Kampionati i Kosovës

Gjimnastika Artistike për Femra dhe Meshkuj

FEDERATA E GJIMNASTIKËS E KOSOVËS
KOSOVA GYMNASTIC FEDERATION

FGJK - KGF

20 qershor 2026

Hyrje dhe Rregullat e Përgjithshme

Federata e Gjimnastikës e Kosovës, më datë 20 qershor 2026, organizon Kampionatin e Kosovës në gjimnastikën artistike për femra dhe meshkuj. Gara do të zhvillohet në Fakultetin e Edukimit Fizik dhe Sportit.

- **Afatat:** Afati i fundit për dorëzimin e emrave është deri më 01 qershor 2026, ndërsa afati i fundit për dërgimin e muzikave është deri me 15 qershor 2026 (formati mp3 apo wav). Emrat dhe muzikat të dërgohen në emailin: *fgjkgarat@gmail.com (cc: kosovagymnasticsfederation@gmail.com).*
- **Shënim i rëndësishëm:** Për të na ndihmuar të organizojmë gjithçka me kohë, ju lutemi respektoni patjetër afatin. Regjistrimi pranohet vetëm nëse emrat dërgohen bashkë me formularin e regjistrimit. Emrat e dërguar pas afatit nuk pranohen dhe nuk mund të marrin pjesë në garë.
- **Gara ndërkombëtare / mysafirët:** Në Kampionatin e Kosovës janë të ftuara edhe federatat e Shqipërisë dhe Maqedonisë së Veriut, të cilat garojnë jashtë konkurrence me gjimnastët e Kosovës.
- Gara do të organizohet sipas rregulloreve të FIG-ut, siç janë në fuqi në vitin e garës, dhe rregulloreve të FGJK-së duke përfshirë:
  - Rregullat e disiplinës
  - Rregullorja Anti-Doping e FGJK-së
  - Rregullore teknike mbi organizimin e garave
  - Kodi Etik dhe i sjelljes së trajnerëve dhe pjesëmarrësve në FGJK, etj

**Trajnerët, asistent trajnerët dhe vullnetarët e angazhuar janë të obliguar të paraqiten me veshje sportive (trenerka, maice normale), ndalohet veshja e maicave të shkurtra.*

Viti i lindjes	Grupmosha / kategoria
2020	Para-fatos/ para-yllka 2020
2019	Para-fatos/ para-yllka 2019
2018	Fatos/ yllka 2018
2017	Fatos/ yllka 2017
2016 - 2015	Para-pionier/ para-pioniere
2014 - 2013	Pionier/ pioniere
2012 - 2011	Junior/ juniore
2010 +	Senior/ seniore

Në garë do të jenë 3 Panele gjyqtarësh, me këtë përbërje:

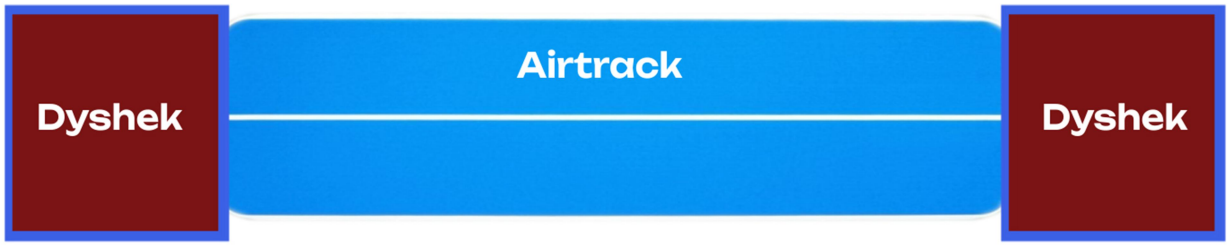
Parter:	Abeliana Bregu, Arlind Shaqiri, Ard Kryeziu, Amir Tahiraga
Tra:	Doruntinë Ibrahimi, Abeliana Bregu, Arlind Shaqiri
Kapërcime:	Ard Kryeziu, Lisa Zeqiri, Amir Tahiraga

Rregullat specifike të organizimit:

- Gjyqtarët do të mbajnë një mbledhje në javën e fundit para garës për përforcim të njohurive në përdorimin e programit për vlerësim, trajnim dhe ndarje të detyrave.
- Gjimnastët që kanë garuar në garën e nivelit C nuk kanë të drejtë të regjistrohen në Kampionatin e Kosovës 2026.
- Në rastet kur janë më pak se 3 garues në një kategori, do të ndahen medalje vetëm nëse i plotësojnë kërkesat e kompozimit për atë vegël.
- Listat startuese për secilën vegël dhe grupmoshë do të dërgohen përmes e-mailit një ditë para mbajtjes së garës.
- Gara fillon nga ora 10:00, duke filluar me grupmoshat më të rritura, ndërsa pasdite me grupmoshat e vogla. Ndarja e saktë do të bëhet pasi të kemi numrin e gjimnastëve të regjistruar. Njoftimi për orarin e garave do të bëhet edhe në rrjetet sociale të FGJK-së.
- Kampionati i Kosovës do të mbahet në tri disiplina në gjimnastikën artistike të femrave (parter, tra dhe kapërcime) dhe në dy disiplina në gjimnastikën artistike të meshkujve (parter dhe kapërcime). Gara zhvillohet në konkurrencë individuale për vegël, shumë-garësh dhe ekipore.

Në vazhdim gjeni specifikat teknike të detajuara sipas veglave për secilën kategori dhe grupmoshë pjesëmarrëse:

PARTER - Gjimnastika Artistike e Femrave



Kërkesat e kompozimit për para-yllka dhe yllka:			
Pas vallëzimi	Salto para	Salto prapa	Salto 180

Kërkesat e kompozimit për para-pionieret deri te senioret:			
Pas vallëzimi	Salto para dhe prapa	Salto 360	Salto double

Numri i elementeve:

Minimumi 6 elemente për grupmoshën para-yllka dhe yllka, në mënyrë që të mos penalizohen për mungesë të elementeve.

Minimumi 7 elemente kërkohen për të gjitha grupmoshat e tjera.

Kompozimi në parter duhet të përmbajë 3 elemente dance, 3 akro, tjerat opsionale.

TRA - Gjimnastika Artistike e Femrave

Kërkesat e kompozimit për para-yllka dhe yllka:			
Lidhje vallëzimi	Kthim (Gr.3)	Element akrobatik në tra	Dalje me salto

Kërkesat e kompozimit për para-pionieret deri te senioret:			
Lidhje vallëzimi	Kthim (Gr.3)	Lidhje akrobatike	Elemente akrobatike në drejtime të ndryshme

Numri i elementeve:
Minimumi 6 elemente për grupmoshën para-yllka dhe yllka, në mënyrë që të mos penalizohen për mungesë të elementeve. Minimumi 7 elemente kërkohen për të gjitha grupmoshat e tjera. Kompozimi në tra duhet të përmbajë 3 elemente dance, 3 akro, tjerat opsionale.
Lartësia e traut do të jetë 125 cm për gjimnastet që garojnë sipas kodit të poentimit, ndërsa për gjimnastet më të vogla trau do të ulet. Lejohet përdorimi i mbështjellëses së traut për arsye sigurie.

KAPËRCIME - Gjimnastika Artistike e Femrave dhe Meshkujve

Para-yllka & para-fatos	Yllka & fatos	Para-pionier/e & pionier/e	Grupmoshat e tjera
• Dyshek 0.8 metër lartësi. • Me pedanë apo me mini-trampolinë. • Ekzekutohet vetëm një element.	• Kaluq 1 metër lartësi • Me pedanë apo me mini-trampolinë. • Ekzekutohet vetëm një element.	• Kaluq 1.25 metër lartësi. • Mund të përdoren një apo dy pedane. • Ekzekutohet vetëm një element.	• Kaluq 1.25 metër lartësi. • Me 1 pedanë. • Ekzekutohet vetëm një element.

PARTER - Gjimnastika Artistike e Meshkujve

Kërkesat e kompozimit për të gjitha grupmoshat			
Element jo akrobatik	Salto para	Salto prapa	Salto 180

Numri i elementeve:
Minimumi 6 elemente në mënyrë që të mos penalizohen për mungesë të elementeve.

GARA EKIPORE

Rezultatet në garën ekipore llogariten duke numëruar katër rezultatet më të mira, pavarësisht nga numri i gjimnasteve në ekip. Rezultati i ekipit përbëhet nga shuma e 12 notave më të larta (katër për secilën vegël).
Në garën ekipore marrin pjesë së bashku grupmoshat nga para-pioniere deri te senioret.

Kodi i poentimit WAG 2025 – 2028:
https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20WAG%20COP%202025-2028.pdf

Kodi i poentimit MAG 2025 – 2028
https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_1.1%20-%20MAG%20Code%20of%20Points%202025-2028.pdf