

Iluvõimlemise Eestis kehtivad reeglid, 2024, INDIVIDUAAL

INDIVIDUAAL 2024.a. A	VAHENDID A-GRUPP	KAVA
MEISTRIKLASS 2008 ja vanemad	R, P, K, L	FIG reeglid
JUUNIORIKLASS 2009, 2010	R, P, K, L	FIG/European Gymnastics reeglid
NOORTEKLASS 2011, 2012	R, P, L	DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega (hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1), lubatud 1 kombineeritud element, 2 W, S min 2 R min 1, maks 4 min 1 maks 15 DA, pall ja lint: 2 DB fundamentaalse või mittefundamentaalse vahenditöö sooritamine mitte domineeriva käega.
LASTEKLASS 2013, 2014	V, H, R	DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1, üks on kindlasti püstiasendis, ehk ühe jala peal), 2 W, S min 2, R min 1, maks 4 min 1, maks 15 DA Kombineeritud elemendid ei ole lubatud. Hüpitsakavas ainult 2 R võib teha sõlmega Lubatud kasutada kavas kaks varianti fouette pööret, igäüks maksimaalselt 6 ringi (lubatud ainult ühekordsed).

<p>MINIKLASS 2015, 2016</p>	<p>V, R</p>	<p>DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega, 2 W, kombineeritud elemendid ei ole lubatud</p> <p>Hüpe – min 2, üks kindlasti laihüpe (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); tasakaal – min 2, üks kindlasti jalg ees v kõrvale (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); pöörlemised – min 2, üks on kindlasti püstiasendis, ehk ühe jala peal; S min 2 (tantsusammudes ei tohi sooritada akrobaatilisi elemente); maks 1 R (min 2 ja maks 3 erinevat pöörlemiselemente, suuna/tasandi muutus +0,1; seeria, kus on 3 sama pre-akrobaatilist pöörlemiselemente +0,2; kokku maks 0,5; pre- akrobaatiline element „iluusio“ ei ole lubatud)</p> <p>Lubatud kasutada kavas ainult ühe varianti fouette pööret ja maksimaalselt 4 ringi (lubatud ainult ühekordsed).</p> <p>Vahendikava: R min 1, maks 4; min 1 max 15 DA; S min 2</p>
<p>MINIKLASS 2017</p>	<p>V</p>	<p>DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtustega, 2 W, Kombineeritud elemendid ei ole lubatud</p> <p>Hüpe – min 2, üks kindlasti laihüpe (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); tasakaal – min 2, üks kindlasti jalg ees v kõrvale (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); pöörlemised – min 2, üks on kindlasti püstiasendis, ehk ühe jala peal; S min 2 (tantsusammudes ei tohi sooritada akrobaatilisi elemente); maks 1 R (min 2 ja maks 3 erinevat pöörlemiselemente, suuna/tasandi muutus +0,1; seeria, kus on 3 sama pre-akrobaatilist pöörlemiselemente +0,2; kokku maks 0,5; pre-akrobaatiline element „iluusio“ ei ole lubatud)</p> <p>Lubatud kasutada kavas ainult ühe varianti fouette pööret ja maksimaalselt 4 ringi (lubatud ainult ühekordsed).</p>

INDIVIDUAAL 2024.a. B	VAHENDID B- GRUPP	RASKUSE MAKS B-GRUPP	KAVA
MEISTRIKLASS 2008 ja vanemad	2 vabalt valitud vahendit	Maks 9,0	FIG reeglid

JUUNIORIKLASS 2009, 2010	2 vabalt valitud vahendit	Maks 8,0	FIG/European Gymnastics reeglid
NOORTEKLASS 2011, 2012	2 vabalt valitud vahendit	Maks 7,0	DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1), lubatud 1 kombineeritud element, 2 W, S min 2, R min 1, maks 4 min 1 maks 15 DA, pall ja lint: 2 DB fundamentaalse või mittefundamentaalse vahenditöö sooritamine mitte domineeriva käega.
LASTEKLASS 2013, 2014	V + 1 vabalt valitud vahend	Vabakava maks 4,0 Vahend maks 6,0	DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1, üks on kindlasti püstiasendis, ehk ühe jala peal), lubatud 1 kombineeritud element, 2 W, S min 2 R min 1, maks 4 min, 1 maks 15 DA pall ja lint: 2 DB fundamentaalse või mittefundamentaalse vahenditöö sooritamine mitte domineeriva käega. Kombineeritud elemendid ei ole lubatud. Lubatud kasutada kavas kaks varianti fouette pööret, igaüks maksimaalselt 6 ringi (lubatud ainult ühekordsed).

<p>MINIKLASS 2015, 2016, 2017</p>	<p>V</p>	<p>Maks 3,0</p>	<p>DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega Hüpe – min 2, üks kindlasti laihüpe (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); tasakaal – min 2, üks kindlasti jalg ees v kõrvale (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); pöörlemised – min 2, üks on kindlasti püstiasendis, ehk ühe jala peal, 2 W Kombineeritud elemendid ei ole lubatud</p> <p>S min 2 (tantsusammudes ei tohi sooritada akrobaatilisi elemente); maks 1 R (min 2 ja maks 3 erinevat pöörlemiselemente, suuna/tasandi muutus +0,1; seeria, kus on 3 sama pre-akrobaatilist pöörlemiselemente +0,2; kokku maks 0,5; pre-akrobaatiline element „ilusio“ ei ole lubatud)</p> <p>Lubatud kasutada kavas ainult ühe varianti fouette pööret ja maksimaalselt 4 ringi (lubatud ainult ühekordsed).</p>
--	----------	-----------------	---

<p>INDIVIDUAAL 2024.a. C</p>	<p>VAHENDID C-GRUPP</p>	<p>RASKUSE MAKS C-GRUPP</p>	<p>KAVA</p>
<p>MEISTRIKLASS 2008 ja vanemad</p>	<p>1 vabalt valitud vahend</p>	<p>Maks 7,0</p>	<p>FIG reeglid</p>
<p>JUUNIORIKLASS 2009, 2010</p>	<p>1 vabalt valitud vahend</p>	<p>Maks 6,0</p>	<p>FIG/European Gymnastics reeglid</p>

<p>NOORTEKLASS 2011, 2012</p>	<p>1 vabalt valitud vahend</p>	<p>Maks 5,0</p>	<p>DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1), lubatud 1 kombineerituselement, 2 W S min 2 R maks 2 min 1 maks 15 DA</p>
<p>LASTEKLASS 2013, 2014</p>	<p>V või 1 vabalt valitud vahend</p>	<p>Maks 3,0</p>	<p>DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega Hüpe – min 2, tasakaal – min 2, pöörlemised – min 2, lubatud 1 kombineeritud element, 2 W S min 2 (tantsusammudes ei tohi sooritada akrobaatilisi elemente); Kombineeritud elemendid ei ole lubatud. Lubatud kasutada kavas kaks varianti fouette pöoret, igaüks maksimaalselt 6 ringi (lubatud ainult ühekordsed).</p>
<p>MINIKLASS 2015, 2016, 2017</p>	<p>V</p>	<p>Maks 2,0</p>	<p>DB min 3, maks 7 DB loetakse kõrgeima väärtusega Hüpe – min 2, tasakaal – min 2, pöörlemised – min 2, 2 W, Kombineeritud elemendid ei ole lubatud S min 2 (tantsusammudes ei tohi sooritada akrobaatilisi elemente); maks 1 R (min 2 ja maks 3 erinevat pöörlemiselemente, suuna/tasandi muutus +0,1; seeria, kus on 3 sama pre-akrobaatilist pöörlemiselemente +0,2; kokku maks 0,5; (pre-akrobaatiline element „ilusio“ ei ole lubatud) Lubatud kasutada kavas ainult ühe varianti fouette pöoret ja maksimaalselt 4 ringi (lubatud ainult ühekordsed).</p>

LISAD (KÕIK VANUSEGRUPID):

* Pööre nr 32 ja 33 (COP 2022-2024), pööre spagaat käe abiga, ilma peatuseta, painutus ette või taha - maks. 5 ringi.

Tähelepanu! Eesti Võimlemisliit ning Eesti Võimlemisliidu iluvõimlemise toimkond palub veenduda, et mini-, laste- ning noorteklassi võimlejate esteetiline välimus võistlustel oleks eakohane ning väärikas. Soovitame võimlejalatel kasutada eakohaselt valitud dekoratiivkosmeetika vahendeid ja värvitoone ehk kasutatud värvitoonid (sh huulepulk) peaksid olema tagasihoidlikud ja korrektsed. Suured juveelikaunistused või kehakaunistused/augustused, mis võivad olla võimleja jaoks ohtlikud, ei ole lubatud. FIG Code of Points p. 10.2, 10.3 ja 10.4.