

RÜHMVÕIMLEMISE VÕISTLUSMÄÄRUSED

SISUKORD

ÜLDEESKIRJAD	3
1. Võistluste korraldamine	3
2. Kohtunike kolleegium	4
3. Kavade hindamine	5
4. Kompositsiooni üldnõuded	6
5. Tehnilise täitmise nõuded	6
6. Nõuded vahendiga kavale	6
VÕIMLEMISVAHENDITELE OMASED PÕHILIIKUMISED.....	7
1. Pall	7
2. Hüpits	8
3. Rõngas	8
4. Lint / Vedik	9
5. Kurikad / Vimplid	10
NÕUDED MINIKLASSI KAVADELE	10
I. Vabakava	
1. Üldnõuded	10
2. Raskusnõuded	11
3. Kava kompositsiooni hindamine - A	12
4. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.....	12
II. Vahendiga kava	12
RASKUSNÕUTE TABEL	13
NÕUDED LASTEKLASSI KAVADELE	14
I. Vabakava (A grupp)	
1. Üldnõuded	14
2. Raskusnõuded – A1	16
3. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2.....	16
4. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.....	16
II. Vahendiga kava	17
1. Raskusnõuded – A1	17
2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2.....	17
3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.....	17
III. B grupp	17
NÕUDED NOORTEKLASSI KAVADELE	18
I. Vabakava (A grupp)	
1. Üldnõuded	18
2. Raskusnõuded – A1	19
3. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2.....	20
4. Hindamine – A2	21
5. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.....	22

II. Vahendiga kava (A-grupp)	23
1. Raskusnõuded – A1	23
2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2	23
3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B	23
III. B grupp	24
1. Raskusnõuded	24
2. Vahendiga kava	24

NÕUDED JUUNIORI- JA MEISTRIKLASSI KAVADELE..... 25

I. Vabakava	25
1. Raskusnõuded – A1	25
1.1. Nõutud elemendid 3,8	25
1.2. Lisaraskusnõuded 2,2	27
2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2.....	28
3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.....	29
4. Vahenditöö vead	31
II. Vahendiga kava.....	31
1. Raskusnõuded – A1	31
1.1. Nõutud elemendid 3,8	31
1.2. Lisaraskusnõuded 2,1	32
2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2	32
3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B	32
III. B grupp	33
3. Raskusnõuded	33
4. Vahendiga kava	33

ELEMENTIDE RASKUSASTET TÕSTVAD VAHENDIGA HARJUTUSED 33

VAHENDIHARJUTUSTE RASKUSNÕUDED JUUNIORI- JA MEISTRIKLASSILE 34

LISAD 1. Tasakaalud 2. Hüpped 3. Lasteklasside tasakaalud 4. Lasteklasside hüpped

ÜLDEESKIRJAD

1. Võistluste korraldamine

- 1.1. Rühmvõimlemise võistlused on võistkondlikud.
- 1.2. Võistluste programm koosneb vaba- või vahendiga harjutusest ja selle määrab võistlusjuhend.
- 1.3. Võistlusjuhend saadetakse välja hiljemalt 2 kuud enne võistlusi. Juhend määrab võistluse iseloomu, programmi, katsete arvu, koha ja aja; võistkonna suuruse, vanuserühmad; võitjate selgitamise viisi ja autasustamise korra; eelülesandmise aja, osavõtumaksu jm. organisatsioonilisi küsimusi.
- 1.4. Võistkondade esinemise järjekord loositakse. Loosimise viib läbi peakohtunik koos võistlust läbiviiva organisatsiooni esindajaga.
- 1.5. Võistkondade nimeline ülesandmine toimub üldjuhul 10 päeva enne võistlusi, kui juhend ei määra teisiti. Ülesandmislehel peavad olema andmed võistkonna kuuluvuse kohta, võistlejate nimed ja vanus, treenerite, kohtunike ja kavade autorite nimed. Kõik eritaotlused esitatakse eraldi avaldusena. Võistkonna koosseisus võib teha muudatusi kuni 1 tund enne võistluste algust.
- 1.6. Võitjaks loetakse suurima punktide kogusumma saanud võistkonda. Punktide võrdsuse korral on võitja finaalis või 2. katses parema tulemuse saavutanud võistkond. Võrdse tulemuse puhul loetakse võitjaks soorituses kõrgema hinde saavutanud võistkond (ka 1 katse puhul). Mitmevõistluses loetakse võrdse tulemuse puhul võitjaks vabakavas kõrgeima hinde saanud võistkond.
- 1.7. Võistkond peab olema valmis 30 minutit enne võistluste algust. Võistkond peab olema ühtlases riietuses (trikoo, kombinesoon, väike seelik). Eraldi asetsevad kaunistused randmetel, jalgadel ning kaelal ei ole lubatud (s.h. säärised). Soeng ja varvassussid on kostüümi osa. Lubatud on kasutada väikeseid kaunistusi (5 x 10 cm, kõrgus max 1 cm). Kübarad ja muud peakatted on keelatud. Võistlusriietus peab olema esteetiline ja ei tohi segada kava tehnilist täitmist ning ei tohi solvata kellegi religioosseid, poliitilisi ega rahvuslikke tõekspidamisi.
- 1.8. Võistlused viiakse läbi väljakul mõõtmetega 13x13m, mis on kaetud vaibaga. Piir on võistlusväljaku osa, kõikidele nähtav ja minimaalse laiusega 5 cm.
- 1.9. Muusikapala peab olema kvaliteetne, lindistatud CD-le või elektroonilise failina, varustatud võistkonna nime, vanuseklassi ja pala pikkusega. Muusika valik on vaba, kuid peab sobima vanusklassiga. Muusika võib olla esitatud ühel või mitmel instrumendil, häältega või sõnadega, moodustades ühtse terviku. Lühike signaal või eelmäng ilma liigutusteta on lubatud. Seosetud muusikalised lõigud ja segavad heliefektid on keelatud. Võistlusi korraldava organisatsiooni nõudmisel on võistlustel osalejal kohustus saata muusika autori nimi ja pealkiri. Muusika esitamise tehnilise taseme eest vastutab võistluste organiseerija. Eksliku muusika esitamise korral on rühma kohustus viivitamatult peatuda ning alustada uuesti õige muusikaga. Korduskatse antakse ainult „force majeure“ korral (nt. õnnetus jne.) vastutava kohtuniku loal ning kui viga on põhjustatud korraldajate poolt (nt. elektrikatkestus, helisüsteemi rike jne.). Võistleja mistahes põhjusel tegevuse katkestus ei anna automaatselt õigust korduskatsele. Sisse- ja väljatulekud ei tohi olla muusika saatel ega seatud koreograafiaga ning ei tohi kesta liiga kaua. Kava peab algama ja lõppema võistlusväljakul.
- 1.10. Võistkonna suurus juuniori- ja meistriklassis on 6 – 15 (sealhulgas 1 varu), kuid rühma suurus konkreetsetel võistlustel on 6-10.
Võistkonna ja rühma suurus mini-, laste- ja noorteklassis on 6-14 võimlejat, sealhulgas 1 varu.
Eel- ja finaalvõistlusel või 2. katses võib rühma koosseis olla erinev.
- 1.11. Samal võistlusel võib võimleja võistelda ainult ühe rühma koosseisus

1.12. Võistlused viiakse läbi järgmistes vanusklassides:

Miniklass noorem 7-8

Miniklass vanem 8-10 A ja B grupp

Lasteklass 10-12 A ja B grupp

Noorteklass 12-14 A ja B grupp

Juunioriklass 14-16 A ja 14-18 B grupp

Meistriklass 16.a. ja vanemad

Miniklassi vanemas rühmas, laste-, noorte- ja juunioriklassis võivad rühma koosseisus võistelda lubatust üks aasta nooremad või vanemad võimlejad alljärgnevalt: 2 nooremat või 2 vanemat või 1 noorem ja 1 vanem võimleja.

Miniklassi nooremas rühmas võivad rühma koosseisus võistelda lubatust üks aasta nooremad või vanemad võimlejad alljärgnevalt: 2 vanemat või 1 noorem ja 1 vanem võimleja.

Meistriklassis võivad võistelda 2 võimlejat, kes on lubatust üks aasta nooremad.

1.13. Vanust arvestatakse kõigis vanusklassides sünniaasta järgi. Üleminek ühest vanusklassist teise ja B-grupist A-gruppi toimub üldjuhul kalendriaasta alguses ja esimesel poolaastal seda muuta ei saa. Üleminek A-grupist B-gruppi toimub ainult koos vanusklassi muutmisega ja samuti üldjuhul kalendriaasta alguses ning esimesel poolaastal seda muuta ei saa.

2. Kohtunike kolleegium

2.1. Kohtunike kolleegiumi koosseisu kuuluvad:

- * peakohtunik (vajadusel);

- * peasekretär ja sekretärid;

- * hindekohtunikud, kellest nr.1 on vanemkohtunik;

- * abikohtunikud ja -personal;

Kohtunike riietusena on nõutud tume kostüüm heleda pluusiga ning stiiliga sobivad jalanõud.

2.2. Peakohtunik on kohustatud:

- * moodustama võistluste kohtunike paneelid;

- * loosima võistkondade järjekorra;

- * instrueerima kohtunikke enne võistluste algust;

- * kindlustama võistluste määrustekohase läbiviimise;

- * kindlustama informatsiooni võistlejatele, kohtunikele ning pealtvaatajatele.

2.3. Peakohtunikul on õigus:

- * lubada võistkonnale uus katse, kui kava sooritamist segasid võistkonnast mitteolenevad asjaolud;

- * edasi lükata või ajutiselt katkestada võistlused, kui midagi segab võistlust;

- * muuta võistluste ajakava, kui on tekkinud äärmine vajadus;

- * erandjuhtudel teha kohtunike ümberpaigutusi;

- * eemaldada hindamisest suuri vigu teinud kohtunik;

- * kõrvaldada võistlustelt võistlejad, võistkonnad, treenerid, kes on halvasti käitunud või ei täida võistlusmääruste ja juhendi nõudeid.

- * peakohtuniku otsused on lõplikud.

2.4. Peasekretär:

- * protokollib tulemused ja annab need teadustajale;

- * valmistab ette võistkondade protokollid;

- * juhib sekretäride tööd.

- 2.5. Kohtunike paneelide moodustamine
- 2.5.1. B-grupid ning miniklassi noorem vanusrühm -
kava tehniline raskus ja kompositsioon (A paneel)
kava tehniline täitmine (sooritus) (B paneel)
 Mõlemas paneelis on 2 - 4 hindekohtunikku, kellest esimene tegutseb vanemkohtunikuna.
- 2.5.2. A-grupid ja meistriklass -
kava tehniline raskus (A1 paneel)
kava kompositsioon ja artistlikkus (A2 paneel)
kava tehniline täitmine (sooritus) (B paneel)
 Rahvusvahelistel võistlustel on minimaalne kohtunike arv paneelis 3.
- 2.6. Abikohtunikud:
 * kohtunik-ajamõõtja (fikseerib kava kestvust stopperiga);
 Kava alguseks loetakse võimlejate esimest liigutust ja lõpuks - viimast liigutust;
 * piirikohtunikud (2-4) (fikseerivad piiriületamisi)
- 2.7. Abipersonal:
 * abiline võistlejate juures (juhhib rühmade õigeaegset minekut võistlusplatsile);
 * teadustaja (annab informatsiooni pealtvaatajatele ja rühmadele);
 * abiline helitehniku juures;
 * sekretariaat

3. Kavade hindamine

- 3.1. Keskmise hinde arvestamine A-gruppides ning meistriklassis toimub järgmiselt:
- 3.1.1. **A1 paneel (max 6,0; lasteklassides ja vahendiga kavades max 5,9)**
 - kahe kohtunikuga arvestatakse mõlemat hinnet, kuid hinnete vahe võib olla kuni 0,3 punkti
 - kolme kohtunikuga arvestatakse kõigi kolme kohtuniku hinnete aritmeetiline keskmine ja äärmiste hinnete vahe võib olla kuni 0,4 punkti
 - nelja kohtuniku korral langeb välja madalaim ja kõrgeim hinne ning kahe keskmise hinde vahe võib olla kuni 0,3 punkti
 - lasteklassides on boonuse (0,1), mis antakse eraldi ja arvestatakse keskmisele hindele juurde juhul kui enamuse (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.
- 3.1.2. **A2 paneel (max 4,0; lasteklassides ja vahendiga kavades max 3,9)**
 - kahe kohtunikuga arvestatakse mõlemat hinnet, kuid hinnete vahe võib olla kuni 0,3 punkti
 - kolme kohtunikuga arvestatakse kõigi kolme kohtuniku hinnete aritmeetiline keskmine ja äärmiste hinnete vahe võib olla kuni 0,4 punkti
 - nelja kohtunikuga langeb välja madalaim ja kõrgeim hinne ning kahe keskmise hinde vahe võib olla kuni 0,3 punkti
 - boonus (0,1) antakse eraldi ja arvestatakse keskmisele hindele juurde juhul kui enamuse (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.
- 3.1.3. **B paneel (max 10,0; lasteklasside ja vahendiga kavades max 9,9)**
 - kahe kohtunikuga arvestatakse mõlemat hinnet, kuid hinnete vahe võib olla kuni 0,3 punkti
 - kolme kohtunikuga arvestatakse kõigi kolme kohtuniku hinnete aritmeetiline keskmine ja äärmiste hinnete vahe võib olla kuni 0,4 punkti
 - nelja kohtunikuga langeb välja madalaim ja kõrgeim hinne ning kahe keskmise hinde vahe võib olla kuni 0,3 punkti
 - boonus (0,1) antakse eraldi ja arvestatakse keskmisele hindele juurde juhul kui enamuse (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.
- Kui hinnete vahe on lubatust suurem, siis kutsub vanemkohtunik kohtunike paneeli nõupidamisele hinnete kooskõlastamiseks.

- 3.2. Hindamine B gruppides ning miniklassi nooremas vanusrühmas toimub 10 punkti süsteemis.
Keskmiste hinnete arvutamine toimub analoogiliselt A-gruppidega.
- 3.3. Mahaarvamised lõplikust hindest vanemkohtuniku esildise põhjal peasekretäri poolt:
- 3.3.1. A paneeli (B-grupid) või A2 paneeli (A-grupid) hindest
– kava pikkuse mittevastavus nõuetele. Mahaarvamine toimub iga üle läinud või puudu oleva täissekundi eest 0,1 punkti.
Kava pikkus juuniori-ja meistiklassis on 2.15-2.45, lasteklassides ning B-grupis 2.00-2.30 v.a. miniklass noorem. Miniklass noorem kava pikkus võib olla 1.30-2.30
– Riietuse ebaesteetilisuse või määrustele mittevastavuse eest 0,1-0,2 punkti.
- 3.3.2. B paneeli hindest
– piiri ületamised.
Iga ületamise eest võimleja või vahendi poolt mööda maad 0,1 punkti.
– rühma suuruse mittevastavus.
Iga puuduva võistleja eest 0,5 punkti.

4. Kompositsiooni nõuded

- 4.1. Kava peab ülesehituselt vastama rühmvõimlemise põhitehnikale ja sisaldama vastava vanusegrupi raskusnõudeid.
- 4.2. Individuaalsooritus ei tõsta kava tehnilist väärtust juhul, kui ülejäänud võimlejad ei tee samaväärseid harjutusi teistes seostes.
- 4.3. Harjutused peavad olema liidetud terviklikuks kompositsiooniks, vastavalt muusika stiilile ja sisule.
- 4.4. Rühmvõimlemise põhiharjutused – lained, hood, lõdvestused, painutused, kallutused, tasakaaluharjutused, pöörded, hüpped, hüplemised – tuleb kava koostamisel siduda tervet keha haaravateks seosteks. Harjutustele ei ole määratud kindlat järjekorda.
- 4.5. Kava peab tooma esile võimlejate ettevalmistuse taseme, rütmi ja tempo, pinge ja lõdvestuse vaheldumise.
- 4.6. Kava peab sisaldama liikumisi eri suundades ja tasapindades ning vähemalt 8 geomeetriliselt eri kujundit meistri-, juunioriklassis, 6 noorte- ning lasteklassi kavades ja 4 miniklass noorema vanuseklassi kavades.
- 4.7. Kava peab sobima rühmale, vastama võimlejate ettevalmistusele, olema omapärane ja väljendusrikas.
- 4.8. Kava võib sisaldada akrobaatilisi-, poolakrobaatilisi elemente ja tõsteid vastavalt vanuseastme nõuetele.
Keelatud on õhulennuga akrobaatilised elemendid (saltod, lendtirelid) kätel-, küünarvartel- ja pea peal seisud ja mini-, laste-,noorteklassis tõsted, kus tõstetav on passiivne või üks võimleja tõstab teist.

5. Tehnilise täitmise nõuded (sooritus)

- 5.1. Võistkond peab sooritama kava terviklikult, ühtselt ja täitma võimlemise elementide tehnilisi nõudeid.
- 5.2. Kavade sooritamisel hinnatakse elementide tehnilist täitmist, ühtsust, liigutuste väljenduslikkust ja amplituudi, koordinatsioonivõimet, vahendiga kavas vahendi käsitlemise tehnikat.
- 5.3. Võimlejate soorituses arvestatakse head rühti, liigutuste ja muusika kooskõla, liigutuste sujuvust ja rütmilisust.
- 5.4. Raskuselemendid peavad olema sooritatud kõigi võimlejate poolt.

6. Nõuded vahendiga kavale

- 6.1. Vahendiga kava kompositsiooni nõuded on samaväärsed vabakavaga.
- 6.2. Vahendiga kavade raskusnõuded on ära toodud vastava vanusklassi määrustes.
- 6.3. Kava peab sisaldama nii keha kui vahendi liikumisi eri suundades ja tasapindades (ees-, taga-, külg-, püst-, rõhtpind).
- 6.4. Vahendiga kava peab sisaldama antud vahendile omaseid põhiliikumisi ja vastama vanusklassi raskusnõuetele (vt. raskusnõuete tabelit).
- 6.5. Vahendit tuleb kasutada mõlema käega, teha vahetusi käest kätte ja võimlejate vahel.
Vahend ei tohi olla kaunistuseks. Keelatud on püsiv vahendi kontakt maaga (v.a. veeretused).
- 6.6. Kui kavas kasutatakse rohkem kui üht liiki vahendeid, siis kõik võimlejad peavad kasutama kõiki liike ja tegema sama raskusastmega harjutusi. Kava algus- ja lõppasendis peavad kõik vahendid olema kontaktis vähemalt ühe võimlejaga.
- 6.7. Vahendid võivad olla ebastandardised, kuid peavad võimaldama sooritada vahendi tehnika elemente. Võistkonnal on õigus asetada väljaku kõrvale 2 varuvahendit.

VÕIMLEMISVAHENDITELE OMASED PÕHILIIKUMISED

1. Pall

1.1. Hood

- sooritatakse erinevates tasapindades pingevara käega, pall vabalt kumerdatud peopesal.

1.2. Ringid

- sooritatakse ringhoogudena vabalt hoitud palliga.
- suured ringid (ühe käe ringid sooritatakse palli lahtilaskmisega ringi kõrgpunktis, pall teeb ringi ümber labakäe ja püütakse ümberhaardega allapöörduvale pihule)
- keskmised ringid (vt. väänakud)
- väikesed ringid (palli ringid labakäe samaaegse ringitamisega ümber palli)

1.3. Kaheksad

- on kahe vastassuunalise palliringi liitne sooritamine ühes ja samas või kahes ristavas tasapinnas. Kaheksaid sooritatakse ees-, külg- ja rõhtpinnas

1.4. Väänakud

- on käe pöördliigutusega sisse või välja sooritatud keskmised ringid, pall vabalt kumerdatud peopesal. Kätt pööratakse randmest, küünarliigesest või õlast ning pall liigub ringikujuliselt käsivarre alla või peale kuni käe väänakasendini rõht- ja püsttasapinnas

1.5. Visked ja püüded

- visked tavalised ja kõrgvisked
- kaarvisked (alt ja ülalt, tavalised ja kõrgvisked)
- visked käe ringitamisega ümber palli

1.6. Veeretused

- sooritatakse ühtlaselt, ilma peatuseta ja pörkumiseta pörandal

1.7. Veered

- mööda keha või kehaosa

1.8. Põrgatused

- sooritatakse pingevara käe sujuva lükkega, mitte löögiga:
 - suunaga alla, põrgatus pörandal

- suunaga üles, pörgatus kehaosaga

1.9. Vurr

- on palli pöörlemine ümber pikitelje kas pörandi, peopesal, sõrmedel või mõnel muul kehaosal

2. Hüpits

2.1. Hood

- hood, mille sooritab üksnes hüpit, saades liikumisimpulsi kergelt kõverdatud randmelt
- hood, mille puhul hüpit on käe pikenduseks ja sooritatakse hüpitsa ühe otsa lahtilaskmise või ümberhaardega
- hood, mille puhul hüpitsa otsale antakse vastassuunaline või järgnev liikumine, mis on tavaliselt seotud ümberhaardetega või hüpitsa hoidega keskelt
- hood, mille puhul hüpitsa otsale antakse suurem kiirendus erilise kujundi moodustamiseks või tagasipöördumiseks

2.2. Ringid ja ringitamised

- hüpitsa ringe sooritatakse tema viimisega ühest asendist teise ringhoogudena:
 - väikesed
 - keskmised
 - suured

ja nende rohke kordamisena – ringitamisenä.

Ringid võib sooritada kahe- ja neljakordse hüpitsaga ning hoidega keskelt (veski). Hooringe sooritatakse:

- ees-
- külge-
- taga-
- rõhtpinnas

2.3. Kaheksad

- sooritatakse samaaegsete või järgnevate ja sama või erineva suurusega ringide ühenditena:
 - külge-
 - ees-
 - rõhtpinnas

2.4. Tiirutamine

- sooritatakse hüpitsa liikumisega avaringselt, samaaegse ülehüppamisega paigal või edasiliikumisel:
 - ette
 - taha
 - kõrvale
 - silmusena (käed risti)

2.5. Hüpped

- võib kasutada kõiki hüppeid erineva hüpitsa tööga.

2.6. Visked ja püüded

- sooritatakse erinevatest lähteasenditest:
 - ees-
 - külge-
 - rõhtpinnas

2.7. Vigurliikumised

3. Rõngas

3.1. Pööre

- on rõnga asendi muutmine ümber piki- või risttelje nii püst- kui ka rõhtpinnas. Pidevat liikumist samal põhimõttel (üle 360°) nimetatakse pöörlemiseks (vurr).

3.2. Vurr

- on rõnga pöörlemine ümber pikitelje kas õhus või põrandal:
 - kald-
 - püstpinnas

3.3. Hood ja hoorigid

- sooritatakse ees, külg-, taga- ja rõhtpinnas:
 - suured
 - keskmised
 - väikesed

3.4. Kaheksad

- on vastassuunaliste ringide ühendid, mida sooritatakse:
 - ees-
 - külg-
 - rõhtpindades

3.5. Ringitamine

- on kahe või mitmekordne väikeste ringide liitne sooritamine nii püst- kui ka rõhtpinnas ümber kehaosa (tavaliselt ümber käelaba)

3.6. Veeretused

- põrandal (sirgjooneliselt, kaarjalt, ringikujuliselt, tagasipöördumisega lähtepunkti)

3.7. Veered

- mööda keha või kehaosa

3.8. Visked

- rõngas võib olla vertikaalselt, horisontaalselt, kaldu või pöörelda ümber püst- või rõhttelje:
 - kõrgvise
 - kaarvise

4. Lint / vedik

4.1. Hood ja ringid:

- suured
- keskmised
- väikesed

4.2. Kaheksad

- on lindi ringide ühendid kas ühes ja samas või kahes erinevas tasapinnas

4.3. Sakid

- püstsakk ja rõhtsakk, mida võib sooritada põrandal ja õhus, keha ees, taga ja kõrval, kaarjoonel ümber keha

4.4. Spiraalid

- on üksteisele järgnevad ringid, mis asetsevad üksteisest võrdsel kaugusel ja on võrdse suurusega (läbimõõt 50-60 cm). Spiraali võib sooritada kas põrandal või õhus
 - rõht-
 - püst-
 - ringspiraal

4.5. Visked ja püüded

- väikesed visked (meenutavad kepi ümberhaardeid)
- suured visked tagant ette või kõrvale (meenutab odaviset)
- visked hoidega lindist

4.6. Elemendid, hoidega nii kepi kui ka lindist

5. Kurikad / vimplid

5.1. Hood

- sooritatakse erinevates tasapindades ja suundades erinevatest lähteasenditest:
 - väikesed
 - keskmised
 - suured hood

5.2. Ringid

- on kurika põhiliikumised. Sooritatakse erinevates tasapindades
 - väikesed ringid (sees, väljas, ühe käega sees, teisega väljas, käsivarte peal ja all, ühega all teisega peal, veskid, väikeste ringide kombinatsioonid)
 - keskmised ringid
 - suured ringid

5.3. Veeretused

- põrandal

5.4. Veered

- mööda keha või kehaosa

5.5. Visked ja püüded

- väikesed visked (meenutavad ümberhaardeid)
- suured visked

5.6. Rütmilöögid:

- põrandal
- kurikatega, kaaslaste kurikatega

NÕUDED MINIKLASSI KAVADELE

Miniklassi vanema vanusrühma A-grupp - võistleb laste A-grupi määruste järgi (vt. lk. 14)

I. VABAKAVA (miniklassi noorem ja vanema vanusrühma B-grupp) **Kava tehniline raskus ja kompositsioon**

1. Üldnõuded

Kava peab olema mitmekülgne ja sisaldama valikuliselt järgmisi harjutusi ja kombinatsioone.

1.1. Kehatöö elemendid

- Lained (rindkere-, kere-, kehalaine)
- Hood ja lödvestused
- Painutused
- Muud – kallutused, kerepöörded, kereringid, toengud, kumerused (kägarad) jne.

1.2. Tasakaaluelemendid

- Tasakaal kahel päkal või ühel jalal (tallal või päkal).
- Põlvelseis ilma käte toeta, teine jalg õhus.
- 360° (või rohkem) pööre ühel jalal.
- Eelnevate harjutuste sari
- Ja muud, mille raskus on võrreldav eelmainitutega

Tasakaal peab olema fikseeritud (2 sek) ja reie kõrgus minimaalselt 90°.

1.3. Hüpped (vt. jooniseid taga olevates lisades)

A – hüpped

- Põlvetõstehüpe, sääretõstehüpe
- Põlvetõstevahetushüpe (varsahüpe), sääretõstevahetushüpe

- Kägarhüpe (ühe või kahe jala tõukelt)
- Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale
- Kasakahüpe
- Harkhüpe (X- hüpe), käärhüpe
- Ülesirutushüpe
- Sammhüpe, laihüpe, laihüpe kõrvale
- Väljavõttehüpe
- Puutehüpe
- Laihüpe kõverdatud jalgadega (kassihüpe)
- Löökhüpe ette, kõrvale, taha
- Jalatõstevahetushüpe ette, taha

ja muud hüpped, mille raskus oleks võrreldav eelmainitud hüpetega või raskemad (vt. B-hüppeid juun.- ja meistriklasis)

1.4. Muud

- Käte liikumised – pendeldused, hood, ringitamised, tõsted, lükked, tõmbed, väänakud, lained, kaheksad, sirutused, lõdvestused, rütmilöögid
- Jalgadeharjutused – hood, vetrumised, tõsted, hoided, kõverdamised, sirutused, kükid, väljaasted, spagaat
- Sammude sarjad ja hüplemised – erinevad kõnni ja jooksvormid. Juurdevõtusamm (ette, taha, kõrvale), ristsamm, vetrumissammud, vahetussammud, valsisamm, sulghüpe, harkihüpe, käärihüpe, põlvetooste- ja jalatõstehüplemised, polka, galopp, jenka, mazurka jne. Erinevad rahvatantsusammud ja nende töötlused.
- Akrobaatilised elemendid – tirelid, rattad, sild, sildringid, turiseis, rinnalseis jne.

Keelatud on õhulennuga akrobaatilised elemendid (saltod, lendtirelid), kätel-, küünarvartel- ja pea peal seisud ning tõsted, kus tõstetav on passiivne.

2. Raskusnõuded

2.1. Kehatöö elemendid

- | | |
|---|-----|
| - 1 laine (võib olla kerelaine) | 0,3 |
| - 1 painutus | 0,3 |
| - 1 kehatöö seeria vabalt valitud kehaharjutustest (laine ja painutus peavad olema eraldi seeriast) | 0,6 |

2.2. Tasakaaluelemendid

- | | |
|---|-----|
| - tasakaal ühel jalal (päkal, täistallal) | 0,3 |
| - 360° pööre | 0,3 |

2.3. Hüpped

- | | | |
|--------------------|-------|-----|
| - 2 erinevat hüpet | a`0,3 | 0,6 |
|--------------------|-------|-----|

2.4. Muud

- | | | |
|---|-------|-----|
| - 2 erinevat käteharjutust | a`0,3 | 0,6 |
| - 2 erinevat jalgade harjutust | a`0,3 | 0,6 |
| - 1 sammude seeria | | 0,6 |
| - 1 hüplemise seeria või sammude ja hüplemise seeria (koosneb vähemalt 4 liigutusest kokku, neist 2 erinevat) | | 0,6 |

2.5. Akrobaatilised elemendid

- | | |
|---------------------------|-----|
| - 1 akrobaatiline element | 0,3 |
|---------------------------|-----|

Teise poolega või teistsuguse kätetööga elementi loetakse teiseks (erinevaks) elemendiks.

3. Kava kompositsiooni hindamine - A

Max punktid **10,0**. Hinne saadakse vigade mahaarvamise teel.

- Viga 0,1** - kava kompositsiooni ühekülgsus: (puuduvad kaanonid, soolod, eriaegsused; rühm on kogu aeg ligistikku; ebapiisav platsi kasutus; kõik raskused on kava ühes osas; kujundite vahetused jooksuga jne a`0,1)
- kasutatud elementide ühekülgsus
 - ei ole kasutatud erinevaid suundi, tasapindu
 - „mittevajalik“ paus elementide vahel või mittesujuv üleminek
 - ebaesteetiline element, liikumine
 - kompositsioon ja muusika ei ole osaliselt kooskõlas
 - puudub rütmivaheldus
 - muusika lõpeb enne (pärast) viimase võimleja liigutust

- Viga 0,2** - iga puuduv kujund
- ebaloogilised muusika löiked
 - kava stiil ei ole sobiv rühmale (eakohane)
 - puudub originaalsus
 - vähene üheaegne sooritus (palju eriaegseid liigutusi, soolosisid)
 - väljenduse puudumine

- Viga 0,3** - iga puuduv nõutud raskuselement
- kava ei näita kehalisi võimeid a`0,1 (jõud, kiirus, vastupidavus)
 - kahepoolsuse puudumine (kehatöö, hüpped, tasakaalud a`o,1)
 - tantsuliste elementide (seoste) ülekaal
 - akrobaatiliste elementide ülekaal
 - vasaku käe töö puudumine vahendiga kavas
 - taustamuusika
 - kompositsiooni ja muusika kooskõla puudumine

- Viga 0,5** - keelatud element

NB! Raskuselemendid arvestatakse, kui neid sooritab vähemalt 2/3 võimlejatest arvestataval tehnilisel tasemel.

4. Kava tehniline täitmine (sooritus) hindamine – B

Vt. Juuniori ja meistriklasi soorituse hindamist

II. VAHENDIGA KAVA

Vahendiga kava raskus peab vastama vabakava raskusele. Kätetöö loetakse seostatult vahenditööga.

Vahenditöö raskust vaata alljärgnevast tabelist.

VAHENDIHARJUTUSTE RASKUSNÕUDED

MINI- JA LASTEKLASS

PALL

- * hoog ha hooring
- * veeretamine
- * pörgatus, pörge
- * üks vise

- * kaheksa
- * vahendi vahetus üle-

andmise, pörgatuse või
Veeretamisega

HÜPITS

- * hoog ja hooring
- * ringitamine
- * tiirutamine
- * -

- * kaheksa
- * vahendi vahetus üle-

andmisega või viskega

RÕNGAS

- * hoog ja hooring
- * veeretamine
- * ringitamine ja tiirutamine
- * üks vise

- * kaheksa
- * vahendi vahetus üleand-

mise või veeretamisega

KURIKAD

- * hoog ja hooring
- * veeretamine
- * ringid
- * ühe kurika vise

- * kaheksa
- * vahendi vahetus üleand-

misega

LINT

- * hoog ja hooring
- * sakk
- * spiraal
- * el. Hoidega kepist ja lindist-
- * kaheksa
- * vahendi vahetus üleandmisega-

NOORTEKLASS

PALL

- * hoogude, hooringide
- Kombinatsioon
- * kaks erinevat veeretamist
- * kaks erinevat pörgatust
- * kaks erinevat viset (suur ja kaarvise)
- * kaks erinevat kaheksat
- * vahendi vahetus viskega

HÜPITS

- * hoogude, hooringide komb.
- * manipulatsioon,
- * kaks erinevat ringitamist
- * kaks erinevat tiirutamist
- * üks vise
- * kaks erinevat kaheksat
- * vahendi vahetus viskega

RÕNGAS

- * hoogude, hooringide komb.
- * tiirutamine
- * kaks erinevat veeretamist
- * kaks erinevat ringitamist
- * kaks erinevat viset
- * kaks erinevat kaheksat
- * vahendi vahetus viskega

KURIKAD

- * hoogude, hooringide kombinatsioon
- * veeretamine
- * ringitamised tasapindades
- * kaks erinevat viset
- * veskid ja kaheksad
- * vahendi vahetus viskega

LINT

- * hoogude, hooringide kombinatsioon
- * sakid eri tasapindades
- eri * spiraalid eri tasapindades
- * üks vise
- * kaks erinevat kaheksat
- * vahendi vahetus üleandmisega

NÕUDED LASTEKLASSI KAVADELE

I. VABAKAVA (A grupp)

Kava tehniline raskus – A1

1. Üldnõuded

1.1. Kehatöö elemendid

Kehatöö elemendid peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele.

Kavas peab olema igast alljärgnevast kehatöö elemendist vähemalt üks:

- painutus
- kehahoog
- lödvestus
- kallutus või kallutusväljaaste
- täielik kehalaine
- kerepööre (rotatsioon)
- 2 kehatöö A seeriat, mis sisaldab 2 elementi
- 1 kehatöö B seeria, mis sisaldab 3 elementi.

Ülaltoodud kehatöö üksik elemendid võivad kuuluda seeriasse.

Lisaks võib kavas olla veel keha liikumisi, mis arendavad võimlejate koordineerimist, lihaskontrolli ja kiirust. Näiteks: tirelid-toengud-turiseis

1.2. Tasakaaluelemendid

Tasakaalud peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele. Kavas peab olema vähemalt 1 tasakaal ja 1 tasakaalu seeria, mis koosneb kahest erinevast tasakaalust. Seerias võib tugijalga vahetada juurde tuues või 1 sammuga (seisakut kahel jalal ei tohi olla).

Näiteks:

- erinevad tasakaalud ühel jalal seistes, põlvituses, kükis ilma käe toeta (reie kõrgus minimaalselt 90°)
- pöörded ühel jalal (päkal või tallal).

1.3. Hüpped (vt. juuniori ja meistriklassi hüpete nimistut)

Hüpped peavad vastama võimlejate eale ning oskuste tasemele. Kavas peab olema vähemalt 1 hüpe ja 1 hüpete seeria, mis koosneb kahest erinevast hüpest. Seerias on lubatud üks vahesamm kahe hüppe vahel (ehk 3 toetuspunkti pörandal õhulendude vahel) .

1.4. Käte liikumised

Kavas peab olema vähemalt 2 erinevat käte liikumiste seeriat, mis koosnevad vähemalt 3 erinevast elemendist. Näiteks:

- rotatsioonid, lained, sirutused, tõstmised, surumised, kaheksad, ringid, plaksud, löögid, vibutused, viimised, hood - varieerides jõukasutust.

1.5. Sammude, hüplemist ja hüppiste kombinatsioonid

Kavas peab olema vähemalt 2 pikka sammude, hüplemist või hüppiste seeriat. Pikk seeria koosneb vähemalt 6 kahte eri tüüpi sammust, hüplemisest või hüppisest. Lisaks 1 seeria, milles sammud, hüplemised ja hüppised on kombineeritud mõne muu liikumiste grupiga (nt. käte liikumistega, kehatööga). Üks seeriast peab sisaldama rütmivaheldust.

Näiteks:

- kõndimise ja jooksusammude variatsioonid
- erinevate tantsusammude (nt. valss, polka jm.) variatsioonid
- rahvatantsus kasutatavate hüpite ja hüplemist variatsioonid

1.6. Akrobaatilised elemendid

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 2 akrobaatilist elementi. Näiteks:

- ratas
- rinnalseis, rull ette või taha üle rinnalseisu
- sildring jne.

1.7. Painduvuselemendid

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 4 painduvuselementi, mis näitavad jalgade liikuvusulatust ette, kõrvale ja selja painduvust taha. Ette-taha suunas tuleb jalgade painduvust näidata mõlema jalaga, amplituudiga 180°.

Painduvuselementide sooritamisel tuleb näidata puhas fikseeritud asendit, lihaskontrolli ning head amplituudi.

Näiteks:

Ette - spagaat pörandal

- tasakaal, jalg ees (taga) käe abiga või ilma, amplituud 180°
- laihüpe amplituudiga 180°

Kõrvale-harkspagaat pörandal

- tasakaal, jalg kõrvale käe abiga või ilma, amplituud 180°
- harkspagaathüpe amplituudiga 180°

Taha - keha painutus taha, min. amplituud 80°, õlad ühel joonel.

NB! Akrobaatika sildring ette või taha on samaaegselt ka Painduvuselement

1.8. Kombineeritud raskus

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 2 erinevat raskusseeriat (koosnevad kahe erineva liikumisrühma elementidest, kehatöö puhul seeriast). Elemendid seerias peavad olema sooritatud liitselt, lubatud 1 samm elementide vahel

Näiteks:

- kehatöö seeria(A või B) + tasakaal või vastupidi
- tasakaal + hüpe või vastupidi
- hüpe + kehatöö seeria (A või B) või vastupidi

1.9 Keelatud elemendid

Keelatud on kasutada õhulennuga akrobaatilisi elemente (saltosid, lendtireleid) kätel-, küünar- ja pea peal seise ning tõsteid (ühe võimleja keharaskus on täielikult toetatud teisele ja kaotab täielikult pörandaga kontakti).

Lubatud on toengud ehk alumine on passiivne ja nn. tõstetav sooritab aktiivse liigutuse, 2 või enam võimlejat sooritavad tõstet, kusjuures tõstetav on aktiivne.

NB! Rahvusvaheliselt on lasteklassis kõik tõsted keelatud.

2. Raskusnõuded - A1

Max punktid :	6,0	
- tehniline raskus	5,9	
- boonus	0,1	kavas olevad elemendid on vastavuses oskuste ja eaga

2.1. Kehatöö elemendid

- 1 kehalaine	0,2	0,2
- 1 kehahoog	0,2	0,2
- 1 painutus	0,2	0,2
- 1 lõdvestus	0,2	0,2
- 1 kallutus, kallutusväljaaste	0,2	0,2
- 1 kerepööre	0,2	0,2
- 2 kehatöö A-seeriat	a` 0,3	0,6
- 1 kehatöö B-seeria	0,4	0,4

Kokku 2,2

2.2. Tasakaaluelemendid

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

Kokku 0,5

2.3. Hüpped

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

Kokku 0,5

2.4. Käte liikumised

- 2 erinevat kätetöö seeriat	a`0,2	0,4
------------------------------	-------	-----

Kokku 0,4

2.5. Sammude, hüpete ja hüplemistele seeriad

- 2 pikka seeriat	a`0,3	0,6
- 1 kombineeritud seeria	0,3	0,3

Kokku 0,9

2.6. Akrobaatilised elemendid

- 2 akrobaatilist elementi	a`0,2	0,4
----------------------------	-------	-----

Kokku 0,4

2.7. Painduvuselemendid

- 4 painduvuselementi (spagaat p.-ga, v.-ga, harkspagaat, painutus taha)	a`0,1	0,4
---	-------	-----

Kokku 0,4

2.8. Kombineeritud seeriad

2 erinevat seeriat	a`0,3	0,6
--------------------	-------	-----

Kokku 0,6

Üksik kehatöö element võib olla osa seeriast.
Painduvuselementi ja kätetööd ei pea sooritama eraldi elemendina.
2/3 rühmast peab sooritama elemendi tehniliselt vastuvõetavalt, et elementi saaks lugeda tehniliseks raskuseks.

3. Kava kompositsioon ja artistlikkus - A2

Vt. noorteklassi määrusi

4. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B

Vt. juuniori- ja meistriklassi määrus

II. VAHENDIGA KAVA

1. Raskusnõuded - A1

Max punktid	6,0
- tehniline raskus	5,4 (lähteskoor 0,5)
- boonus	0,1 (kavas olevad elemendid on vastavuses oskuste ja eaga, vahendi valik on rühmale sobilik)

1.1. Kehatöö elemendid

- 1 painutus	0,2
- 1 kehahoog	0,2
- 1 lõdvestus	0,2
- 1 kallutus või kallutusväljaaste	0,2
- 1 laine	0,2
- 1 keha pöördasend (rotatsioon)	0,2
- 1 kehatöö seeria	0,6

Kokku 1,8

1.2. Tasakaaluelemendid

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

Kokku 0,5

1.3. Hüpped

- 1 hüpe	0,2
- 1 hüpete seeria	0,3

Kokku 0,5

1.4. Sammude, hüpete ja hüpite seeriad

- 3 pikka seeriat	a`0,3	0,9
-------------------	-------	-----

Kokku 0,9

1.5. Akrobaatilised elemendid

- 2 akrobaatilist elementi	a`0,2	0,4
----------------------------	-------	-----

Kokku 0,4

1.6. Painduvuselemendid

- 3 elementi	a`0,1	0,3
--------------	-------	-----

Kokku 0,3

1.7. Lisaraskus

- kõrge vahendi vise iseendale (min. 2 m)	0,5
- vahendi vahetus viskega (min 3 m)	0,5

Kokku 1,0

NB! Vahend ei tohi olla ainult kaunistuseks, vaid peab kogu kava jooksul liikuma vastavalt oma spetsiifikale.

Vt. vahendi raskusnõuete tabelit.

2. Kava kompositsioon ja artistlikkus - A2

Vt. noorteklassi määrusi

3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.

Vt. juuniori ja meistriklassi määrusi.

Lasteklass B – grupp

Kehtivad miniklassi vanema vanusrühma B-grupi nõuded ja hindamissüsteem

NÕUDED NOORTEKLASSI KAVADELE

I. VABAKAVA (A grupp)

Kava tehniline raskus – A1

1. Üldnõuded

1.1. Kehatöö elemendid

Kehatöö elemendid peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele.

Kavas peab olema igast alljärgnevast kehatöö elemendist vähemalt üks:

- painutus
- kehahoog
- lödvestus
- kallutus või kallutusväljaaste
- terviklik kehalaine
- kerepööre
- kontraktsioon
- 2 kehatöö A-seeriat, mis sisaldavad 2 vabalt valitud elementi
- 2 kehatöö B-seeriat, mis sisaldavad 3 vabalt valitud elementi.

Üksik kehatöö element võib olla osa seeriast. Lisaks võib olla kehatöö elemente, mis arendavad koordineerimist, lihaskontrolli, kiirust, osavust.

Näit.: tirelid, toengud, turiseis jne.

1.2. Tasakaaluelemendid

Kava peab sisaldama nii staatilisi (reie kõrgus minimaalselt 90°) kui dünaamilisi tasakaale. Tasakaalud peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele. Kavas peab olema vähemalt 2 erinevat tasakaalu (vt. jooniseid lisa 3) ja 1 tasakaalu seeria, mis koosneb kahest erinevast tasakaalust. Seerias võib tugijalga vahetada juurde tuues või 1 sammuga. (kahel jalal seisakut ei tohi olla.)

1.3. Hüpped

Hüpped peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele. Kava peab sisaldama vähemalt 2 erinevat hüpet ja 1 hüpete seeriat, mis koosneb kahest erinevast hüpest. Seerias on lubatud üks vahesamm kahe hüppe vahel (ehk 3 toetuspunkti pöörandal õhulendude vahel).

Vt. hüpete nimistut juuniori-, meistriklasse määrustes ja jooniseid (lisa 4).

1.4. Sammude, hüplemist ja hüppete seeriad

Kavas peab olema vähemalt 1 pikk sammude, hüplemist või hüppete seeria, mis koosneb vähemalt 6 minimaalselt kahest eri tüüpi sammust, hüplemisest või hüppisest ja on seotud kas keha-või kädetööga ning sisaldab rütmivaheldust. Näiteks:

- kõndimise ja jooksumismuutuste variatsioonid
- erinevate tantsusammude (nt. valss, polka jm.) variatsioonid
- rahvatantsus kasutatavate hüppete ja hüplemist variatsioonid

1.5. Akrobaatilised elemendid

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 1 akrobaatilist elementi.

Näiteks: ratas, rinnalseis, rull ette või taha rinnalseisust, sildring jne.

1.6. Painduvuselemendid

Kava peab sisaldama vähemalt 3 painduvuselementi, mis näitavad võimlejate jalgade liikumisulatust ette ja selja painduvust taha.

Painduvuselementide sooritamisel tuleb näidata puhas fikseeritud asendit, lihaskontrolli (tervislikkuse aspekt) ning head amplituudi. Näiteks:

- Ette - spagaat põrandal
- tasakaal, kõrge jalg ees(tag) käe abiga või ilma, amplituud 180`
- laihüpe amplituudiga 180`

Taha - taha painutusel minimaalne amplituud 80`, õlad ühel joonel.

NB!. Akrobaatika sild, sildring ette või taha, rinnalseis on samaaegselt ka painduvuselement.

1.7. Kombineeritud raskus

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 3 erinevat raskusseeriat (koosnevad kahe erineva liikumisrühma elementidest, kehatöö puhul seeriast). Elemendid seerias peavad olema sooritatud liitselt.

Näiteks:

- kehatöö seeria(Avõi B) + tasakaal või vastupidi
- tasakaal + hüpe või vastupidi
- hüpe + kehatöö seeria(Avõi B) või vastupidi

1.8 Keelatud elemendid

Keelatud on kasutada õhulennuga akrobaatilisi elemente (saltosid, lendtireleid), kätel-,küünar-, pea peal seise ning tõsteid (ühe võimleja keharaskus on täielikult toetatud teisele ja kaotab täielikult põrandaga kontakti).

Kavas on lubatud üks tõste, kui tõstetav on aktiivne st. sooritab aktiivse liigutuse ning tõstetav võimleja ei kaota kontakti tõstjatega st. puudub õhulend. Tõstetav võimleja ei tohi astuda ega maanduda teiste võimlejate mistahes kehaosadele.

2. Raskusnõuded - A1 (kehtivad ka juunioride B-grupile)

Max punktid 6,0

- tehniline raskus 5,9

- boonus 0,1 elemendid on vastavuses oskuste ja eaga ning on sooritatud eeskujulikult

2.1. Kehatöö elemendid

- 1 kehalaine	0,2	0,2
- 1 kehahoog	0,2	0,2
- 1 painutus	0,2	0,2
- 1 kallutus või kallutusväljaaste	0,2	0,2
- 1 lõdvestus	0,2	0,2
- 1 kerepööre	0,2	0,2
- 1 kontraktsioon	0,2	0,2
- 2 kehatöö A-seeriat	a`0,3	0,6
- 2 kehatöö B-seeriat	` a`0,4	0,8

Kokku 2,8

2.2. Tasakaaluelemendid		
- 2 erinevat tasakaalu	a`0,2	0,4
- 1 tasakaaluseeria	0,3	0,3
		Kokku 0,7
2.3. Hüpped		
- 2 erinevat hüpet	a`0,2	0,4
- 1 hüpete seeria	0,3	0,3
		Kokku 0,7
2.4. Sammude, hüplemist ja hüpete seeriad		
- 1 kombineeritud pikk seeria		0,3
		Kokku 0,3
2.5. Akrobaatilised elemendid		
- 1 akrobaatiline element		0,2
		Kokku 0,2
2.6. PAINDUVUSELEMENDID		
- 3 painduvuselementi	a`0,1	0,3
(spagaat p.-ga, v.-ga, painutus taha)		
		Kokku 0,3
2.7. Kombineeritud raskus		
- 3 erinevat seeriat	a`0,3	
		Kokku 0,9

Üksik kehatöö element võib olla osa seerias.

Painduvuselementi ei pea sooritama eraldi.

2/3 rühmast peab sooritama elemendi tehniliselt vastuvõetavalt, et elementi saaks lugeda tehniliseks raskuseks.

3. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2

3.1. Võimlemise tehniline kvaliteet

Kompositsioon kui tervik, peab olema kooskõlas võimlejate võimetega. Kompositsioon peab sisaldama mitmekülgseid liigutusi, varieerima elementide gruppe, kombinatsioone ja seeriaid.

Kõik võistkonna liikmed peavad sooritama nõutud raskuselemendid samaaegselt või järgnevalt lühikese aja jooksul. Nõutud elemendid on jagatud 6 gruppi: kehatöö, tasakaalud, hüpped, sammude, hüpite ja hüplemist kombinatsioonid, akrobaatilised elemendid, painduvuselemendid. Kava peab sisaldama kombineeritud seeriad, mis koosnevad erinevatest harjutuste liikidest.

Kompositsioon peab järgima rühmvõimlemise tehnikat (läbiv kehatöö), kus elemendid ja kombinatsioonid on omavahel ühendatud liitselt ja sujuvalt ning moodustama ühtse terviku.

Kompositsioon peab näitama võimlejate kahepoolset painduvust (1 hüpe ja 1 tasakaal peab olema teise poolega), lihaskontrolli, jõudu, kiirust ja vastupidavust. Kompositsioon peab järgima tervislikkuse aspekti.

Ühtsus (võimlejad kui üks ühtne võistkond) olgu domineeriv. Erinevad soolod ja kaanonid võivad lisada kavale nüansse, kuid ei tohi olla ülekaalus.

3.2. Kompositsiooni struktuur

Kompositsioon peab olema ühtne tervik. Raskuselementide valik peab olema mitmekülgne: vähemalt 3 erinevat taskaalu, millest üks peab olema pööre (nt. jalg ees, taga, pööre jne.), 3 erinevat hüpet (nt. ühe jala

tõukelt, kahe jala tõukelt, pöördega, painutusega jne.), 3 erinevat kehatööd (püsti, maas, seotult teiste liikumistega jne.).

Kompositsioon peab sisaldama 6 goomeetriliselt erinevat joonist ning liigutusi peab sooritama mitmel tasapinnal (madal = põrandal, keskel ja kõrgel = hüpped) ja suunal (paremale, vasakule, ette, taha jne.).

Joonise vahetamine ning liikumine ühest asendist teise peab olema sujuv ja mitmekülgne. Kava jooksul peab kasutama kogu võistlusväljakut.

Kompositsioon peab sisaldama kiireid ja aeglaseid liigutusi ning näitama jõukasutuse dünaamikat.

3.3. Originaalsus ja muusika

Kompositsioon peab olema originaalne, väljenduslik ja esteetiline ning eakohane. Originaalne kava sisaldab uudseid liigutusi, jooniseid või nende moodustamise viise ning koostöö elemente (nt. paarides, kolmikutes jne.)

Võimlejate liikumine moodustab muusikaga ühtse terviku ja liikumised ning kompositsioon järgivad muusika struktuuri.

Muusika peab olema rütmiliselt varieeritud ning võimlejate eale vastav.

Muusika peab olema ühtne tervik ja olema kooskõlas idee ja liigutustega.

Kui muusika on lõigatud erinevatest muusikateostest, peavad need olema ühendatud võimalikult ühtseks tervikuks.

Paus muusikas või halvasti ühendatud muusikalised lõiked ei ole lubatud.

Monotoonne taustamuusika ei ole lubatud. Muusika lõpp ei tohi olla järsult lõigatud ja muusika ning võimlejad peavad lõpetama üheaegselt..

4. Hindamine A2

Max punktid:	4,0
- artistlikkus	3,9
- boonus	0,1 kava idee ja väljenduslikkus

4.1. Võimlemise kvaliteet

- terviklik kehatöö tehnika	0,1 - 0,2
- elemendid vastavad võimetele	
(a`0.1- kehatöö, tasakaalud, hüpped, komb.seeriad)	0,1 - 0,4
- kehalised võimed (a`0,1-lihaskontroll, paind.,kiirus)	0,1 - 0,3
- kahepoolsus	0,1 - 0,2
- ühtsus (võimlejad kui üks tervik võistkonnas)	0,1 - 0,2
Kokku 1,3	

4.2. Kompositsiooni struktuur

- kompositsiooni vaheldusrikkus	0,1
- struktuuri terviklikkus	0,1
- tasapindade varieerumine, suundade mitmekülgsus	0,1
- võistlusplatsi kasutus	0,1
- kujundite moodustamise on mitmekülgsus	0,1
- liikumiste sujuvus	0,1
- tempovaheldus, kiire vs aeglane	0,1
- jõu kasutuse dünaamika, tugev vs õrn	0,1
- erinevate liigutusgruppide kasutuse mitmekülgsus	0,1
- kehatöö elementide mitmekülgsus	0,1
- tasakaalude mitmekülgsus (3 erinevat), vähemalt 1 pööre	0,1
- hüpete mitmekülgsus (3 erinevat)	0,1
- vähemalt 6 goomeetriliselt erinevat joonist	0,1
Kokku 1,3	

4.3. Originaalsus ja muusika

- kompositsiooni väljenduslikkus	0,1
- kompositsioon on esteetilisus	0,1
- väljenduse ja stiili läbivus terve kava jooksul	0,1
- kompositsiooni eakohasus	0,2
- muusika, idee ja kompositsiooni ühtsus	0,1
- vaheldusrikas muusika, erinev rütm ja tempo	0,1
- muusika struktuuri ja harjutuste kooskõla	0,1
- muusika vastavus eale (eakohasus)	0,2
- originaalsed ning uudsed liikumised ja kombinatsioonid	0,1
- originaalne ja huvitav jooniste kasutamine	0,1
- huvitavad ja originaalsed koostöö seosed	0,1

Kokku 1,3

4.4. Mahaarvamised

- mittekvaliteetsed muusikalised löiked	- 0,1 iga kord
- seotud heliefektid	- 0,1 iga kord
- võimleja ei lõpeta muusikaga samaaegselt	- 0,1
- ebaloogiline muusika lõpetus	- 0,1
- viga kompositsioonis (õigustamatud pausid; tühjad jooksud; erineva jala kasutamine elemendis; kahepoolsuse puudumine; halvasti seostatud poolakrobaatika, akrobaatilised koostööelemendid või tõsted; ebaesteetilised elemendid jne.	- 0,1 iga kord
- taustamuusika	- 0,2

Karistuspunktid (ettepanekuga vanemkohtunikule)

- keelatud element (õhulennuga sooritatud akrob. elemendid, kätel-,küünar-ja pea peal seisud ning tõsted, kus tõstetav on passiivne)	-0,5 iga kord
- religioossed/poliitilised solvangud	- 0,3
- rühma liiga pikk sissetulek, muusika kasutus või koreograafiliselt seatud liigutused sissetulekul	- 0,3
- ebakorrektnes riietus (1 võimleja/2 ja enam võimlejat)	-0,1/-0,2
- kaotatud esemed (nt. juukse kaunistused, varvassussid)	-0,1 iga kord

5. Kava täitmine (sooritus) - B

Vt. Juunioride- ja meistriklassi määrausi.

II. VAHENDIGA KAVA (A grupp)

1. Kava tehniline raskus - A1 (kehtivad ka juunioride B-grupile)

Max punktid	6,0
- tehniline raskus	5,9
- boonus	0,1 (kavas olevad elemendid on vastavuses oskuste ja eaga)

1.1. Kehatöö elemendid

- 1 painutus	0,1
- 1 kehahoog	0,1
- 1 lõdvestus	0,1
- 1 kallutus või kallutusväljaaste	0,1
- 1 kehalaine (terviklik)	0,2
- 1 keha rotatsioon	0,1
- 1 kontraktsioon	0,1
- 1 kehatöö A-seeria	0,6
- 1 kehatöö B-seeria	0,8

Kokku 2,2

1.2. Tasakaaluelemendid

- 2 erinevat tasakaalu	a`0,2	0,4
- 1 tasakaaluseeria	0,3	0,3

Kokku 0,7

1.3. Hüpped

- 2 erinevat hüpet	a`0,2	0,4
- 1 hüpete seeria	0,3	0,3

Kokku 0,7

1.4. Sammude, hüplemist ja hüpete seeriad

- 1 pikk seeria	0,4
-----------------	-----

Kokku 0,4

1.5. Akrobaatilised elemendid

- 1 akrobaatiline element	0,4
---------------------------	-----

Kokku 0,4

1.6. Lisaraskus

- kõrge vahendi vise iseendale (min.2 m)	0,5
- vahendi vahetus 4m	0,5
- vabalt valitud lisaraskus (nt. Hüpe + tasakaal, pööre + kehatöö seeria jne.)	0,5

Kokku 1,5

NB! Kui võimleja sooritab viske ja selle all akrobaatilise elemendi, loetakse nii akrobaatiline element kui ka lisaraskus.

2. Kava kompositsioon ja artistlikkus - A2

Vt. Vabakava artistlikkuse nõudeid ja vahenditöö raskusnõuete tabelit.

2.1. Mahaarvamised

Iga puuduva kohustuslik vahenditöö raskuselemendi eest tehakse mahaarvamine - 0,2 A2 kohtunike kogu poolt.

3. Kava tehniline täitmine (sooritus) - B

Vt. Juunioride- ja meistriklasi määrusi.

III. VABAKAVA (B GRUPP)

1. Raskusnõuded

1.1. Kehatöö elemendid

- 2 erinevat lainet (nendest üks terviklik kehalaine) a` 0,3
- 2 erinevat painutust a` 0,3
- 1 kerehoog 0,3
- 1 lõdvestus 0,3
- 1 kehaharjutuste seeria 0,6

1.2. Tasakaaluelemendid (neist 1 pööre)

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

1.3. Hüpped

- 2 erinevat hüpet a` 0,3
- 1 hüpete seeria (kaks hüpet, mille vahel võib olla ainult üks samm) 0,6

1.4. Akrobaatilised elemendid

- 1 akrobaatiline element 0,3

1.5. Muud

- 2 erinevat käte harjutust a` 0,3
- 2 erinevat jalgade harjutust a` 0,3

IV. VAHENDIGA KAVA (B GRUPP)

Kava raskus peab vastama vabakava raskusele. Käteharjutused loetakse koostöös vahendiga. Vahenditöö raskust vaata raskusnõuete tabelist.

JUUNIORI- JA MEISTRIKLASS

I. VABAKAVA

1. Kava tehniline raskus – A1

Max punktid: 6,0

1.1. Nõutud elemendid 3,8

1.1.1. Kehatöö elemendid

2 erinevat terviklikku lainet	´a 0,2	0,4
2 erinevat terviklikku hoogu	´a 0,2	0,4
2 kehatöö A seeriat - (2 erinevast elemendist)	´a 0,3	0,6
2 kehatöö B seeriat – (3 erinevast elemendist)	´a 0,4	0,8
max		2,2

Üksikud terviklikud hood ja lained võivad sisalduda nii seeriates kui lisaraskustes.

1.1.2. Tasakaaluelelemendid (vt.jooniseid lisas 1)

NB! Kompositsioon peab sisaldama nii staatilisi kui ka dünaamilisi (pöörded, *illusion*, *tourlean*) tasakaale.

Tasakaaludes võib ainult üks jalgadest olla kõverdatud, v.a pöörded. Tasakaalud võivad olla sooritatud tallal või päkkadel fikseeritud asendis („foto“) ning vabajala kõrgus staatilistes tasakaaludes peab olema minimaalselt 90´ (alla 90´ pole element). Maksimaalselt 2 tasakaalu võib alustada lähteasendist 1 või 2 käe toetusega põrandalt. Tasakaalu ei loeta, kui lähteasendist lõppasendisse jõudmine kestab üle 1 sek. (võib lugeda kehatöö elemendiks).

2 erinevat tasakaalu	A = 0,1 B = 0,2	max	0,4
1 tasakaalu seeria	A = A + A = 0,2 C = A + B = 0,3 D = B + B = 0,4		
		max	0,8

A – raskus

- tasakaal ühel jalal, vaba jalg sirge või kõverdatud (ees, taga, kõrval) reis 90´
- tasakaal ühel jalal, vaba jalg 135´, 1 või 2 käe hoidega
NB! Ainult üks jalg võib olla kõverdatud
- „tourleanid“ samades asendites min. 180` ja fikseeritud asendis (180´ sooritatud maksimaalselt 3 kanna toetusega)
- tasakaal ühel põlvel, vaba jalg 90´ (ees, taga, kõrval)
- tasakaal „kasaka“ asendis, vaba jalg 90`
- pööre 360´ (mõlemad jalad võivad olla kõverdatud)
- „illusioon“ min. 360`ette või taha, amplituudiga alla 180´ (käepuuteta)

B – raskus

- tasakaal ühel jalal, vaba jalg 135` (ees, taga, kõrval)

- „tourleanid“ samades asendites (180´ 3 toetust, 360´ sooritatakse maksimaalselt 6 kanna toetusega)
- kehatöö element või seeria sooritatuna ühel jalal või põlvel ,vaba jalg 90`
- tasakaal ,vaba jalg 135` (ees,taga,kõrval)1 või 2 käe hoidega (taga vastaskäsi) ja koos kehatöö elemendiga.
- pööre 720´ (mõlemad jalad võivad olla kõverdatud)
- pööre 360´, vaba jalg 90´ (kõverdatud või sirge) käehoidega või ilma
- kehatöö element 360´ pöördel (vt. nõutud kehatöö amplituudi rahvusvahelistes määrustes)
- „illusioon“ min.360`ja amplituudiga min.180´ (käepuuteta)
- spiraalpööre (veskipööre) min.360`ja kehatööga (painutusega)

Selgitused

- Puuteseis („Passe“) pole tasakaal
- Jalg taga rattas ükskõik kumma käe haardega või kahe käega, ilma keha tööta – A - tasakaal;
- Jalg taga sama käe haardega (ükskõik mis kõrgusel) – A - tasakaal
- Jalg taga rattas vastaskäe või kahe käe haardega 90 `koos sügava taha või ettepainutusega min 80` – B-tasakaal;
- Seerias on lubatud tugijala vahetus kas 1 sammuga või juurde toomisega ilma seisakuta kahe jala toel.
- B tasakaal loetakse A tasakaaluks kui vigu on 0,4 – 0,5
- B tasakaalu ei loeta elemendiks kui vigu on 0,6
- A tasakaalu ei loeta elemendiks kui vigu on 0,5
- Pöörded ja „illusioonid“ alla 360´ei loeta tasakaalu elemendiks
- „Tourlean“ alla 180´ pole tasakaalu element

1.1.3. Hüpped (vt. jooniseid lisas 2)

NB! Maksimaalselt 2 hüpet kava jooksul on lubatud sooritada maandudes erinevatele kehaosadele (nt. põlvedele). Hüpe, millele järgneb liitselt trel, veere või muu kehatöö, loetakse maandumisega jalgadele.

2 erinevat hüpet	A = 0,1		
	B = 0,2	max	0,4
1 hüpete seeria	A = A + A = 0,2		
	C = A + B = 0,3		
	D = B + B = 0,4	max	0,4
		max	0,8

A – raskus

- põlvetõstehüpe (puutepõlvetõstehüpe)
- põlvetõstevahetushüpe
- kägarhüpe ühe jala tõukelt
- jalgatõstehüpe (ette, taha, kõrvale) vaba jalg 90´
- „kasakahüpe“
- harkhüpe
- ülesirutushüpe
- laihüpe (ette, kõrvale) amplituudiga alla 180*

- laihüpe kõverdatud jalgadega (kassihüpe)
- „tour jete“ amplituudiga alla 180°
- puutehüpe, väljavõttehüpe
- kabrioolid (ette, taha, kõrvale)
- jalatõstevahetushüpe (ette, taha)
- nurkhüpe ühe jala tõukelt

B - raskus

- kõik A hüpped sooritatuna 180° pöördega (v.a. põlvetooste ja põlvetoostevahetushüpe – neil peab pöörama 360° või lisama kehatöö)
- kõik A hüpped õhulennul kehatööga (painutus, kontraktsioon, kehapööre)
- laihüpe ette või kõrvale amplituudiga min.180°
- ratashüpe, puuteratas, täisratas, lairatas (jalad ei pea olema spagaadis!),
- pöörd sammhüpe (pööre õhulennu ajal)
- „tour jete“ amplituudiga min.180°
- jalavahetuslahüpe sirgete jalgadega (ligilähedane spagaadile);

1.2. Lisaraskusnõuded 2,2

Lisaraskusnõuete seeriad kombineeritakse 2 erineva grupi elementidest:

$$A = A + A = 0,2$$

$$C = A + B = 0,3$$

$$D = B + B = 0,5$$

B raskus $\Rightarrow$ A kui vigu 0,4 – 0,5 p

B raskus $\Rightarrow$ 0 kui vigu 0,6 p

A raskus $\Rightarrow$ 0 kui vigu on 0,5 p

Lisaraskuste hulk kavas on max 8. Raskuste kokku lugemisel arvestatakse max. 6 paremini sooritatud ERINEVAT lisaraskust.

ERINEVATE lisaraskuste võimalused:

<u>A = 0,2</u>	<u>C = 0,3</u>	<u>D = 0,5</u>
<u>A-hüpe + A-tasakaal</u>	<u>A-hüpe + B-kehatöö seeria</u>	<u>B-hüpe + B-kehatöö seeria</u>
<u>A-kehatöö seeria + A-hüpe</u>	<u>B-kehatöö seeria + A-hüpe</u>	<u>B-kehatöö seeria + B-hüpe</u>
<u>A-tasakaal + A-kehatöö seeria</u>	<u>B-hüpe + A-kehatöö seeria</u>	<u>B-tasakaal + B-kehatöö seeria</u>
<u>A-kehatöö seeria + A-tasakaal</u>	<u>A-kehatöö seeria + B-hüpe</u>	<u>B-kehatöö seeria + B-tasakaal</u>
<u>A-hüpe + A-tasakaal</u>	<u>A-tasakaal + B-kehatöö seeria</u>	<u>B-tasakaal + B-hüpe</u>
<u>A-tasakaal + A-hüpe</u>	<u>B-kehatöö seeria + A-tasakaal</u>	<u>B-hüpe + B-tasakaal</u>
	<u>A-tasakaal + B-hüpe</u>	
	<u>B-tasakaal + A-hüpe</u>	
	<u>B-tasakaal + A-kehatöö seeria</u>	
	<u>B-hüpe + A-tasakaal</u>	
	<u>A-kehatöö seeria + B-tasakaal</u>	
	<u>A-hüpe + B-tasakaal</u>	

Kaanonis sooritatud lisaraskuste puhul (näit. pool rühma teevad enne hüpe+tasakaal ja pool vastupidi ja pärast vahetavad) on ära kasutatud mõlemad kombinatsiooni variandid, aga punkte antakse ainult 1 variandi eest.

2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2

Max punktid: **4,0** hinne saadakse punktide liitmise teel

2.1. Tehniline kvaliteet

- terviklik kehatöö tehnika	0-0,2
- AGG tehnika on domineeriv	0-0,2
- sujuvad üleminekud liigutuste ja seeriade vahel	0-0,2
- kava näitab kehalisi võimeid, lihaskontrolli (jõud, kiirus, vastupidavus, painduvus, koordineatsioon)	0-0,3
- raskus on sobiv rühma liikmete võimetele	0,1
- kahepoolsus	0,1
- ühtne sooritus (koos tegemine rühmana) on domineeriv	<u>0-0,2</u>
	1,3

2.2. Kava ülesehitus

- vaheldusrikas ja mitmekülgne kava ülesehitus	0,1
- terviklik kompositsioon, läbiv joon	0,1
- tasapindade ja suundade mitmekülgsus	0,1
- võistlusväljaku kasutamise mitmekülgsus	0,1
- liikumine väljakul on sujuv	0,1
- tempo ja rütmi vaheldus (kiire vs aeglane)	0,1
- kompositsiooni dünaamika (tugev vs õrn)	0,1
- on kasutatud erinevate liigutusgruppide elemente	0,1
- kehatöö mitmekülgsus (3 erinevat)	0,1
- tasakaalude mitmekülgsus (3 erinevat, vähemalt 1 pööre)	0,1
- hüpete mitmekülgsus (3 erinevat)	0,1
- 8 geomeetriliselt erineva kujundi olemasolu	<u>0,1</u>
	1,3

2.3. Väljenduslikkus

- kava on väljenduslik	0,1
- kava on esteetiline	0,1
- väljendus ja stiil on rühmale jõukohane	0,1
- väljendus ja stiil läbivad kava algusest lõpuni	0,1
- väljenduslik kehakeel, sisaldub <u>kõigis</u> liikumistes ja elementides	0,1
- tempo ja rütmi vahelduvus elementides ja seeriates	0,1
- dünaamika vahelduvus elementide ja seeriade sooritamisel	0,1
- vaheldusrikas muusika	0,1
- muusika struktuur toetab kompositsiooni	0,1
- kompositsiooni ja muusika koosõla	0,1
- originaalsed elemendid, seeriad ja kombinatsioonid	0,1
- originaalsed kujundid	0,1
- selgelt eristuv kulminatsioonipunkt kavas	0,1
- kunstiline elamus, kompositsiooni idee (teema)	
Vahendiga kavas originaalne(d) vahenditöö(d)	<u>0,1</u>

1,4

2.4. Mahaarvamised

- taustmuusika - 0,2
- ebaloogilised, halva kvaliteediga muusikalõiked - 0,1 iga kord
- muusika lõpeb enne viimast võimleja liigutust - 0,1
- viga kompositsioonis (pausid, staatika, tühjad üleminekud ja jooksud, loogiliselt kavaga seostamata elemendid ja tõsted, kompositsiooni poolt põhjendamata elemendi sooritus erineva jalaga, ebaesteetiline liikumine) - 0,1 iga kord
- vahendiga kavas puuduv vahenditöö element a - 0,2

Karistuspunktid (ettepanekuga vanemkohtunikule)

- keelatud element - 0,5 iga kord
- religioossed või poliitilised solvangud - 0,3
- rühma liiga pikk sissetulek, muusika kasutus või koreograafiliselt seatud liigutused sissetulekul - 0,3
- ebakorrektne riietus (1 võimleja/2 ja enam võimlejat) - 01/-0,2
- kaotatud esemed (nt. juukse kaunistused, varvassussid) - 0,1 iga kord

Kui kaval on idee ja see on sooritatud väljenduslikult, siis on viimase osa punktide summa 1,4. Kunstilise elamuse võib saada ka kava kompositsiooni erinevatest osadest.

Vahendiga kavades võib olla kunstiliseks elamuseks huvitav ja originaalne vahenditöö.

NB! Keelatud on saltod, kätel-, pea-, küünarvarsseisud. 2 võimlejat 6-st – 8-st ja 3 võimlejat 9-st võivad sooritada ühe tirelringi kõrvale või ühe silla (või sildringi) kava jooksul, kas korraga, kaskaadis või kava erinevates osades.

3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B

Max punktid on **10,0** hinne saadakse mahaarvamise teel

Lasteklassid, B- grupid ja vahendikavad

Max punktid on **10,0** hinne saadakse mahaarvamise teel

Sooritus 9,9

Boonus 0,1 antakse, kui kõik elemendid on sooritatud kõrgel tehnilisel tasemel ja sünkroonselt

3.1.Tervislikkuse aspektid

- Õlgade ja puusavöö asend - 0,1 iga kord
- Tugijalg - 0,1 iga kord
- Kehaasend - 0,1 iga kord
- Rüht - 0,1 iga kord
- Tõsted - 0,1 iga kord
- Kahepoolsuse puudumine (nõutud min.2 teise poolega J ja M 1 teise poolega L ja N) :
 - kehatöö a`0,2 iga kord
 - tasakaalud a`0,2 iga kord
 - hüpped a`0,2 iga kord

3.2. AGG põhitehnika		
- terviklik liikumistehnika puudumine	- 0,3	kogu kava
- mitteküllaldane liigutuste ulatus	- 0,1	iga kord
3.3. Ühtsus		
- väike erinevus soorituses	- 0,1	iga kord
- ühtsuse puudumine	- 0,1	iga kord
- erinev soorituse tehnika	- 0,1	iga kord
3.4. Kehatöö		
- väike viga tehnilises soorituses	- 0,1	iga kord
- fikseerimata asend	- 0,1	iga kord
- lisaliigutus (mittevajalik)	- 0,1	iga kord
3.5. Tasakaaluelemendid		
- lisaliigutus ilma sammuta	- 0,1	iga kord
- tasakaalukaotus sammu või hüppega	- 0,2	iga kord
- fikseerimata asend	- 0,1	iga kord
- tasakaalukaotus lisatoega	- 0,3	iga kord
3.6. Hüpped		
- fikseerimata kehaasend	- 0,1	iga kord
- raske maandumine	- 0,1	iga kord
- puudulik amplituud	- 0,1	iga kord
- puudulik õhulend	- 0,1	iga kord
- puudulik jalgade tehnika(väljapoolsus)		
hüplemist seeriates	- 0,1	iga kord
3.7. Akrobaatilised elemendid		
- halb tehnika	- 0,1	iga kord
- lihaskontrolli puudumine	- 0,1	iga kord
3.8. Painduvus		
- fikseerimata asend	- 0,1	iga kord
- lihaskontrolli puudumine	- 0,1	iga kord
3.9. Liikumine		
- sujuvuse puudumine	- 0,1	iga kord
- kerguse puudumine	- 0,1	iga kord
- kokkupõrge (väike)	- 0,1	iga kord
- sooritust häiriv kokkupõrge	- 0,3	iga kord
3.10. Liigutuste (liikumise) täpsus		
- tasapinna, suuna ebatäpsus	- 0,1	iga kord
- kujundite ebatäpsus	- 0,1	iga kord
3.11. Kehalised võimed		
- väike puudujääk mõnes valdkonnas	- 0,1	iga kord
- selge puudujääk kogu kava jooksul	- 0,3	
3.12. Muusika ja liikumine		
- ebatäpsus liigutuste rütmis	- 0,1	iga kord
3.13. Seisakud		
- väike ebakindlus soorituses	- 0,1	iga kord
- unustamine (häiritud sooritus)	- 0,2	iga kord
- kukkumine	-0,4	iga kord
- kava korduvalustamine võistkonna süül	-0,5	

NB! Mahaarvamine üheaegselt sooritatud samalaadse vea eest on max 0,3 (näit. kõigil madal hüpe)

4. Vahenditöö vead (Eesti RV määrustik)

- vahendikaotus kohalt lahkumata, takerdumine tempot, kujundit rikkumata - 0,1 iga kord
- vahendikaotus kohalt lahkumisega kuni 4 sammu, tempo ja kujundi rikkumine kuni 4 takti - 0,3 iga kord
- vahendi tagasisaamine kõrvalise abiga - 0,3 iga kord
- varuvahendi kasutusele võtt - 0,3
- vahendi kaotus üle 4 sammu, tempo ja kujundi rikkumine üle 4 takti - 0,5
- väikesed ebatäpsused vahendi käsitsuses - 0,1 iga kord
- märgatav puudujääk vahendi käsitsuses - 0,3 iga kord
- vahenditöö mittevaldamine - 0,5
- vahend staatiliselt maas, puudub kontakt - 0,1
- puuduv vahenditöö element (B-gruppides) - 0,2 iga kord

II. VAHENDIGA KAVA

1. Kava tehniline raskus – A 1

Max punktid **6,0**

- tehn.rask. 5,9

- boonus 0,1 antakse juhul, kui vahenditöö on kõrge tehnilise tasemega ja originaalne.

1.1. Nõutud elemendid **3,8**

1.1.1. Kehatöö elemendid

2,2

2 erinevat terviklikku lainet vahendi tööga $a'_{0,2} = 0,4$

2 erinevat kehahoogu vahendi tööga $a'_{0,2} = 0,4$

1 kehatöö A seeria – koosneb 2 elemendist vahendi tööga = 0,6

1 kehatöö B seeria -koosneb 3 elemendist vahendi tööga = 0,8

max 2,2

1.1.2. Tasakaaluelemendid

2 erinevat tasakaalu

A = 0,1 Vahendi tööta või vahendi lihtliikumine

B = 0,2 B = B vahendi tööta või vahendi lihtliikumine

B = A*

1 tasakaalu seeria

A = 0,2 A = A + A ühel elemendil vahendi lihtliikumine

C = 0,3 C = A + B ühel elemendil vahendi lihtliikumine

C = A + A*

D = 0,4 D = B + B ühel hüppel vahendi lihtliikumine

D = A* + B

D = A* + A*

max 0,8

Vahend võib olla staatilises asendis, kui seda ei välista spetsiifika.

*vaata elementide raskusastet tõstvad vahendiga harjutused.

1.1.3. Hüpped

2 erinevat hüpet

A = 0,1

ilma vahendi tööta või vahendi lihtliikumine

B = 0,2

B = A*

B = B

ilma vahendi tööta või vahendi lihtliikumine

1 hüpete seeria

$$A = 0,2$$

$$C = 0,3$$

$$D = 0,4$$

$$A = A + A$$

$$C = A + A^*$$

$$C = A + B$$

$$D = A^* + A^*$$

$$D = B + B$$

$$D = A^* + B$$

ühel hüppel vahendi lihtliikumine

ühel hüppel vahendi lihtliikumine

ühel hüppel vahendi lihtliikumine

max 0,8

Hüppel võib vahend olla staatiline, kui spetsiifika ei nõua teisiti (nt. lint).

NB! Vaata elementide raskusastet tõstvad vahendi liikumised.

1.2. Lisaraskusnõuded 2,1

$$A = 0,2$$

$$C = 0,3$$

$$D = 0,5$$

$$A = A + A$$

$$C = A + B$$

$$D = B + B$$

Sooritada vabalt valitud vahendi tööga

1.2.1. Lisaraskuse C – 0,3 saame:

- * kõrge vise iseendale (2-4m), vahendi lennu ajal hüppe või tasakaalu A element või kehatöö element
- * vise või püüe kehatöö, hüppe või tasakaalu A elemendiga
- * vahendi vahetusel vahemaa partnerite vahel 6m
- * vise endale ja paarilisele topeltviskega
- * jalaga kõrge vise iseendale

1.2.2. Lisaraskuse D – 0,5 saame:

- * kõrge vise (üle 4m) iseendale, vahendi lennu ajal B hüpe, B tasakaal või kehatöö A seeria, akrobaatiline või poolakrobaatiline element
- * vise või püüe hüppe või tasakaalu B elemendi või kehatöö seeriaga.
- * vahendi vahetus vahemaal 6m, viskel või püüdel hüppe või tasakaalu A element või kehatöö A seeria.
- * vahendi topeltvahetus (neist üks on vise)
- * vahendi vahetusel vise partnerile või püüe pimesi
- * 2 vahendi (kurikad) kõrge vise endale või vahetusega (6 m)
- * jalaga vise koos vahendi vahetusega

2. Kava kompositsioon ja artistlikkus - A2

Vt. Vabakava artistlikkuse nõudeid lk. 28 ja vahenditöö raskusnõuete tabelit.

2.1. Mahaarvamised

Iga puuduva kohustusliku vahenditöö raskuse eest tehakse mahaarvamine - 0,2 A2 kohtunike paneeli poolt.

3. Kava tehniline täitmine (sooritus) -B

Vt. Vabakava lk. 29

IV. Juunioriklass B - grupp

Juunioride B - grupp võistleb noorte A - grupi raskusnõuetele vastavate kavadega. Hindamine toimub 2 kohtunike koguga : A(komp.) ja B (sooritus), analoogselt teiste B-gruppidega.

Elementide raskusastet tõstvad vahendiga harjutused (vahendi liikumised)

HÜPITS

- hüpetel kahekordne tiirutamine või silmus
- ümberhaarded, spiraalid
- kaheksad, veskid, manipulatsioonid
- visked (kõrged), püüded

PALL

- kaheksad, väänakud
- labakäeringid ümber palli
- veered kehal (üle 2 kehaosa või topeltveere)
- visked (kõrged ja ühe käega), püüded, pörgatused (maha tasakaalu elemendil 2 tk)
- riskiga püüdmine

RÕNGAS

- kaheksad
- ringitamised (v.a. labakäsi)
- veered kehal (üle 2 kehaosa)
- visked (kõrged ja ühe käega), püüded , pörgatused (kehaosadel)
- läbi- ja ülehüpped
- vurrid (kehaosadel ja õhus)

LINT, VEDIK

- kaheksad
- sakid (min. 3)
- spiraalid (min. 3)
- visked, püüded
- hooringid ülehüpetega

KURIKAD, VIMPEL

- ebasümmeetrilised liikumised
- veskid
- visked (kõrged), püüded
- veered, pörgatused (kehaosadel)

Vahendi harjutuses on nõutud kõikide vahendite spetsiifiliste liikumiste olemasolu kompositsioonis (vt. vahendi raskusnõuete tabel). Visete kõrgus sõltub vahendi spetsiifikast.

VAHENDIHARJUTUSTE RASKUSNÕUDED JUUNIORI- JA MEISTRIKLASSILE

PALL

- * eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid
- * veere põrandal ja kehal
- * kaks erinevat põrgatuste/ pörke kombinatsiooni, neist üks rütmiline
- * kaks erinevat viset, neist üks keha tööga või liikumisel
- * eritasapinnalised kaheksad
- * vahendi vahetus viskega või kombineeritult (vise ja veere, vise ja põrgatus, vise ja üleandmine)

HÜPITS

- * eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid
- * kaks erinevat ringitamise kombinatsiooni
- * kaks erineva rütmiga tiirutamise kombinatsiooni
- * üks vise kehatööga või liikumisel
- * eritasapinnalised kaheksad
- * vahendi vahetus viskega või kombineeritult

RÕNGAS

- * eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid
- * veere põrandal ja kehal
- * kaks erinevat ringitamise kombinatsiooni
- * kaks erinevat viset (üks keha tööga või liikumisel)
- * eritasapinnalised kaheksad
- * vahendi vahetus viskega või kombineeritult

KURIKAD

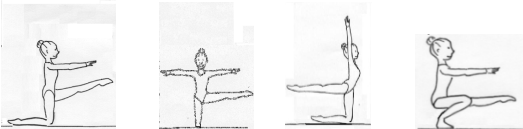
- * eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid
- * veere põrandal või kehal
- * Žonglöörimine
- * kaks erinevat viset (üks keha tööga või liikumisel)
- * eritasapinnalised kaheksad
- * vahendi vahetus viskega või kombineeritult

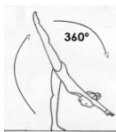
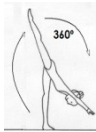
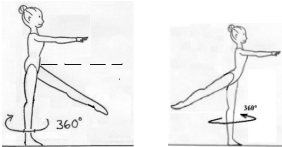
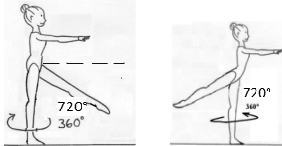
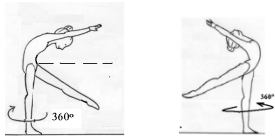
LINT

- * eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid
- * sakid erinevas tasapinnas ja kõrgusel
- * spiraalid erinevas tasapinnas ja kõrgusel
- * üks vise kehatööga või liikumisel
- * eritasapinnalised kaheksad
- * vahendi vahetus viskega

Kava võib sisaldada antud vanusklassi raskusnõuetest keerulisemaid elemente, kuid iga nõuetekohase elemendi puudumise korral toimub lõplikust hindest mahaarvamine vastavalt võistlusmäärustele.

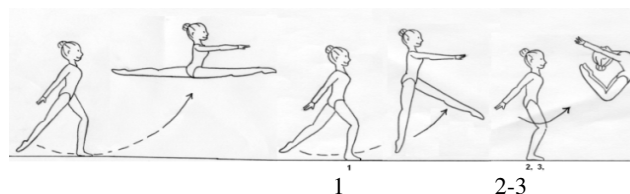
Lisa nr. 1: Näited tasakaaludest

	Staatilised tasakaalud "A"	Staatilised tasakaalud "B"
1.	Ilma käe(te) abita, jalg ees minimum 90° 	a) Ilma käe(te) abita, kehatööga min. 90°  b) Ilma käe(te) abita, vabajalg min. 135° 
2.	Ilma käe(te) abita, jalg kõrval minimum 90° 	a) Sama kehatööga: vaba jalg min. 90°  b) Sama ulatusega, vaba jalg tõstetud min. 135° 
3.	Ilma käe(te) abita, jalg taga (min. 90°), kehatööta, kallutus ette 	a) Sama kehatööga, vaba jalg min. 90°  b) Sama ulatusega, vaba jalg tõstetud min. 135° 
4.	Jalg ees, kõrval, taga või kükkis 	Sama kehatööga 
5.	Käe abiga kõrval ja ees ning käte abiga taga (min. 135°) 	Sama kehatööga (min. 135°), taga hoie kätega või vastaskäega 
6.	Sama käe hoie, jalg taga (min. 135°) 	

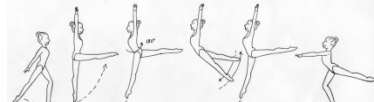
	Dünaamilised tasakaalud "A"	Dünaamilised tasakaalud "B"
7.	a) Illusioon minimum 360°, amplituud min. 135°, käsi(d) ei tohi puudutada põrandat  b) Illusioon taha 135°	a) Illusioon minimum 360°, amplituud min. 180°, käsi(d) ei tohi puudutada põrandat  b) Illusioon taha minimum 360°, amplituud min. 180°
8.		Pööre (min. 360°) vaba jalg sirge või kõverdatud, tõstetuna horisontaalselt (min. 90°) käe(te) abiga 
	Erandid:	
9.	a) Pööre (min. 360°) vaba jalg alla 90° ette, taha või kõrvale. 	a) Pööre (min. 720°) vaba jalg alla 90° ette, taha või kõrvale.  b) Pööre (min. 360°) vaba jalg alla 90° ette, taha või kõrvale kehatöoga. 
10.	a) Pööre puuteseis asendis (passé) (min. 360°) 	a) Pööre puuteseis asendis (passé) (min. 720°)  b) Pööre puuteseis asendis (passé) (min. 360°) kehatöoga 

- Lisaks kõik samaväärsed tasakaalud, mille raskus on võrreldav eelpool toodud näidetega

Hüpete seeria näide: Sammhüpe ja täisratashüpe. Peale maandumist samm (1 jala toetus), eelhüpe (2 jala toetus).



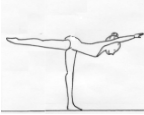
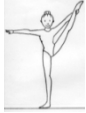
Lisa 2 – Näited hüpetest

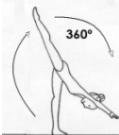
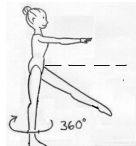
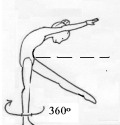
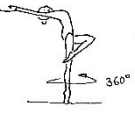
	Hüpped "A"	Hüpped "B"
1.	Hüpe puuteasendis ("passé") 	a) Pöördega min. 360° fikseeritud asendis  b) Kehatööga 
2.	a). Kägarhüpe  b). Põlvetoetavahetushüpe 	Sama pöördega 360° fikseeritud asendis 
3.	Jalatõstevahetushüpe 	Pöördssammhüpe (Entrelacé) min 180° fikseeritud asendis 
4.	Jalatõstehüpe ette  kõrvale  taha 	Sama kehatööga     Pöördega min. 180° fikseeritud asendis 
5.	Kasakahüpe ette, kõrvale  	Sama kehatööga    
6.	Ülesirutushüpe 	Täisratashüpe 
7.	Puutehüpe	Sama kehatööga   

		
8.	“Kassihüpe” 	Sama kehatööga 
9.	Löökhüpe (Cabriole) ette, taha, kõrvale 	Sama kehatööga 
10.	Nurkhüpe 	Sama kehatööga 
11.	a) Laihüpe (amplituud min. 135°).  b) Harkhüpe, sammhüpe kõrvale (amplituud min. 135°)  c) Laihüpe jalavahetusega (amplituud min. 135°) 	a) Sama kehatööga (amplituud min. 135°)  Laihüpe, lairatashüpe (amplituud min. 180°)  b) Sama kehatööga (amplituud min. 135°)  Harkhüpe, sammhüpe kõrvale (amplituud min. 180°)  c) Laihüpe jalavahetusega (amplituud min. 180°). 
12.	Pöördelt laihüpe (Jeté en tournant) (amplituud min. 135°) 	Pöördelt laihüpe (Jeté en tournant) kehatööga (amplituud min. 135°)  Pöördelt laihüpe (Jeté en tournant) (amplituud min. 180°) 

- Lisaks kõik samaväärsed hüpped, mille raskus on võrreldav eelpool toodud näidetega

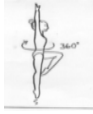
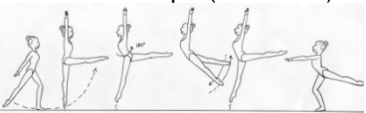
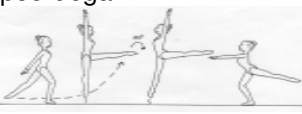
Lisa nr. 3: Näited tasakaaludest lasteklassidele

	Staatilised	Variatsioonid
1.	Jalg ees minimum 90° ees  kõrval  Või taga   	Sama kehatööga    
2.	Jalg ees, kõrval, taga või kükkis    	Sama kehatööga 
3.	Ühe või kahe käe hoidega    	Sama kehatööga     
4.	Puuteseis (Passé) 	Sama kehatööga   

	Dünaamilised tasakaalud (näited)	Variatsioonid
5.	"Illusioon" minimum 360°, amplituud minimaalselt 135°, käsi(d) ei tohi puudutada põrandat 	
6.	Pööre (minimum 360°)   	
7.	a) Pööre (min. 360°) vabajalg alla 90° ees, taga või kõrval.  	Sama kehatööga  
8.	a) Pööre puuteasendis passé (min. 360°) 	Sama kehatööga    

Lisaks kõik samaväärsed tasakaalud, mille raskus on võrreldav eelpool tooduga

Lisa nr. 4: Näited hüpetest lasteklassidele

	Jumps/Leaps	Variation
1.	Hüpe puuteasendis ("passé") 	a) pöördega  b) kehatööga  
2.	Kägarhüpe ühe jala tõukelt 	Sama pöördega 
3.	Jalatõste-, põlvetoetevahetushüpe  	Pöörd sammhüpe (entrelacé) 
4.	Jalatõstehüpe ette  kõrvale  taha 	Sama kehatööga:     pöördega 
5.	Kasakahüpe  	Sama kehatööga    
6.	Ülesirutushüpe 	Täisratashüpe 
7.	Puutehüpe 	Sama kehatööga   
8.	"Kassihüpe" 	Sama kehatööga 
9.	Löökhüpe (Cabriole) ette, taha, kõrvale  	Sama kehatööga   

10.	Nurkhüpe 	Sama kehatööga 
11.	a) Sammhüpe, laihüpe, väljavõttehüpe  b) Harkhüpe  c) Sammhüpe jalavahetusega 	a) Sama kehatööga   b) Sama kehatööga 
12.	Pöördelt sammhüpe (Jeté en tournant) 	Sama kehatööga 

- Lisaks kõik samaväärsed hüpped, mille raskus on võrreldav eelpool toodud näidetega