

# RÜHMVÕIMLEMISE VÕISTLUSMÄÄRUSED

## SISUKORD

<b>ÜLDEESKIRJAD</b> .....	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
<b>VÕIMLEMISVAHENDITELE OMASED PÕHILIHKUMISED</b> .....	7
1. Pall .....	7
2. Hüpits .....	7
3. Rõngas .....	8
4. Lint / Vedik .....	9
5. Kurikad / Vimplid .....	9
<b>NÕUDED MINIKLASSI KAVADELE</b> .....	10
I. Vabakava	
1. Üldnõuded .....	10
2. Raskusnõuded .....	11
3. Kava kompositsiooni hindamine - A .....	11
4. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.....	12
II. Vahendiga kava .....	12
<b>RASKUSNÕUTE TABEL</b> .....	13
<b>NÕUDED LASTEKLASSI KAVADELE</b> .....	14
I. Vabakava (A grupp)	
1. Üldnõuded .....	14
2. Raskusnõuded – A1 .....	14
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
<b>NÕUDED NOORTEKLASSI KAVADELE</b> .....	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) .....	22
1. Raskusnõuded – A1 .....	22
2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2 .....	23
3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B .....	23
III. B grupp .....	23
1. Raskusnõuded .....	23
2. Vahendiga kava .....	23

**NÕUDED JUUNIORI- JA MEISTRIKLASSI KAVADELE..... 24**

I. Vabakava .....	24
1. Raskusnõuded – A1 .....	24
1.1. Nõutud elemendid 3,8 .....	24
1.2. Lisaraskusnõuded 2,1 .....	26
2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2.....	26
3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B.....	28
4. Vahenditöö vead .....	29
II. Vahendiga kava.....	29
1. Raskusnõuded – A1 .....	29
1.1. Nõutud elemendid 3,8 .....	29
1.2. Lisaraskusnõuded 2,1 .....	30
2. Kava kompositsioon ja artistlikkus – A2 .....	31
3. Kava tehniline täitmine (sooritus) – B .....	31
III. B grupp .....	31
3. Raskusnõuded .....	31
4. Vahendiga kava .....	31

**ELEMENTIDE RASKUSASTET TÕSTVAD VAHENDIGA HARJUTUSED ..... 31**

**VAHENDIHARJUTUSTE RASKUSNÕUDED JUUNIORI- JA MEISTRIKLASSILE ... 33**

**LISAD** 1. Tasakaalud 2. 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 sooritusel 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). Soeng ja sussid on kostüümi osa. Kübar ja muud peakatted on keelatud. Võistlusriietus peab olema esteetiline ja ei tohi segada kava tehnilist täitmist. Võistlusriietus ei tohi solvata kellegi religioosseid, poliitilisi ega rahvuslikke tõekspidamisi.
- 1.8. Võistlused viiakse läbi väljakul mõõtmetega 13x13m, mis on kaetud vaibaga.
- 1.9. Muusikapala peab olema kvaliteetselt lindistatud CD-le ja varustatud võistkonna nime ja kava pealkirjaga. Muusika esitamise tehnilise taseme eest vastutab võistluste organiseerija. Sisse- ja väljatulekud ei tohi olla muusika saatel ega seatud koreograafiaga ning ei tohi kesta üle 20 sek. Kava peab algama ja lõppema võistlusväljakul.
- 1.10. Rühma suurus on juuniori- ja meistriklassis 6-10, mini-, laste- ja noorteklassis 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 koosseisu
- 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
Meistriklasse	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 ja 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.

- 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 min. 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 (juhib 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 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
  - boonus (0,1) antakse eraldi ja arvestatakse keskmisele hindele juurde juhul kui enamus (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.
- 3.1.2. **A2 paneel (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 enamus (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.
- 3.1.3. **B paneel (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 enamus (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.

Keskmete 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 alates 6-ndast puudevast või üleläänud sekundist 0,1 punkti ( ja edasi iga järgmise 6-nda sek eest a`0,1).

Kava pikkus juuniori-ja meistriklassis on 2.15-2.45, A-gruppides ja juunioriklassi B-grupis 2.00-2.30 ning B-gruppides ja miniklassi nooremas vanuseastmes 1.30-2.00

– 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. Individuaalsooritused 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 eri kujundit meistri-, juunioriklassis, 6 noorte- ning lasteklassi kavades ja 4 miniklassi 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, lendtired) 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, koordineerimisvõimet, 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 pingevaba 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)
- väiesed ringid (palli ringid labakäe samaaegse ringitamise ümber palli)

#### 1.3. Kaheksad

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

#### 1.7. Veered

- mööda keha või kehaosa

#### 1.8. Põrgatused

- sooritatakse pingevaba käe sujuva lükkega, mitte löögiga:
  - suunaga alla, põrgatus põrandal
  - suunaga üles, põrgatus kehaosaga

#### 1.9. Vurr

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

### **2. Hüpits**

#### 2.1. Hood

- hood, mille sooritab üksnes hüpits, saades liikumisimpulsi kergelt kõverdatud randmelt
- hood, mille puhul hüpits 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 ümberhaaretega või hüpitsa hoidega keskelt
- hood, mille puhul hüpitsa otsale antakse suurem kiirendus erilise kujundi moodustamiseks või tagasipöördumiseks

#### 2.2. Ringid ja ringitamis

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

- suured
- ja nende rohke kordamisena – ringitamisenä.

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

- ees-
- külg-
- taga-
- rõhtpinnas

### 2.3. Kaheksad

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

- külg-
- ees-
- rõhtpinnas

### 2.4. Tiirutamine

- sooritatakse hüppisa liikumisega avaringselt, samaaegse ülehüppamisega paigal või edasilikumisel:

- ette
- taha
- kõrvale
- silmusena (käed risti)

### 2.5. Hüpped

- võib kasutada kõiki hüppeid erineva hüppisa tööga.

### 2.6. Visked ja püüded

- sooritatakse erinevatest lähteasenditest:

- ees-
- külg-
- rõhtpinnas

### 2.7. Vigurliikumised

## 3. Rõngas

### 3.1. Pööre

- on rõnga asendi muutmine ümber piki- või risttelge 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 hooringid

- 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

- pörandal (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 pörandal 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 pörandal 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

- pörandal

### 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
- Väljavõtkehüpe
- 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, lödvestused, 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 töötused.

- Akrobaatilised elemendid –tiredid, rattad, sild, sildringid, turiseis, rinnalseis jne.

**Keelatud on** õhulennuga akrobaatilised elemendid (saltod, lendtiredid), 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 hüplemist seeria või sammude ja hüplemist 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 ühekülgus: (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 ühekülgus
- 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 lõiked
- 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 meistriklassi 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 kepi 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 üleand-  
misega

# 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 hüppest. Seerias on lubatud üks vahesamm kahe hüppe vahel (ehk 3 toetuspunkti põrandal 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, hüplemist ja hüppisest on kombineeritud mõne muu liikumiste grupiga (nt. käte liikumistega, kehatööga). Üks seeriast peab sisaldama rütmivaheldust.

Näiteks:

- kõndimise ja jooksumammude variatsioonid
- erinevate tantsusammude (nt. valss, polka jm.) variatsioonid
- rahvatantsus kasutatavate hüppiste 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 kõrval 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 :	<b>6,0</b>	
- tehniline raskus	<b>5,4</b>	
- bonus	<b>0,1</b>	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
		<b>Kokku 2,2</b>
<b>2.2. Tasakaaluelemendid</b>		
- 1 tasakaal	0,2	0,2
- 1 tasakaaluseeria	0,3	0,3
		<b>Kokku 0,5</b>
<b>2.3. Hüpped</b>		
- 1 hüpe	0,2	0,2
- 1 hüpete seeria	0,3	0,3
		<b>Kokku 0,5</b>
<b>2.4. Käte liikumised</b>		
- 2 erinevat kätetöö seeriat	a`0,2	0,4
		<b>Kokku 0,4</b>
<b>2.5. Sammude, hüpete ja hüplemistele seeriad</b>		
- 2 pikka seeriat	a`0,3	0,6
- 1 kombineeritud seeria	0,3	0,3
		<b>Kokku 0,9</b>
<b>2.6. Akrobaatilised elemendid</b>		
- 2 akrobaatilist elementi	a`0,2	0,4
		<b>Kokku 0,4</b>
<b>2.7. Paindovuselemendid</b>		
- 4 paindovuselementi	a`0,1	0,4
(spagaat p.-ga, v.-ga, harkspagaat, painutus taha)		
		<b>Kokku 0,4</b>
<b>2.8. Kombineeritud seeriad</b>		
2 erinevat seeriat	a`0,3	0,6
		<b>Kokku 0,6</b>

Üksik kehatöö element võib olla osa seeriast.

Paindovuselementi 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 meistriklasi määrusi



## II. VAHENDIGA KAVA

### 1. Raskusnõuded - A1

Max punktid	<b>6,0</b>
- tehniline raskus	<b>5,4 (lähteskoor 0,5)</b>
- boonus	<b>0,1</b> (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 meistriклассi 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 koordinatsiooni, 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 1) 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 põrandal õhulendude vahel).

Vt. hüpete nimistut juuniori-, meistriclassi määrustes ja jooniseid (lisa 2).

##### 1.4. Sammude, hüplemist ja hüppiste seeriad

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

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

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

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

- Ette - spagaat pörandal  
 - tasakaal, kõrge jalg ees(taga) 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). Elementid 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 pörandaga 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	<b>6,0</b>	
-tehniline raskus	<b>5,9</b>	
- bonus	<b>0,1</b>	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
		<b>Kokku 0,2</b>
2.6. PAINDUVUSELEMENDID		
- 3 painduvuselementi	a`0,1	0,3
(spagaat p.-ga, v.-ga, painutus taha)		
		<b>Kokku 0,3</b>
2.7. Kombineeritud raskus		
- 3 erinevat seeriat	a`0,3	
		<b>Kokku 0,9</b>

Üksik kehatöö element võib olla osa seeriast.

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 peab moodustama ühtse terviku, olles 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, hüviste ja hüplemist kombinatsioonid, akrobaatilised elemendid, painduvuselemendid. Kava peab sisaldama kombineeritud seeriaid, 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 1tasakaal 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 ( 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 erinevat joonist ning liigutusi peab sooritama mitmel tasapinnal ( madal = põrandal, keskel ja kõrgel = hüpped ) ja suunal.

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:	<b>4,0</b>
- artistlikkus	<b>3,9</b>
- boonus	<b>0,1</b> kava idee ja väljenduslikkus

##### 4.1. Võimlemise kvaliteet

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

**Kokku 1,3**

##### 4.2. Kompositsiooni struktuur

- kompositsiooni terviklikkus	0,1
- struktuur on vaheldusrikas	0,1
- kasutatud liikumiste (elementide) mitmekülgsus	0,1
- nõutud raskuselementide mitmekülgsus (a`0,1- kehatöö, tasakaalud,hüpped)	0,3
- vähemalt 6 joonist	0,1
- tasapindade varieerimine	0,1
- suundade varieerimine	0,1
- liikumine joonistes on sujuv ning mitmekülgne	0,1
- võistlusplatsi kasutus	0,1
- jõu kasutuse dünaamika	0,1
( aeglane ja kiire, jõulised ja õrnad liigutused)	
- tempovaheldus	0,1

**Kokku 1,3**

##### 4.3. Originaalsus ja muusika

- kompositsiooni väljenduslikkus ja esteetilisus	0,1
- kompositsiooni eakohasus	0,1
- originaalsed ning uudsed liikumised ja kombinatsioonid	0,2
- originaalne ja huvitav jooniste kasutamine	0,2
- originaalsed koostöö seosed	0,1
- muusika, idee ja kompositsiooni ühtsus	0,2
- rütmi- ja tempovaheldus muusikas	0,1
- muusika eakohasus	0,2
- muusika ja liikumiste terviklikkus	0,1

**Kokku 1,3**

#### 4.4. Mahaarvamised

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

### 5. Kava täitmine (sooritus) - B

Vt. Juunioride- ja meistriclassi määrusi.

## II. VAHENDIGA KAVA (A grupp)

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

Max punktid	<b>6,0</b>
- tehniline raskus	<b>5,9</b>
- boonus	<b>0,1</b> (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 meistiklassi 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:	<b>6,0</b>	
- tehniline raskus	<b>5,9</b>	
- boonus	<b>0,1</b>	antakse juhul, kui on kasutatud erinevaid ja originaalseid tehniliselt kõrge raskusastmega elemente.

#### 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
	<b>max</b>	<b>2,2</b>

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

##### 1.1.2. Tasakaaluelemendid (vt.jooniseid lisas 1)

NB! Kompositsioon peab sisaldama nii staatilisi kui ka dünaamilisi (pöörded, *illusion*, *tourlean*) tasakaale. Tasakaaludes võib ainult üks jalgadest olla kõvedratud, v.a pöörded

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	0,4
		<b>max</b>	<b>0,8</b>

##### 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
- 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
- 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.

- „Passe“ asend pole tasakaal
- Jalg taha rattasse ükskõik kumma käe haardega või kahe käega, ilma keha tööta – A - tasakaal;
- Jalg taha sama käe haardega (ükskõik mis kõrgusel) – A - tasakaal
- Jalg taha rattasse vastaskäe või kahe käe haardega 90` koos sügava taha või ettepainutusega min 80` – B-tasakaal;
- Seerias on lubatud tugijala vahetus kas 1 sammuga või juurdetoomisega ilma seisakuta kahe jala toel.

### 1.1.3. Hüpped (vt. jooniseid lisas 2)

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	<u>max</u>	<u>0,4</u>
		<b>max</b>	<b>0,8</b>

A – raskus

- põlvetõstehüpe (puutepõlvetõstehüpe)
- põlvetõstevahetushüpe
- kägarhüpe ühe jala tõukelt
- jalatõstehüpe (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, väljavõtkehüpe
- kabrioolid (ette, taha, kõrvale)
- jalatõstevahetushüpe (ette, taha)
- nurkhüpe ühe jala tõukelt

B - raskus

- kõik A hüpped sooritatuna 180´ pöördel (v.a. põlvetõste ja põlvetõstevahetushüpe – 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`
- jalavahetuslaihüpe sirgete jalgadega (ligilähedane spagaadile);

## 1.2. Lisaraskusnõuded 2,1

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

- artistlikkus **3,9**

- boonus **0,1** antakse kunstilise elamuse, kompositsiooni

idee (teema) eest. Vahendiga kavas originaalne vahenditöö.

### 2.1. Tehniline kvaliteet

- terviklik kehatöö tehnika 0-0,2
- sujuvad ja loomulikud üleminekud liigutuste vahel 0-0,2
- sujuvad ja loomulikud üleminekud seeriade vahel 0-0,2
- raskus on sobiv rühma liikmete võimetele 0-0,2

- kava näitab kehalisi võimeid, lihaskontrolli (jõud, kiirus, vastupidavus, painduvus, koordinatsioon) 0-0,3
  - ühtne sooritus (koos tegemine rühmana) on domineeriv 0-0,2
- 1,3**

## 2.2. Kava ülesehitus

- kava on ühtne tervik 0,1
  - kava on vaheldusrikas 0,1
  - on kasutatud erinevate liigutuste gruppide elemente 0,1
  - on kasutatud nõutud raskusgrupe
    - kehatöö 0,1
    - tasakaal 0,1
    - hüpped 0,1
  - kujundite moodustamise mitmekülgsus 0,1
  - liikumine väljakul on sujuv ja mitmekülgne 0,1
  - 8 erineva kujundi olemasolu 0,1
  - on kasutatud erinevaid tasapindu 0,1
  - on kasutatud erinevaid suundi 0,1
  - on olemas tempovaheldus 0,1
  - jõu ja dünaamika vahelduvus 0,1
- 1,3**

## 2.3. Väljenduslikkus

- kava on väljenduslik 0,1
  - kava on esteetiline 0,1
  - väljendus ja stiil on rühmale sobiv 0,1
  - väljendus ja stiil läbivad kava algusest lõpuni 0,1
  - väljenduslikkus sisaldub kõigis liikumistes ja elementides 0,1
  - kompositsiooni ja muusika kooskõla 0,1
  - muusika on vaheldusrikas (tempo ja rütmi vaheldus) 0,1
  - muusika struktuur toetab kompositsiooni 0,1
  - originaalsed elemendid, seeriad ja kombinatsioonid 0,1
  - originaalsed kujundid 0,1
  - tempo vahelduvus elementide ja seeriade sooritamise 0,1
  - dünaamika vahelduvus elementide ja seeriade sooritamisel 0,1
  - selgelt eristuv kulminatsioonipunkt kavas 0,1
- 1,3**

## 2.4. Mahaarvamised

- taustmuusika - 0,3
- ebaloogilised, halva kvaliteediga muusikalõiked - 0,2
- 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

**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  
Sooritus 9,9  
Boonus 0,1 antakse, kui kõik elemendid on  
sooritatud kõrgel tehnilisel tasemel ja sünkroonselt

**3.1. Tervislikkuse aspektid**

- Ölgade 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. Paindumus**

- 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 sooritusel - 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  $a \cdot 0,2 = 0,4$
  - 2 erinevat kehahoogu vahendi tööga  $a \cdot 0,2 = 0,4$
  - 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	A = A + A	ühel hüppel vahendi lihtliikumine
C = 0,3	C = A + A *	
	C = A + B	ühel hüppel vahendi lihtliikumine
D = 0,4	D = A* + A*	
	D = B + B	ühel hüppel vahendi lihtliikumine
	D = A*+B	

---

**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	A = A + A	Sooritada vabalt valitud vahendi tööga
C = 0,3	C = A + B	
D = 0,5	D = B + B	

#### 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... 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.....

## 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, põrgatused (maha tasakaalu elemendil 2 tk)
- riskiga püüdmine

### RÕNGAS

- kaheksad
- ringitamised (v.a. labakäsi)
- veered kehal (üle 2 kehaosa)
- visked (kõrged ja ühe käega), püüded , põrgatused (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 kehatöoga 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 kehatöoga 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.

## **Lisad**

- 1. Tasakaalud**
- 2. Hüpped**