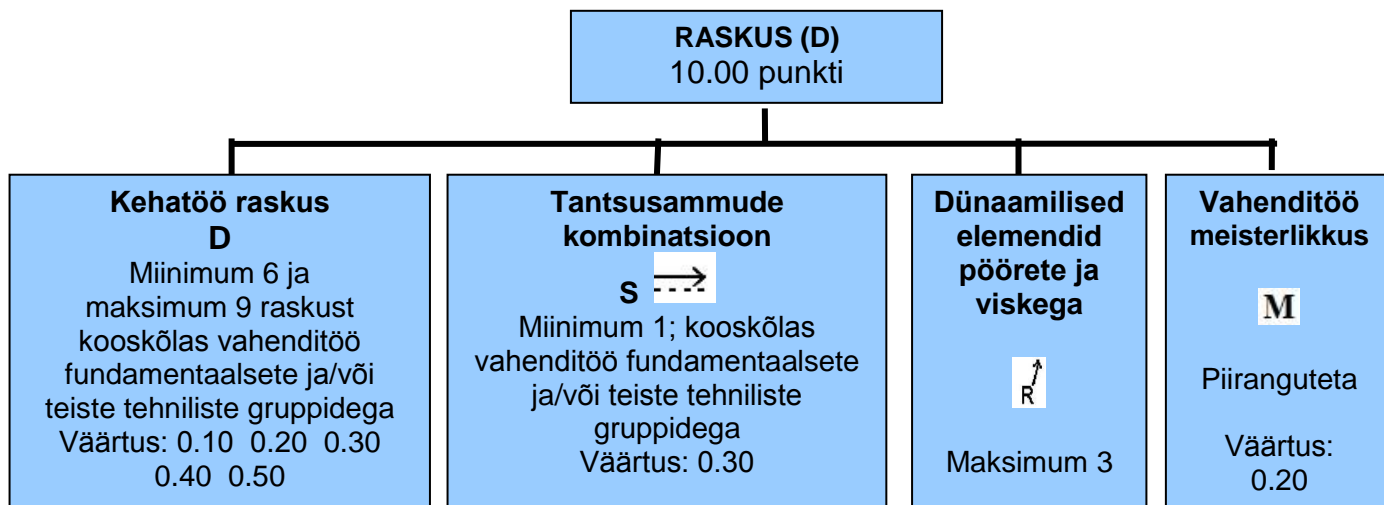






INDIVIDUAALHARJUTUSED

RASKUS (D)

1. RASKUS (D) individuaalharjutuses koosneb:



Kõik harjutuse raskuse elemendid (**D**, **S** , **R** , **M**) peavad kavakirjeldustes olema nende sooritamise järjekorras.

1.1 Kehatöö raskused: harjutuses peavad olema esindatud iga kehatöö grupi raskused (iga kehatöö grupi kohta minimaalselt 2, maksimaalselt 4 raskust): Hüpped , Tasakaalud **T**, Pöörded .

1.1.1 Iga kehatöö raskust saab kasutada **vaid ühe korra**: ükskõik, kas eraldi (isoleerituna) või ühendatuna multi-raskuses või mix-raskuses (nt. mitme pöördega raskus). Sama elementi korrata ei tohi.

1.1.2. **Pöördega raskused:** juhul, kui sooritatakse kavakirjeldusest vähem pööreid, hinnatakse pööreid vastavalt sellele, mis on sooritatud.


1.1.3. **Mitme pöördega raskused (multi-elementid)**

- **Kõiki pööreid, mis on sooritatud multi-elementis, loetakse ühe elemendina (keharaskusena)**
- **2 või enam pööret peab sooritama erinevas asendis**
- Ühelt pöördele teisele üleminek - **ilma kannale laskumiseta !**
- Arvutuskäik: esimese pöörde baasväärtus + teise pöörde baasväärtus (kõrges päkkseisus, ilma kannale laskumiseta). Raskus loeb vaid juhul, kui sooritatud on vähemalt üks täisring (360°) mõlemas asendis (mõlemas pöördes) ilma tehniliste vigadeta, nagu hüpe/keks või katkestus

Näited:

- Kavakirjeldusele on vaja märkida iga sümboli järele pöörete arv:
 $(\text{hurdle } 1 \text{ turn } 2) = 0.20 + 0.20 = 0.40$ punkti
- Juhul kui võimleja ei soorita ühte pööret multi-elementist (ei täida miinimum baasi ehk 360°), loetakse siiski teisi pööreid, mis olid sooritatud vigadeta.
 $(\text{hurdle } 1 \text{ turn } 1) = 0.00 + 0.10 = 0.10$ punkti
 $(\text{hurdle } 1 \text{ turn } 1) = 0.20 + 0.00 = 0.20$ punkti
 $(\text{hurdle } 2 \text{ turn } 1) = 0.40 (720^\circ) + 0.10 (360^\circ) = 0.50$ punkti
- Juhul, kui pööre katkeb (libisemine või hüpe/keks/komistus), loetakse enne katkestust sooritatud pöörde väärtust: $(\text{hurdle } 2 \text{ turn } 1) = 0.20 (360^\circ + \text{keks/komistus}) = 0.20$ punkti
- Juhul kui mitme pöördega raskus (multi-element) katkeb ülemineku ajal ühelt vormilt teisele (libisemine või hüpe/keks/komistus) loetakse raskuse väärtuseks enne





katkestust sooritatud täisringide väärtus (kuid katkestuse järel sooritatud pöörded enam

ei loeta). ( 2 + keks +  1) = 0.40




1.1.4. Mitme pöördega raskus "Fouetté" (multi-element *Fouette*)

- Loetakse ühe raskusena
- Vähemalt kaks samasuguse või erineva asendiga *fouetté*'d ühendatud vahepealse kannale laskumisega (ühenduse eest lisapunkte ei saa).
- Kavas võib sooritada *fouetté*'d ühes asendis (vähemalt kaks *fouetté*'d) ühe raskusena või kombinatsioonis samuti ühe raskusena (0,1 punkti eri asendite ühendamise eest *fouetté* puhul ei anta). Nt: Kui võimleja on sooritanud *Fouette* kombinatsioonis, siis eraldi üksikuna *Fouette*'d kasutada enam ei või.













Näited:



- ( 221)=0.50 punkti
- ( 221)=0.50 punkti
- ( 222  2)=0.80 punkti

1.1.5. Kombineeritud raskus (mix-element)



- Kaks või enam erinevat raskust, samast või erinevast kehatöö raskuste grupist
- **Iga komponent** loeb kui **1 raskus** (elementide vahel ei tohi olla stop positsiooni, ehk pikka ettevalmistust)
- **Ühendamine:**
 - vahesammata () (Nt: Maandumine paremale jalale ja tõuge kohe paremalt jalalt)
 - kannale laskumise või laskumiseta ()
 - Pöörete puhul () kas *plié-relevé* kaudu või *relevé*'st täistallale või teisele kehaosale, olenevalt järgnevast pöördest.

- Iga vigadeta sooritatud ühenduse eest lisatakse : + 0.10 punkti



Näide: ( + ) või ( + ) või ( + ) või ( + ) või ( + ) või ( + ) jne.

Näide: ( 1  1) = 0.40 + 0.40 + 0.10 ühenduse eest = 0.90 punkti
(Kõiki neid näiteid loetakse kui 2 eraldi elementi)

- Juhul, kui võimleja ei soorita ühte raskust kombineeritud raskusest, loetakse teist raskust, mis on sooritatud vigadeta, kuid 0.10 punkti ühendamise eest ei anta (tühistatakse).

Näide: (  1) = 0.00 + 0.40 + 0.00 ühenduse eest = 0.40 punkti

- ⊖ Juhul, kui võimleja sooritab mõlemad raskused vigadeta, kuid tegi tehnilise vea ühenduse ajal (katkestus või keks), loevad mõlemad raskused, kuid 0.10 punkti ühenduse eest ei anta

Näide: ( 1 + keks/hüpe +  1) = 0.40 + 0.40 + 0.00 ühenduse eest = 0.80 punkti
(Näiteks, kui võimleja kukub ühel elemendil pörandale, siis sooritatud element loeb ikka. Kui kukumine juhtub multi-elementil, siis kogu element ei loe kukkumise pärast).

1.1.6. «Sarnane vorm»:

- Keha/jalgade/käte identne asend erinevates raskustes
- **Sarnase vormi kordust ei loeta** (ehk siis identselt sarnast elementi)- ükskõik, kas see on sooritatud ilma elemendi ette lisatud pöördeta/pöördtega, üle käte minekuga või ükskõik mitme ringiga, aeglase pöördtega või keha lainega.

Erand: seeria (maksimaalselt kolm) sarnastest hüpetest või samasugustest pöördtega raskustest (pöörded/*fouetté*'d) ühendatud kannale laskumisega.

1.1.7. Kehatöö raskus loeb, kui see sooritatakse:

- **Vähemalt 1 (ühe)** vahenditööga – vahenditöö fundamentaalsetest või teistest vahenditöö gruppidest - isoleeritud elemendi (keharaskuse) täitmise ajal või multi-elementides ja mix-elementides iga komponendi (ehk elemendi) sooritamise ajal.
(Nt: Kui mix-element koosneb kolmest elemendist, siis iga elemendil on vaja sooritada vahenditöö.) NB! Vahenditöö peab olema erinev !!!
- **Kehatöö raskus loeb, kui see sooritatakse ilma ühe või enama järgnevalt mainitud tõsise tehnilise veata:**
 - Suur eksimus iga kehatöö raskuse spetsiifilise baaskarakteristika vastu
 - Pöörded: igasugust pööret pärast hüpet/keksi või libisemist pöörde ajal (täitmise viga),

- ei loeta. Loeb ainult täispöörete arv, mis oli sooritatud enne viga.
- Vahendikaotus raskuse sooritamise ajal, kaasaarvatud 1 või 2 kurika kaotus.
- Tasakaalukaotus raskuse sooritamise ajal toetudes käele/kätele, vahendile või kukkumine.
- Vahendi staatika (sellisel juhul element ei loe)

- 1.1.8. Raskus, mis on sooritatud madalama väärtusega, kui märgitud kavakirjeldusel, ei loe.
Erand: pöördega raskused. Juhul, kui pöörete arv on väiksem, kui märgitud ametlikul paberil, hinnatakse raskust vastavalt sooritatud pöörete arvule.
- Raskused, mis omavad kõrgemat väärtust võrreldes kavakirjeldusel märgituga, loetakse nii, nagu kavakirjeldusel on märgitud (väärtus ei suurene).
 - Raskus, mis on sooritatud suurema amplituudiga, võrreldes reeglites määratuga, antud raskuse väärtust ei muuda.
- 1.1.9. Kavas võib võimleja sooritada vaid ühe raskuse aeglase pöördega (*Tour lent*), ükskõik kas siis täistallal või kõrges päkkseisus. Väärtus: 0.10 punkti + raskuse väärtus (vaata tabelist). Aeglast pööret (Turljani) ei lubata sooritada põlvel, kätel või "kasaka" asendis.
- 1.1.10. **Muud keha pöördega elemendid**, nagu näiteks üle käte minekud, põrandal sooritatud pöörded ja tirelid või kogu keha lained, mis on sooritatud seistes või maas (põrandal), kuid mida pole märgitud kehatöö raskuste tabelis, võivad olla lisatud **enne või pärast** kehatöö raskust tingimusel, et lisatud liigutused lõpevad kooskõlas raskuse asendiga ilma katkestuseta või algavad katkestuseta kohe pärast raskust. Sel juhul pöördega elemendi sümbol (☞) ja laine sümbol (⏟) lisatakse enne või pärast kehatöö raskuse sümbolit. Väärtus: 0.10 punkti + raskuse väärtus
- Sama pöördega elemendi **kordus** (ka erineva tehnika või algusasendiga) **pole lubatud**.
 - Juhul, kui võimleja sooritas veaga ☞ või ⏟, kehatöö raskus loeb, kuid lisatud elemendi väärtus (+ 0.10 punkti) arvatakse maha.
- 1.1.11. Kui kehatöö raskus on seotud vahendi viskega:
- kui vise sooritatakse raskuse alguses, ajal või lõpus;
 - kui vahendi püüe toimub kehatöö raskuse alguses, ajal või lõpus;
 - kolme hüppega raskuse seerias on võimalik vise sooritada esimesel ja püüe kolmandal hüppel. Teine hüpe, mis on sooritatud vahendi ohulennu ajal (ehk ilma vahendi tehnilise liikumiseta), loetakse samuti raskuseks.










































- 1.2. **Tantsusammude kombinatsioon S → . Väärtus 0.30 punkti:** järjestikused ühendatud tantsusammud (võistlustantsudest, klassikalisest, modern-, rahvatantsudest, jne.), mis näitavad erinevaid rütmi mustreid koos vahendi liikumisega kogu kombinatsiooni vältel ja sooritatuna järgnevalt:
- vähemalt 8 sekundi pikkuselt kooskõlas muusika tempo ja rütmiga;
 - väljendades muusika karakterit ja emotsiooni läbi keha ja vahendi liikumise;
 - osaliselt või täies ulatuses sammudega liikumises olles;
 - koordineerituna vahenditöö fundamentaalsete ja teiste tehniliste gruppidega:
 - sarnased ja/või erinevad või seeriana;
 - ilma suurte viseteta (tiheda väikese vahenditööga seotud);
 - **nõutud on vähemalt 1 fundamentaalse grupi vahenditöö.** (NB! Tantsusammudesse kirjutada kavakirjeldusel ainult fundamentaalne vahenditöö, mis on kohustuslik)

1.3. Vahenditöö fundamentaalsed ja teised tehnilised grupid




- Vahenditöö fundamentaalsed grupid **peavad olema** kavas **ülekaalus** (moodustama üle 50% kogu vahenditööst).
- **Mahaarvamine** raskuse kohtuniku poolt (D): 0.50 punkti juhul kui vahenditöö fundamentaalsed grupid pole kavas domineerivalt esindatud.
- Vahenditöö tehniliste elementide arv pole piiratud, kuid elementi ei tohi identselt korrata.
Näited:
 - ringid ja 8-kujulised liigutused erinevatel tasanditel ja/või amplituudiga;
 - kurikate ebastabiilne balanss erinevatel kehaosadel;
 - kurikate ja lindikepi veere erinevatel kehaosadel.

(Kavakirjelduses tuleb kirjutada ainult fundamentaalne vahenditöö, kui võimleja teeb vahendielemente ka teistest gruppidest, siis seda kirjutama ei pea, kui on kirjas Fund. Vahenditöö. Juhul, kui Fund vahenditööd ei ole, siis kirjutada Teised vahenditöö grupid)




1.3.1. Kokkuvõttev tabel vahenditöö Fundamentaalsest ja Teistest tehnilistest gruppidest

Vahend	Vahenditöö Fundamntaalsed tehnilised grupid	Teised Tehnilised vahenditöö grupid
 	 Hüpitsa läbimine hüppega; hüpitsa liikumine ette, taha või kõrvale	 Pooleks murtud hüpitsa ringid(seeria – min 3 ringi)
	 Hüpitsa läbimine väikeste hüpetega; hüpitsa liikumine ette, taha või kõrvale (seeria - vähemalt 3)	 Lahtise ja sirge hüpitsa ringitamine, hoides hüpitsat otsast või keskelt (Vaja sooritada miinimum 1 täisring)
	 Hüpitsa otsa lahti laskmine ja kinnipüüd (<i>Echappé</i>); spiraal hüpitsaga ("uss")	
	 Rõngast kogu keha või osaliselt läbimine	 Rõnga ületamine terveni või osaliselt
	 Veere üle vähemalt 2 kehaosa  Veere põrandal Püü veeresse (Lisati Interc. Koolitusel)	 Väikesed visked/püüded (Kindlasti peab elemendil viskama ja püüdma, muidu ei loe)
	 Rõnga keerutamine käel (seeria - vähemalt 3 ringi) või teisel kehaosal (1 ring)	
	 Rõnga ringitamine ümber oma telje: • 1 ring mõnel kehaosal või sõrmede vahel • Seeria (miinimum 3) pöördeid põrandal	
 	 Veere üle vähemalt 2 kehaosa  Veere põrandal  Püü ühe käega (lisati Interc. Koolitusel) Püü veeresse (lisati Interc. Koolitusel)	 Liigutused palli väänakutega Ring randmega ümber palli • Väikeste veerete seeria (miinimum 3) • Keha veeretamine palli peal
	 Põrgatused: • Väikeste põrgatuste seeria (miin. 3) • Üks suur/kõrge põrgatus • Nähtav põrge mõne kehaosaga	 Väikesed visked/püüded (Kindlasti peab elemendil viskama ja püüdma, muidu ei loe)
	 Suure amplituudiga ja ülakeha liikumisega 8-kujulised ringjad liigutused pall asetatuna käelabal	
	 Veski: vähemalt 4 väikest ringi, mis on sooritatud kurikate järjestikuse liikumisel vahelduvalt ristatud ja mitte ristatud käte ja rangetega.	 • Ühe või kahe kurika vabad ringid ümber oma telje mõnel kehaosal või põrandal • 1-2 kurika veere mõnel kehaosal või põrandal • Ühe või kahe kurika lahtilöötk mõnelt kehaosalt • Kurika töö veerega või «libistamisega», koputused
	 Väiksed ringid mõlema kurikaga (seeria.min3)	 Ühe kurika väikesed ringid (seeria – vähemalt 3)
	 2 kurika erineva vormi ja amplituudiga asüm.liikumine erinevatel tasanditel või suundades	 Ühe kurika väikesed visked/püüded
	 Kahe kurika väikesed visked/püüded samal ajal või järjestikusest	 Kahe kurika visked/püüded samal ajal  (↔) Kahe kurika assümmeetrilised visked/püüded  Kaskaad -visked/püüded (kahe- või kolmekordsed)
	 Spiraalid (4-5 kujundit), tihedad ja sama amplituudiga  Spiraalid põrandal	 Bumerang (tagasitõmbega vise)
	 Sik-sak (4-5 kujundit), tihedad ja sama amplituudiga  Sik-sak põrandal	
	 Lindi kujundist üle või läbimine	 • Lindikepi ring ümber käe • Lindikepi veeretamine mõnel kehaosal • Lindikepi lahtilöötk mõne kehaosaga
	 <i>Echappé</i>	

1.3.2. Teiste tehniliste gruppide kokkuvõttev tabel (kehtib kõikide vahendite kohta)

	Visked ja püüded
	VAHENDITÖÖ (vahend peab olema liikumises): <ul style="list-style-type: none"> 8-kujuline liikumine koos suure amplituudiga kehatööga Suured ringid Vahendi üleandmine mõne kehaosa ümber või jala/jalgade alt Vahendi sisse keeramine (hüpits, lint), lahtilöögid (põrked) jne.
	Vahendi ebastabiilne tasakaal mõnel kehaosal

1.3.3. Vahendi ebastabiilne tasakaal:

- Kui soovitakse kirja saada vahendi ebastabiilne tasakaal , ei tohi vahend olla surutud mõne kehaosa vahele.
- Valesti sooritatud vahendi ebastabiilne tasakaal  läheb kirja staatikana
- Erand:** pall ja kurikas/kurikad asetatuna seljale keha pöörde ajal läheb kirja ebastabiilse tasakaaluna .

1.3.4. Vahendi staatika

- Vahend on tugevalt või surutult ühes käes või kahe käe vahel
- Vahend on tugevalt või surutult ühe või mitme kehaosa vahel enam kui ühe liigutuse vältel
- Vahendit hoitakse paigal kehatöö raskusesse minnes, raskuse ajal või mitme raskuse vältel
- Mahaarvamine** täitmise kohtuniku poolt (E): 0.30 punkti - vahendi staatika eest.




1.4. Pöördega ja viskega dünaamilised elemendid () koosnevad vahendi viskest ning:

- keha pöördest ümber oma ükskõik millise telje viske ajal või vahendi õhusoleku vältel;
- silmsideme katkemisest vahendiga;
- põrandale laskumisest või ilma laskumiseta;
- vahendi püüdmisest pöörde lõpus, püüde tuleb sooritada ilma tehniliste vigadeta.



1.4.1. Pöördega dünaamiliste elementide väärtus () võib suureneدا järgnevatel tingimustel:




- olenevalt viske tüübist;
- olenevalt keha pöörete arvust viske ajal ja vahendi õhusoleku vältel;
- olenevalt püüde tüübist keha viimase pöörde ajal või lõpus.






1.4.2. Baasväärtus ja kriteeriumid :

Baasväärtus	Kriteeriumid
 2 = 0.20	2 dünaamilist elementi keha pöördega
 3 = 0.30	3 dünaamilist elementi keha pöördega
 4 = 0.40 või enam	4 või enam dünaamilist elementi keha pöördega (+0.10 punkti iga järgneva keha pöörde eest)














1.4.3. Lisakriteeriumid jaoks:

- Lisakriteeriumid võib võimleja sooritada vahendi viske ja/või püüde ajal ja/või keha pöörde ajal (vt. lisakriteeriumite kokkuvõtet tabelit)
- Iga järgneva lisakriteeriumi täitmise eest suureneb  baasväärtus 0.10 punkti võrra.
- Juhul, kui võimleja ei täitnud 1 või enam kavakirjelduses märgitud lisakriteeriumit või ei sooritanud seal märgitud pöörete arvu, alaneb  väärtus täitmata jäetud kriteeriumide võrra.
- Raskuse kavakirjeldusel peavad olema märgitud pöörete arv ja lisakriteeriumid vastavate sümbolitega:

Näide:  **3**   = 0.50

Näide:     **2**  = 0.50

1.4.4. ^R lisakriteeriumite kokkuvõttev tabel

Lisakriteeriumid ^R	
	Keha pöördetelje muutus vahendi õhusoleku või vahendi püüdmise ajal
	Silmsideme katkemine vahendiga viske ja/või püüde ajal
	Vise ja/või püüde labakäe või randme abita. Nt jalaga
	Võimleja tasandi muutus (ülevalt alla-siin on uus märk)
	Vahendi läbimine viske ja/või püüde ajal
Vahendi spetsiifilised visked	
	Vahendi pöörlemine ümber telje; ükskõik, kas horisontaalselt või vertikaalselt
	Vahendi kaldasend (viskel)
	2 kurika vise/püüde (loeb ainult 1 kord. Kui viskad 2 kurikat, siis püüde eest eraldi lisaboonust ei saa)
	2 kurika asümmeetriline vise Hüpitsa/kurikate kombineeritud püüde Püüde jalgade alt hüppe ajal (lisatud Interc. Koolitusel)
	Kurikad: visked üksteise järel või kaskaadina (suured visked)
Uus	Avatud hüpits (uus märk)
Spetsiifilised vahendi püüded	
	Vahendi püüdmine otse veeresse
	Vahendi kohene edasivise või pörgatus/lahtilöök
	Vahendi püüde tiirutamisse

1.4.5. ^R kombinatsioonides võib kasutada pöördega kehatöö raskusi, mille väärtus ei ületa 0.10 punkti. Ametlikule paberile raskust sel juhul eraldi kirja ei panda ja kehatöö raskusena elementi ei arvestata (see on vaid ^R osaks).

1.4.6. Pöördega element *chainée* võib olla kavas ^R osaks vaid ühel korral üksikult või seeriana (2 ja enam) *chainéed*

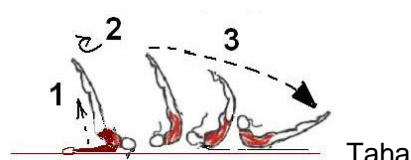
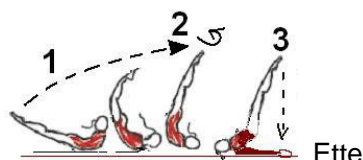
1.4.7. Kui võimleja parandab ^R püüde ajal veidi oma asukohta (1 väike samm püsti seistes või pörandal olles), kuid püüab vahendi seejärel vigadeta kinni, väheneb ^R väärtus 0.10 punkti võrra.

1.5. **Poolakrobaatilisi elemente** võib kavas kasutada ühe korra:

- osana erineva pöördetehnikaga kehatöö raskusest.
- Sama poolakrobaatilist elementi võib kasutada osana ^R 'st; ükskõik, kas isoleerituna või seeriana (2-3 elementi).
- Poolakrobaatilist elementi, mida on juba kava jooksul korra ^R seeriana kasutatud, ei tohi ^R puhul enam teist korda isoleerituna kasutada.
- Kõik poolakrobaatilised elemendid peavad olema sooritatud ilma peatuseta (Erand: püüde ajal väga lühikese peatusega lubatud)

1.5.1. Lubatud on vaid järgnevad poolakrobaatiliste elementide grupid:

- tirelid ette, taha ja kõrvale peale (ilma õhulennuta);
- üle käte minekud ette, taha ja kõrvale (ilma õhulennuta);
- üleminekud erinevatel kehaosadel (üle rinna, üle õla/õlgade, üle käe/käte, jne.) loetakse erinevateks poolakrobaatilisteks elementideks;
- «Kala» - üleminek pörandal üle õla, läbides vertikaalselt väljasirutatud asendi.



- «Sukelduv hüpe» - sammhüpe ülakeha painutusega ette, millele järgneb koheselt tirelisse/tirelitesse minek – hüpe ja tire läheb kirja kui üks pöördega dünaamiline element \mathring{R}

Näide: «Sukelduv hüpe», millele järgneb koheselt kaks tirelit = $\mathring{R} 2$ (2 dünaamilist elementi keha pöördega).

1.5.2. Järgnevad elemendid on lubatud, kuid neid ei peeta poolakrobaatilisteks elementideks:




- õlgadel seis («küünal»);
- otse või harkspagaat põrandal, sooritatud ilma peatuseta;
- toetumine käele/kätele või küünarvarrele/küünarvartele ilma, et teised kehaosad oleks põrandaga kontaktis, sooritatud üleminekuta ja peatuseta vertikaalses asendis;

1.5.3. Kõik proolkrobaatiliste elementide grupid võivad olla kavas esindatud järgnevatel tingimustel:

- element on kooskõlas vahenditööga
- võimleja peab olema vahendiga kontaktis elemendi alguses, lõpus või kogu elemendi vältel

1.6. Vahenditöö meisterlikkus (M)














1.6.1. Peamised nõuded:

- tegemist on vahendiga elementide kombinatsioonidega:
- Originaalsed kombinatsioonid koos vahenditööga ☺**
- loetakse vaid juhul, kui **elemendid on sooritatud vigadeta**.
- meisterlikkuse elemendid peavad kavas olema **erinevad** (vahenditöö ei tohi korduda)
- ametlikul paberil märgitakse meisterlikkuse raskus **M**-iga.
- meisterlikkus koosneb:
 - BAAS: vahenditöö fundamentaalsed ja/või teised tehnilised grupid (vt. paragrahv 1.3.1)
 - + vähemalt 2 kriteeriumit. Näide: **M**  (~~~~ )
 - või 2 baasi ja 1 kriteerium

1.6.2. Vahenditöö meisterlikkuse elemente võib sooritada ka :

- kehatöö raskuse ajal (D)
- samal ajal tantsusammude kombinatsiooniga $S \rightarrow$

1.6.3. Meisterlikkuse kriteeriumite tabel - näited

	Silmsideme kaotusega
	Käe/käte abita
	Kahekordne pööre \mathring{U} , \bigcirc raskuse \wedge ajal või hüplemistel ajal Kurika/kurikate kiired väikesed ringid viske ajal
	Keha pöördega
	Käte abita vahendi üleandmine - kaasates vähemalt 2 erinevat kehaosa
2  3  uus märk	2 või 3 suurt vahendi veeret erinevatel kehaosadel \bigcirc , \bullet , \parallel ,  (uus märk) Vahendi suur (pikk veere) erinevatel kehaosadel - maas
 	Püüe veeresse \bigcirc , \bullet , \parallel Püüe vahendi läbimisega \mathring{U} , \bigcirc
	Püüe koheselt keerutusse \bigcirc (rõngas)
	Kahe kurika asümmeetriline vise/ kombineeritud püüe \mathring{U} , \parallel Vise ja püüe jala/jalgade alt . Käed risti – hüpitsaga hüppe või hüpiste/kekside ajal
	Korduvvise (püüdele järgnev kohene vise)
Uus märk	Avatud ja sirge hüpitsaga vise

USE OF SPACE????????? Vene k. Puudu see paragrahv OK

1.7. Kava raskuse (D) hinne

Kohtunik, kes hindab raskust (D), peab tegutsema järgnevalt:

- hindama ja kontrollima kõikide kehaõõ raskuste olemasolu ja sooritust (maksimaalselt 9 raskust) kooskõlas nende sooritusjärjekorraga;
- kui vajalik, lisama kavakirjeldusel kehatöö raskused, mida pole paberile märgitud.
- kontrollima vähemalt ühe tantsusammude kombinatsiooni sooritust $S \rightarrow \rightarrow$
- kontrollima pöörde ja viskega dünaamiliste elementide sooritust \curvearrowright (maksimaalselt 3)
- kontrollima vahenditöö meisterlikkuse elementide sooritust (**M**)
- panema vastava hinde
- lahutama hindest mahaarvamised.

1.8. Raskuse (D) kohtuniku mahaarvamised:

Mahaarvamine	0.30	0.50
	<ul style="list-style-type: none"> • Kavakirjeldus/kava sisaldab vähem kui 2 raskust mõnest kehatöö elementide grupist (hüpped, pöörded, tasakaalud). Mahaarvamine - iga puuduva kehatöö raskuse eest -0.30 punkti. • Kavakirjeldus/kava sisaldab rohem kui 4 raskust mõnest kehatöö elementide grupist. Mahaarvamine - iga üleliigse kehatöö raskuse eest 0.30 punkti. (Vastavalt sooritusjärjekorrale ei loeta üleliigseid raskuseid). • Juhul, kui kava kogemata pikemaks ajaks katkeb (nt. tõsine täitmise viga) ja võimleja ei jõua sooritada kõiki paberil märgitud elemente, siis mahaarvamist sooritamata jäetud elementide eest ei ole. 	<p>Vahenditöö fundamentaalsed grupid pole kavas ülekaalukalt esindatud (st. alla 50% fundamentaalsete gruppide vahenditööd)</p> <p>Kirja on pandud üle 9 kehatöö raskuse (sel juhul loetakse vaid 9 esimest sooritatud raskust)</p> <p>Kirjeldusel/kavas ei ole vähemalt 1 tantsusammude kombinatsiooni $S \rightarrow \rightarrow$</p>
	<p>Kui kavakirjelduses on elemendid valesti kokku arvestatud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juhul kõikide kava elementide summa on väär - 0.30 punkti mahaarvamist. • Kui mõni raskus (D, \curvearrowright, $S \rightarrow \rightarrow$, M) on valesti kokku arvatud - 0.30 punkti mahaarvamist. 	<p>Kirjeldusel/kavas on rohkem kui 3 pöördega dünaamilist elementi \curvearrowright</p>
	<p>Enam kui ühe aeglase pöörde (<i>Tour lent</i>) kasutamine kavas - 0.30 punkti mahaarvamist.</p>	<p>-0,5 juhul, kui võimleja sooritab rohkem kui 1 kava sõnadega (lauluga)</p>
	<p>Iga paberil märkimata raskuse sooritamine - 0.30 punkti mahaarvamist</p>	

1.8.1. Kui mõni raskuse sümbol on valesti märgitud või kui võimleja sooritab sama elementi teistkordselt (kordab), siis raskus ei loe (**mahaarvamist ei lisandu**).

1.8.2. Juhul, kui raskuste tabelis esitatud illustratsioon erineb tunduvalt elemendi kirjeldusest, tuleb lähtuda eelkõige kirjutatust, mitte illustratsioonist.