

AI KOHTUNIK nr.

NOORTEKLASS A-grupp vaba

RÜHM _____

I KEHATÖÖ (max 2,8)

- 1 painutus 0,2 _____
- 1 kehahoop 0,2 _____
- 1 lõdvestus 0,2 _____
- 1 kallutus 0,2 _____
- 1 kehalaine 0,2 _____
- 1 kerepööre 0,2 _____
- 1 kontraktsioon 0,2 _____
- 2 kehatöö A-seeriat a`0,3 _____
- 2 kehatöö B-seeria 0,4 _____

II TASAKAAL 0,7

- 2 erinevat tasakaalu a`0,2 _____
- 1 tasakaaluseeria 0,3 _____

III HÜPPED 0,7

- 2 erinevat hüpet a`0,2 _____
- 1 hüpete seeria 0,3 _____

IV SAMMUDE JA HÜPL.SEERIA 0,3

- 1 pikk kombineeritud seeria 0,3 _____

V AKROB. HARJUTUSED 0,2

- 1 akrobaatiline el. 0,2 _____

VI PAINDUVUSHARJUTUSED 0,3

- 3 elementi a`0,1 _____
- paremaga ette
- vasakuga ette
- selja paindumus

VII KOMBINEERITUD SEERIAD 0,9

- 3 erin. seeriat a`0,3 _____

HINNE _____

BONUS

ALLKIRI _____

AI KOHTUNIK nr.

LASTEKLASS A-grupp vaba

RÜHM _____

I KEHATÖÖ 2,2

- 1 painutus 0,2 _____
- 1 kehahoop 0,2 _____
- 1 lõdvestus 0,2 _____
- 1 kallutus 0,2 _____
- 1 kehalaine 0,2 _____
- 1 kerepööre 0,2 _____
- 2 kehatööseeriat a`0,3 _____
- 1 kehatöö B-seeria 0,4 _____

II TASAKAAL 0,5

- 1 tasakaal 0,2 _____
- 1 tasakaaluseeria 0,3 _____

III HÜPPED 0,5

- 1 hüpe 0,2 _____
- 1 hüpete seeria 0,3 _____

IV KÄTE HARJUTUSED 0,4

- 2 erinevat käte liikumisseeriat a`0,2 _____

V SAMMUDE JA HÜPL.SEERIAD 0,9

- 2 pikka seeriat a`0,3 _____
- 1 komb. seeria 0,3 _____

VI AKROB.HARJUTUSED 0,4

- 2 erinevat akrob. el a`0,2 _____

VII PAINDUVUSHARJUTUSED 0,4

- 4 elementi a`0,1 _____

VIII KOMBINEERITUD SEERIAD 0,6

- 2 erin. seeriat a`0,3 _____

HINNE _____

BONUS

ALLKIRI _____

AI KOHTUNIK nr.

NOORTEKLASS A -grupp vahend

RÜHM _____

I KEHATÖÖ 2,2

- 1 painutus 0,1 _____
- 1 kehahoog 0,1 _____
- 1 lõdvestus 0,1 _____
- 1 kallutus 0,1 _____
- 1. kehalaine 0,2 _____
- 1 rotatsioon 0,1 _____
- 1 kontrakts. 0,1 _____
- 1 kehatöö A-seeria 0,6 _____
- 1 kehatöö B-seeria 0,8 _____

II TASAKAAL 0,7

- 2 erinevat tasakaalu a`0,2 _____
- 1 tasakaaluseeria 0,3 _____

III HÜPPED 0,7

- 2 erinevat hüpet a`0,2 _____
- 1 hüpete seeria 0,3 _____

IV SAMMUDE JA HÜPL. SEERIA 0,4

- 1 pikk seeria 0,4 _____

V AKROB.ELEMENDID 0,4

- 1 akrob. el 0,4 _____

VI LISARASKUSED 1,5

- kõrge vise iseendale 0,5 _____
- vahendi vahetus (4 m) 0,5 _____
- lisaraskuse seeria 0,5 _____

KEELATUD EL. -0,5

HINNE _____

BONUS

ALLKIRI _____

AI KOHTUNIK nr.

LASTEKLASS A-grupp vahend

RÜHM _____

I KEHATÖÖ 1,8

- 1 pain. 0,2 _____
- 1 kehahoog 0,2 _____
- 1 lõdvestus 0,2 _____
- 1 kallutus 0,2 _____
- 1 kehalaine 0,2 _____
- 1 rotatsioon 0,2 _____
- 1 kehatöö seeria 0,6 _____

II TASAKAAL 0,5

- 1 tasakaal 0,2 _____
- 1 tasakaaluseeria 0,3 _____

III HÜPPED 0,5

- 1 hüpe 0,2 _____
- 1 hüpete seeria 0,3 _____

IV SAMMUDE JA HÜPL. SEERIAD 0,9

- 3 pikka seeriat a`0,3 _____

V AKROB.ELEMENDID 0,4

- 2 erinevat akrob. el. A`0,2 _____ a

VI PAINDUVUSE EL. 0,3

- 3 elementi a`0,1 _____

VII KOMBINEERITUD SEERIAD 1,0

- kõrge vise iseendale 0,5 _____
- vahendi vahetus viskega (min. 3 m) 0,5 _____

LÄHTESKOOR +0,5

HINNE _____

BONUS

ALLKIRI _____

A KOHTUNIK nr.

NOORTEKLASS B-grupp vaba RÜHM _____

KEHATÖÖ

2 erinevat lainet a`0,3
2 erinevat painutust a`0,3
1 kerehoog 0,3 _____
1 lõdvestus 0,3 _____
1 kehaharjutuste komb. 0,6 _____

TASAKAAL (neist 1 pööre)

1 tasakaal 0,3 _____
1 tasakaalu seeria 0,6 _____

HÜPPED

2 erinevat hüpet a`o,3 _____
1 hüpete s`sari 0,6

MUUD

2 erin.käteharjutused a 0,3 _____
2 erin. jalgade harjutust a 0,3 _____

AKROBAATIKA

1 akrob. el. 0,3 _____

HINNE _____

ALLKIRI _____

A KOHTUNIK nr.

NOORTEKLASS B-grupp vahend. RÜHM _____

KEHATÖÖ

2 erinevat lainet a`0,3
2 erinevat painutust a`0,3
1 kerehoog 0,3 _____
1 lõdvestus 0,3 _____
1 kehaharjutuste komb. 0,6 _____

TASAKAAL (neist 1 pööre)

1 tasakaal 0,3 _____
1 tasakaalu seeria 0,6 _____

HÜPPED

2 erinevat hüpet a`o,3 _____
1 hüpete s`sari 0,6

MUUD

käteharjutused 0,3 _____
2 erin. jalgade harjutust a 0,3 _____

AKROBAATIKA

1 akrob. el. 0,3 _____
PUUDUV VAHENDI ELEMENT a` - 0,2

HINNE _____

ALLKIRI _____

AI KOHTUNIK nr.
JUUNIOR B-grupp vaba

RÜHM _____

I KEHATÖÖ (max 2,8)

- 1 painutus 0,2 _____
- 1 kehahoog 0,2 _____
- 1 lõdvestus 0,2 _____
- 1 kallutus 0,2 _____
- 1 kehalaine 0,2 _____
- 1 kerepööre 0,2 _____
- 1 kontraktsioon 0,2 _____
- 2 kehatöö A-seeriat a`0,3 _____
- 2 kehatöö B-seeria 0,4 _____

II TASAKAAL 0,7

- 2 erinevat tasakaalu a`0,2 _____
- 1 tasakaaluseeria 0,3 _____

III HÜPPED 0,7

- 2 erinevat hüpet a`0,2 _____
- 1 hüpete seeria 0,3 _____

IV SAMMUDE JA HÜPL.SEERIA 0,3

- 1 pikk kombineeritud seeria 0,3 _____

V AKROB. HARJUTUSED 0,2

- 1 akrobaatiline el. 0,2 _____

VI PAINDUVUSHARJUTUSED 0,3

- 3 elementi a`0,1 _____
- paremaga ette _____
- vasakuga ette _____
- selja paindumus _____

VII KOMBINEERITUD SEERIAD 0,9

- 3 seeriat a`0,3 _____

HINNE _____

BONUS

ALLKIRI _____

AI KOHTUNIK nr.
JUUNIOR B-grupp vahend

RÜHM _____

I KEHATÖÖ (max 2,2)

- 1 painutus 0,1 _____
- 1 kehahoog 0,1 _____
- 1 lõdvestus 0,1 _____
- 1 kallutus 0,1 _____
- 1 kehalaine 0,2 _____
- 1 kehapööre 0,1 _____
- 1.kontraktsioon 0,1 _____
- 1 kehatöö A seeria 0,6 _____
- 1 kehatöö B-seeria 0,8 _____

II TASAKAAL (max 0,7)

- 2 erinevat tasakaalu a`0,2 _____
- 1 tasakaaluseeria 0,3 _____

III HÜPPED (max 0,7)

- 2 erinevat hüpet a`0,2 _____
- 1 hüpete seeria 0,3 _____

IV SAMMUDE JA HÜPLEMISTE SEERIA 0,4

- 1 pikk kombineeritud seeria 0,4 _____

V AKROB. HARJUTUSED 0,4

- 1 akrobaatiline el. 0,4 _____

VI KOMBINEERITUD SEERIAD (max1,5)

- kõrge vahendi vise iseendale 0,5 _____
- vahendi vahetus viskega (4m) 0,5 _____
- lisaraskuse seeria 0,5 _____

PUUDUV VAH: ELEMENT -0,2

HINNE _____

BONUS

ALLKIRI _____

A KOHTUNIK nr.

LASTEKLASS B-grupp vaba
RÜHM _____

I KEHATÖÖ

1 laine 0,3 _____
1 painutus 0,3 _____
1 kehaharjutuste komb. 0,6 _____

II TASAKAAL

1 tasakaal 0,3 _____
1 pööre 0,3 _____

III HÜPPED

2 erinevat hüpet a`0,3 _____

IV MUUD

2 erinevat käte harj. a`0,3 _____
2 erinevat jalgade harj. a´0,3 _____
1 sammude komb. 0,6 _____
1 hüplemist või sammude ja hüpl.komb. 0,6__

V AKROBAATIKA

1 akrob. element 0,3 _____

HINNE _____

ALLKIRI _____

A KOHTUNIK nr.

LASTEKLASS B-grupp vahend
RÜHM _____

I KEHATÖÖ

1 laine 0,3 _____
1 painutus 0,3 _____
1 kehaharjutuste komb. 0,6 _____

II TASAKAAL

1 tasakaal 0,3 _____
1 pööre 0,3 _____

III HÜPPED

2 erinevat hüpet a`0,3 _____

IV MUUD

2 erinevat käte harj. a`0,3 _____
2 erinevat jalgade harj. a´0,3 _____
1 sammude komb. 0,6 _____
1 hüplemist või sammude ja hüpl.komb. 0,6__

V AKROBAATIKA

1 akrob. element 0,3 _____
PUUDUV VAHENDI ELEMENT a` - 0,2

HINNE _____

ALLKIRI _____

A KOHTUNIK nr.
MINIKLASS vaba

RÜHM _____

I KEHATÖÖ

- 1 laine 0,3 _____
1 painutus 0,3 _____
1 kehaharjutuste komb. 0,6 _____

II TASAKAAL

- 1 tasakaal 0,3 _____
1 pööre 0,3 _____

III HÜPPED

- 2 erinevat hüpet a`0,3 _____

IV MUUD

- 2 erinevat käte harj. a`0,3 _____
2 erinevat jalgade harj. a`0,3 _____
1 sammude komb. 0,6 _____
1 hüplemist või sammude ja hüpl.komb. 0,6__

V AKROBAATIKA

- 1 akrob. element 0,3 _____

HINNE _____

ALLKIRI _____

A KOHTUNIK nr.
MINIKLASS vahend

RÜHM _____

I KEHATÖÖ

- 1 laine 0,3 _____
1 painutus 0,3 _____
1 kehaharjutuste komb. 0,6 _____

II TASAKAAL

- 1 tasakaal 0,3 _____
1 pööre 0,3 _____

III HÜPPED

- 2 erinevat hüpet a`0,3 _____

IV MUUD

- 2 erinevat käte harj. a`0,3 _____
2 erinevat jalgade harj. a`0,3 _____
1 sammude komb. 0,6 _____
1 hüplemist või sammude ja hüpl.komb. 0,6__

V AKROBAATIKA

- 1 akrob. element 0,3 _____

PUUDUV VAH. ELEMENT a` - 0,2

HINNE _____

ALLKIRI _____