FEDERATA E GJIMNASTIKËS E KOSOVËS
KOSOVA GYMNASTIC FEDERATION

FGJK - KGF

NIVELI C

24-25 Maj 2025

Përmbajtja:

1. Hyrje ……..2
2. Elementet obligative, femrat …….3
   2.1 Parter ……3
   2.2 Tra …….12
   2.3 Kapërcime ……..16
3. Elementet obligative, meshkujt ……18
   3.1 Parter ……...18
   3.2 Kapërcime ……...22

1. Hyrje

Federata e Gjimnastikës e Kosovës me datë 24 dhe 25 Maj 2025 organizon garat e Nivelit C.
Numri i gjimnasteve nuk është i kufizuar.
Pagesa për pjesëmarje në garë është 5 euro për gjimnast/e.
Afati i fundit për dorëzimin e emrave të gjimnastëve është 15 Maj 2025.
Emrat dhe muzikat duhet të dërgohen në email adresën fgjkgarat@gmail.com
Regjistrimi pranohet vetëm nëse emrat dërgohen bashkë me formularin e regjistrimit.
Gara do të mbahet në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit.

Kompozimet janë obligative.
Të gjithë gjimnastët që bëjnë pjesë në të njejtën grupmoshë do të prezantojnë elementet e njejta. Gjimnastët që përformojnë elemente jashtë elementeve të caktuara nuk do të marrin pikë më shumë për vështirësi dhe do të ndëshkohen për gabime në ato elemente.

Grupmoshat:
Viti i lindjes 2019, 2018, 2017 bën pjesë në kategorinë **para-fatos/ para-yllka**
Viti i lindjes 2016, 2015 bën pjesë në kategorinë **fatos/ yllka**.
Viti i lindjes 2014, 2013 bën pjesë në kategorinë **para-pionier/ para-pioniere**.
Viti i lindjes 2012, 2011 bën pjesë në kategorinë **pionier/ pioniere**.
Viti i lindjes 2010 2009 bën pjesë në kategorinë **junior/ juniore**.
(Shënim: Në secilen grupmoshë, do të bëhet ndarja për çdo vit të lindjes, pra gjimnastet e lindura në vitin 2019 do të garojnë vetëm me gjimnaste tjera të lindura në 2019, gjimnastet e lindura në 2018 garojnë vetëm me 2018, e kështu me radhë)

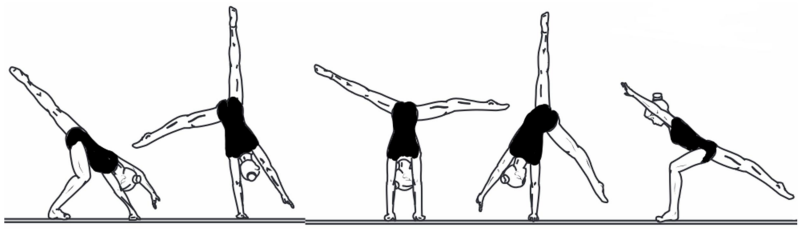
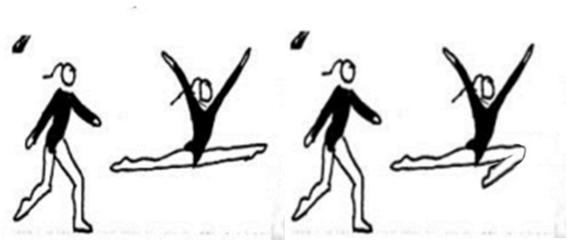
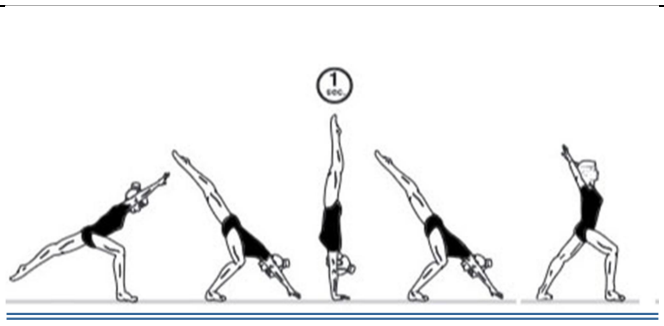
Gjyqtarët:
Në garat e ligës C do të ketë vetëm gjyqtarë E.
Të gjithë gjimnastët do ta kenë notën fillestare 10, minus 1 pikë për secilin element obligativ që nuk e bën nga tabela e elementeve.
Bonusi (nëse ka) i shtohet rezultatit final, por gjimnastja nuk ndëshkohet nëse nuk e bën atë. Vlera e bonusit është 0,5 pikë.

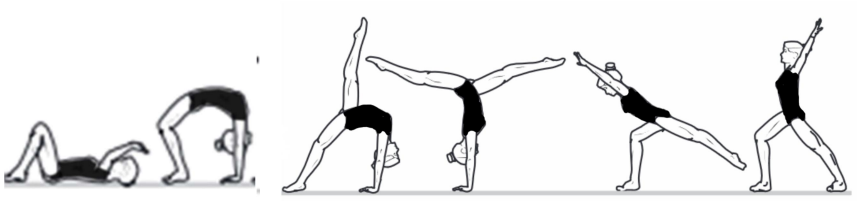
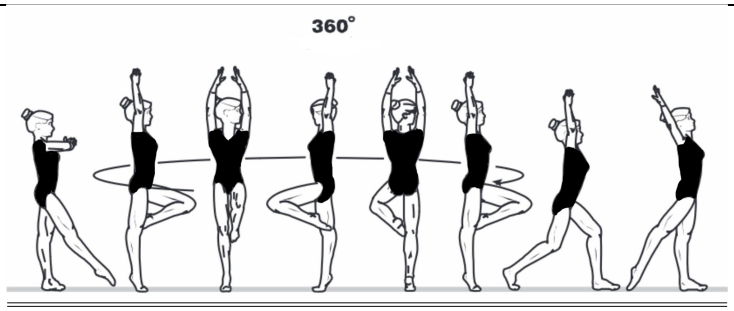
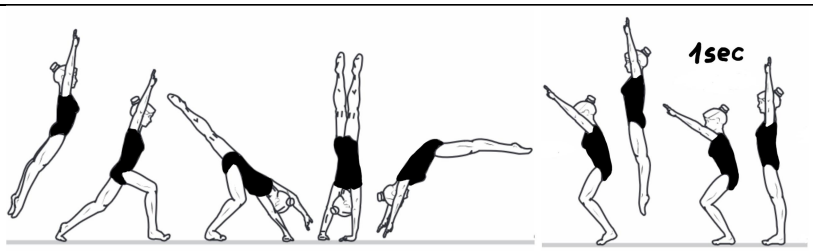
2. Elementet obligative, femrat

2.1. Parter

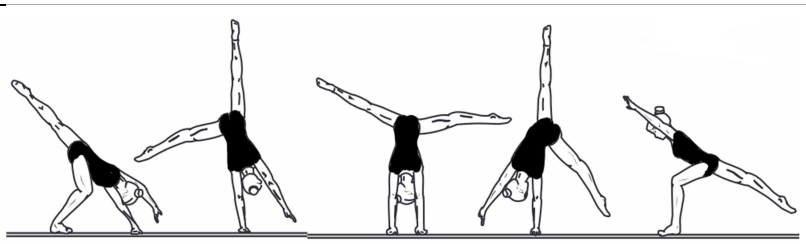
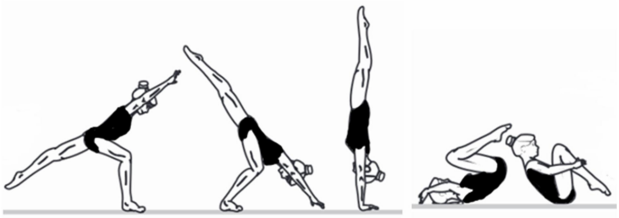
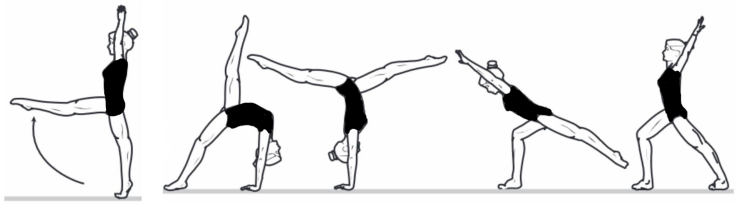
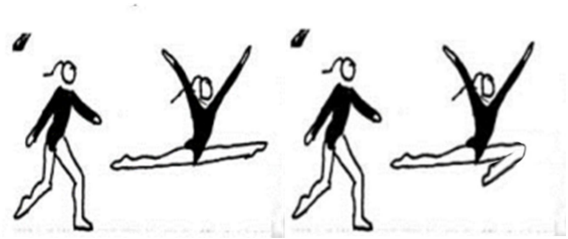
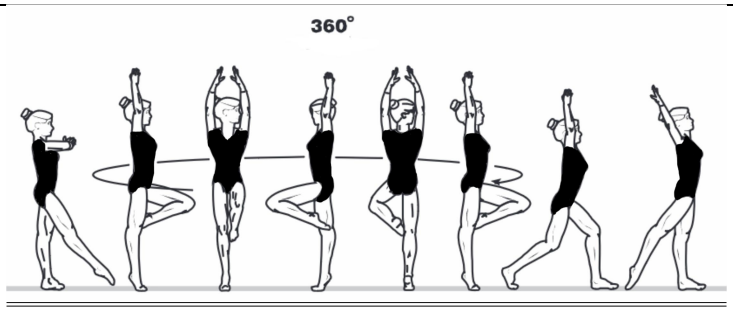
Kompozimin në parter gjimnastet e shoqërojnë me një muzikë, sipas rregullave të gjimnastikës. Koreografia është e lirë, por elementet janë të caktuara. Kohëzgjatja maksimale është 90 sekonda.

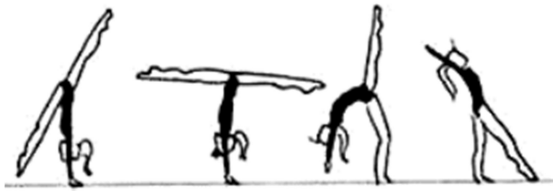
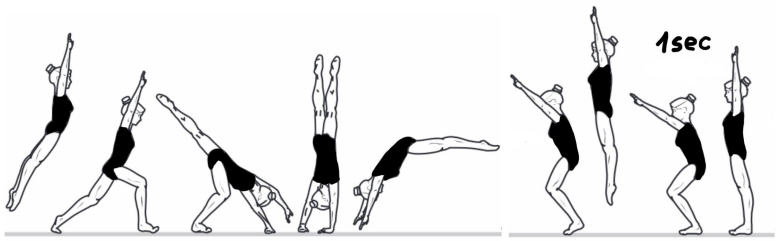
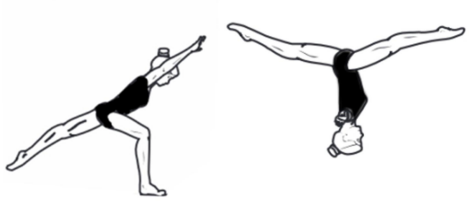
Para-yllka (2019, 2018, 2017)

1		Ylli
2		Shpaga ballore dhe anësore. (Front and side split)
3		Pasi i vallëzimit: Kërcim me një këmbë split leap 180° dhe kërcim me këmbën e përparme të mbledhur stag leap.
4		Qëndrimi në duar min. 1 sekondë

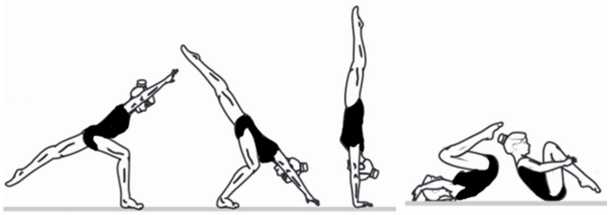
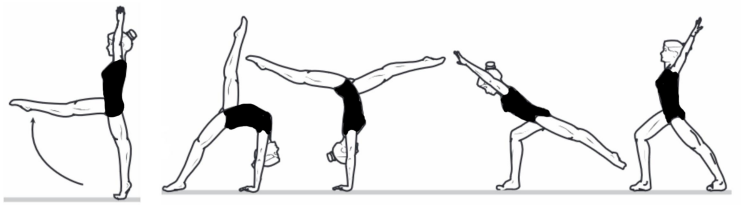
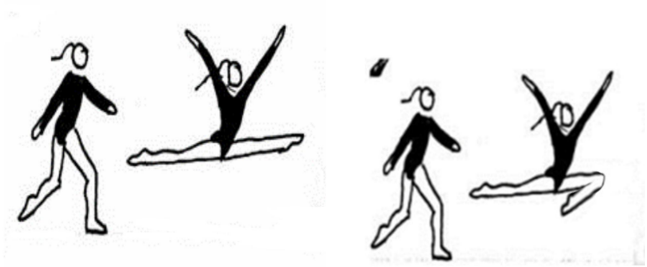
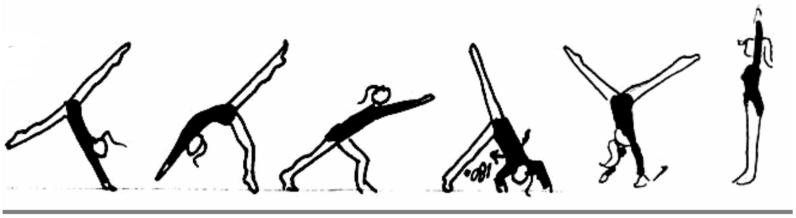
5	 **ose** 	Nga qëndrimi në duar, gjimnastja lëshohet ngadalë në pozicionin urë, pastaj vazhdon të ulet në dysheme dhe shtrin këmbët përpara. ose Nga pozicioni i shtrirë gjimnastja e bën urën dhe ngritet në këmbë me rrotullim prapa me 1 këmbë.
6		Kthim 360° në një këmbë, Pirouette 360
7		Roundoff – kërcim lart, e pastaj ndalesë për 1 sekond (landing)

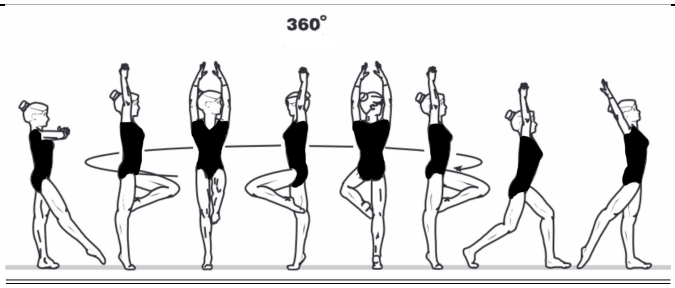
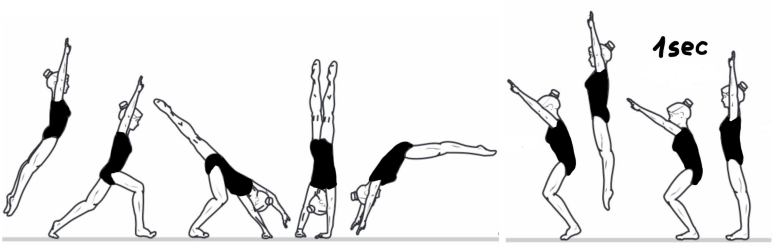
Yllka (2016, 2015)

1		Ylli
2		Qëndrimi në duar min. 2 sekonda dhe kapërdim para.
3		Rrotullimi prapa (back walkover)
4		Pasi i vallëzimit: Kërcim me një këmbë split leap 180° dhe kërcim me këmbën e përparme të mbledhur stag leap.
5		Kthim 360 ne një këmbë (Pirouette 360)

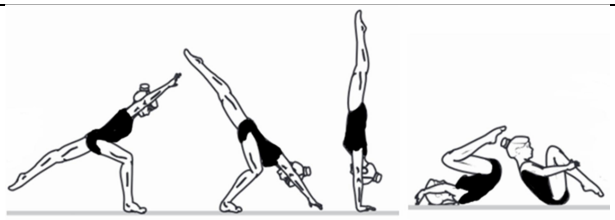
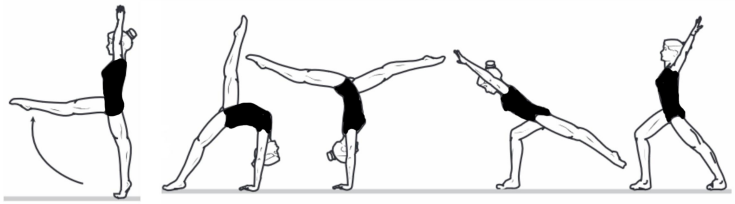
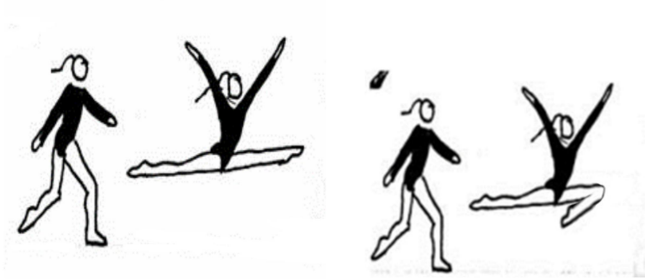
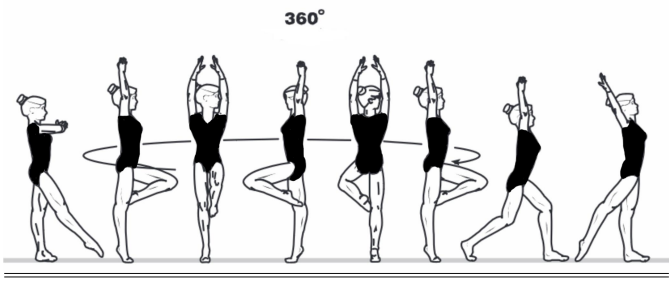
6		Rrotullim para me një këmbë (Front walkover)
7		Roundoff – kërcim lart, e pastaj ndalesë për 1 sekond (landing)
(bonus)	 **ose** 	Rrotullimi prapa (back handspring) ose Ylli pa duar

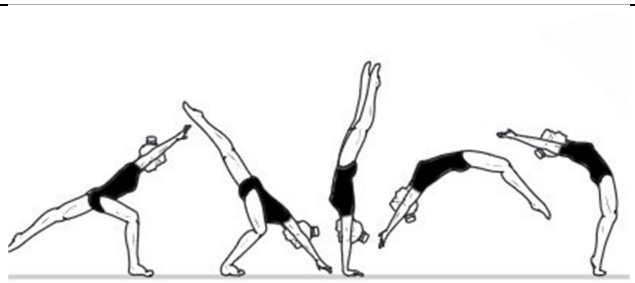
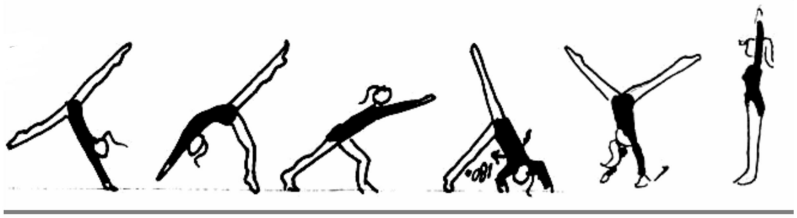
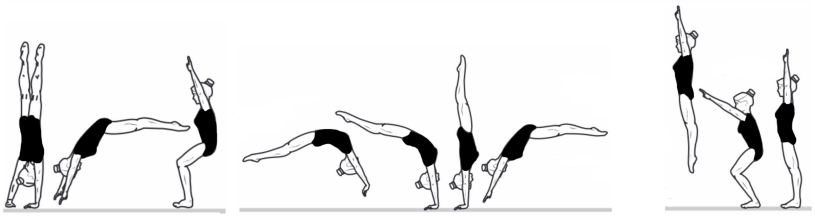
Para-pioniere (2014, 2013)

1		Qëndrimi në duar min. 2 sekonda - kapërdim para
2		. Rrotullimi prapa (back walkover)
3		Pasi i vallëzimit: Kërcim me një këmbë split leap 180° dhe kërcim me këmbën e përparme të mbledhur stag leap.
4		Rrotullim para kombinim me yll, pa pauza në mes. (kombinim) Front walkover to cartwheel.

5		Kthim 360 ne një këmbë (Pirouette 360)
6		Kërcimi me shpagë me këmbët e hapura 180° (Split jump)
7		Roundoff – kërcim lart, e pastaj ndalesë për 1 sekond (landing)
(bonus)		Rrotullimi prapa (back handspring)

Pioniere dhe Juniore (2012, 2011, 2010, 2009)

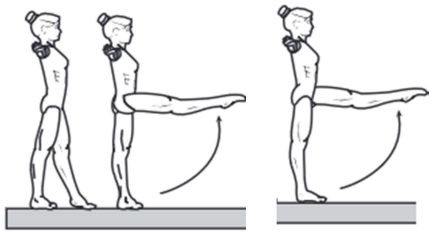
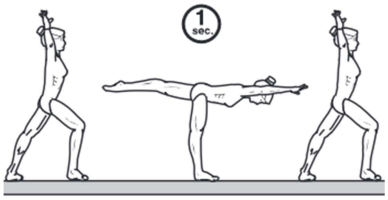
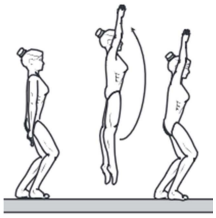
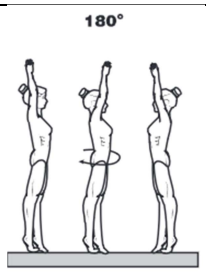
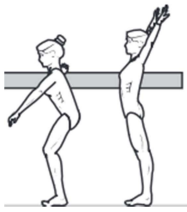
1		Qëndrimi në duar min. 2 sekonda, kapërdim para
2		. Back walkover shpaga 180°
3		Pasi i vallëzimit: Kërcim me një këmbë split leap 180° dhe kërcim me këmbën e përparme të mbledhur stag leap.
4		Kthim 360 ne një këmbë Pirouette 360

5		Rrotullimi para me fluturim (Front handspring)
6		Rrrotullim para kombinim me yll, pa pauza në mes. (kombinim) Front walkover to cartwheel.
7		Kërcimi me shpagë me këmbët e hapura 180° (Split jump)
(bonus)		Round off back handspring, kërcim lart, e pastaj ndalesë për 1 sekond (landing)

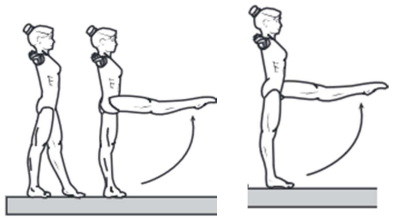
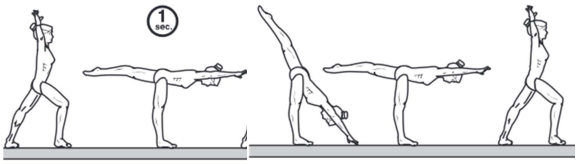
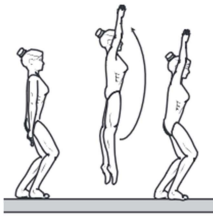
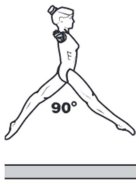
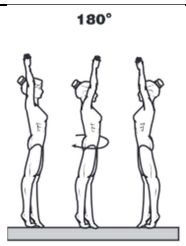
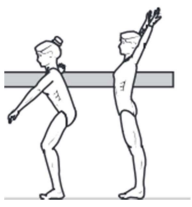
2.2. Tra

Në tra gjimnastet nuk kanë nevojë të bëjnë hyrje me ndonjë element. Gara filon në momentin që gjimnastja hyp mbi tra vet, apo me ndihmën e trajnerit. Gjatë kompozimit, përveq elementeve të caktuara në tabelat e mëposhtme, gjimnastet duhet të bëjnë lëvizje elegante dhe ecje anash në tra.

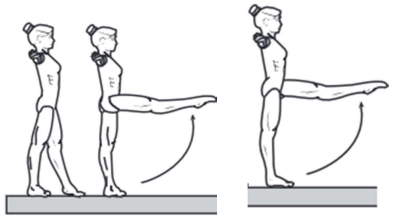
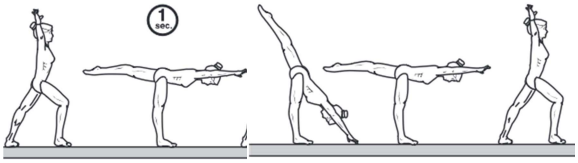
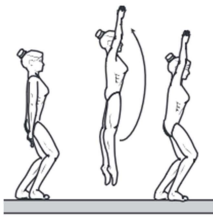
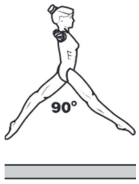
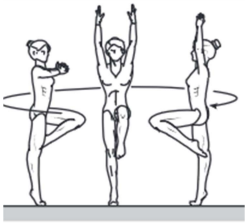
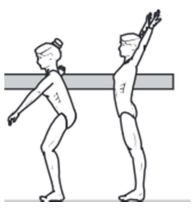
Para-yllka (2019, 2018, 2017)

1		Gjimnastja e mbanë këmbën e djathtë për 2 sekonda lart në nivel horizontal, e pastaj edhe këmbën tjetër
2		Qëndrim 1 sekondë në ekuilibër
3		Kërcimi lart me këmbë drejt dhe me duar lart
4		Kthimi për 180 shkallë në maje të gishtrinjëve (duart lart)
5		Dalja: Gjimnastja kërcen me dy këmbë anash traut në dyshek.

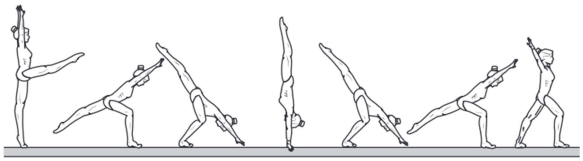
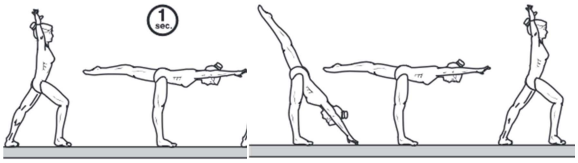
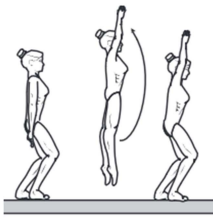
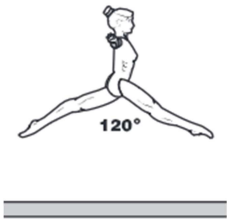
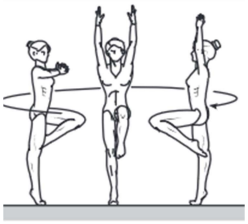
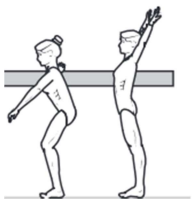
Yllka (2016, 2015)

1		Gjimnastja e mbanë këmbën e djathtë për 2 sekonda lart në nivel horizontal, e pastaj edhe këmbën tjetër.
2		Fillmisht qëndrim 1 sekond në ekuilibër, e pastaj gjimnastja nga ekuilibri e godet këmbën e pasme lart dhe e prek traun me 2 duar, pastaj kthehet në pozicionin fillestar.
3		Kërcimi lart me këmbë drejt dhe me duar lart.
4		Kërcimi lart me këmbë të hapura 90 °
5		Kthimi për 180 shkallë në maje të gishtrinjëve (duart lart)
6		Dalja: Gjimnastja kërcen me dy këmbë anash traut në dyshek.

Para-pioniere (2014, 2013)

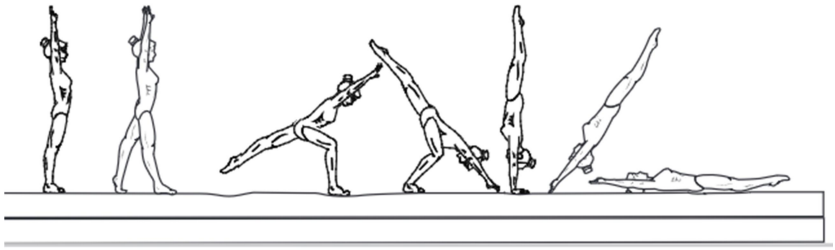
1		Gjimnastja e mbanë këmbën e djathtë për 2 sekonda lart në nivel horizontal, e pastaj edhe këmbën tjetër.
2		Fillmisht qëndrim 1 sekond në ekuilibër, e pastaj gjimnastja nga ekuilibri e godet këmbën e pasme lart dhe e prek traun me 2 duar, pastaj kthehet në pozicionin fillestar.
3		Kërcimi lart me këmbë drejt dhe me duar lart.
4		Kërcimi lart me këmbë të hapura 90 °
5		Kthim 180 ne një këmbë (Pirouette 180)
6		Dalja: Gjimnastja kërcen me dy këmbë anash traut në dyshek.

Pioniere dhe Juniore (2012, 2011, 2010, 2009)

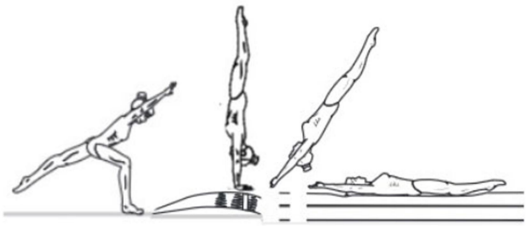
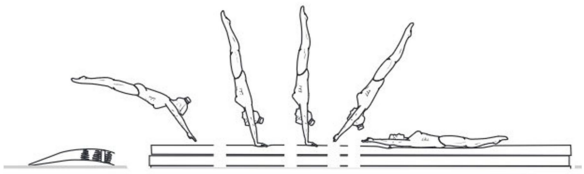
1		Qëndrimi në duar, 1 sekond ose më pak.
2		Fillmisht qëndrim 1 sekond në ekuilibër, e pastaj gjimnastja nga ekuilibri e godet këmbën e pasme lart dhe e prek traun me 2 duar, pastaj kthehet në pozicionin fillestar.
3		Kërcimi lart me këmbë drejt dhe me duar lart.
4		Kërcimi lart me këmbë të hapura 120 °
5		Kthim 180 ne një këmbë (Pirouette 180)
6		Dalja: Gjimnastja kërcen me dy këmbë anash traut në dyshek.

2.3. Kapërcime

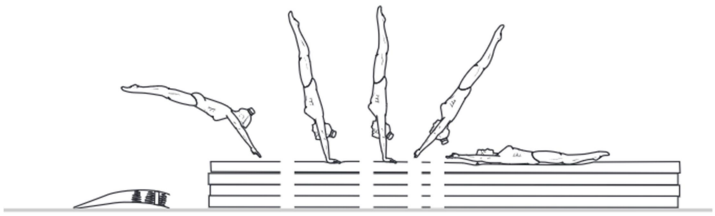
Para-yllka (2019, 2018, 2017)

1		Nga qëndrimi në duar gjimnastja bie me të gjithë trupin në dyshek e shtrirë.

Yllka (2016, 2015)

1	 ose 	Dysheku 30-40 cm Gjimnastja vendosë duart në pedane dhe pastaj nga vertikalja bie me të gjithë trupin në dyshek ose Gjimnastja kërcen me 2 këmbë në pedane dhe fluturon në vertikale e pastaj bie me shpinë në dyshek. (+1 pikë për vështirsi)

Para-pioniere, pioniere dhe juniore

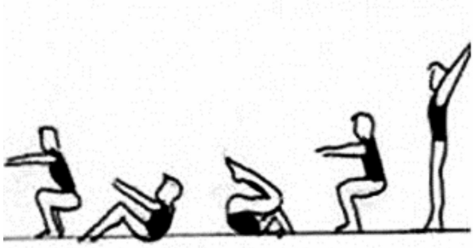
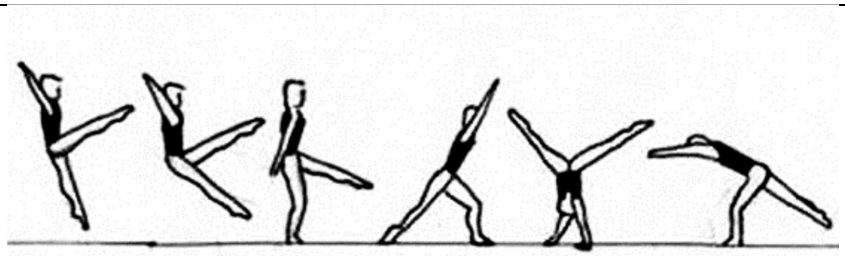
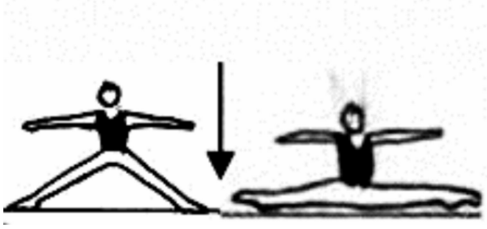
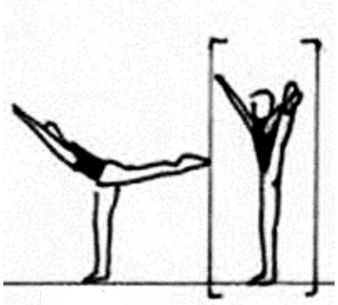
1		Dysheku 60 – 80 cm Gjimnastja kërcen me 2 këmbë në pedane dhe fluturon në vertikale e pastaj bie me shpinë në dyshek.

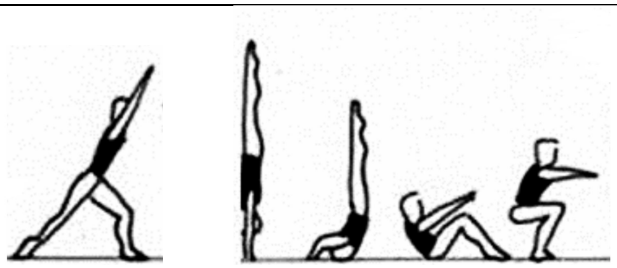
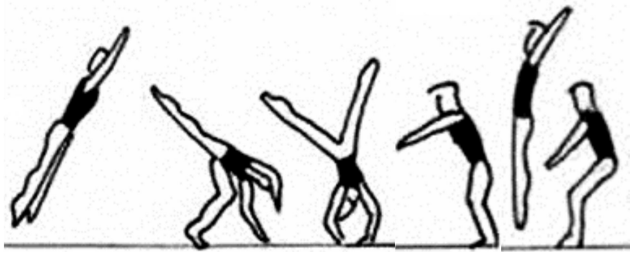
Faqe e lënë zbrazët qëllimisht

3. Elementet obligative, meshkujt

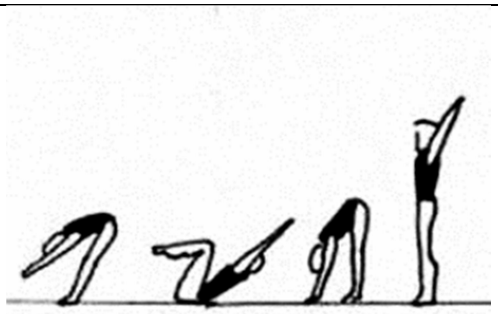
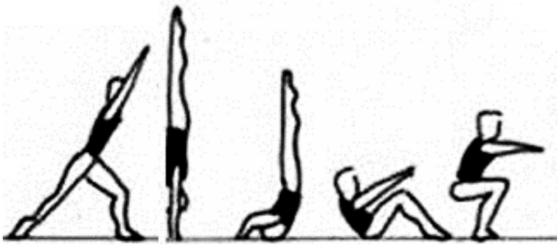
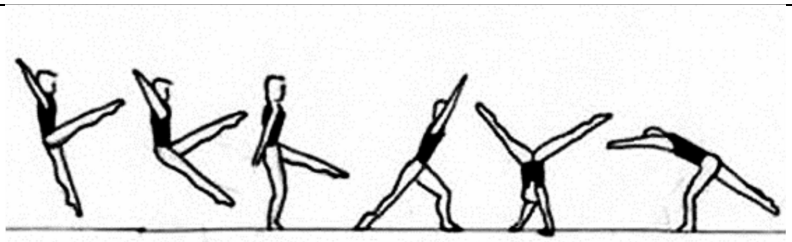
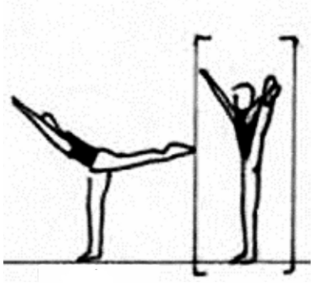
3.1. Parter

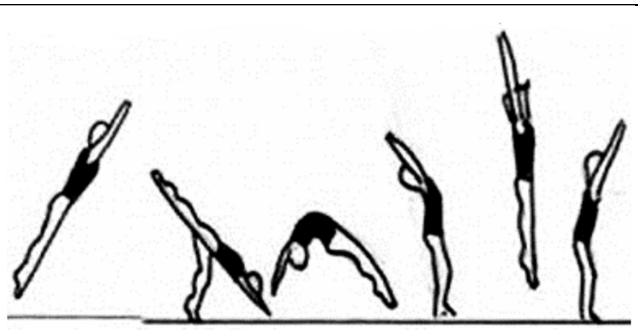
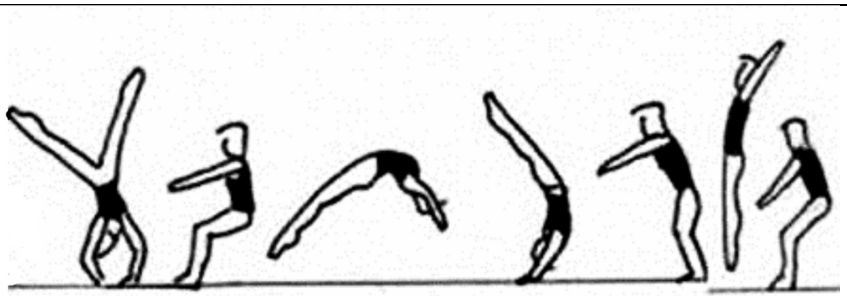
Para-fatosa dhe fatosa

1		Kapërdimi prapa (Roll backwards)
2		Kërcim me ndërrim këmbësh dhe yll
3		Shpaga
4		Ekuilibri ballor dhe anësor

5		Vertikalja 2 sekonda-kapërdim para
6		Round off – kërcim lart, ndalje 1 sekond.

Para-pionier , pionier dhe junior

1		Kapërdimi prapa me këmbë drejtë (Roll backwards)
2		Qëndrim në vertikale minimum 2 sekonda, kapërdim para
3		Kërcim me ndërrim këmbësh dhe yll
4		Ekuilibri ballor dhe anësor

5		Rrotullim para (Front handspring) , kërcim lart, ndalje.
6		Round off back handspring, kërcim lart, ndalje

3.2. Kapërcime

Të gjitha ushtrimet e njejta me vajzat, shiko kapitullin 2.3 te vajzat në kapërcime.