

RÜHMVÕIMLEMISE VÕISTLUSMÄÄRUSED.

SISUKORD.

ÜLDEESKIRJAD	2
1. Võistluste korraldamine	2
2. Kohtunike kolleegium	3
3. Kavade hindamine	4
4. Kompositsiooni üldnõuded	5
5. Tehnilise täitmise nõuded	5
6. Nõuded vahendiga kavale	5
MINIKLASS	9
1. Vabakava - Tehniline raskus	9
Kompositsiooni hindamine	11
Soorituse hindamine	11
2. Vahendiga kava	11
Raskusnõute tabel	12
LASTEKLASS	13
1.Vabakava (A-grupp) - Tehniline raskus.....	13
- Artistlikkus ja sooritus.....	16
2.Vahendiga kava (A-grupp)	16
- Tehniline raskus.....	16
- Artistlikkus ja sooritus	17
B-GRUPP	17
NOORTEKLASS	18
1. Vabakava (A-grupp) - Tehniline raskus.....	18
- Artistlikkus.....	21
- Sooritus.....	22
2. Vahendiga kava (A-grupp).....	23
- Raskusnõuded, tehniline raskus.....	23
- Artistlikkus ja kava sooritus.....	24
B-grupp	24
1. Vabakava - Raskusnõuded ja hindamine.....	24
2. Vahendiga kava	24
JUUNIORI JA MEISTRIKLASS	25
1.Vabakava - Tehniline raskus.....	25
- Artistlikkus.....	28
- Sooritus.....	29
2.Vahendiga kava.....	31
- Tehniline raskus.....	31
- Artistlikkus ja sooritus.....	32
B-grupp (juuniorid).....	32
Elementide raskusastet tõstvad vahendiga harjutused.....	33
Vahendiharjutuste raskusnõuete tabel.....	34
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 1katse 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 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. Samal võistlusel võib võimleja võistelda ainult ühe rühma koosseisus. **Finaalvõistlusel võib rühma koosseis olla erinev.**
 - 1.11 Võistlused viiakse läbi järgmistes vanuseklassides:

Miniklass	6 -9 a.(lubatud poolitada 6-7 ja 8-9)
Lasteklass	10-12 A ja B grupp
Noorteklass	12-14 A ja B grupp
Juunioriklass	14-16 A ja B grupp
- M,L,N ja J-klassis on lubatud **rühma koosseisus 2 nooremat või 2 vanemat või 1 noorem ja 1 vanem võimleja.**
- Meistriklass 16a ja vanemad. Lubatud 2 nooremat võimlejat.

Vanust arvestatakse kõigis vanuseklassides sünniaasta järgi. **Üleminek ühest vanuseklassist teise ja B-grupist A-gruppi toimub kalendriaasta alguses ja jooksva aastal seda muuta ei saa. Üleminek A-grupist B-gruppi toimub ainult koos vanuseklassi muutmise ja samuti kalendriaasta alguses.**

2. Kohtunike kolleegium

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. Peakohtunik on kohustatud:

- * moodustama võistluste kohtunikekogu;
- * loosima võistkondade järjekorra;
- * instrueerima kohtunikke enne võistluste algust;
- * kindlustama võistluste määrustekohase läbiviimise;
- * kindlustama informatsiooni võistlejatele, kohtunikele ning pealtvaatajatele.

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.

4. Peasekretär:

- * protokollib tulemused ja annab need teadustajale;
- * valmistab ette võistkondade protokollid;
- * juhhib sekretäride tööd.

5. Hindekohtunikest moodustatakse mini-, laste- noorte- ja juunioriklassi **B grupis:**

A – kompositsiooni ja **B – tehnilise täitmise** kohtunikekogud.

Mõlemas kogus on **2-4** hindekohtunikku, kellest esimene tegutseb vanemkohtunikuna.

Juuniori-, meistri- ning laste- ja noorteklassi A-grupis moodustatakse:

A1 – kava tehnilise raskuse (2-4 kohtunikku), **A2 – kava artistlikkuse (2-4) kohtunikku** ja **B - tehnilise täitmise (2-4 kohtunikku)** kohtunikekogud .

Rahvusvahelistel võistlustel on min. kohtunike arv 3.

Kohtunikena saavad tegutseda need, kes on saanud vastava ettevalmistuse.

6. Abikohtunikud:

- * kohtunik-ajamõõtja (fikseerib kava kestvust stopperiga);
Kava alguseks loetakse võimlejate esimene liigutus ja lõpuks - viimane liigutus;

- * piirikohtunikud (**2-4**) (fikseerivad piiriületamisi),

Abipersonal:

- * abiline võistlejate juures (juhhib rühmade õigeaegset minekut võistlusplatsile);
- * teadustaja (annab informatsiooni pealtvaatajatele ja rühmadele);
- * abiline helitehniku juures;
- * sekretariaat

3. Kavade hindamine.

Keskmise hinde arvestamine laste-, noorte- ja juunioriklassi

A-gruppides ning meistriklassis toimub järgmiselt:

- A1(max 5,9)** - kahe kohtunikuga arvestatakse mõlemat hinnet, kuid hinnete vahe võib olla 0,5 kui hinne jääb vahemikku 0,0 – 3,8 ja 0,3 kui hinne jääb vahemikku 3,9 – 5,9
- kolme kohtunikuga arvestatakse kõigi kolme kohtuniku hinnete aritmeetiline keskmine ja äärmiste hinnete vahe võib olla 0,5 (0,0-3,8) 0,3 (3,9-5,9)
 - nelja kohtunikuga langeb välja madalaim ja kõrgeim hinne ning kahe keskmise hinde vahe võib olla 0,5 (0,0 – 3,8) ja 0,3 (3,9 – 5,9)
 - Boonus (0,1) antakse eraldi ja arvestatakse keskmisele hindete juurde juhul kui enamus (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.
- A2 (max 3,9)**– kahe kohtunikuga arvestatakse mõlemat hinnet, kuid hinnete vahe võib olla 0,4 (0,0 – 2,9) ja 0,3 (3,0 – 3,9)
- kolme kohtunikuga arvestatakse kõigi kolme kohtuniku hinnete aritmeetiline keskmine ja äärmiste hinnete vahe võib olla 0,4 (0,0-2,9) 0,3 (3,0-3,9)
 - nelja kohtunikuga langeb välja madalaim ja kõrgeim hinne ning kahe keskmise hinde vahe võib olla 0,4 (0,0 – 2,9) ja 0,3 (3,0 – 3,9)
 - Boonus (0,1) antakse eraldi ja arvestatakse keskmisele hindete juurde juhul kui enamus (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.
- B (max 9,9)** - kahe kohtunikuga arvestatakse mõlemat hinnet, kuid hinnete vahe võib olla 0,5 (0,0 – 8,5) ja 0,3 (8,6 – 9,9)
- kolme kohtunikuga arvestatakse kõigi kolme kohtuniku hinnete aritmeetiline keskmine, kuid äärmiste hinnete vahe võib olla 0,5 (0,0-8,5) ja 0,3 (8,6-9,9)
 - nelja kohtunikuga langeb välja madalaim ja kõrgeim hinne ning kahe keskmise hinde vahe võib olla 0,5 (0,0 – 8,5) ja 0,3 (8,6 – 9,9)
 - Boonus (0,1) antakse eraldi ja arvestatakse keskmisele hindete juurde juhul kui enamus (3/4, 2/3 või 2/2) kohtunikke on selle lisanud.

Kui vahe on suurem, siis kutsub vanemkohtunik kohtunike kogu nõupidamisele hinnete kooskõlastamiseks.

2. Mini-, laste-, noorte- ja juunioriklassi B grupis toimub hindamine 10 punkti süsteemis. **Keskliste hinnete arvutamine toimub analoogiliselt A-grupiga.** Kahe keskmise (kolme kohtuniku puhul äärmiste) hinde vahe võib olla kuni 1,0 punkti 0,0 – 8,0 vahel ja kuni 0,5 punkti 8,0 – 10,0 vahel.

3. Lõplikust hindest arvatakse maha vanemkohtuniku esildise põhjal peasekretäri poolt:

*A(A2) – kava kestvuse 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, teistes klassides 1.30-2.30 (rahvusvaheliselt 2.00-2.30).

- Riietuse ebaesteetilisuse või määrustele mittevastavuse eest 0,1-0,2 punkti.

*B – 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.

1. Kava peab ülesehituselt vastama rühmvõimlemise põhitehnikale ja sisaldama vastava vanusegrupi raskusnõudeid.
2. Individuaalsooritused ei tõsta kava tehnilist väärtust juhul kui ülejäänud võimlejad ei tee samaväärseid harjutusi teistes seostes.
3. Harjutused peavad olema liidetud terviklikuks kompositsiooniks, vastavalt muusika stiilile ja sisule.
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.
5. Kava peab tooma esile võimlejate ettevalmistuse taseme, rütmi ja tempo, pinge ja lõdvestuse vaheldumise.
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.**
7. Kava peab sobima rühmale, vastama võimlejate ettevalmistusele, olema omapärane ja väljendusrikas.
8. Kava võib sisaldada akrobaatilisi-, poolakrobaatilisi elemente ja tõsteid vastavalt vanuseastme nõuetele. **Keelatud on** saltod, kätel-, küünarvartel- ja pea peal seisud ja laste ja noorteklassis tõsted, kus tõstetav on passiivne või üks võimleja tõstab teist.

5. Tehnilise täitmise nõuded. (Sooritus)

1. Võistkond peab sooritama kava terviklikult, ühtselt ja täitma võimlemise elementide tehnilisi nõudeid.
2. Kavade sooritamisel hinnatakse elementide tehnilist täitmist, ühtsust, liigutuste väljenduslikkust ja amplituudi, koordinatsioonivõimet, vahendiga kavas vahendi käsitlemise tehnikat.
3. Võimlejate soorituses arvestatakse head rühti, liigutuste ja muusika kooskõla, liigutuste sujuvust ja rütmilisust.
4. Raskusnõuete elemendid peavad olema sooritatud kõigi võimlejate poolt.

6. Nõuded vahendiga kavale.

1. Vahendiga kava kompositsiooni nõuded on samaväärsed vabakavaga.
2. Vahendiga kavade raskusnõuded on ära toodud vastava vanusklassi määrustes.
3. Kava peab sisaldama nii keha kui vahendi liikumisi eri suundades ja tasapindades (ees-, taga-, küg-, püst-, rõhtpind).
4. Vahendiga kava peab sisaldama antud vahendile omaseid põhiliikumisi ja vastama vanusklassi raskusnõuetele (vt. raskusnõuete tabelit).
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. 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.

8. Vahendid võivad olla ebastandardised, kuid peavad võimaldama sooritada vahendi tehnika elemente. Võistkonnal on õigus asetada väljaku kõrvale 2 varuvahendit.

PALL

- Hood – sooritatakse erinevates tasapindades pingevaba käega, pall vabalt kumerdatud peopesal.
- 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 ringitamisega ümber palli)
- Kaheksad – on kahe vastassuunalise palliringi liitne sooritamine ühes ja samas või kahes ristivas tasapinnas. Kaheksaid sooritatakse:
- ees-
 - külg-
 - rõhtpinnas
- Väänakud – on käe pöördliigutusega sisse või välja sooritatud keskmised ringid, palli vabalt kumerdatud peopesal. Kätt pööratakse randmest, küünarliigesest või õlast ning pall liigub ringikujuliselt käsivarre alla või peale kuni käe väänakasendini:
- rõht-
 - püsttasapinnas
- Visked ja püüded: visked (tavalised ja kõrgvisked)
- kaarvisked (alt ja ülalt, tavalised ja kõrgvisked)
 - visked käe ringitamisega ümber palli
- Veered – sooritatakse ühtlaselt, ilma peatuseta ja pörkumiseta:
- veeretamine põrandal
 - veere kehaosal
- Põrgatused – sooritatakse pingevaba käe sujuva lükkega, mitte löögiga:
- suunaga alla, põrgatus põrandal
 - suunaga üles, põrgatus kehaosaga
- Vurr – on palli pöörlemine ümber pikitelje kas põrandal, peopesal, sõrmedel või mõnel muul kehaosal

HÜPITS

- Hood:
- hood, mille sooritab üksnes hüpitse, saades liikumisimpulsi kergelt kõverdatud randmelt
 - hood, mille puhul hüpitse on käe pikenduseks ja sooritatakse hüpitse ühe otsa lahtilaskmise või ümberhaardega
 - hood, mille puhul hüpitse otsale antakse vastassuunaline või järgnev liikumine, mis on tavaliselt seotud ümberhaaretega või hüpitse hoidega keskelt
 - hood, mille puhul hüpitse otsale antakse suurem kiirendus erilise kujundi moodustamiseks või tagasipöördumiseks
- Ringid ja ringitamis – hüpitse ringe sooritatakse tema viimisega ühest asendist teise ringhoogudena;
- väikesed

- keskmised
- suured

ja nende rohke kordamisena – ringitamisenä. Ringe võib sooritada kahe- ja neljakordse hübitsaga ning hoidega keskelt (veski). Hooringe sooritatakse:

- ees-
- külge-
- taga-
- rõhtpinnas

Kaheksad – sooritatakse samaaegsete või järgnevate ja sama või erineva suurusega ringide ühenditena:

- külge-
- ees-
- rõhtpinnas

Tiirutamine – sooritatakse hübitsa liikumisega avaringselt, samaaegse ülehüppamisega paigal või edasilikumisel:

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

Hüpped – võib kasutada kõiki hüppeid erineva hübitsa tööga.

Visked ja püüded – sooritatakse erinevatest lähteasenditest:

- ees-
- külge-
- rõhtpinnas

RÕNGAS

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

Vurr – on rõnga pöörlemine ümber pikitelje kas õhus või põrandal:

- kald-
- püstpinnas

Hood ja hooringid – sooritatakse ees, külge-, taga- ja rõhtpinnas:

- suured
- keskmised
- väikesed

Kaheksad – on vastassuunaliste ringide ühendid, mida sooritatakse:

- ees-
- külge-
- rõhtpindades

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

Veered: – põrandal (sirgjoonelisel, kaarjal, ringikujulisel, tagasipöörumisega lähtepunkti)

- mööda keha või kehaosa

Visked – rõngas võib olla vertikaalselt, horisontaalselt, kaldu või pöörelda ümber püst- või rõhttelje:

- kõrgvise
- kaarvise

LINT / VEDIK

Hood ja ringid: - suured

- keskmised
- väikesed

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

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

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

Visked ja püüded - väikesed visked (meenutavad kepi ümberhaardeid)

- suured visked tagant ette või kõrvale (meenutab odaviset)
- visked hoidega lindist

Elemendid, hoidega nii kepest kui ka lindist

KURIKAD / VIMPLID

Hood – sooritatakse erinevates tasapindades ja suundades erinevatest lähteasenditest:

- väikesed
- keskmised
- suured hood

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

Veered – vahendi välise kuju tõttu on veereid raske sooritada aga kasutatakse veereid nii põrandal kui kehal

Visked ja püüded:

- väikesed visked (meenutavad ümberhaardeid)
- suured visked

Rütmilöögid: - põrandal

- kurikatega, kaaslaste kurikatega

MINIKLASS.

VABAKAVA

I KAVA TEHNILINE RASKUS JA KOMPOSITSIION.

1. ÜLDNÕUDED

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

1. KEHAHARJUTUSED

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

2. TASAKAALUHARJUTUSED

- 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).

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 või raskemad (vt. B-hüppeid juun.- ja meistriklasis)

4. MUUD

- Käteharjutused – 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 töötlused.

-Akrobaatilised harjutused –tirelid, tirelringid, sild, sildringid, turiseis, rinnaseis jne. **Keelatud on** saltod, kätel-küünarvartel- ja pea peal seisud ning tõsted, kus tõstetav on passiivne.

2. Raskusnõuded

1. Kehaharjutused
 - 1 laine (võib olla kerelaine) 0,3
 - 1 painutus 0,3
 - 1 kombinatsioon vabalt valitud kehaharjutustest 0,6
 -
2. Tasakaaluharjutused
 - tasakaal ühel jalal (päkal, täistallal) 0,3
 - 360° pööre 0,3
3. Hüpped
 - 2 erinevat hüpet a`0,3
4. Muud
 - 2 erinevat käteharjutust a`0,3
 - 2 erinevat jalgade harjutust a`0,3
 - 1 sammude kombinatsioon 0,6
 - 1 hüplemist kombinatsioon või sammude ja hüplemist kombinatsioon (koosneb vähemalt 4 liigutusest kokku, neist 2 erinevat) 0,6
5. Akrobaatilised harjutused
 - 1 akrobaatiline element 0,3

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 viimase võimleja liigutust
- Viga 0,2
- iga puuduv nõutud vahenditöö element
 - iga puuduv kujund
 - ebaloogilised muusika löiked
 - kava stiil ei ole sobiv rühmale (eakohane)
 - puudub originaalsus
 - vähene üheaegne sooritus (palju eriaegseid liigutusi, soolosid)
 - 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`0,1)
 - 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.

II. Kava sooritus – B

Vt. Juuniori ja meistriklasi soorituse hindamist

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 üleandmise, pörgatuse või Veeretamisega

HÜPITS

- * hoog ja hooring
- * ringitamine
- * tiirutamine
- * -
- * kaheksa
- * vahendi vahetus üleandmisega või viskega

RÕNGAS

- * hoog ja hooring
- * veeretamine
- * ringitamine ja tiirutamine
- * üks vise
- * kaheksa
- * vahendi vahetus üleandmise või veeretamisega

KURIKAD

- * hoog ja hooring
- * veeretamine
- * ringid
- * ühe kurika vise
- * kaheksa
- * vahendi vahetus üleandmisega

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 eri tasapindades
- * kaks erinevat viset
- * veskid ja kaheksad
- * vahendi vahetus viskega

LINT

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

L A S T E K L A S S

A - GRUPP

VABAKAVA

I KAVA TEHNILINE RASKUS -A1

1.ÜLDNÕUDED

KEHAHARJUTUSED

Kehatöö elemendid peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele. Kavas peab olema igast alljärgnevast kehatöö elemendist vähemalt üks:

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

2 kehatöö seeriat, mis sisaldavad 2 kehatöö elementi (A-seeriad).

Ülaltoodud kehatöö elemendid võivad kuuluda seeriasse.

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

TASAKAALUD

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
- pöörded ühel jalal (päkal või tallal)

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.

KÄTE LIIKUMISED

Kavas peab olema vähemalt 4 erinevat käte liikumist. Näiteks -rotatsioonid -lained-sirutused-tõstmised-surumised-kaheksad-ringid-plaksud-löögid-vibutused-viimised-hood varieerides jõukasutust.

SAMMUDE, HÜPLEMISTE JA HÜPISTE KOMBINATSIOONID (erineb rahvusvahelistest nõuetest)

Kavas peab olema vähemalt 2 pikka sammude, hüplemiste või hüpiste seeriat. Pikk seeria koosneb vähemalt 6 kahte eri tüüpi sammust, hüplemisest või hüpisest. Lisaks 1 seeria, milles sammud, hüplemised ja hüpsed 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 hüppete ja hüplemistete variatsioonid

AKROBAATILISED HARJUTUSED

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 2 akrobaatilist elementi.

Näiteks:

- tirel, tirelring
- rinnalseis, rull ette või taha üle rinnalseisu
- sild, sildring jne.

PAINDUVUSHARJUTUSED

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 3 paindovuselementi, mis näitavad võimlejate (või nende jalgade) paindovust ette, kõrvale ja taha. Ette tuleb paindovust näidata mõlema jalaga, amplituudiga 180 kraadi. Paindovuselementide sooritamisel tuleb näidata puhast fikseeritud asendit, lihaskontrolli ning head amplituudi.

Näiteks:

- Ette -spagaat põrandal
- tasakaal, kõrge jalg ees käe abiga või ilma, amplituud 180 kraadi
 - sammhüpe amplituudiga 180 kraadi
- Kõrvale-harkspagaat põrandal
- tasakaal, kõrge jalg kõrval käe abiga või ilma, amplituud 180 kraadi
 - harkspagaathüpe amplituudiga 180 kraadi
- Taha -keha painutus taha, min. amplituud 80 kraadi, õlad ühel joonel.

NB! Akrobaatika sildring ette või taha on samaaegselt ka paindovuselement

LISARASKUS

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 2 lisaraskusseeriat (koosnevad kahe erineva liikumisrühma elementidest, kehatöö puhul seeriast). Elementid seerias peavad olema sooritatud liitselt.

Näiteks:

- kehatöö seeria+tasakaal või vastupidi
- tasakaal+hüpe või vastupidi
- hüpe+kehatöö seeria või vastupidi

KEELATUD HARJUTUSED

Keelatud on kasutada saltosid ning tõsteid (ühe võimleja keharaskus on täielikult toetatud teisele ja kaotab täielikult põrandaga kontakti).
Lubatud on toengud ehk alumine on passiivne ja nn. tõstetav sooritab aktiivse liigutuse. 2 või enam võimlejat sooritavad tõstet, kusjuures tõstetav on aktiivne.

2.RASKUSNÕUDED - A1

Max punktid :	6,0	
-tehniline raskus	5,4	
-lähteskoor	0,5	
- bonus	0,1	kavas olevad elemendid on vastavuses oskuste ja eaga

KEHATÖÖ

-1 painutus	0.2	0.2
-1 kehahoog	0.2	0.2
-1 lödvestus	0.2	0.2
-1 kallutus või kallutusväljaaste	0.2	0.2
-1 kehalaine (terviklik)	0.2	0.2
-1 keha rotatsioon	0.2	0.2
-2 kehatöö seeriat	a` 0.3	0.6

Kokku 1.8

TASAKAALUD

-1 tasakaal	0.2	0.2
-1 tasakaaluseeria	0.3	0.3

Kokku 0.5

HÜPPED

-1 hüpe	0.2	0.2
-1 hüpete seeria	0.3	0.3

Kokku 0.5

KÄTE LIIKUMISED

-4 erinevat käte liikumist	a`0.1	0.4
----------------------------	-------	-----

Kokku 0.4

SAMMUDE, HÜPLEMISTE JA HÜPISTE SEERIAD

-2 pikka seeriat	a`0.3	0.6
-1 kombineeritud seeria	0.3	0.3

Kokku 0.9

AKROBAATILISED HARJUTUSED

-2 akrobaatilist elementi	a`0.2	0.4
---------------------------	-------	-----

Kokku 0.4

PAINDUVUSHARJUTUSED

-3 painduvuselementi	a`0.1	0.3
----------------------	-------	-----

Kokku 0.3

LISARASKUS

2 seeriat (erinevat)	a`0.3	0.6
----------------------	-------	-----

Kokku 0.6

Üksik kehatöö element võib olla osa seeriast. 2/3 rühmast peab sooritama elemendi tehniliselt vastuvõetavalt, et elementi saaks lugeda tehniliseks raskuseks

KEELATUD HARJUTUSED

Keelatud elemendi sooritamisel võetakse hindest maha -0.5

II KAVA ARTISTLIKKUS - A2

Vt. noorteklassi määrusi

III KAVA SOORITUS – B.

Vt. juuniori ja meistriklasi määrusi.

VAHENDIGA KAVA.

I RASKUSNÕUDED vahendikavale - 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)

KEHATÖÖ

-1 painutus 0.2
-1 kehahoog 0.2
-1 lödvestus 0.2
-1 kallutus või kallutusväljaaste 0.2
-1 laine 0.2
-1 keha rotatsioon 0.2
-1 kehatöö seeria 0.6

Kokku 1,8

TASAKAALUD

-1 tasakaal 0.2
-1 tasakaaluseeria 0.3

Kokku 0.5

HÜPPED

-1 hüpe 0,2
-1 hüpete seeria 0.3

Kokku 0.5

SAMMUDE, HÜPLEMISTE JA HÜPISTE SEERIAD

- 3 pikka seeriat a`0.3

Kokku 0.9

AKROBAATILISED ELEMENDID

-2 akrobaatilist elementi a`0.2

Kokku 0.4

PAINDUVUSE ELEMENDID

-3 elementi a`0.1

Kokku 0.3

LISARASKUS

- kõrge vahendi vise iseendale (min. 2 m) 0.5
- vahendi vahetus viskega (min 3 m) 0.5

Kokku 1,0

KEELATUD ELEMENDID

Keelatud elemendi sooritamisel võetakse hindest maha -0.5 punkti

NB! Vahend ei tohi olla ainult kaunistuseks vaid peab kogu kava jooksul liikuma vastavalt oma spetsiifikale.Vt. vahendi raskusnõuete tabelit.

II KAVA ARTISTLIKKUS - A2

Vt. noorteklassi määrusi

III KAVA SOORITUS – B.

Vt. juuniori ja meistriклассi määrusi.

B – GRUPP.

Kehtivad miniklassi nõuded ja hindamissüsteem.

N O O R T E K L A S S

A- GRUPP.

VABAKAVA

I KAVA TEHNILINE RASKUS - A1

1.ÜLDNÕUDED

KEHAHARJUTUSED.

Kehatöö elemendid peavad vastama võimlejate eale ja oskuste tasemele. Kavas peab olema igast alljärgnevast kehatöö elemendist vähemalt üks:

- painutus
- kehahoog
- lõdvestus
- kallutus või kallutusväljaaste
- terviklik kehalaine
- keha rotatsioon
- kontraktsioon

2 kehatöö A-seeriat, mis sisaldavad 2 vabalt valitud kehatöö elementi ja 1 kehatöö B-seeria (3 elementi). Üksik kehatöö element võib olla osa seeriast.

TASAKAALUD

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.)

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

KÄTE HARJUTUSED

Kavas peab olema vähemalt 2 erinevat käte liikumist. Näiteks: -pöörded-väänakud-lained-sirutused-tõstmised-surumised-kaheksad-ringid-plaksud-löögid-vibutused-viimised-hood varieerides jõukasutust jne.

SAMMUDE, HÜPLEMISTE JA HÜPISTE SEERIAD

Kavas peab olema vähemalt 1 pikk sammude, hüplemistest või hüpikest seeria, mis koosneb vähemalt 6 minimaalselt kahest eri tüüpi sammust, hüplemisest või hüpisest ning sisaldab rütmivaheldust. Näiteks:

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

AKROBAATILISED HARJUTUSED

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 2 akrobaatilist elementi.
Näiteks:-tirel-tirelring –rinnalseis-rull ette või taha rinnalseisust-sild-
sildring

PAINDUVUSHARJUTUSED

Kava peab sisaldama vähemalt 3 painduvuselementi, mis näitavad võimlejate painduvust ja jalgade liikumisulatust ette (mõlema jalaga amplituudiga 180 kraadi), kõrvale ja taha. Painduvuselementide sooritamisel tuleb näidata puhas fikseeritud asendit, lihaskontrolli (tervislikkuse aspekt) ning head amplituudi.

Näiteks:

Ette - spagaat põrandal

- tasakaal, kõrge jalg ees käe abiga või ilma, amplituud 180kraadi

- sammhüpe amplituudiga 180kraadi

Kõrvale- harkspagaat põrandal

- tasakaal, kõrge jalg kõrval käe abiga või ilma, amplituud

180kraadi

-harkspagaathüpe amplituudiga 180kraadi

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

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

LISARASKUS

Kompositsioon peab sisaldama vähemalt 3 lisaraskusseeriat (koosnevad kahe erineva liikumisrühma elementidest, kehatöö puhul seeriast).

Elemendid seerias peavad olema sooritatud liitselt.

Näiteks:

-kehatöö seeria+tasakaal või vastupidi

-tasakaal+hüpe või vastupidi

-hüpe+kehatöö seeria või vastupidi

KEELATUD ELEMENDID

Keelatud on kasutada saltosid ning tõsteid (ühe võimleja keharaskus on täielikult toetatud teisele ja kaotab täielikult põrandaga kontakti).

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

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

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

KEHATÖÖ

-1 painutus	0.2	0.2
-1 kehahoog	0.2	0.2
-1 lõdvestus	0.2	0.2
-1 kallutus või kallutusväljaaste	0.2	0.2
-1 täielik kehalaine	0.2	0.2
-1 keha rotatsioon	0.2	0.2
-1 kontraktsioon	0.2	0.2
-2 kehatöö A-seeriat	a`0.3	0.6
-1 kehatöö B-seeria	0.4	0.4
		Kokku 2.4

TASAKAALUD

-2 erinevat tasakaalu	a`0.2	0.4
-1 tasakaaluseeria	0.3	0.3
		Kokku 0.7

HÜPPED

-2 erinevat hüpet	a`0,2	0.4
-1 hüpete seeria	0.3	0.3
		Kokku 0.7

KÄTE LIIKUMISED

-2 erinevat käte liikumist	a`0.1	0.2
		Kokku 0.2

SAMMUDE, HÜPLEMISTE JA HÜPISTE SEERIAD

-1 pikk seeria	0.3	0.3
		Kokku 0.3

AKROBAATILISED ELEMENDID *

-2 akrobaatilist elementi	a`0.2	0.4
		Kokku 0.4

PAINDUVUSELEMENDID

-3 painduvuselementi	a`0.1	0.3
		Kokku 0.3

LISARASKUS

-3 seeriat (erinevat)	a`0.3	0.9
		Kokku 0.9

Kava tehnilise raskuse

Üksik kehatöö element võib olla osa seeriast. 2/3 rühmast peab sooritama elemendi tehniliselt vastuvõetavalt, et elementi saaks lugeda tehniliseks raskuseks.

KEELATUD ELEMENDID. Keelatud elemendi sooritamisel võetakse hindest maha -0.5

*Juunioriklassis on nõutud 1 akrobaatiline element väärtusega 0,4

II KAVA ARTISTLIKKUS – A2

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, hüppiste ja hüplemist kombinatsioonid, akrobaatilised elemendid, painduvuselemendid. Kava peab sisaldama lisaraskust (seeriad, mis koosnevas 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, lihaskontrolli, jõudu, kiirust ja vastupidavust.

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

KOMPOSITSIOONI STRUKTUUR

Kompositsioon peab olema mitmekülgne ja vaheldusrikas.

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 jõukasutuse dünaamikat.

ORIGINAALSUS JA MUUSIKA

Kompositsioon peab olema originaalne, väljenduslik ja esteetiline ning eakohane. Originaalne kava sisaldab uudseid liigutusi või jooniseid või nende moodustamise viise.

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 koosnema omavahel sobivatest muusikalistest lõikudest.

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.

TERVISLIKUD ASPEKTID-piisav bilateraalne lihaskontroll või painduvus (kahepoolsus)

- ei tohi sisaldada elemente, mis võivad tekitada terviseprobleeme või vigastusi, kuna võimlejal puuduvad vastavad füüsilised oskused nende sooritamiseks

HINDAMINE A2

Max punktid:	4,0
- artistlikkus	3,9
-boonus	0,1 kava idee või teema

Võimlemise kvaliteet

-elemendid vastavad võimetele	0.6
(a`0.1- kehatöö, tasakaalud, hüpped, sammude, hüplemist ja hüpi seeriad, akrobaatilised elemendid, painduvuselemendid)	
-terviklik kehatöö tehnika	0.3
-kahepoolsus	0.2
-ühtsus (võimlejad kui üks tervik võistkonnas)	0.2

Kokku 1.3

Kompositsiooni struktuur

-struktuur on vaheldusrikas ning mitmekülgne	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	0.2
-jõu kasutuse dünaamika	0.4
(0.1-aeglane ja kiire, jõulised ja õrnad liigutused)	

Kokku 1.3

Originaalsus ja muusika

-originaalsed ning uued liikumised ja kombinatsioonid	0.2
-originaalne ja huvitav jooniste kasutamine	0.2
-muusika, idee ja kompositsiooni ühtsus	0.2
-rütmi- ja tempovaheldus	0.1
-eakohasus	0.2
-muusikaline terviklikkus	0.2
-emotsionaalsus, väljenduslikkus	0,2

Kokku 1.3

Mahaarvamised

-tervislikud aspektid (ohtlikud, mitte jõukohased elemendid)	-0.1/iga liigutus
- mittekvaliteetsed muusikalised löiked	-0,1
- võimleja ei lõpeta muusikaga samaaegselt	-0,1

III KAVA SOORITUS -B

Vt. Juunioride- ja meistriklasi määrusi.

II VAHENDIGA KAVA

I RASKUSNÕUDED (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)

KEHATÖÖ

-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-seeriat 0.6
-1 kehatöö B-seeria 0.8

Kokku 2.2

TASAKAALUD

-2 erinevat tasakaalu a`0.2
-1 tasakaaluseeria 0.3

0.4

0.3

Kokku 0.7

HÜPPED

-2 erinevat hüpet a`0,2
-1 hüpete seeria 0.3

0.4

0.3

Kokku 0.7

SAMMUDE, HÜPLEMISTE JA HÜPISTE SEERIAD

-1 pikk seeria 0.4

0.4

Kokku 0.4

AKROBAATILISED ELEMENDID *

-2 akrobaatilist elementi a`0.2

0.4

Kokku 0.4

LISARASKUS

- kõrge vahendi vise iseendale (min.2 m) 0.5
- vahendi vahetus 4m 0.5
- vabalt valitud lisaraskus (nt hüpe+tasakaal, pööre+kehatöö seeria) 0,5

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

Kokku 1,5

*Juuniori B grupis nõutud 1 akrobaatiline element väärtusega 0,4

II KAVA ARTISTLIKKUS - A2

Vt. Vabakava artistlikkuse nõudeid ja vahenditöö raskusnõuete tabelit.

MAHAARVAMISED

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

III KAVA SOORITUS -B

Vt. Juunioride- ja meistriklasi määrusi.

B – GRUPP

VABAKAVA.

I RASKUSNÕUDED.

1. Kehaharjutused
 - 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 kombinatsioon 0,6
2. Tasakaaluharjutused
 - 1 tasakaal 0,3
 - 2 erinevat pööret a`0,3
3. Hüpped
 - 2 erinevat hüpet a`0,3
 - 1 hüpetesari (kaks hüpet, mille vahel võib olla ainult üks samm) 0,6
4. Akrobaatilised harjutused
 - 1 akrobaatiline element 0,3
4. Muud
 - 2 erinevat käte harjutust a`0,3
 - 2 erinevat jalgade harjutust a`0,3

VAHENDIGA KAVA.

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

JUUNIORIDE JA MEISTRIKLASS

VABAKAVA

I Kava tehniline raskus – A1

Max punktid: **6,0**
 - tehniline raskus **5,9**
 - boonus **0,1** antakse juhul, kui on kasutatud erinevaid ja originaalseid tehniliselt kõrge raskusastmega elemente, mis on sooritatud rühmvõimlemise tehnika kõrgeimal tasemel.

1. Nõutud elemendid 3,8

1.2. Kehatöö

2 erinevat terviklikku lainet	1a 0,2	kokku	0,4
2 erinevat terviklikku hoogu	1a 0,2		0,4
2 kehatöö A seeriat - (2 erinevast elemendist)	1a 0,3		0,6
2 kehatöö B seeriat - (3 erinevast elemendist)	1a 0,4		0,8
max			2,2

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

1.3. Tasakaal (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

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
			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
- tasakaal ühel põlvel, vaba jalg 90° (ees, taga, kõrval)
- tasakaal „kasaka“ asendis, vaba jalg 90°
- pööre 360° (mõlemad jalad võivad olla kõverdatud)
- „illusion“ 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-
- 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.

1.4. 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>
		max	0,8

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° 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!**),
- pöördsummhüpe (pööre õhulennu ajal)
- „tour jete“ amplituudiga min.180°
- jalavahetuslahihüpe sirgete jalgadega (ligilähedane spagaadile);

II 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.

II Kava 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.

I 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

II Kava ülesehitus

- kava on ühtne tervik 0,1
- kava on vaheldusrikas 0,1
- on kasutatud erinevate liigutuste gruppide elemente 0,1
- on kasutatud nõutud raskusgruppe
 - 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

III 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 jooksul 0,1
- dünaamika vahelduvus elementide ja seeriade sooritamise jooksul 0,1
- selgelt eristuv kulminatsioonipunkt kavas 0,1

Mahaarvamised

- ebaloogilised, halva kvaliteediga muusikalõiked - 0,2
- taustmuusika - 0,3
- 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
- keelatud element - 0,5 iga kord
- religioossed või poliitilised solvangud - 0,3
- vahendiga kavas puuduv vahenditöö element a - 0,2

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 korruga, kaskaadis või kava erinevates osades.

III Kava 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

• 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.1 teise poolega) :
 - kehatöö - 0,3 kogu kava
 - tasakaalud - 0,3 kogu kava
 - hüpped - 0,3 kogu kava

*** AGG põhitehnika**

- terviklik liikumistehnika puudumine - 0,3 kogu kava
- mitteküllaldane liigutuste ulatus - 0,1 iga kord

Ühtsus

- väike erinevus soorituses - 0,1 iga kord
- ühtsuse puudumine - 0,1 iga kord
- erinev soorituse tehnika - 0,1 iga kord

*** Kehatöö**

- väike viga tehnilises soorituses - 0,1 iga kord
- fikseerimata asend - 0,1 iga kord
- lisaliigutus (mittevajalik) - 0,1 iga kord

*** Tasakaal**

- 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
*	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
*	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
*	Liigutuste täpsus (liikumise)		
-	tasapinna, suuna ebatäpsus	- 0,1	iga kord
-	kujundite ebatäpsus	- 0,1	iga kord
*	Kehalised võimed		
-	väike puudujääk mõnes valdkonnas	- 0,1	iga kord
-	selge puudujääk kogu kava jooksul	- 0,3	
*	Muusika ja liikumine		
-	ebatäpsus liigutuste rütmis	- 0,1	iga kord
*	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)

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 käsitluses	- 0,1	iga kord
-	märgatav puudujääk vahendi käsitluses	- 0,3	iga kord
-	vahenditöö mittevaldamine	- 0,5	
-	vahend staatiliselt maas, puudub kontakt	-0,1	

VAHENDIGA KAVA

I Kava tehniline raskus – A 1

Max punktid **6,0**
-tehn.rask. 5,9
-boonus 0,1 antakse juhul kui vahenditöö on kõrgel tehnilise tasemega ja originaalne.

I Nõutud elemendid 3,8

1. Kehatöö 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

2. Tasakaal

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. 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).

- Vaata elementide raskusastet tõstvad vahendi liikumised.

II 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

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 vahetus vahemaa partnerite vahel 6m
- * vise endale ja paarilisele topeltviskega
- * jalaga kõrge vise iseendale

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

II KAVA ARTISTLIKKUS - A2

Vt. Vabakava artistlikkuse nõudeid ja vahenditöö raskusnõuete tabelit. MAHAARVAMISED :Iga puuduva kohustuslik vahenditöö raskuse eest tehakse mahaarvamine -0,2 A2 kohtunike kogu poolt.

III KAVA SOORITUS -B

Vt. Vabakava

JUUNIORIDE B-GRUPP.

Juunioride B-grupp võistleb noorte A-grupi raskusnõuetele vastavate kavadega. Erandiks on akrobaatilised harjutused- nõutud on 1 element väärtusega 0,4. 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, põrgatused (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

<u>PALL</u>	<u>HÜPITS</u>	<u>RÕNGAS</u>	<u>KURIKAD</u>	<u>LINT</u>
* eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid	* eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid	* eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid	* eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid	* eritasapinnaliste hoogude ja ringide kombinatsioonid
* veere põrandal ja kehal	* kaks erinevat ringitamise kombinatsiooni	* veere põrandal ja kehal	* veere põrandal või kehal	* sakid erinevas tasapinnas ja kõrgusel
* kaks erinevat põrgatuste/ pörke kombinatsiooni, neist üks rütmiline	* kaks erineva rütmiga tiirutamise kombinatsiooni	* kaks erinevat ringitamise kombinatsiooni	* Žonglöörimine	* spiraalid erinevas tasapinnas ja kõrgusel
* kaks erinevat viset, neist üks keha tööga või liikumisel	* üks vise kehatööga või liikumisel	* kaks erinevat viset (üks keha tööga või liikumisel)	* kaks erinevat viset (üks keha tööga või liikumisel)	* üks vise kehatööga või liikumisel
* eritasapinnalised kaheksad	* eritasapinnalised kaheksad	* eritasapinnalised kaheksad	* eritasapinnalised kaheksad	* eritasapinnalised kaheksad
* vahendi vahetus viskega või kombineeritult (vise ja veere, vise ja põrgatus, vise ja üleandmine)	* vahendi vahetus viskega või kombineeritult	* vahendi vahetus viskega või kombineeritult	* vahendi vahetus viskega või kombineeritult	* vahendi vahetus viskega

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

Lisad

- 1. Tasakaalud**
- 2. Hüpped**