

Võimlemisklubi „Rütmika“ Võimlemiskool

ÕPPEKAVA

VÕIMLEMISKOOOLI EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Võimlemiskooli põhiülesanne näeb ette kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamist. Peatingimuseks on aastaid kestav sihikindel õppe-treeningtöö noorte võimlejate kasvatamisel.

Eriharidusasutusena püstitab „Rütmika“ Võimlemiskool endale järgmised tegevusülesanded ja eesmärgid soodustamaks laste ja noorte edukust nende põhitegevuses:

- 1) lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine ja liikumisvaeguse mõju vähendamine, eneseteostuse võimaluste loomine ;
- 2) laste ja noorte vaba aja sisustamine, mis on rajatud sportliku „ausa mängu“ reeglitele kasvatamaks noortes positiivset eluhoiakut;
- 3) laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, tervislike eluviiside ja harjumuste ning positiivsete iseloomuomaduste kujundamine;
- 4) laste ja noorte eeldustele vastavate treeningute organiseerimine maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks kõikides vanuseklassides, õpilaste süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessi organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks ;
- 5) laste ja noorte ettevalmistamine tiptulemuste saavutamiseks võimlemiskooli eliitvõistkonna liikmena rahvusvahelistel tiitlivõistlustel, talendikate noorte leidmine;
- 6) lastele ja noortele teoreetiliste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks, iseseisvaks treenimiseks ning spordiinstruktorite ja –aktiivi ettevalmistamiseks.
- 7) Andekate noorte suunamine maksimaalsete tulemuste saavutamiseks nii üksikvõimlejana kui ka rühmvõimlejana.

Eesmärkide saavutamiseks võimlemiskool:

- 1) organiseerib aastaringset õppe-, kasvatus- ja treeningtööd;
- 2) korraldab spordialast tegevust, organiseerib võistlusi ja üritusi, osavõtte linna ja vabariiklikest võistlustest, määrab erinevad kooli esindajad võistlusteks nii kodu- kui välismaal, töötab välja nii võimlemiskooli kui ka piirkondlike võistluste juhendeid, hangib huvilistele treeninguks meetoodilisi materjale, palkab võimaluse korral treenereid-juhendajaid, autasustab sportlasi ja teisi oma kooli liikmeid ning toetajaid;
- 3) korraldab treeningkogunemisi;
- 4) teeb koostööd sporditegevuse korraldamisel riiklike ja omavalitsusorganitega, teiste koolide, klubide, seltside ja liitudega ning haridus-, tervishoiu-, ja majandusorganisatsioonidega;
- 5) vajadusel annab välja õppetööks vajalikke õppematerjale ja meetoodilisi vahendid.
- 6) võimaldab treeneritel ja stipendiaatidel/stažööridel osaleda erinevatel koolitustel
- 7) toetab ja aitab leida toetajaid saavutusspordi edendamiseks.

STRUKTUUR JA KOMPLEKTEERIMINE

Võimlemiskooli õppe- ja kasvatustöö toimub kolmes järjestikus ja erineva õppetsükliga astmes:

- 1) ettevalmistav aste
 - algettevalmistusrühmad: 1.-3. õppeaasta; 3-4, 4-5 ja 5-6 a. vanused
 - miniklassi rühmad: 2.- 3. õppeaasta; 6-8 ja 8-10 a. vanused

- 2) treeningaste
 - miniklassi rühmad: 4.-5. õppeaasta 8-10 a. vanused
 - lasteklassi rühmad: 4.-5. õppeaasta 10-12 a. vanused
 - noorteklassi rühmad: 4.-5. õppeaasta 12-14 a. vanused
 - 3) meisterlikkuse aste
 - noorteklassi rühmad: 5.-6. õppeaasta 12-14 a. vanused
 - juunioriklassi rühmad: 5.-6. õppeaasta 14-16 aastased
 - spordimeisterlikkuse rühmad: 6.-8. õppeaasta 14-16 a. vanused
 - spordimeisterlikkuse rühmad: 6-8 õppeaasta 16-19 aastased
1. võimlemiskooli osakondade, õpperühmade ja õpilaste arvu kinnitab direktor käskkirjaga ning koostöös õppenõukoguga vastavalt õppekavale.
 2. Võimlemiskooli õppe-treeningrühmad komplekteeritakse lastest ja noortest, kelle vanus vastab õppekava nõuetele.

ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTEGEVUSE KORRALDUS

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja võimlejate perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on võimlejate paljuaastane õppe-treeningprotsess kuue astmeline.

Igas õpperühma liigis on ülesanded ülesseatud arvestades õpilaste vanust, nende võimeid ja võistlusvõimlejate ettevalmistuse nõudeid.

Algettevalmistus ehk alustreeningu aste kestvusega kuni 2 - 4 õppe-treeningaastat . (3-6 a. vanused)

Algettevalmistuse rühmad moodustatakse 3 – 6 aastastest tervetest (spordiarsti poolt läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või lasteaiapoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides õppe-treeningprotsessi astmete erinevatel treeningaastatel on **toodud tabelis 1.**

Õppetreening aste miniklass kestab kuni 2 õppe-treeningaastat.

Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 7 – 9 aastastest alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

Õppetreening aste lasteklass kestab kuni 2 õppe-treeningaastat.

Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 10 – 12 aastastest alustreeningu ja miniklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

Õppetreening aste noorteklass kestab kuni 2 õppe-treeningaastat.

Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 12 – 14 aastastest alustreeningu, miniklassi ja lasteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

Õppetreening aste juuniori klass kestab kuni 2 õppe-treeningaastat.

Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 14 – 16 aastastest alustreeningu, miniklassi, lasteklassi ja noorteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

Meisterlikkuse ehk tipptreeningu aste on üldjuhul kestvusega kuni 4 õppe-treeningaastat.

Meisterlikkuse rühmad moodustatakse kõik õppetreeningu astmed läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest.

Nii nagu teistel spordialadel, arenevad ka võimlemises mõned õpilased kiiremini, teised aeglasemalt. Seetõttu ei saa treeningastmeid võtta väga järgalt. On võimalik andekate edutamine järgmisse õppe-treeningaastasse või astmesse vastavalt õpilase isiklikule arengule. Samuti on võimalik õppeprogrammi mittetäitmise korral jätta õpilane õppe-treeningaastat kordama üheks aastaks.

2.1. Õppe-treeningtöö põhivormid:

2.1.1. teoreetilised ja praktilised tunnid tunniplaani järgi ning osavõtt võistlustest;

2.1.2. koreograafia tunnid

2.1.3. osavõtt õppe-treeninglaagritest;

2.1.4. õppefilmide, kinogrammide, videosalvestiste vaatamine ja analüüs;

2.1.5. instruktori ja kohtuniku praktika;

2.1.6. taastumis-profülaktiliste ürituste läbiviimine.

Täiendavateks õppe-treeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine, osavõtt eliitvõistkonna treeningkogunemistest.

Võimlemiskool korraldab koolisisesed ja lahtisi võistlusi ning võimaluse korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistus- ja suvelaagreid.

Tabel 1

Võimlemisklubi „Rütmika“ Võimlemiskooli õppe-treeningrühmade vanuseline ja arvuline koosseis, nädala treeningute arv ja kestvus õppe-treeningprotsessi erinevatel astmetel ja

õppe-treeningaastatel.

Õpilaste ettevalmistuse aste	Õpilaste vanus	Õpilaste min. arv	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treening maht
akadeemilised tunnid						
Algettevalmistuse aste						
1. õppe-treening aasta	3 - 4	12	2	2	4	208
2. õppe-treening aasta	4 - 6	12	2	2	4	208
Õppe-treening aste miniklass						
1. õppe-treening aasta	7 - 8	12	4	2	8	416
2. õppe-treening aasta	9 - 10	12	4	2	8	416
Õppe-treening aste lasteklass						
1. õppe-treening aasta	10 - 11	12	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	11 - 12	10	5	2,5	12,5	650
Õppe-treening aste noorteklass						
1. õppe-treening aasta	12 - 13	10	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	13 - 14	10	6	2,5	15	780
Õppe-treening aste juuniori klass						
1. õppe-treening aasta	14 - 15	9	6	3	18	936
2. õppe-treening aasta	15 - 16	9	6	3	18	936
Õppe-treening aste meistri klass						
1. õppe-treening aasta	16 - 17	8	7	3	21	1092
2. õppe-treening aasta	17 ja van.	8	7	3	21	1092

3.1. Õppe-treeningsüklid

Vastavalt kalenderplaanile jaguneb aastane õppe-treeningsükkel 3 perioodi:

3.1.1. Ettevalmistusperiood – kuni 3 kuud

Põhieesmärgiks on õpilaste tervise tugevdamine üldkehaliste ja spetsiaalsete erialaste harjutustega suuremate füüsiliste koormuste kandmiseks võistlus- ehk põhiperioodil.

Teoreetiline ettevalmistus, testimised, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine, erinevate võimlemisharjutuste tehnika ja taktika õpetamine vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele antud vanuseklassis (nii ilu- kui rühmvõimlemise vaba- ja vahendiga kavades) .

3.1.2. Võistlus- ehk põhiperiood – kuni 8 kuud

Põhiülesandeks on erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, vastava vanuseastme võimlemiselementide tehnika ja taktika õpetamine ning viimistlemine/täiustamine, vastava vanuseastme võistlustel osalemine klubi, linna ja vabariiklikul tasandil ning võistluste analüüs.

Optimaalse vormi tagamine tähtsamateks võistlusteks.

3.1.3. Üleminekuperiood – 1 – 2 kuud

Eesmärgiks on saavutatud üldkehalise ja erialase kehalise ettevalmistuse, samuti mitmete võimlemiselementide tehnilise ettevalmistuse säilitamine.

Võistlusperioodi psühholoogilise koormuse vähendamine, uute individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide planeerimine ning aktiivne puhkus/puhkus.

ALGETTEVALMISTUSE ASTE.

Tervise tugevdamine, üldkehaline ettevalmistus:

- rivi- ja korraharjutused, riviäsklused, pöörded, kujundliikumised, ümberrivistumised
- seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asendid
- harjutused vahenditeta ja vahenditega (pallid, rõngad, hüpits)
- harjutused pingil, varbseinal
- teised spordialad nagu kergetõustik, liikumismängud

Erialane kehaline ettevalmistus:

- Painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine. Erinevad venitusharjutused.
- Muusikalise liikumise arendamine: tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus, harjutuse ja muusika vaheline seos
- Koreograafiline ettevalmistus andekamatele ja tublimatele
- Erinevate tantsuliste liikumiste elemendid
- Kõnni- ja jooksu elemendid, lained, vibutused, tasakaal ühel jalal, lihtsamad pöörded, tasakaalud ja hüpped
- Lihtsamad akrobaatilised elemendid
- Harjutused vahenditega: hüpits, pall ja rõngas
- Osalemine esinemis- või võistluskavas.
- Õppefilmide/võistlusvideote vaatamine

ÕPPETREENINGASTMED

- 1. Miniklass** – tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine, igakülgne kehaline arendamine põhisuunitlusega osavuse, painduvuse, tasakaalu, kiiruse ja kiirusliku jõu arendamiseks.

Erialane ettevalmistus:

- koreograafiline ettevalmistus

- erinevad kehaharjutused nagu lained (rindkere-, kere-, kehalaine), hood ja lõdvestused, painutused, kõikvõimalikud venitusharjutused.
- Muud – kallutused, kerepöörded, kereringid, toengud, kumerused (kägarad) jne
- Tasakaal kahel päkal või ühel jalal (tallal või päkal).
- Põlvelseis ilma käte toeta, teine jalg õhus.
- 360° (või rohkem) pööre ühel jalal.
- 360° pööre kahel jalal koos keretöoga.
- Eelnevate harjutuste sari
- Põlvetõatehüpe, sääretõstehüpe
- Põlvetõstevahetushüpe (varsahüpe), sääretõstevahetushüpe
- Kägarhüpe (ühe või kahe jala tõukelt)
- .Jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale
- Kasakahüpe
- Harkhüpe (X- hüpe), käärhüpe
- Ülesirutushüpe
- .Laihüpe, laihüpe kõrvale
- Väljavõttehüpe
- .Puutehüpe
- Laihüpe kõverdatud jalgadega (kassihüpe)
- .Löökhüpe ette, kõrvale, taha
- Jalatõstevahetushüpe ette, taha

Käteharjutused – 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, käarihüpe, põlvetõste- ja jalatõstehüplemised, polka, galopp, jenka, mazurka jne. Erinevad rahvatantsusammud ja nende töötlused.

Akrobaatilised harjutused –tirelid, tirelringid, sild, sildringid, turiseis, rinnalseis jne.

- Harjutused vahenditega: hüpits, pall, rõngas (hood, hooringid, tiirutamised, ringitamised, lihtsamad vahetused ja visked, kaheksad, manipulatsioonid).
- Osalemine vähemalt ühes võistlus või esinemiskavas.
- Võistluste DVD vaatamine ja analüüs

2. Lasteklass

Üldkehalises ettevalmistuses on ikka põhieesmärk igakülgne kehaline arendamine.

Erialases ettevalmistuses

Ülevenitused jalgadele, venitused seljale ja rindkerale.

Kehatöö elemendid peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele.

Võimleja peab oskama sooritada vastavalt eale

- painutus
- kehahoog
- lõdvestus
- kallutus või kallutusväljaaste
- täielik kehalaine
- kehapöördasendid (rotatsioon)

Lisaks veel kehatöö erinevaid liikumisi, mis arendavad võimlejate koordinatsiooni, lihaskontrolli ja kiirust. Näiteks: tirelid, toengud, turiseis

Tasakaalud peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele.

Sooritades kahte järjestikust tasakaalu, võib vahetada tugijalga. Näiteks:

- erinevad tasakaalud ühel jalal
- pöörded ühel jalal

Hüpped peavad vastama võimlejate eale ning oskuste tasemele. Kasutada kõiki miniklassis õpitud hüppeid.

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

Kõndimise ja jooksusammude variatsioonid

Erinevate tantsusammude (nt. valss, polka jm.) variatsioonid

Rahvatantsu kasutatavate hüppete ja hüplemistega variatsioonid

Koreograafiline ettevalmistus

Akrobaatiline ettevalmistus

- trel, trelring
- rinnalseis, rull ette või taha üle rinnalseisu
- sild, sildring

Paindumise arendamine, võimlejate (või nende jalgade) paindumus ette, kõrvale ja taha.

Näiteks:

- Ette - spagaat pörandal
- tasakaal, kõrge jalga ees käe abiga või ilma, amplituud 180kraadi
 - sammhüpe amplituudiga 180kraadi

Kõrvale- harkspagaat pörandal

- tasakaal, kõrge jalga kõrval käe abiga või ilma, amplituud 180kraadi
- harkspagaathüpe amplituudiga 180kraadi

Taha - keha painutus taha, minimaalne amplituud 80kraadi. Taha painutusel peavad õlad jääma samale liinile ning painutus peab olema võrdselt näidatud mõlema poolega.

Harjutused vahenditega (hüppete, rõngas, pall, kurikad) (hood, hooringid, tiirutamised, ringitamised, lihtsamad vahetused ja visked, kaheksad, manipulatsioonid, veskid)

Lisaks

- osalemine vähemalt ühes võistluskavas
- osalemine vähemalt ühes esinemiskavas
- võistluste analüüs DVD põhjal
- tähtsamad vitamiinid
- kuidas vältida külmetust

3. Noorteklass

Üldkehalises ettevalmistuses tervise tugevdamine, üldkehaliste võimete täiustamine põhisuunitlusega osavuse, koordineerimise, tasakaalu, kiiruse, paindumise, kiirusliku jõu ja vastupidavuse arendamisele.

Erialane kehaline ettevalmistus on põhisuunitlusega põhikoormust kandvate lihasrühmade arendamine. Jätkata ülevenituse jalgadele, rindkere venitusele.

Koreograafiline ettevalmistus

Erinevad kehatöö elemendid. Kehatöö elemendid peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele.

- Näiteks
- painutus
 - kehahoog
 - lõdvestus
 - kallutus või kallutusväljaaste
 - täielik kehaline
 - keha rotatsioon
 - kontraktsioon

Lisaks keha liikumisi, mis arendavad võimlejate koordineerimist, lihaskontrolli ja kiirust. Näiteks: tised, toengud, turiseis.

Erinevad tasakaalud, mis vastavad võimlejate eale, korrata kõik eelnevatel aastatel õpitud tasakaalud.

Erinevad hüpped

- põlvetõstehüpe (puutepõlvetõstehüpe)
- põlvetõstevahetushüpe
- kägarhüpe ühe jala tõukelt
- jalatõstehüpe (ette, taha, kõrvale) vaba jalg 90°
- "kasakahüpe"
- harkhüpe
- ülesirutushüpe
- laihüpe (ette, kõrvale)
- laihüpe kõverdatud jalgadega (kassihüpe)
- puutehüpe, väljavõtkehüpe
- kabrioolid (ette, taha, kõrvale)
- jalatõstevahetushüpe (ette, taha)
- nurkhüpe ühe jala tõukelt
- kõik A hüpped sooritatuna 180° pöördega (v.a. põlvetõste ja põlvetõstevahetushüpe – neil peab pöörama 360° või lisama kehatöö)
- kõik A hüpped õhulennul kehatööga (painutus, kontraktsioon, kehapööre)
- ratashüpe, puuteratas, täisratas, lairatas, pöördammhüpe
- laihüpe kõrvale pöördega (spagaat), tour jete
- jalavahetuslaihüpe (spagaat)
- Erinevad käte liikumised. Näiteks: -pöörded-väänakud-lained-sirutused-tõstmised-surumised kaheksad-ringid-plaksud-löögid-vibutused-viimised-hood varieerides jõukasutust.jne.
- Erinevate sammude, hüplemist ja hüpi seeriad.

Näiteks:

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

Akrobaatilised elemendid nagu tised, tisedring, sild, sildring, rull ette või taha, turiseis, rinnalised jne.

Erinevad painduvus harjutused.

Näiteks:

Ette -spagaat põrandal
-tasakaal, kõrge jalg ees käe abiga või ilma, amplituud 180kraadi
-ammhüpe amplituudiga 180kraadi

Kõrvale-harkspagaat põrandal

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

Taha -keha painutus taha, minimaalne amplituud 80 kraadi. Taha painutusel peavad õlad jääma samale liinile ning painutus sooritada võrdselt mõlema poolega.

Harjutused vahenditega nagu pall, rõngas, kurikad, lint ja hüpi (hood, hooringid, visked, vahetused, sakid ja spiraalid, kaheksad, „veskid“, veeretamised, tiirutamised, manipuleerimised, veski).

Lisaks

- osalemine vähemalt ühes võistluskavas ja esinemiskavas
- videofilmide vaatamine, võistlustulemuste analüüs

- võimlejate toitumine
- külmetustest hoidumine

4. Juuniori ja meisterlikkuse klass

Üldkehalises ettevalmistuses tervise tugevdamine, üldkehaliste võimete täiustamine põhisuunitlusega osavuse, koordineerimise, tasakaalu, kiiruse, painduvuse, kiirusliku jõu ja vastupidavuse arendamisele asetades rõhk loomupäraste omaduste eelisarendamisele.

Erialane kehaline ettevalmistus on põhisuunitlusega põhikoormust kandvate lihasrühmade arendamine. Pikemaajalised ülevenitused, süvavenitused.

Koreograafiline ettevalmistus

Kõik võimalikud kehatöö harjutused, mis on õpitud eelnevates astmetes.

Terviklikud lained ja hood kõikidesse suundades

Tasakaalud

- tasakaal ühel jalal, vaba jalg sirge või kõverdatud (ette, taha, kõrvale) reis 90°
- jalahoie 135° käe hoidega
- kehatöö element sooritatuna ühel jalal, vabajalg 45°
- tasakaal ühel põlvel, vabajalg 90°
- pööre 360° (mõlemad jalad võivad olla kõverdatud)
- "illusioon" amplituudiga alla 180° (käepuuteta)
- tasakaal ühel jalal, vaba jalg 135° (ette, taha, kõrvale)
- kehatöö element või seeria sooritatuna ühel jalal, vaba jalg 90°
- NB! Ainult üks jalg võib olla kõverdatud
- pööre 720° (mõlemad jalad võivad olla kõverdatud)
- pööre 360°, vaba jalg 90° (kõverdatud või sirge) käehoidega või ilma
- kehatöö element 360° pöördel
- "illusioon" amplituudiga 180° (käepuuteta)

Kõikvõimalikud hüpped ja hüplemised (vt. noorteklassi) sooritatuna nii vasaku kui ka parema jala tõukega ning kahe jala tõukelt kas kehatööga või ilma.

Mitmesugused kombinatsioonid koostatud nii samaliigilistest harjutustest kui ka eriliigilistest harjutustest (nt. hüpe ja tasakaal)

Harjutused vahenditega

Osavõtt vähemalt kahest võistluskavast ja ühest esinemiskavast.

MEISTERLIKKUSE ASTE.

Meisterlikkuse astme ehk tipptreeningu põhisuunitlus:

- Regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel;
- Võimlemise tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme pidev täiustamine; erialase ettevalmistuse taseme täiustamine.
- Osalemine rahvusvahelistel tiitlivõistlustel nagu maailmakarikasarja osavõistlused, ning kandideerimine maailmameistrivõistlustele ja Euroopa meistrivõistlustele
- Kõikide eelnevate perioodide õpitud elementide eeskujulik sooritus ja tehnika täiustamine.
- Võistluste analüüs videomaterjalide põhjal

Üleminek ühest etapist teise toimub vastavalt vanusele ja õpilase individuaalsele arengule.

