

**Iluvõimlemise Eestis kehtivad reeglid, 2020**

INDIVIDUAAL 2020. A	VAHENDID A GRUPP		MUUSIKA A GRUPP	VAHENDID B GRUPP	RASKUSE MAKS B GRUPP	MUUSIKA B GRUPP
<b>MEISTRIKLASS 2004 ja vanemad</b>	R, P, K, L	FIG reeglid	Lubatud 2 sõnadega	2 vahendit A grupi vahenditest	Maks 8,0	Lubatud 1 sõnadega
<b>JUUNIORIKLASS 2007, 2006, 2005</b>	H, P, K, L	FIG/UEG reeglid	Lubatud 2 sõnadega	2 vahendit A grupi vahenditest	Maks 7,0	Lubatud 1 sõnadega
<b>NOORTEKLASS 2009, 2008</b>	Kuni 31.12.2020 H või R, P, K		Lubatud 2 sõnadega	2 vahendit A grupi vahenditest	Maks 6,0	Lubatud 1 sõnadega
		BD min 3, 7 BD loetakse kõrgeima väärtusega (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1) S min 2 R min 1, maks 4 AD ei ole nõutud Mittedomineeriva käe kasutamine fundamentaalse ja/või mitte fundamentaalse tehnilise elemendi sooritamisel min 2 BD ( pall)				
<b>LASTEKLASS 2011, 2010</b>	Kuni 31.12.2020 V, R, H või K		Lubatud 2 sõnadega	V + 1 vahend A grupi vahenditest	Maks 5,0	Lubatud 1 sõnadega
		BD min 3, 7 BD loetakse kõrgeima väärtusega (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1) S min 2 R min 1, maks 4 AD ei ole nõutud				
<b>MINIKLASS 2012</b>	V, R		Lubatud 1 sõnadega	V	Maks 4,0	Lubatud 1 sõnadega
		BD min 3, 7 BD loetakse kõrgeima väärtusega Hüpe – min 2, üks kindlasti laihüpe (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); tasakaal – min 2, üks kindlasti jalg ees v kõrvale (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); pöörlemised – min 2 kohustuslik kehalaine 0,1 S min 2 (tantsusammudes ei tohi sooritada akrobaatilisi elemente); maks 1 R (maks 3 erinevat pöörlemiselemente, suuna/tasandi muutus on kohustuslik +0,1; kokku maks 0,4) Vahendikava: R min 1, maks 4; AD ei ole nõutud; kohustuslik kehalaine 0,1; S min 2				
<b>MINIKLASS 2013</b>	V		Lubatud 1 sõnadega	V	Maks 4,0	Lubatud 1 sõnadega
		BD min 3, 7 BD loetakse kõrgeima väärtusega Hüpe – min 2, üks kindlasti laihüpe (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); tasakaal – min 2, üks kindlasti jalg ees v kõrvale (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik); pöörlemised – min 2 kohustuslik kehalaine 0,1 S min 2 (tantsusammudes ei tohi sooritada akrobaatilisi elemente); maks 1 R (maks 3 erinevat pöörlemiselemente, suuna/tasandi muutus on kohustuslik +0,1; kokku maks 0,4) Vahendikava: R min 1, maks 4; AD ei ole nõutud; kohustuslik kehalaine 0,1; S min 2				
<b>LISAD (KÕIK VANUSEGRUPID):</b>						
* Pööre nr 21 (COP 2017-2020), pööre spagaat käe abiga, ilma peatuseta, painutus ette või taha - maks. 5 ringi.						

RÜHMAKAVAD ALATES 01.09.2020	VAHENDID		MUUSIKA	KAVA RASKUSE NÕUDED
<b>MEISTRIKLASS</b> 2005 ja vanemad	FIG, 5P ja 3R2K	FIG reeglid	Kava pikkus 2:15-2:30	4 BD + 4 ED + 1 BD või ED (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1) S min 1 R maks 1 C min 4
<b>JUUNIORIKLASS</b> 2008, 2007, 2006, 2005 (Võistkonnas, mis pretendeerib Euroopa MV osalemisele, 2005s.a. võimlejad ei saa olla)	FIG, 5L ja 5P	FIG/UEG reeglid	Kava pikkus 2:15-2:30	3 BD + 3 ED + 1 BD või ED (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1) S min 2 R maks 1 C min 4
<b>NOORTEKLASS</b> 2010, 2009, 2008	5 hüpitsat		Kava pikkus 2:15-2:30	3 BD + 3 ED + 1 BD või ED (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1) S min 2 R maks 1 C min 4
<b>LASTEKLASS</b> 2012, 2011, 2010	5 rõngast		Kava pikkus 2:15-2:30	3 BD + 3 ED (Hüppe min 1, tasakaal min 1, pöörlemised min 1) <b>ED 4 meetrit lai +0,1</b> S min 2 R maks 1 C min 4
<b>MINIKLASS</b> 2012, 2013	Vaba		Kava pikkus 1:45-2:00	6 BD Hüpe – min 2, üks kindlasti laihüpe <b>5 võimlejaga sooritatud üheaegselt (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik)</b> Tasakaal – min 2, üks kindlasti jalg ees v kõrvale <b>5 võimlejaga sooritatud üheaegselt (mahaarvamine 0,3 D1/2 kohtunik)</b> Pöörlemised – min 2 Kohustuslik kehalaine 0,1 S min 2 C min 4 R ei ole nõutud, aga on lubatud maks 1 R (maks 3 erinevat pöörlemiselemente, suuna/tasandi muutus on kohustuslik +0,1; kokku maks 0,4) C maks 3 järjest C1H (riskib 1 võimleja, horisontaalne tasapind) = 0,1 C2-3H (riskivad 2-3 võimlejat, horisontaalne tasapind) = 0,2 C1V (riskib 1 võimleja, vertikaalne tasapind) = 0,2 C2-3V (riskivad 2-3 võimlejat, vertikaalne tasapind) = 0,3