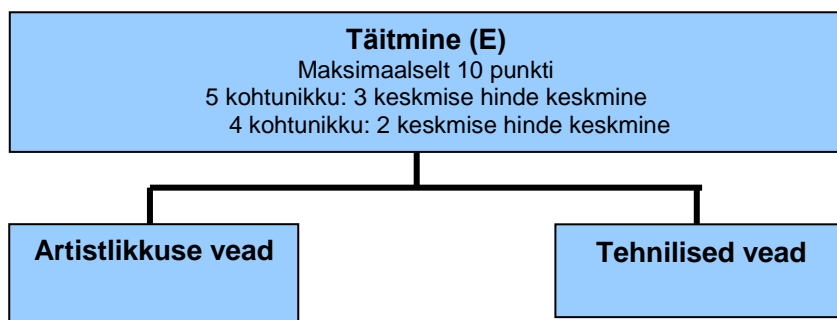


# INDIVIDUAALHARJUTUSED

## TÄITMINE (E)

### 2. Täitmine (E) individuaalharjutustes koosneb:



### 2.1. Täitmise artistlikkuse osa

#### 2.1.1. Kompositsiooni terviklikkus

- 2.1.1.1. Peamine eesmärk on luua kunstiline pilt, mida väljendatakse keha ja vahendi liikumisega ning kaasates tantsulist liikumist, mis peegeldab valitud muusika karakterit.
- 2.1.1.2. Võimleja peab harjutuse algusest lõpuni tooma pealtvaatajateni kompositsiooni põhiidee ja emotsiooni.
- 2.1.1.3. Kompositsioon peab olema muusikaga seotud, kasutades tehnilisi ja esteetilisi ühendusviise katkestamata keha- ja vahenditööd, viies ühe vahendi- või kehatöö harmoniseeritult üle teisele. Harjutuses peab olema liikumisi, mis erinevad kiiruse ja intensiivsuse osas (dünaamilisus) ning amplituudi ja kõrguste/tasandite osas. Samuti peavad liigutused olema täielikult kooskõlas muusika karakteriga.
- 2.1.1.4. Kompositsioon ei tohi olla kehatöö raskuste või vahenditöö seosetu ühendamise. Kõik liigutused on omavahel seotud, üleminek ühelt liigutusest teisele peab olema loogiline ja sujuv (ilma peatusteta või pika ettevalmistuseta vahenditöö või kehatöö raskuse alustamiseks).
- 2.1.1.5. Võimleja peab harjutuse alguses ja lõpus olema vahendiga kontaktis. Kava algusasend peab olema õigustatud, kasutades seda vahenditöö alustamiseks. Algu- ja lõpuasend ei tohi olla ekstreemsed.

#### 2.1.2. Muusika – liikumine

- 2.1.2.1. Muusika ja liikumine peavad harjutuses olema täielikult kooskõlas. Seda esitatakse läbi:
  - liigutuste mitmekülsuse kooskõlas **tempo, rütmi ja muusikaliste aktsentidega**;
  - muusikale vastava karakteri ja emotsioonide esitamisega läbi kehatöö ja pideva vahenditöö.
- 2.1.2.2. Kui liikumine kattub muusikaga vaid alguses ja lõpus, on tegemist taustamuusika kasutamisega.

#### 2.1.3. Kehatöö väljendust iseloomustab:

- liigutuste tugevuse, ilu ja elegantsi koosmõju;
- kogu keha osalemine liikumises (pea, õlad, ülakeha, käed, jalad);
- näoilme, mis annab samuti edasi muusika teema ja kompositsiooni põhiidee;
- keha- ja vahenditöö kiiruse ja intensiivsuse vaheldumine, mis peegeldab liikumise dünaamilisust;
- kava sooritamine algusest lõpuni liikumist katkestamata, pikemate peatusteta ja pika ettevalmistusajata elementidesse minnes.

#### 2.1.3. Ruumikasutus:

Võistlusväljakut peab täielikult kasutama:

- erinevatel tasanditel (võimleja seistes, pikali, põlvedel, hüppes, jne.);
- erinevates suundades ja trajektooridel keha- ja vahenditöös (ette, taha, jne.);
- võimleja liikumisviise mitmekülselt kasutades
- **Mahaarvamine** täitmise kohtuniku (E) poolt: 0.30 punkti puuduva tasandite, suundade/trajektooride ja liikumisviiside külguse eest.

## 2.2. Täitmise tehnilised vead

### 2.2.1. Vahenditöö parema/vasaku käega (50% vahenditööst):

- peab olema harjutuses võrdselt jaotatud;
- kehtib rõngaga, palliga ja lindiga individuaalharjutuste kohta;
- rühmkavades see nõudmine ei kehti
- **Mahaarvamine** täitmise (E) kohtuniku poolt vasaku ja parema käega sooritatud vahenditöö ebavõrdse jaotuse eest: 0.30 punkti

### 2.3. Mahaarvamised täitmise vigade eest (tehnilised ja artistlikkuse vead).

Mahaarvamine	0.10	0.30	0.50 ja enam
<b>Artistlikkuse vead</b>			
<b>Kompositsiooni terviklikkus</b>	Ebaloogiline üleminek liigutuselt liigutusele. Iga kord -0,1 Viga võetakse maha max 4x (kuni 0,4) , edasi juba suurem viga	Ekstreemne algus- või lõpusasend -0,3	Kompositsiooni terviklikkuse puudumine harjutuse ühes osas -0,5
		Harjutuse algus ei vasta vahendi asendile ja esimesele loogilisele liikumisele -0,3	Kompositsiooni terviklikkuse puudumine peaaegu terves harjutuses -1,0 punkti
			Harjutus on ebaloogiliste üleminekutega
<b>Muusika - liikumine</b>	Harmoonia puudumine: muusika rütmi, karakteri ja liigutuste vahel (tempo !!!) iga kord -0,1 maha võtta kuni 4 x (0,4) Edasi juba suurem viga Harmoonia puudumine –		Harmoonia puudumine muusika rütmi, karakteri ja liigutuste vahel osas kavast -0,5
			muusika, rütmi, karakteri ja liigutuste vahel kogu harjutuses  täielik rütmi ja karakteri puudumine - 1,0 punkti
<b>Kehatöö väljendus</b>	Üksikud/isoleeritud segmenteeritud liigutused Kokku -0,1 (mitte iga kord)	Näo- ja kehaväljenduse puudumine suuremas osas harjutuses -0,3	Keha- ja näoväljenduse täielik puudumine (eraldatud/segmenteeritud liikumised) 0,5
<b>Ruumikasutus</b>		Puudulik/ühekülgne kõrguse, suundade/trajektoorde, tasandite ja liikumisviiside ja kasutus . Puudulik vaiba pinna kasutus -0,3	
<b>Tehnilised vead</b>			
<b>Muusika</b>		Muusika ja liigutuste vahelise kooskõla puudumine kava lõpus vahendikaotuse tõttu: <b>0.30 + mahaarvamine vahendikaotuse eest</b>	Muusika ja liigutuste vahelise kooskõla/harmoonia puudumine kava lõpus . <b>Kui võimleja lõpetab kava ilma muusikata (hilineb) -0,5</b>
<b>Kehatöö</b>			
<b>Üldised tingimused</b>	Lõpetamata liigutus		
	Mittevajalik liikumine väljakul ilma visketa. Asendi täpsustamine		
<b>Baastehnika</b>	Mõne kehaosa vale asend liigutuse ajal (iga kord, maksimaalselt 1.00)		
	Tasakaalukaotus liikumiseta	Tasakaalukaotus kohalt liikumisega	Tasakaalukaotus käele/kätele või vahendile toetumisega -0,5

			Täielik tasakaalukaotus kukkumisega – <b>0.70</b>
		Võimleja staatika*	
Hüpped	Hüppe asendi ebapiisav amplituud; raske maandumine;		
Tasakaalud	Asendi ebapiisav amplituud; ebatäpne ja fikseerimata asend		
Mahaarvamine	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 ja enam</b>
Pöörded	Asendi ebapiisav amplituud; ebatäpne ja fikseerimata vorm		
	Kannale toetumine kõrgetel poolvarvastel (relevee) pöördel ajal	Pöörde lõpus ei asetse keha telg vertikaalselt ja võimleja teeb sammu	
	Liikumine (libisemine) pöördel ajal	Hüpe/keks pöördel ajal või pöördel katkemine	
Poolakrobaatilised elemendid	Raske maandumine	Keelatud poolakrobaatiline element (nt. õhulennuga)	
	Vale tehnika	Lubatud poolakrobaatiline element, sooritatuna keelatud tehnikaga	
*võimleja staatika: võimleja ei tohi jääda liikumatuks hetkel, kui ta pole vahendiga kontaktis (näide: visked, veersed põrandal, jne.)			
<b>Vahenditöö tehnika</b>			
<b>Vahendikaotus</b> (Järjestikune 2 kurika kaotus: kohtunik arvestab viga ühel korral, arvestades mahaarvamise suuruses mitut sammu võimleja vajab kaugemale kukkunud kurika kättesaamiseks)		Vahendikaotus ja kättesaamine ilma liikumiseta	Vahendikaotus ja kättesaamine liikumisega (1-2 sammu) 0,5
		(Ka siis on viga -0,3, kui võimleja püüab rõngast läbi rõnga minekuga ja rõnga ots kukub maha)	Vahendikaotus ja kättesaamine suurema liikumisega (3 ja enam sammu) või võistlusväljakust väljaspoole, olenemata kaugusest - 0.70
			Vahendikaotus ja varuvahendi kasutus - 0.70
			Vahendikaotus (kontakti puudumine) kava lõpus - 0.70
	Viske ebatäpne trajektoor ja püüdmine 1-2 lisasammuga	Viske ebatäpne trajektoor ja püüdmine 3 ja enam lisasammuga	
	Ebakorrektnel püüdmine või käe/keha abiga püüdmine	Vahendi staatika**	
	Tahtmatu kontakt vastu keha		
	Palli tahtmatu püüdmine kahe käega (Erand: püüel väljaspool nägemisvälja)		
		Parema ja vasaku käe vahenditöö ebavõrdne jaotus Intercontinental koolitusel öeldi, et P/V käsi loetakse ka siis, kui toimub vahendi üleandmine elemendi ajal.	
<b>Hübits</b>			
Baastehnika	Ebakorrektnel vahenditöö: amplituudi, vormi või tasandi poolest või ei hoita hübitsat otsadest: (iga kord, max 1.00)		

	Hüppitsa ühe otsa kaotus lühikese peatusega kavas		
	Hüppitsasse takerdumine hüpetes/keksides		
	Sõlm hüppitsas	Hüppitsa tahtmatu keerdumine ümber keha või mõne kehaosa, millele järgneb katkestus kavas	
<b>Mahaarvamised</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>0.50 ja enam</b>
<b>Rõngas</b>			
<b>Baastehnika</b>	Ebakorrektnel vahenditöö: muutus tasandis, vibratsioon, ( <b>iga kord, maksimaalselt 1.00</b> ). Ebakorrektnel pöörlemine ümber vertikaalse telje		
	Viske püü: kontakt randmega	Viske püü: kontakt varrega	
	Ebakorrektnel veere vahendi pörkamisega/lõpetamata veere kehal		
	Rõnga keerutamise ajal libiseb rõngas mööda kätt		
	Jalgade rõngasse takerdumine läbimineku ajal		
<b>Pall</b>			
<b>Baastehnika</b>	Ebakorrektnel vahenditöö: pall vastu rannet, palli haaramine, ( <b>iga kord, maksimaalselt 1.00</b> )		
	Ebakorrektnel veere palli pörkamisega/lõpetamata veere kehal		
	Püü kahe käega -0,1		
<b>Kurikad</b>			
<b>Baastehnika</b>	Ebakorrektnel vahenditöö ( <b>iga kord 0.10 punkti, maksimaalselt 1.00</b> )		
	Ebatäpne vahendi liikumine või liikumise katkemine väikeste ringide ja veski ajal; samuti käte liiga suur vahe veski sooritamise ajal		
	Kahe kurika ebasünkroonne õhulend viskel ja püüdel		
	Ebatäpsed asümmeetrilise vahenditöö tasandid		

Mahaarvamine	0.10	0.30	0.50 ja enam
<b>Lint</b>			
<b>Baastehnika</b>	Lindi jooniste ebatäpsus (iga kord, max kuni 1.00)		
	Väär vahenditöö: ebatäpne üleandmine, lindikepi hoidmine keskelt, kahe kujundi vaheline väär üleminek, lindi "plaks" (iga kord, maksimaalselt 1.00)	Keha või mõne kehaosa plaanimata lindi sisse mähkumine/kerimine katkestusega kavas	
	Sik-sakid ja spiraalid: liiga laiad ringid või sakid; erineva amplituudiga ringid või sakid (kõrguse ja laiuse poolest) (iga kord, maksimaalselt kuni 1.00)		
	Sõlm, mis ei tekita katkestust harjutuses	Sõlm, mis viib katkestuseni harjutuses	
	Lindi ots jääb visete, kujundite või "échappé'de" ajal põrandale		

**\*\* Vahendi staatika** (vt. individuaalkava paragrahv 1.3.4).

**2.4. Täitmise hinne (E):** iga täitmise kohtunik (E) peab märkima kõik täitmise tehnilised ja artistlikkuse vead ja esitama mahaarvamiste lõpliku summa.

## RÜHMKAVAD ÜLDISED REEGLID

### 1. Võimlejate arv

**1.1.** Iga rühm koosneb kuuest võimlejust. Igas kavas osaleb viis võimlejat. Kuues võimleja võib kava sooritamise ajal viibida võistlustsoonis (juhul, kui midagi juhtub mõne võistkonnakaaslasega, võib kuues võimleja ta välja vahetada).

**1.2.** Kui kava sooritamise ajal lahkub mõni võimleja mõjuval põhjusel väljakult, siis:

**a) Lahkunud võimleja võib välja vahetada võistkonna kuues võimleja.**

- **Mahaarvamine** kohtunik-koordinaatori poolt:
  - 0.30 punkti – võimleja lahkumise eest võistkonna (rühma) koosseisust
  - 0.50 punkti – uue võimleja kasutamise eest

**b) Kui varuvõimleja ei vaheta lahkunud võimlejat välja, siis:**

- kava ei hinnata

### 2. Rühma võistlusväljakule minek

**2.1.** Rühma võistlusväljakule minek peab toimuma järgnevalt:

- Kiirelt ja ilma muusikalise saateta;
- **Mahaarvamine** kohtunik-koordinaatori poolt - 0.50 punkti reegli vastu eksimise eest.
- Viis võimlejat kannavad oma vahendit või kannab vahendeid üks või mitu võimlejat, kes annavad/viskavad väljakul vahendi kiirelt oma võistkonnakaaslastele.

### 3. Kontakt vahendiga

#### 3.1. Kava alguses ja lõpus

**3.1.1.** Kava alguses ei tohi üks või mitu võimlejat olla ilma vahendita kauem kui 4 liigutust (enam kui 4 sekundit).

- **Mahaarvamine** täitmise kohtuniku (E) poolt - 0.30 punkti, kui üks või mitu võimlejat on vahendita enam kui 4 liigutuse vältel (kauem kui 4 sekundit).

**3.1.2.** Kui võimlejate liikumine ja vahenditöö ei alga samal ajal, siis peab liikumine algama kiirelt üksteise järel, et poleks märgata mõne võimleja või vahendi liikumatust enam kui 4 liigutuse vältel.

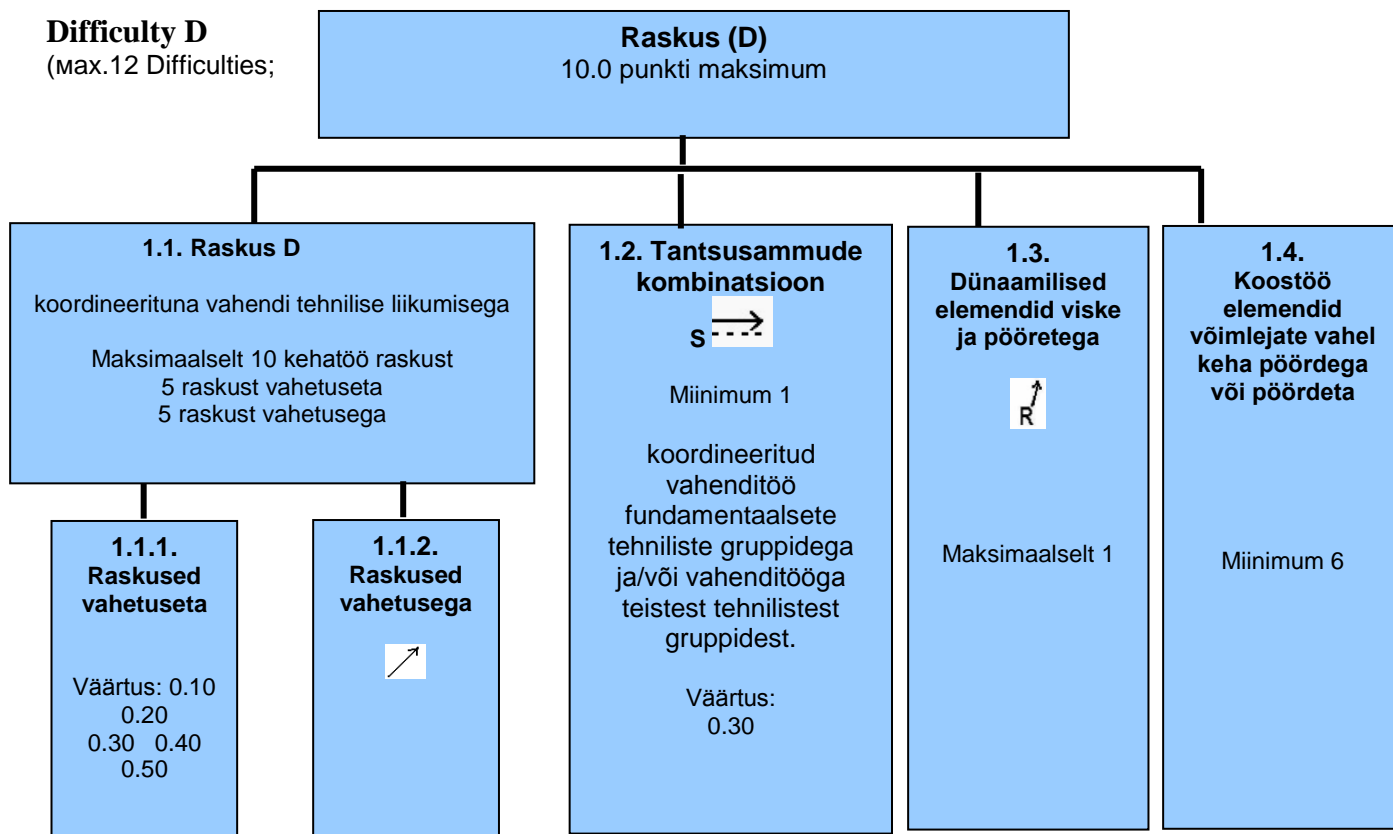
- **Mahaarvamine** täitmise kohtuniku (E) poolt - 0.30 punkti ühe või mitme võimleja või vahendi selgelt nähtava liikumatuse eest enam kui 4 liigutuse vältel (üle 4 sekundi).

3.1.3. Kava lõpus võib iga võimleja hoida või olla kontaktis üks või mitme vahendiga. Samuti võib üks või mitu võimlejat olla lõpuasendis ilma vahendita.

- **Mahaarvamine** täitmise kohtuniku (E) poolt - 0.30 punkti, kui kõik viis võimlejat pole lõpuasendis vahendiga kontaktis.

## RÜHMKAVALD RASKUS (D)

1. KAVA RASKUS (D) rühmkavas koosneb:



Raskuse (D) kavakirjeldusel peavad olema kõik kava komponendid (vt. 1.1, 1.2, 1.3, 1.4) märgitud nende sooritusjärjekorras.

### 1.1. Raskus (D)

Igas rühmakavas võib olla maksimaalselt **10 raskust**.

#### 1.1.1. Vahetuseta raskused (kehatöö raskused) - 5

Kõik kehatöö raskused, mis on märgitud individuaalkavade osas, kehtivad ka rühmkavades.

Kasutada võib vaid isoleeritud (eraldi) kehatöö raskuseid. [Ei pea kasutama vahendi Fund. Gruppi elemendil.](#)

1.1.1.1. Kehatöö raskus võib olla täpselt sama ja/või sama väärtusega kõigile viiele võimlejale, kuid võib olla ka erinev. Kehatöö väärtust arvutatakse rühma puhul kõige madalama väärtusega raskuse järgi.

1.1.1.2. Kehatöö raskus ei loe, kui see pole õigesti sooritatud kõigi viie võimleja poolt ning seda olenemata põhjusest - kompositsioon või võimleja/võimlejate tehniline viga (vt. Individuaalkava paragrahve 1.1.6; 1.1.7)

1.1.1.3. Viie võimleja **3 või enama erineva kehatöö raskuse** samaaegne esitamine pole lubatud.

**Näide:** 3 võimlejat sooritavad samaaegselt pöördega sammhüppe, 1 võimleja ratashüppe ja 1 võimleja spiraalpöörde kogu keha lainega. **Mahaarvamine** raskuse kohtuniku (D) poolt – 0.30 punkti. Ühtegi paberil märgitud 3 raskusest ei loeta.

1.1.1.4. Rühmkavas peavad olema esindatud kõik kehatöö raskuste grupid ( $\wedge$ ;  $T$ ;  $\circ$ ); vähemalt üks raskus iga grupi kohta.

### 1.1.2. Raskus vahetusega ( $\nearrow$ ) – maksimaalselt 5

1.1.2.1. Vahetusega raskusi peab kavakirjeldusel lugema järgnevalt:

- 1 raskus = 1 või enam kehatööd vahetuse ajal (mitte element, lihtsalt kehatöö)
- Vahetusega raskuse väärtus: baasväärtus 0.10 punkti loeb vaid juhul, kui see on sooritatud vähemalt ühe kriteeriumiga (ehk siis kehatööga, mitte lihtsalt seistes)

**Näide:** ühe kehatööga (Tähelepanu: **kehatöö raskust (elementi)** ei tohi vahetuste ajal kasutada).

1.1.2.2. Vahetusega raskuseks loetakse vaid viskega vahetust.

- Viskega vahetused võivad olla samal tasemel kõigile viiele võimlejale, kuid võivad ka erineda.
- Rühma vahetuse väärtust arvestatakse kõige lihtsama vahetuse väärtuse järgi.

1.1.2.3. Kohustuslik on esitada erinevat tüüpi vahetusi, erinevate visete ja püüetega (5 erinevat).

- **Mahaarvamine** raskuse kohtuniku (D) poolt – 0.30 punkti antud reegli vastu eksimise eest.

1.1.2.4. Vahetusi võib sooritada:

- samaaegselt või tihedalt üksteise järel
- paigal olles või liikumisega
- kõigi viie võimleja osavõtul või väiksemate gruppidega
- sama tüüpi vahendiga või erinevatega

1.1.2.5. Vahetus loeb vaid juhul, kui kõik võimlejad osalevad vahetuse mõlemas tegevuses:

- Enda vahendi **viskes**
- Rühmakaaslase visatud vahendi **püüdmises**

1.1.2.6. Kui vahetuse käigus kukub maha üks või mitu vahendit, siis raskust ei loeta.

1.1.2.7. Järgnevad viske ja/või püüde ajal sooritatud kriteeriumid/elemendid tõstavad vahetuse väärtust 0.10 punkti võrra (iga kord):

- Vahemaa: 6 meetrit ( $\longrightarrow_6$ ) vahendi viske või püüde ajal (**kui see on kavatsetult kava koreograafia osa**)
- Püüde maas ( $\equiv$ ): võimleja peab püüde hetkel olema juba maas, mitte liikuma alla
- Kahe kurika samaaegne vise või püüde ( $\nearrow$ )
- Vise ja/või püüde ilma silmsidemeta vahendiga ( $\otimes$ ) või käte/rannete abita ( $\dagger$ )
- Pöördega element (mitte kehatöö raskus) vahendi õhulennu ajal ( $\circ$ )
- Korduvvise ( $\downarrow$ )

1.1.2.8. Vahetuse tehnilised nõudmised:

- **Hüpits/lint:** viskega vahetus hüpitsa või lindiga loeb vaid juhul, kui kogu vahend on hetkeks vabalt õhus.
- **Kurikad:** vahetus loeb nii ühe kui ka kahe kurika viskega.
- **Lint:** lindi viske peab kinni püüdma lindikepi otsast. Sellele vaatamata on lubatud püüda linti ka lindist kuni 50 cm kauguselt lindikepi otsast, kuid seda vaid juhul, kui sellele järgneb vahenditöö, milles lindist hoidmine on tarvilik (nt. korduvvise).

### 1.2. Tantsusammude kombinatsioon S $\dashrightarrow$ (vähemalt 1)

- Sama või erinev kõigile võimlejatele.
- Sama või erinev rühma osadele (vt. Individuaalkavade osa).

1.3. **Dünaamilised elemendid viske ja pööretega** <sup>R</sup> (maksimaalselt 1), milles osalevad kõik viis võimlejat (vt. Individuaalkavade osa). **Kui üks võimleja riski ei soorita, siis kogu grupi risk ei loe.**

#### 1.4. **Võimlejatevahelised koostöö elemendid keha pöördega või pöördeta (miinimum 6)**

- **Mahaarvamine** raskuse kohtuniku (D) poolt – 0.30 punkti iga puuduva koostöö elemendi eest (lisaks vahetustele)

##### 1.4.1. **Võimlejatevahelise koostöö element ilma keha pöördeta: C, CC, C** <sup>↗</sup>

1.4.1.1. Koostöö elemendid eeldavad:

- Kõigi viie võimleja osavõttu koos või üksikute gruppidega (paaris, kolmikuna, jne.); võimlejad on omavahel otseses või kaudses kontaktis (nt. vahendi kaudu).
- Ühe või mitme võimleja erinevaid sooritusviise (vahendi viskega või ilma visketa ühe või mitme võimleja puhul, erinevate suundade kasutamine, mitmekülgsed liikumised ja joonised/asendid, jne.)
- Koostöö elementide loogilist ühendamist vahenditööga

1.4.1.2. Koostöö elemendid loevad järgnevatel tingimustel:

- Kui koostöö elemendid on organiseeritud üksikute gruppidega, kus iga grupp sooritab erineva väärtusega koostöö elemendi, siis loetakse kõige madalamat väärtust.
- Koostöö element loeb vaid juhul, kui see on sooritatud tehniliste vigadeta. **(Näide: koostöö ajal sooritatakse ebatäpse trajektooriga vise ja võimleja püüab vahendi kinni sooritades kaks või enam üleliigset sammu).**
- Kui koostöös osalevate võimlejate arv erineb võistluspaberil märgitust või tegemist on märgitust teistsuguse koostööga, siis koostööd **ei loeta**.

##### 1.4.2. **Võimlejatevahelised koostöö elemendid keha pöördega/pööretega - CR, CRR, CRRR**

- Kõik viis võimlejat peavad koostöös osalema
- «Silmsideme kaotus» vahendi õhulennu ajal seoses keha pööretega ümber ükskõik millise telje, viitab alati vahendi püüdmisele, olenemata sellest, kas tegu on võimleja enda visatud vahendi või tema partneri visatud vahendiga.

##### 1.4.3. **Kontakt vahendiga koostöö elementide ajal:**

- Võimalik on, et üks või mitu võimlejat tegelevad kahe või enama vahendiga, samal ajal kui rühmakaaslased pole vahendiga kontaktis. See on lubatud juhul, kui antud olukord kestab lühikest aega, mitte enam kui 4 liigutust (4 sekundit).  
Erinevad liikumised peavad toimuma kiirelt üksteise järel, vältimaks näilist võimlejate või vahendite liikumatust (üle 4 liigutuse - 4 sekundi).
- **Mahaarvamine** täitmise kohtuniku (E) poolt:
  - 0.30 punkti – üks või mitu võimlejat ilma vahendita enam kui 4 liigutuse vältel (üle 4 sekundi vältel).
  - 0.30 punkti – ühe või mitme võimleja või vahendi näiline liikumatus enam kui 4 liigutuse vältel (üle 4 sekundi vältel).

##### 1.4.4. **Keelatud koostöö elemendid**

- Võimleja asend, mis toetub ühele või mitmele rühmakaaslasele, kuid on sooritatud kokkupuuteta põrandaga enam kui 4 liigutuse vältel (4 sekundit).
- Võimleja tassimine või vedamine võistlusväljakul üle kahe sammu
- Üle ühe või mitme võimleja astumine, enam kui ühe toetumisega kaasvõimleja peale;
- Püramiidi ehitamine
- **Mahaarvamine** täitmise kohtuniku (E) poolt – 0.30 punkti iga keelatud elemendi eest. Koostöö antud juhul ei loe.