

1.9 Kehatöö raskuse tabelid

1.9.1 Hüpete raskuste tabel (\wedge)

1.9.1.1. Baasiseloomustus:

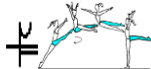

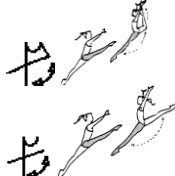




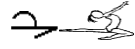

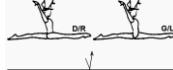



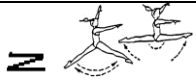

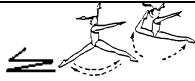




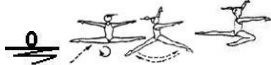



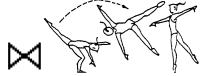
- täpne ja fikseeritud asend õhulennu ajal,
- piisav kõrgus, et näidata vastavat asendit.

1.9.1.2. Hüpetel, mille baasväärtuses pole märgitud pööret, ratas või ülakeha painutust taha, annab iga rohkem kui 180° või ratas-asend + 0.10 lisapunkti, ülakeha painutus taha annab +0.20

Sel juhul lisatakse tabelis märgitud hüppe sümbolile järgnevad sümbolid: pööre \curvearrowright , ratas \angle , ülakeha painutus taha \frown ,

Näited: — (0.20) + pööre 180° = \curvearrowright (0.30); \frown (0.50) + ratas = \angle (0.60); \frown (0.50) + ülakeha painutus taha = \frown (0.70)

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
1. Pöördhüpe, kas 180° või 360° Kui hüpe on sooritatud vähem, kui 180 kraadi pöördega, siis hüpe ei loe	180° taha, kõrvale	360° 			
2. Löökhüpe («Cabriole») ette, kõrvale, taha					
3. Jalavahetushüpe erinevates asendites; rattas	Horisontaalis 	Üle horisontaali (ette/taha) 			
4. Harkhüpe					
5. Kasakahüpe Jalad erinevates asendites; rattas			 Tõuge ja maandumine samal jalal		
6. Ratashüpe					
7. Jalatõstehüpe pöördega («Fouette»); jalad erinevates asendites					





					
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
8. Pöördammhüpe («Entrelace»); jalad erinevates asendites				 	
9. Lai- ja puutehüpe; rattasse; ülakeha painutusega taha; ülakeha pöördega. Juhul, kui hüpe sooritatakse tõukega kahelt jalalt (käärhüpe, puutehüpe), peab hüppe sümboli alla lisama kahe jalaga tõuke sümboli: ↑↑ ja lähevad sel juhul kirja erineva raskusena.		 	 	 2 — 	3 — 
10. Laihüpe jalgade vahetusega; vahetus sirge või kõverdatud jalaga; rattasse või ülakeha painutusega taha ja/või ülakeha pöördega.		 	 	  märk !	
11. Laihüpped pöördelt: jalad erinevates asendites, samuti ülakeha painutusega taha ja/või jalgade vahetusega				 	  
12. Beduiinihüpe					

1.9.2. Tasakaalu raskuste tabel (T)

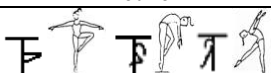
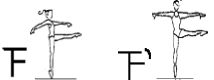

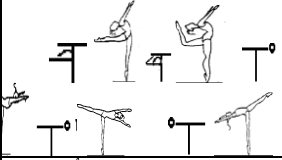
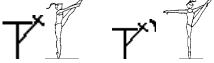
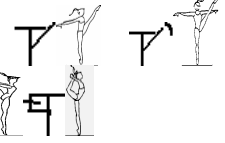
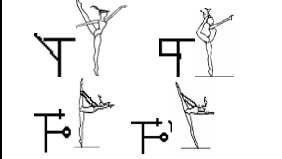
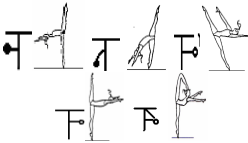


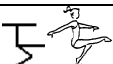
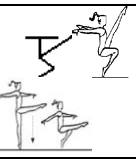



1.9.2.1. Baaskarakteristika:





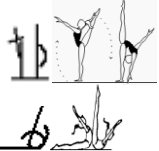

- täpne ja selgelt fikseeritud asend (stop-positsioon)
- sooritatuna kõrgetel poolvarvastel, täistallal või mõnel kehaosal

1.9.2.2. Aeglane pööre (Tour lent):

- Kavas on lubatud 1 aeglane pööre kõrges päkkseisus või täistallal vabalt valitud tasakaalu asendis. Aeglase pöördet väärtus 0.10 punkti lisatakse tasakaalu baasväärtusele juhul, kui aeglane pööre on üle 180° või enam. Sel juhul lisatakse tasakaalu sümboli alla  või . (Näide: , )
- Juhul, kui aeglane pööre sooritatakse tasakaalu raskuses veaga, siis ei loeta kumbagi: st. tasakaalu väärtus + aeglase pöördet väärtus tühistatakse.
- Aeglane pööre põlvel, kätel ja «kasaka» asendis on keelatud.

1.9.2.3. Raskuse nr. 2 ja nr. 3 võib sooritada täistallal. Sel juhul langeb tasakaalu väärtus 0.10 punkti võrra ning sümbolile tuleb lisada nool alla (Näide:  = 0.40 punkti)

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
1. Tasakaal ühel jalal, teine alla horisontaali: «Passé», ülakeha painutus ette või taha					
2. Tasakaal ühel jalal, teine horisontaalselt; erinevates suundades; ülakeha painutus ette, taha, kõrvale					
3. Tasakaal ühel jalal, teine kõrgel ülal; erinevates suundades; ülakeha horisontaalselt või alla selle; käe abiga või ilma					
4. «Fouetté», vähemalt 3 erinevat asendit kõrges päkkseisus vähemalt ühe 90° või 180° pöördega. Iga tasakaalu asend tuleb selgelt fikseerida.			 Fouetté Jalg horisontaalis, vähemalt kahes asendis + vähemalt üks pööre		 Fouetté Jalg üle horisontaali, vähemalt kahes asendis + vähemalt üks pööre min 3 erinevat vormi (vormi ei tohi korrata)
5. Kükk ühel jalal, teine horisontaalselt või kõrgemal, tasapindade muutus					
6. Tasakaalud erinevatel kehaosadele					

7. Keha lainega dūnaamilised tasakaalud					
8. Dūnaamilised tasakaalud erinevatel kehaosadel jalgade liikumisega või ilma	 (liikumine ette fikseeritud kūūnarseisu) Jalgedega võib teha erinevaid liigutusi, tagasi minek ükskõik kummale poole	 (liikumine taga kūūnarseisu)			

1.9.3. Pöördega raskuste tabel (ó)

1.9.3.1. Baasiseloomustus:

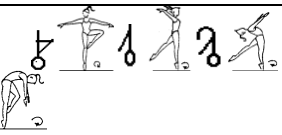

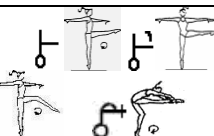
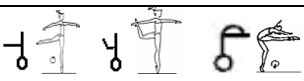
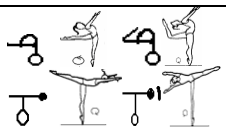
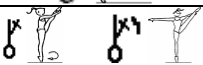
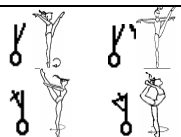
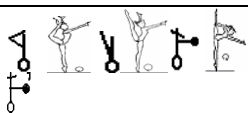
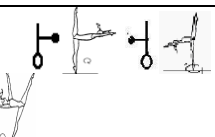
- baasiks on vähemalt 360° pööre (väljaarvatud pööre nr. 3 puhul ↓↓, ↑↑)
- pööre lõpuni hoitud täpne ja fikseeritud asend
- sooritatud kõrges päkkseisus, täistallal või erinevatel kehaosadel.




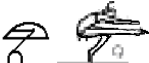
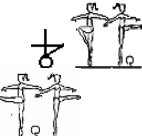





1.9.3.2. Lisaringid:

- Iga 360° lisaring kõrges päkkseisus tõstab raskuse väärtust raskuse baasväärtuse võrra (isoleeritud pööre, mitme pöördega raskuse või kombineeritud raskuse puhul).
- Iga 360° lisaring täistallal või teisel kehaosal tõstab raskuse väärtust 0.20 punkti võrra.
- Pööre, millel ülakeha on painutatud taga (nr. 3, väärtus 0.40 ja 0.50): erinevatest lähteasenditest (seistes või põrandalt) nõuavad erinevat tehnikat, seetõttu loetakse antud pööreid erinevateks.

Kavas võib kasutada seda pööret üks kord seistes lähteasendist ning üks kord põrandalt alustades, olenemata valitud pööre kestusest (180°/360°).

- Võimleja tasapinna muutus on lubatud (sujuvalt kõverduv tugijalg; kõveralt tugijalalt ülestulek) + 0.10 punkti iga tasandimuutuse eest.

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
1. Pööre, jalg alla horisontaali: «Passé»; ülakeha painutus ette või taga; spiraalpööre ülakeha lainega («Tonneau»)					
2. Pööre, sirge või kõverdatud jalg horisontaalselt; ülakeha painutusega					
3. Pööre, jalg kõrgel ülal käe abiga või ilma; ülakeha horisontaalselt või madalamal					

					
4. Pööre kükis ühel jalal, teine horisontaalselt; ülakeha painutus ette					
5. «Fouetté»					
6. «Illusion» ette, kõrvale, taha; spiraalpööre kehalainega; «Penche» pööre, jalg taga ülal ja ülakeha all	 <i>Illusion</i> painutusega ette või kõrvale 		 <i>Illusion</i> painutusega 		
7. Pöörded erinevatel kehaosadel	 seda võib teha 1 ring		