FEDERATA E GJIMNASTIKËS E KOSOVËS
KOSOVA GYMNASTIC FEDERATION



FGJK - KGF

NIVELI C

26 Prill 2026

Përmbajtja

1. Hyrje 3
2. Elementet obligative, femrat C1 4
2.1. Parter 4
2.2. Tra 12
2.3. Kapërcime 17
3. Elementet obligative, meshkujt C1 19
3.1. Parter 19
3.2. Kapërcime 23
4. Elementet obligative, femrat C2 24

1. Hyrje

Federata e Gjimnastikës e Kosovës me datë 26 Prill 2026 organizon garat e Nivelit C.
Afati i fundit për dorëzimin e emrave të gjimnastëve dhe muzikave është 04 Prill 2026.
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 kategori do të prezantojnë elementet e njëjta.

Gara e nivelit C gjatë vitit 2026 për herë të parë do të jetë e ndarë në C1 dhe C2.

C1 është kategori për gjimnastet që kanë përgatitje më të lartë dhe janë në gjendje të realizojnë me saktësi elementet obligative.
C2 është kategori për gjimnastet në fazë fillestare, ku elementet e obliguara janë më të thjeshta dhe më bazike.

Klubet duhet të dërgojnë formularë të ndarë për secilën kategori, përkatësisht një formular për C1 dhe një formular për C2.

Grupmoshat:
Viti i lindjes ***2021, 2020, 2019*** *bën pjesë në kategorinë* ***para-fatos/ para-yllka***
Viti i lindjes ***2018, 2017*** *bën pjesë në kategorinë* ***fatos/ yllka***.
Viti i lindjes ***2016, 2015*** *bën pjesë në kategorinë* ***para-pionier/ para-pioniere***.
Viti i lindjes ***2014, 2013*** *bën pjesë në kategorinë* ***pionier/ pioniere***.
Viti i lindjes ***2012, 2011*** *bën pjesë në kategorinë* ***junior/ juniore***.
(Shënim: Në secilen grupmoshë, do të bëhet ndarja për çdo vit të lindjes)

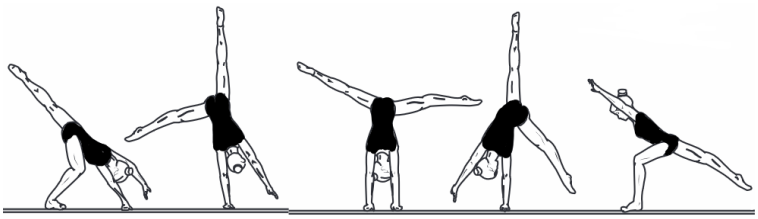
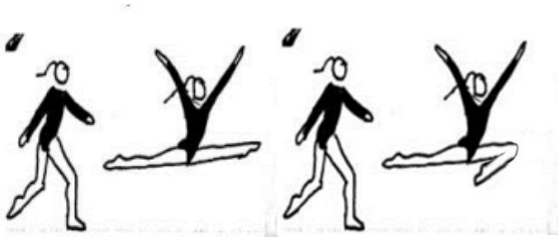
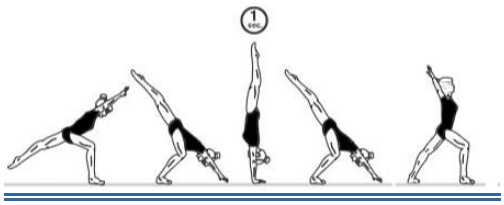
Vlerësimi:
Në garat e Ligës C, vlerësimi realizohet vetëm nga gjyqtarë të panelit E. Të gjithë gjimnastët fillojnë me notën fillestare 10.00 pikë. Për secilin element obligativ që nuk realizohet sipas tabelës së elementeve, zbritet 1.00 pikë nga nota fillestare. Elementet bonus, nëse janë të parapara, nuk janë të detyrueshme. Në rast se realizohen, ato shtojnë 0.50 pikë në rezultatin final. 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.

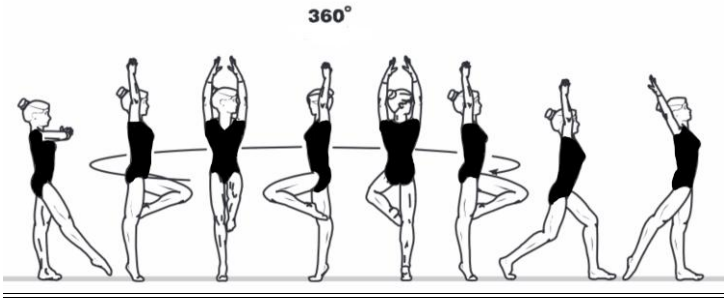
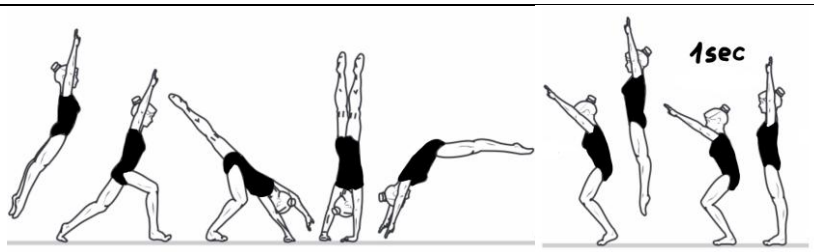
2. Elementet obligative, femrat C1

2.1. PARTER

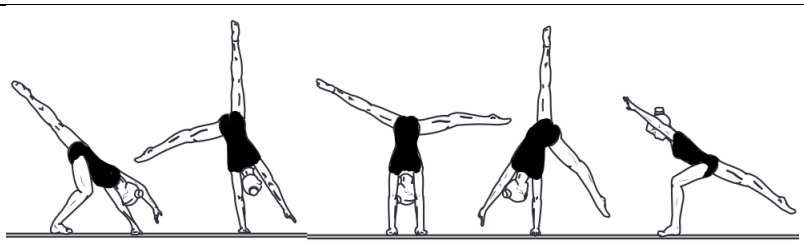
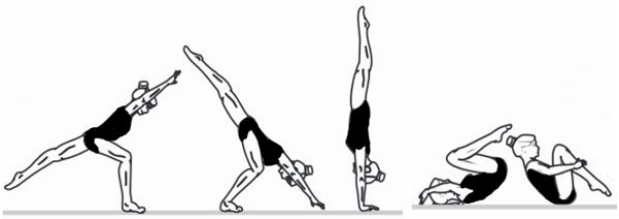
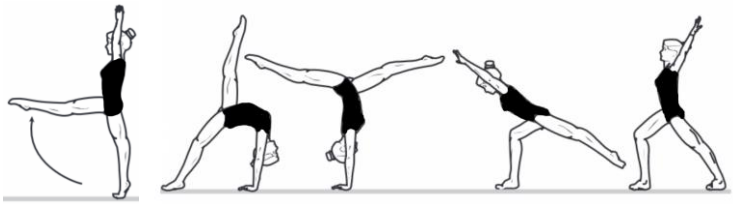
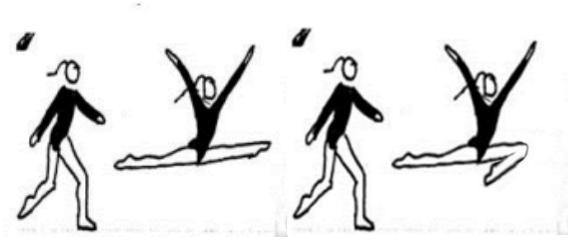
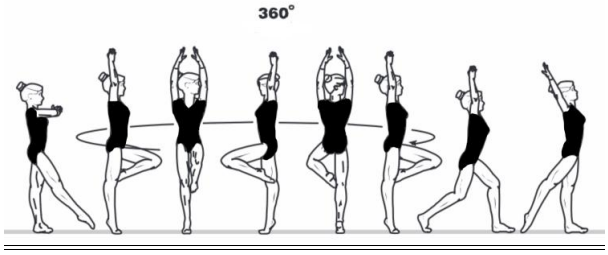
Kompozimin në parter gjimnastet e shoqërojnë me një muzikë, sipas rregullave të gjimnastikës. Koreografia është e lirë, por elementet janë të caktuara. Kohëzgjatja maksimale është 60 sekonda.

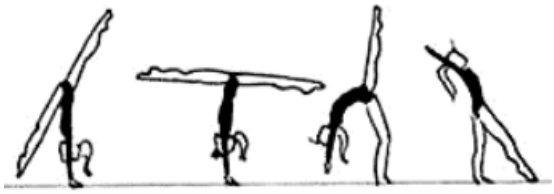
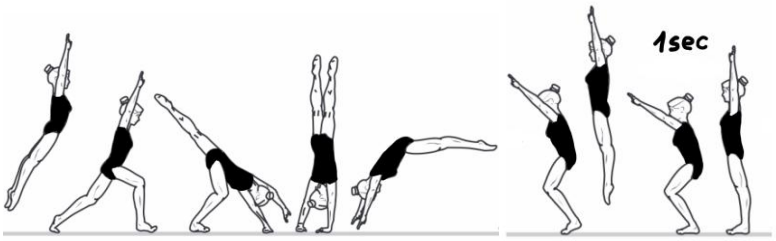
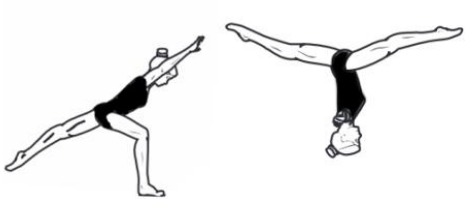
Para-yllka (2021, 2020, 2019)

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

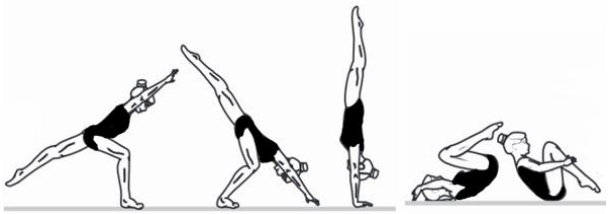
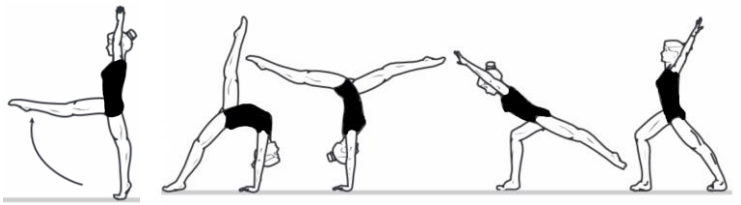
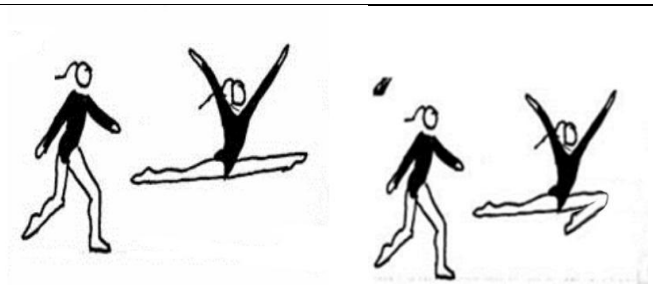
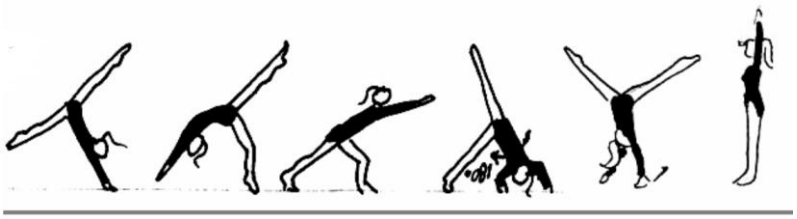
5	 **ose** 	Nga qëndrimi në duar, gjimnastja lëshohet ngadalë në pozicionin urë, pastaj vazhdon të ulet në dysheme dhe shtrin këmbët përpara. ose Nga pozicioni i shtrirë gjimnastja e bën urën dhe ngritet në këmbë me rrotullim prapa me 1 këmbë.
6		Kthim 360° në një këmbë, Pirouette 360
7		Roundoff – kërcim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

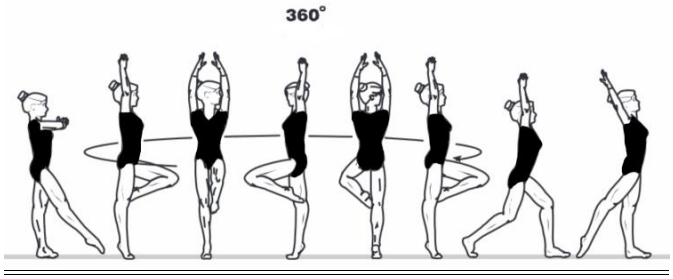
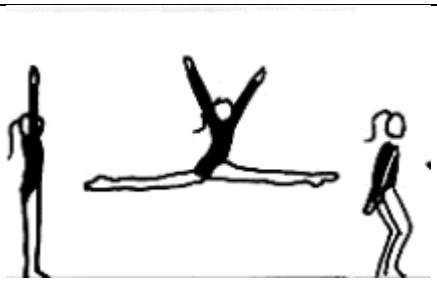
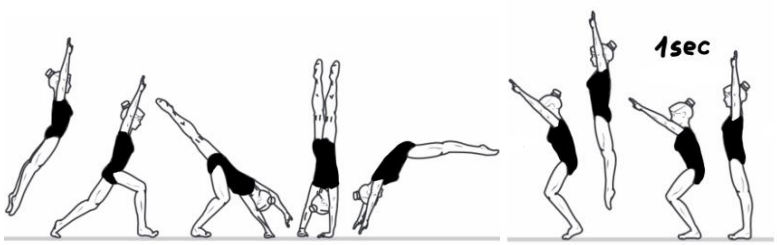
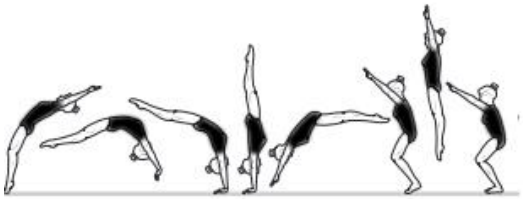
Yllka (2018, 2017)

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)

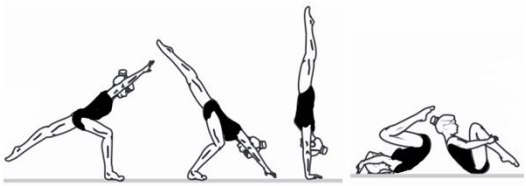
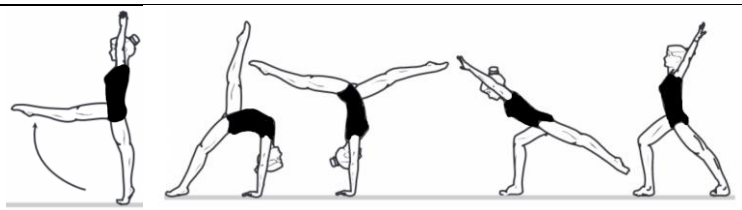
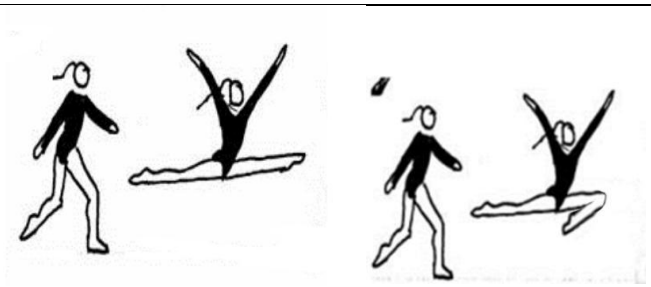
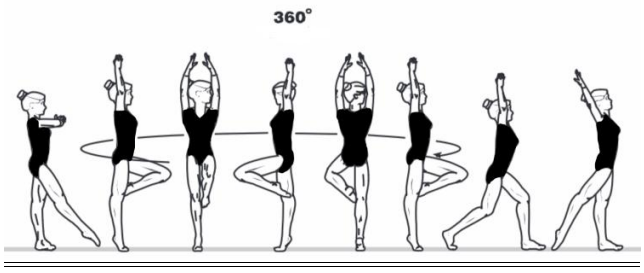
6		Rrotullim para me një këmbë (Front walkover)
7		Roundoff – kërcim lart, e pastaj ndalesë për 1 sekond (landing)
(bonus)	 **ose** 	Rrotullimi prapa (back handspring) ose Ylli pa duar

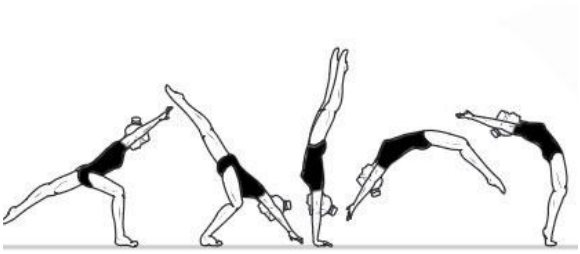
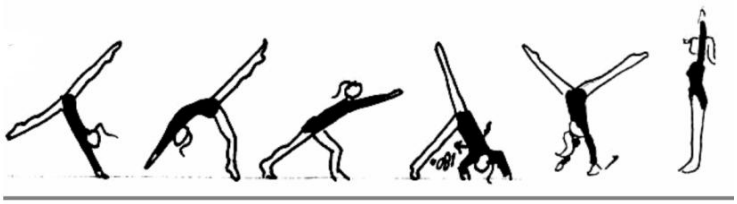
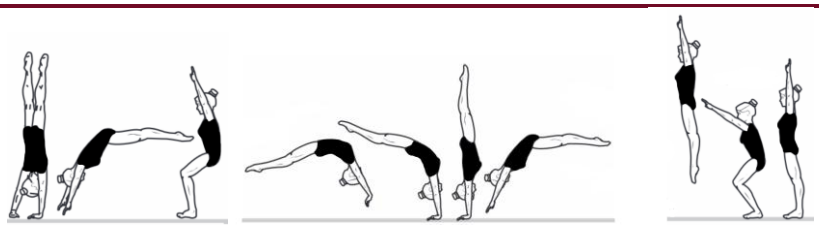
Para-pioniere (2016, 2015)

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. (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 (2014, 2013, 2012, 2011)

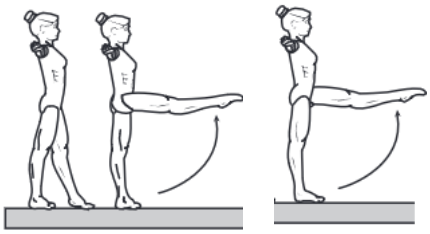
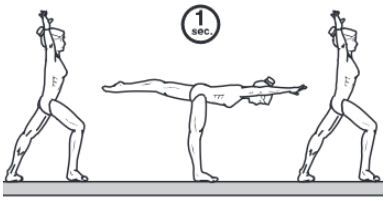
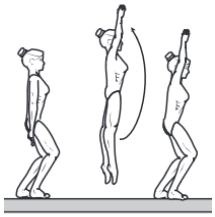
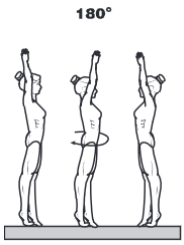
1		Qëndrimi në duar min. 2 sekonda, kapërdim para
2		. Back walkover
3		Pasi i vallëzimit: Kërcim me një këmbë split leap 180° dhe kërcim me këmbën e përparme të mbledhur stag leap.
4		Kthim 360 në një këmbë (Pirouette 360)

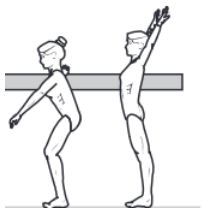
5		Rrotullimi para me fluturim (Front handspring)
6		Rrrotullim para kombinim me yll, pa pauza në mes. (kombinim) Front walkover to cartwheel.
7		Kërcimi me shpagë me këmbët e hapura 180° (Split jump)
(bonus)		Round off back handspring, kërcim lart, e pastaj ndalesë për 1 sekond (landing)

2.2. TRA

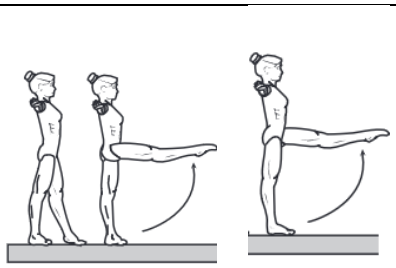
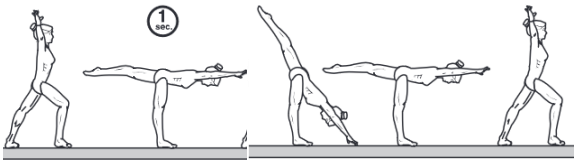
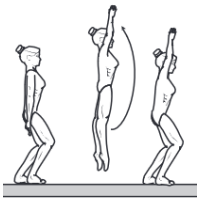
Në tra gjimnastet nuk kanë nevojë të bëjnë hyrje me ndonjë element. Gara filon në momentin që gjimnastja hyp mbi tra vet, apo me ndihmën e trajnerit. Gjatë kompozimit, përveq elementeve të caktuara në tabelat e mëposhtme, gjimnastet duhet të bëjnë lëvizje elegante dhe ecje anash në tra.

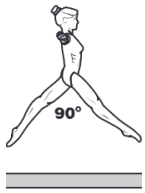
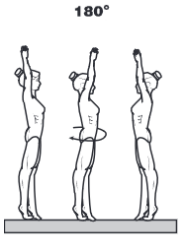
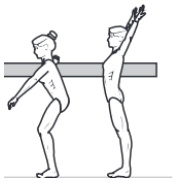
Para-yllka (2021, 2020, 2019)

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)

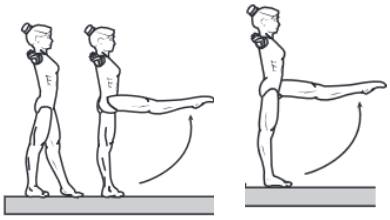
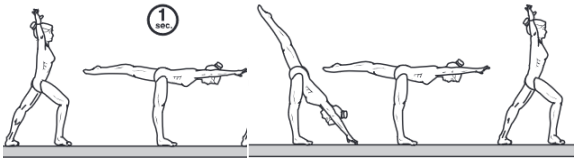
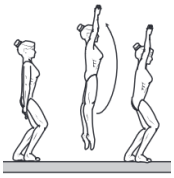
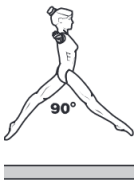
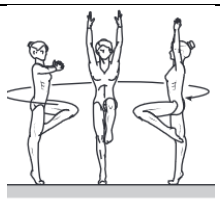
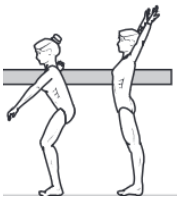
5		Dalja: Gjimnastja kërcen me dy këmbë anash traut në dyshek.

Yllka (2018, 2017)

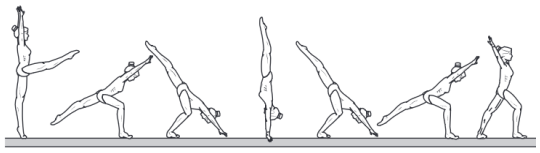
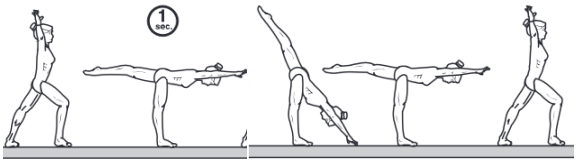
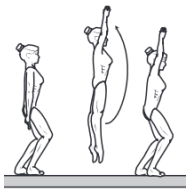
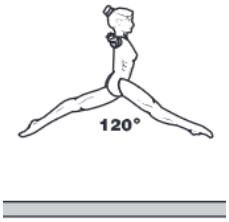
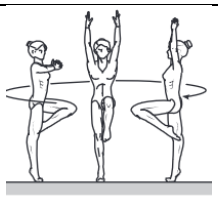
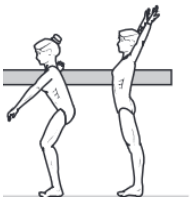
1		Gjimnastja e mbanë këmbën e djathtë për 2 sekonda lart në nivel horizontal, e pastaj edhe këmbën tjetër.
2		Fillmisht qëndrim 1 sekond në ekuilibër, e pastaj gjimnastja nga ekuilibri e godet këmbën e pasme lart dhe e prek traun me 2 duar, pastaj kthehet në pozicionin fillestar.
3		Kërcimi lart me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

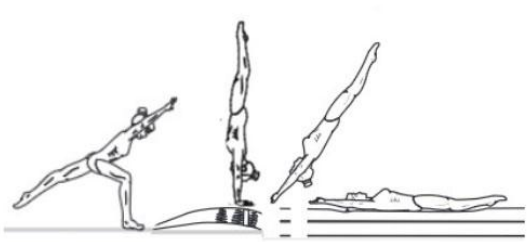
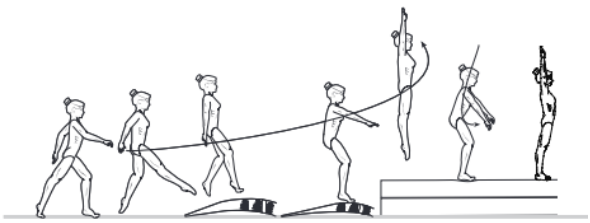
Pioniere dhe Juniore (2014, 2013, 2012, 2011)

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.

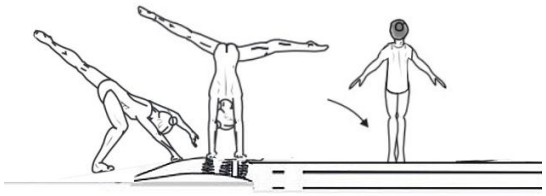
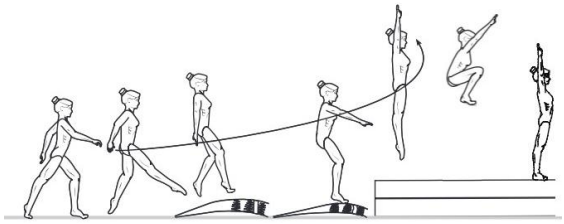
2.3. KAPËRCIME

Në disiplinen e kapërcimeve gjimnastja duhet të realizoj dy ushtrimet, llogaritet mesatarja e tyre.

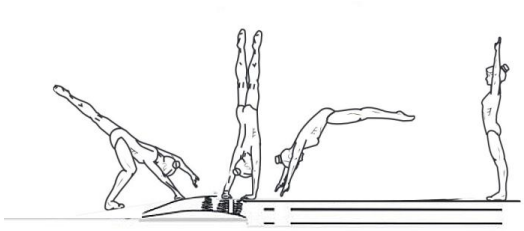
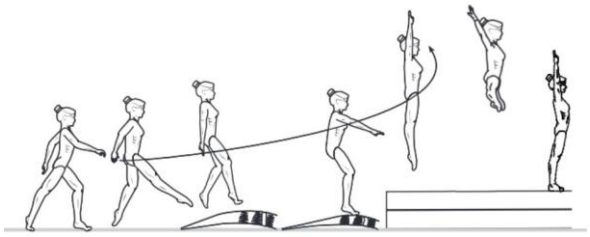
Para-yllka (2021, 2020, 2019)

1		Nga qëndrimi në duar gjimnastja bie me të gjithë trupin në dyshek e shtrirë.
2		Gjimnastja vrapon, kërcen nga pedana me këmbë drejt dhe ndalet në dyshek.

Yllka (2018, 2017)

1		Ylli anësorë
2		Gjimnastja vrapon, kërcen nga pedana, mbledh këmbët në ajër dhe në fund ndalet në dyshek.

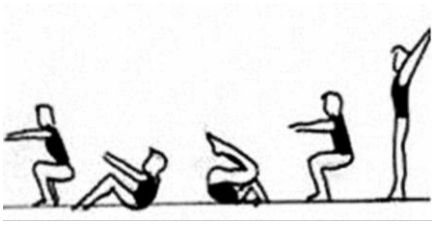
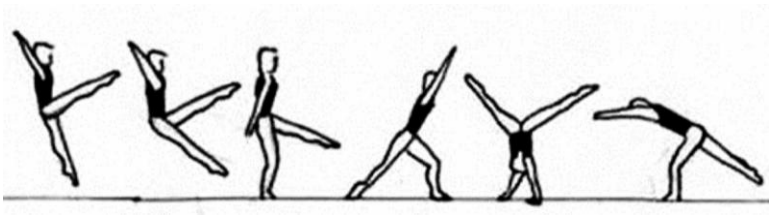
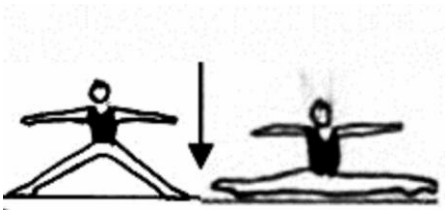
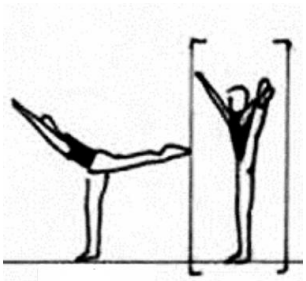
Para-pioniere, Pioniere dhe Juniore (2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011)

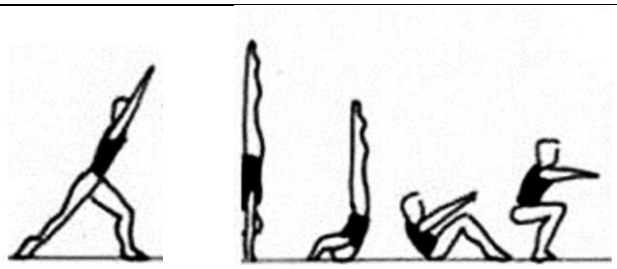
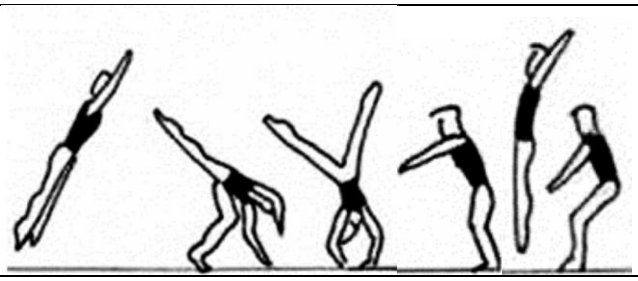
1		Gjimnastja vrapon, dhe e kryen ushtrimin “roundoff” nga pedana
2		Gjimnastja vrapon, kërcen nga pedana, shtrinë këmbët anash në ajër duke i hapur për 120° dhe në fund ndalet në dyshek.

3. Elementet obligative, meshkujt C1

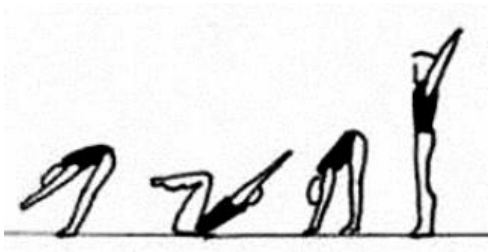
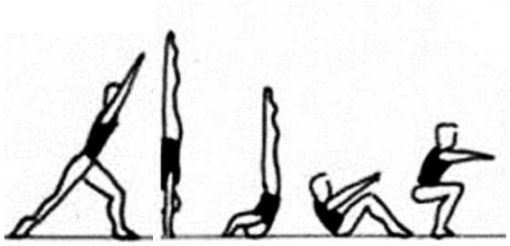
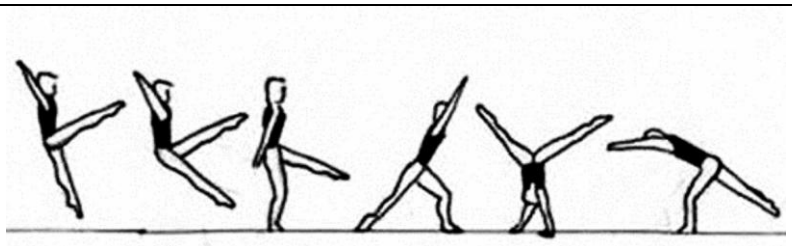
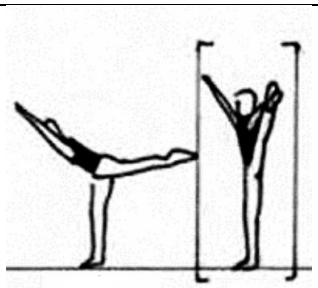
3.1. PARTER

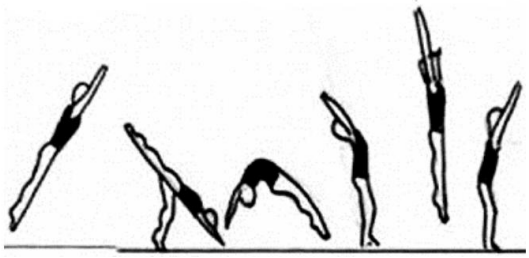
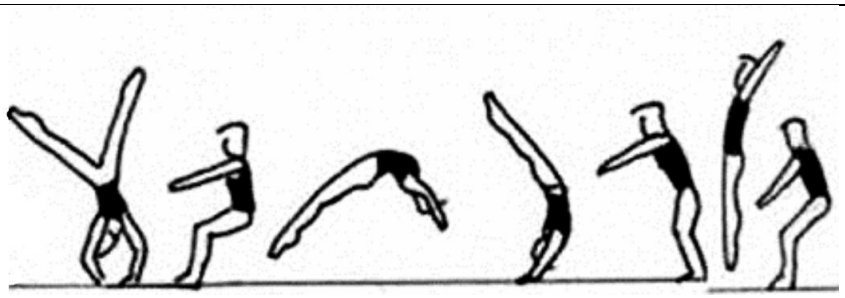
Para-fatosa dhe fatosa

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 njëjta me vajzat, shiko kapitullin 2.3 te vajzat në kapërcime.

C2 - NIVELI BAZIK

4. Elementet obligative, femrat C2

Elementet obligative të gjimnasteve që paraqiten në C2 janë paraqitur në tabelen e mëposhtme.
Gara në parter në kategorinë C2 zhvillohet pa muzikë.
Me qëllim lehtësimin e përgatitjes, duke qenë se ky është viti i parë i organizimit të këtij niveli të garave, mund të klikoni mbi emrin e secilit element për të parë demonstrimin e tij përmes videove, nëse dokumenti përdoret në formë digjitale.

Elementet në parter për para-yllkat dhe yllkat (2021 deri 2017), C2:		
1. Kapërdimi para	**2. Kapërdimi prapa**	**3. Kërcim 180 °**
4. Ura	**5. Shpaga**	**6. Kërcimi i macës**
7. Pozita "hollow"	**8. Pozita "candle stick"**	

Elementet në parter për para-pionieret, pionieret dhe junioret (2016 deri 2011), C2:		
1. Kapërdimi para	**2. Kapërdimi prapa**	**3. Kërcim 180 °**
4. Ura	**5. Kërcimi i macës**	**6. Vertikalja mbi duar**
7. Pozita "hollow"	**8. Pirouette 360°**	**9. Ylli**

Elementet në tra për para-yllkat dhe yllkat (2021 deri 2017), C2:		
1. Dy hapa anësor	**2. Kërcim lart me këmbë drejt**	**3. Ekuilibri para**
4. Qëndrimi me një këmbë lart	**5. Dalja nga trau, kërcim anash**	

Elementet në tra për para-pionieret, pionieret dhe junioret (2016 deri 2011), C2:		
1. Dy hapa anësor	**2. Kërcim lart me këmbë drejt**	**3. Ekuilibri para**
4. Qëndrimi me një këmbë lart	**5. Kërcimi i macës**	**6. Dalja nga trau, kërcim anash**

Elementet në kapërcime për para-yllkat dhe yllkat (2021 deri 2017), C2:	
1. Kërcimi lart me këmbë të shtrira	**2. Kapërdimi para**

Elementet në kapërcime për para-pionieret, pionieret dhe junioret (2016 deri 2011), C2:	
3. Kërcimi lart me këmbë të mbledhura	**4. Ylli anësor**

Në disiplinen e kapërcimeve gjimnastja duhet të realizoj dy ushtrimet, llogaritet mesatarja e tyre.