 2010.: без реквизита и реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)

- Кадеткиње (2008. и 2009.): 2 вежбе по избору (вијача, обруч, лопта, чуњеви)

- Јуниорке (2006. и 2007.): 2 вежбе по избору (вијача, обруч, лопта, чуњеви, трака)

- Сениорке (2005. 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 тај програм.

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:

2013. - БЕЗ РЕКВИЗИТА и ОБРУЧ

2012. - 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:

2011. – Без реквизита и 1 реквизит по избору (вијача, обруч, лопта)

2010. – 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: 2008. и 2009.

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

Трајање вежбе: 1 мин. 15сек. - 1 мин. 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 **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 јуниорке!

ЈУНИОРКЕ - Б програм

Годишта: 2006. и 2007.

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

Трајање вежбе: 1 мин. 15сек. - 1 мин. 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 **недоминантном** 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: 2005. 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 избацивањем, 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.