



AK Tirel lahtised kevadvõistlused sportvõimlemises 2022

JUHEND

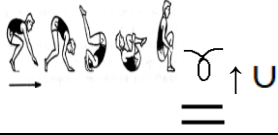
AEG	23. aprill 2022.a. algusega kell 11:00																																																	
KOHT	Paikuse Spordikeskus (Paide mnt 19, Paikuse alev, Pärnu)																																																	
KORRALDAJA	Akrobaatikaklubi Tirel Ivar Kozlov: ivar_kozlov@mail.ru, tel. 53047587																																																	
PROGRAMM VANUSKLASSID	JA Võisteldakse sportvõimlemise vabaharjutuses. Poiste vabaharjutuse kavad esitatakse ilma muusika ja koreograafiata lähtuvalt FIG reeglitest. Tüdrukute vabaharjutuse kavad esitatakse muusika ja koreograafiaga lähtuvalt FIG reeglitest. Erisus: tüdrukute vabaharjutuse Mini B kava esitatakse ilma muusika ja koreograafiata. Võisteldakse järgmistes vanusklassides: <table><tr><td rowspan="5">Miniklass</td><td>2013-2015</td><td>A grupis</td><td>Mini A kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2013-2015</td><td>B grupis</td><td>Mini B kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2010-2013</td><td>C grupis</td><td>Mini B kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2010-2013</td><td>D grupis</td><td>Mini A kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2008-2010</td><td>E grupis</td><td>Mini A kohustuslik kava</td></tr><tr><td rowspan="5">Lasteklass</td><td>2007 ja vanemad</td><td>F grupis</td><td>Mini A kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2010-2013</td><td>A grupis</td><td>Laste A kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2010-2013</td><td>B grupis</td><td>Laste B kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2008-2010</td><td>C grupis</td><td>Laste A kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2007 ja vanemad</td><td>D grupis</td><td>Laste A kohustuslik kava</td></tr><tr><td rowspan="5">Noorteklass</td><td>2008-2010</td><td>A grupis</td><td>Noorte A FIG reeglid</td></tr><tr><td>2008-2010</td><td>B grupis</td><td>Noorte B kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2007 ja vanemad</td><td>C grupis</td><td>Noorte B kohustuslik kava</td></tr><tr><td>2007 ja vanemad</td><td>D grupis</td><td>Noorte A FIG reeglid</td></tr><tr><td>Juunioriklass</td><td>2007 ja vanemad</td><td>A grupis</td><td>Juunior A FIG reeglid</td></tr></table> Sportlasel on lubatud võistelda ainult ühes vanusklassis.	Miniklass	2013-2015	A grupis	Mini A kohustuslik kava	2013-2015	B grupis	Mini B kohustuslik kava	2010-2013	C grupis	Mini B kohustuslik kava	2010-2013	D grupis	Mini A kohustuslik kava	2008-2010	E grupis	Mini A kohustuslik kava	Lasteklass	2007 ja vanemad	F grupis	Mini A kohustuslik kava	2010-2013	A grupis	Laste A kohustuslik kava	2010-2013	B grupis	Laste B kohustuslik kava	2008-2010	C grupis	Laste A kohustuslik kava	2007 ja vanemad	D grupis	Laste A kohustuslik kava	Noorteklass	2008-2010	A grupis	Noorte A FIG reeglid	2008-2010	B grupis	Noorte B kohustuslik kava	2007 ja vanemad	C grupis	Noorte B kohustuslik kava	2007 ja vanemad	D grupis	Noorte A FIG reeglid	Juunioriklass	2007 ja vanemad	A grupis	Juunior A FIG reeglid
Miniklass	2013-2015		A grupis	Mini A kohustuslik kava																																														
	2013-2015		B grupis	Mini B kohustuslik kava																																														
	2010-2013		C grupis	Mini B kohustuslik kava																																														
	2010-2013		D grupis	Mini A kohustuslik kava																																														
	2008-2010	E grupis	Mini A kohustuslik kava																																															
Lasteklass	2007 ja vanemad	F grupis	Mini A kohustuslik kava																																															
	2010-2013	A grupis	Laste A kohustuslik kava																																															
	2010-2013	B grupis	Laste B kohustuslik kava																																															
	2008-2010	C grupis	Laste A kohustuslik kava																																															
	2007 ja vanemad	D grupis	Laste A kohustuslik kava																																															
Noorteklass	2008-2010	A grupis	Noorte A FIG reeglid																																															
	2008-2010	B grupis	Noorte B kohustuslik kava																																															
	2007 ja vanemad	C grupis	Noorte B kohustuslik kava																																															
	2007 ja vanemad	D grupis	Noorte A FIG reeglid																																															
	Juunioriklass	2007 ja vanemad	A grupis	Juunior A FIG reeglid																																														
PAREMUSJÄRJESTUSE SELGITAMINE JA AUTASUSTAMINE	Võitjad 1.-3. kohani selgitatakse võistluskavade sooritamise eest saadud punktide alusel igas vanusklassis ja grupis eraldi ning neid autasustatakse vastava koha diplomi, medali ja auhinnaga.																																																	
OSAVÕTUMAKS MAJANDAMINE	JA Osavõtumaksu suurus on 30 € võistleja kohta. Osavõtumaksud palume tasuda ülekande teel 16. aprilliks 2022.a. korraldava klubi poolt saadetud arve alusel Akrobaatikaklubi Tirel kontole nr EE802200221052312651 Swedbankis. Osavõtumaksu võib tasuda ainult klubi esindaja. Osavõtumaksu mittelaekumisel vähemalt 2 päeva enne võistluste algust																																																	

	lubatakse võimleja võistleva ainult 1,5 kordse osavõtumaksu tasumise korral, kas ülekandega (maksukorralduse esitamisel) või sularahas kohapeal. Vastavalt EEVL tegutsemiskorra punktile 5.4 on võistlustel mitteosalenud võimleja osamaksu tagastamine võimalik ainult tervisliku tõendi alusel. Antud juhul on korraldajal kohustus tagastada osavõtumaks vähemalt 50% ulatuses.	
KOHTUNIKUD	Nimeline ülesandmine	09. 04. 2022 a.
	Iga klubi peab kindlustama 1 - 9 võistleja kohta vähemalt 1 täisealise kohtuniku, 10 - 19 võistleja kohta 2 kohtunikku ning 20 ja enama võistleja kohta 3 kohtunikku. Registreeritud kohtunikud viibivad kohal võistluse lõpuni. Kohtuniku puudumisel makstakse kohtunikutasu iga kohtuniku kohta 50 €.	
REGISTREERIMINE	Eelülesandmine (arvuline)	02.04.2022
	Lõplik ülesandmine (nimeline)	09.04.2022
AKREDITEERIMINE	Ülesandmised esitada kirjalikult: ivar_kozlov@mail.ru Hilinenud registreerimisi arvestatakse kahekordse osavõtumaksu tasumise korral. Registreeritud võistlejaid on võimalik võistlusnimekirjast eemaldada kuni 9. aprillini 2022.a. Akrediteerimine toimub võistluspaigas kell 10.00 – 10.30, kus tuleb teatada ka muutustest ülesandmises.	
AJAKAVA	Orienteeruv ajakava selgub 5 päeva enne võistluste algust ning see saadetakse kõikide registreerunud klubide meiliaadressile.	
LISAINFORMATSIOON	Erisus: Riietus sportlik, korrektne. Riietuse puudujääke ei trahvita. Noorteklassi A grupi ja Juuniorklassi valik kavade tariifilehed palume esitada hiljemalt 02. aprill 2022 aadressil Ivar Kozlov: ivar_kozlov@mail.ru Võistluskavade muusikad MP3 formaadis palume esitada hiljemalt 09. aprill 2022 aadressil ivar_kozlov@mail.ru Muusika võib saata ainult klubi esindaja. -Võistlustele registreeritud võimlejate, treenerite, kohtunike ja vabatahtlike isikuandmeid kasutatakse võistlustulemuste avaldamisel võistlusprotokollis, rgform.eu või mistahes virtuaalses võistlusprogrammi keskkonnas, spordialaliidu ja/või korraldaja kodulehel, ning sotsiaalmeediakanalites. -Võistlustele registreerides annavad võimlejad, treenerid, kohtunikud, vabatahtlikud samuti loa ka endast tehtud visuaalseid materjale avaldada (fotod, videod). Juhul, kui isik ei ole nõus oma isikuandmete ja visuaalsete materjalide kuvamisega, tuleb sellest teavitada võistluste peakorraldajat ja alaliitu kirjalikult hiljemalt võistluste alguseks. -Videote ja fotode tegemine professionaalse tehnikaga on lubatud ainult akrediteeritud ajakirjanikel ja fotograafidel. Mobiiltelefoni ja muude nutiseadmete kasutamisel pildistamiseks ja filmimiseks piirangud ei kehti. Võistlustega seotud informatsioon: ivar_kozlov@mail.ru -DOPING Iga registreeritud sportlane peab olema valmis dopingukontrolliks. Dopingukontrollist keeldumist või kõrvalehoidmist käsitletakse dopingureegli rikkumisena. -COVID 19 Võistlus korraldatakse hetkel Eesti Vabariigis kehtivaid piiranguid arvestades. Lisainfo www.kriis.ee Korraldaja jätab endale õiguse teha vajadusel muudatusi võistluse korralduses ning teavitab osalejat ette teda mõjutavatest muudatustest.	

LISA 1 – vabaharjutuste kohustuslike kavad

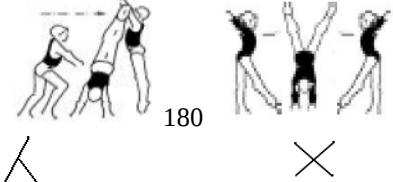
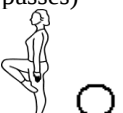
Tüdrukute sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava

7-8 aastat – MINI B (ilma muusika ja koreograafiata)

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Tirel ette, üleshüpe $\uparrow 180^\circ$ pöördega 	Käpardatult tirel ette, üleshüpe pöördega 180° (hüppe ajal käed ülal). Vaata tirelis kägarat (kätega põlvede ümber kinni). Sooritada ilma pausita. Hüppe puudumisel ei saa element raskusväärtust.
2	Puuteseis 2" (Passe) 	Seis paremal või vasakul, põlv ees.
3	2" Turiseis 	Turiseis 2" käte toetusega. Ilma käte toeta ei ole tehniline viga. Kui kehaasendis on nurk enam kui 90° , kaotab element raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea.
4	Tiritamm 	Jalgade asend kägaras või sirgelt. Peapealseisust allatulek toimub tagasisuunas.
5	Jalatõstevahetushüpe (käärid) 	Hüpe jalatõstega ette vähemalt 90° , maandumine hoojalale.
6	Tirel taha, üleshüpe. $\uparrow$ 	Lähteasend toengkägar. Käpardatult tirel taha, üles hüpe (hüppe ajal käed ülal). Sooritada ilma pausita. Hüppe puudumisel ei saa element raskusväärtust.
7	Sild 	Sild 2" (silda minek ja tulek vaba). Jalad võivad olla nii sirged kui ka kõverdatud, käed peavad olema sirged ja vertikaalsed põranda suhtes.
8	Harkiste-ettepainutus 	Keha nurk vähem või võrdne 45° . Kehaasendi puhul säärenurgast enam kui 45° kaotab element raskusväärtuse. Kõht peab olema maas.
9	Spagaat 	Käed võivad toetuda maha.
10	Hundiratas 	Lähteasend näoga liikumise suunas ja lõppasend seljaga liikumise suunas, käed ülal.

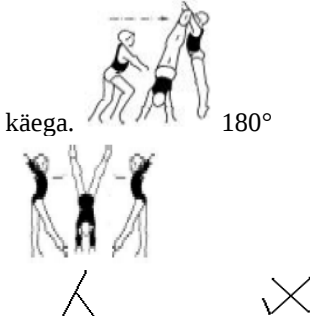
Kinnitatud 29.05.2021.a.

Tüdrukute sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
8 - 9 aastat – MINI A (muusika ja koreograafiaga)

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Hoovõtult rondat, üleshüpe 180° pöördega, hundiratas 	Lennufaasi puudumisel kaotab rondat raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea. Pöörde ajal käed üleval. Sooritada ilma pausita. Lähteasend näoga liikumise suunas ja lõppasend seljaga liikumise suunas.
2	Sammhüpe 	Lennul üks jalg ees, teine taga (käärasendis), maandumine hoojalale.
3	Põlvetoetevahetushüpe 360° pöördega 	Hüpe järgnevate põlvetoetetega ette pöördega 360°, maandumisega hoojalale
4	Kätelseis, tîrel ette 	Kätelseis 1" ja tîrel ette (püsti tõusmine läbi kägara). Kui kätelseisu asendis on kehanurk enam kui 90°, siis element kaotab raskusväärtuse. Juhul, kui elemendis näidati nõutud arv sekundeid, kuid ebaõnnestub elemendist väljumine, kaotab element raskusväärtuse.
5	Sildring ette kahele 	Keha aeglane ring ette. Ühe jala hoo ja teise tõukega üle kätelseisu, tõusmine kahel jalal.
6	Rõhtseis 2" 	Seistes sirge jala hoie ees, kõrval või taga vähemalt 90° ilma käte abita. Kui tõstetud jala nurk tugijala suhtes on vähem kui 45°, kaotab element raskusväärtuse.
7	Spagaat paremal või vasakul 	Käed ei või toetuda maha. Jalgadevahelise nurgaga vähem kui 90° kaotab element raskusväärtuse.
8	Tîrel taha upselt 	Alustades ja lõpetades jalad koos. Sirgete jalgadega tîreli sooritamine.
9	Puutepööre 360° (Pööre 360° ühel jalal passes) 	Pööre soorita päkal, teise jala päkk puudutab põlve.
10	Hüppetîrel 	Tîreli sooritamisele eelneb lennufaas sirutatud kehaga. Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab tehnilise vea. Püsti tõusmine läbi kägara.

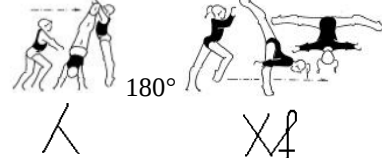
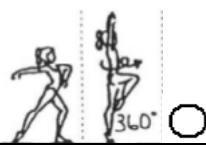
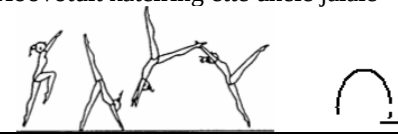
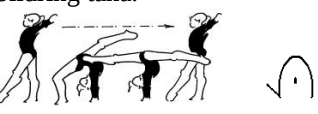
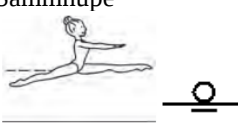
Kinnitatud 29.05.2021

**Tüdrukute sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
9 – 11 aastat - LASTE B (muusika ja koreograafiaga)**

Nr	ELEMENT	JUHISED
1	Arabesk 	2" arabesk kõrvale käe toega. Jala enneaegne või kiire (kontrollimata) allatoomine saab suure tehnilise vea.
2	Üleshüpe 360° pöördega 	Üleshüpe pöördega 360° jalad koos, (hüppe ajal käed ülal).
3	Hüppetirel 	Tireli sooritamisele eelneb lennufaas sirutatud kehaga. Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab tehnilise vea. Püsti tõusmine läbi kägara.
4	Hoovõtult rondat, üleshüpe 180° pöördega hundiratas ühe  käega. 180°	Lennufaasi puudumisel kaotab rondat raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea. Vaata tempot hüppeseerias, sooritada ilma pausita. Pöördega üleshüppe puudumisel kaotab element raskusväärtuse.
5	Sildring ette kahele. 	Sildring kahele, läbi kätelseisu 1". Sillast tõus toimub käed ülal. Hinda ka elemendi sujuvust.
6	Puutepööre 360° 	Puutepööre 360°, põlv ees pööre lõpuni.
7	Spagaat 2 	Käed kõrval. Vaata kehaasendit, sirutust, puusa.
8	Nurktoeng 	Toengus jalad tõstetud ett e 90° nurga alla. Koos, sirgete jalgadega. Ei ole lubatud teha sõrmedel või rusikatel.
9	Jalatõstevahetushüpe sirgete jalgadega (käärid) 	Hüpe järgneva jalgade tõstetega ett e (taha), maandumine hoojalale. Nurk jalgade vahel 90° või suurem. Kui nurk väiksem kui 45° siis element kaotab raskusväärtuse.
10	Kätelseis, tirel ette 	Tirelisse minek sirgete kätega ja püsti tõusmine läbi kägara. Kui kätelseisu asendis on kehanurk enam kui 90°, siis element kaotab raskusväärtuse.

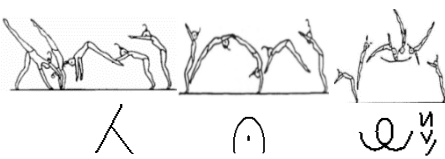
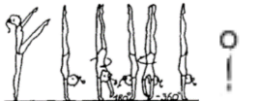
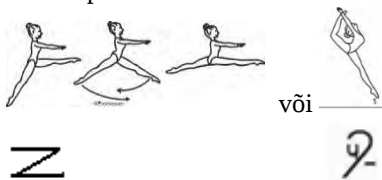
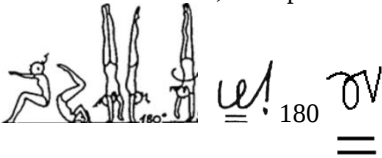
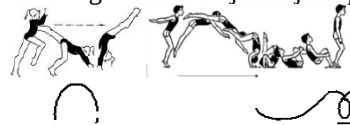
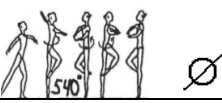
Kinnitatud 28.11.2020.a.

Tüdrukute sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
10 – 12 aastat – LASTE A (muusika ja koreograafiaga)

NR	ELEMENT	JUHISED
1	2" arabesk 	Käe toeta, kui jalg madalamal kui 90°, kaotab element raskusväärtuse. Jala enneaegne või kiire (kontrollimata) allatoomine saab suure tehnilise vea.
2	Hoovõtult rondat, üleshüpe pöördega 180° (käed üleval) ühele jalale, hundiratas ilma käteta 	Lennufaasi puudumisel kaotab rondat raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea. Vaata tempot hüppeseerias, sooritada ilma pausita. Pöördega üleshüppe puudumisel kaotab element raskusväärtuse.
3	Puutepõlvetõstepööre 360° (passe pööre 360°) 	Pööre 360° ühel jalal passes, käed ülal.
4	Hoovõtult kätelring ette ühele jalale 	Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea.
5	Sildring taha. 	Vaata spagaadi läbimist ja sujuvust.
6	Sildring ette istesse või istest sildring taha 	Vaata spagaadi läbimist ja sujuvust.
7	Kätelseis ja tirel ette 	Minek tirelisse sirgete kätega ja püsti tõusmine sirgete jalgadega.
8	Sammhüpe 	Lennul üks jalg ees, teine taga (käärasendis), maandumine hoojalale, jalad spagaadis mitte vähem kui 135°
9	Kätelseis 2" 	Kätelseis 2"
10	Rondat fläkk 	Rondat fläkk. Sooritada ilma pausita.

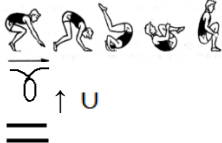
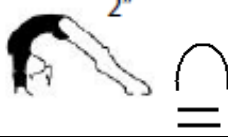
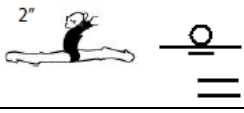
Kinnitatud 28.11.2020.a

**Tüdrukute sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
12-14 aastat - NOORTE B (muusika ja koreograafiaga)**

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Rondat fläkk salto 	Hoovõtult rondat fläkk kahele jalale, salto taha (kägardatult, upselt või sirgelt). Sooritada ilma pausita.
2	Kätelseis pööre 360° 	Pööre kätelseisus 360° sirgete koos jalgadega. Pöörde sooritamise nelja sammuga.
3	Sammhüpe jalgade vahetusega või Ratashüpe 	Sammhüpe - lennul vahetada jalgade asendit, maandumine tõukejalale. Kui jalad madalam al kui 45°, siis element kaotab raskusväärtuse. või Ratashüpe - hüpe tagaoleva jala kõverdamisega, teine jalg all, kere painutatud taha
4	Põlvetõstehüpe kahega 360° (kägarhüpe kahelt jalalt pöördega 360°) 	Hüpe mõlema põlve tõstega. Hüpe -kahelt jalalt 360° pöördega kägarasendis, maandumisega kahele jalale.
5	Sildring ette või taha ühel käel 	Vaata spagaadi läbimist ja sujuvust.
6	Tirel taha kätelseisu, 180° pööre tirel ette 	Tirel taha kätelseisu, tõusmine sirgete jalgadega. Sooritada ilma pausita. Hinda kätelseisu läbimist.
7	Kätelring ette kahele jalale ja hüppetirel 	Hoovõtult kätelring ette kahele jalale käed ülal ja hüppetirel, ilma pausita. Seeria peab olema dünaamiline, sooritada ilma pausita.
8	Rõhttoeng (krokodill) 2" 	2" rõhttoeng kõverdatud kätel - "Krokodill". Vaata õlgade ja jalgade asendit.
9	Puutepõlvetõste pööre 540° (passe pööre 540°) 	Pööre 540° ühel jalal passes, puuteasendit säilitatakse kogu pööre ajal
10	Salto ette 	Hoojooksult kägardatult salto ette.

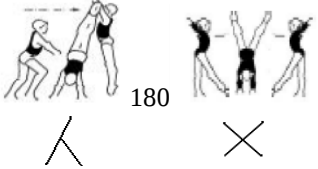
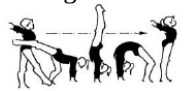
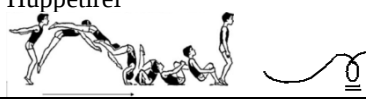
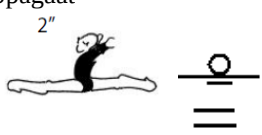
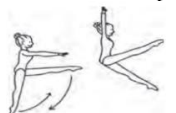
Kinnitatud 28.11.2020.a.

Poiste sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
7-8 aastat – MINI B (ilma muusikata)

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Tirel ette, üleshüpe 180° pöördega. 	Kägardatult tirel ette, üleshüpe pöördega 180° (hüppe ajal käed ülal). Sooritada ilma pausita. Vaata tirelis kägarat (kätega põlvede ümber kinni). Hüppe puudumisel ei saa element raskusväärtust.
2	Kaaliste 2" 	Kaaliste - istes jalad tõstetud ett e, kere kallutatud taha. Käed kõrval
3	Turiseis 2" 	Turiseis 2" käte toetusega. Ilma käte toeta ei ole tehniline viga. Kui kehaasendis on nurk enam kui 90°, kaotab element raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea.
4	Pöördhüpe 360° 	Hüpe koos jalgadega, pööre 360° ümber püsttelje
5	Tiritamm 	Jalgade asend kägaras või sirgelt. Peapealseisust allatulek toimub tagasisuunas.
6	Tirel taha, üleshüpe. 	Lähteasend toengkägar. Kägardatult tirel taha, üles hüpe (hüppe ajal käed ülal). Sooritada ilma pausita. Hüppe puudumisel ei saa element raskusväärtust.
7	Sild 2" 	Sild 2" (silda minek ja tulek vaba). Jalad võivad olla nii sirged kui ka kõverdatud, käed peavad olema sirged ja vertikaalsed põranda suhtes.
8	Harkiste-ettepainutus 2" 	Keha nurk vähem või võrdne 45°. Kehaasendi puhul säärenurgast enam kui 45° kaotab element raskusväärtuse. Kõht peab olema maas.
9	Spagaat 2" 	Käed võivad toetuda maha.
10	Hundiratas 	Lähteasend näoga liikumise suunas ja lõppasend seljaga liikumise suunas, käed ülal.

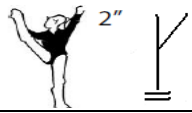
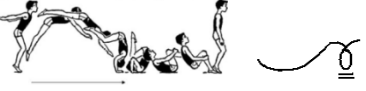
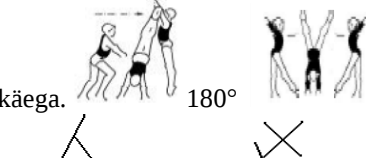
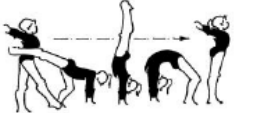
Kinnitatud 29.05.2021.a.

Poiste sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
8-9 aastat – MINI A (ilma muusikata)

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Hoovõtult rondat, üleshüpe 180° pöördega, hundiratas 	Lennufaasi puudumisel kaotab rondat raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea. Pöörde ajal käed üleval. Sooritada ilma pausita. Lähteasend näoga liikumise suunas ja lõppasend seljaga liikumise suunas.
2	Kätelseis, tirel ette 	Kätelseis 1" ja tirel ette (püsti tõusmine läbi kägara). Kui kätelseisu asendis on kehanurk enam kui 90°, siis element kaotab raskusväärtuse. Juhul, kui elemendis näidati nõutud arv sekundeid, kuid ebaõnnestub elemendist väljumine, kaotab element raskusväärtuse.
3	Sildring ette kahele 	Keha aeglane ring ette. Ühe jala hoo ja teise tõukega üle kätelseisu, tõusmine kahel jalal.
4	Rõhtseis 2" 	Seistes sirge jala hoie ees, kõrval või taga 90° ilma käte abita. Kui tõstetud jala nurk tugijala suhtes on vähem kui 45°, kaotab element raskusväärtuse.
5	Hüppetirel 	Tireli sooritamisele eelneb lennufaas sirutatud kehaga. Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab tehnilise vea. Püsti tõusmine läbi kägara.
6	Harknurktoeng 	Toetumine rusikatele või sõrmedele ei ole lubatud.
7	Spagaat 	Käed ei või toetuda maha. Jalgadevahelise nurgaga enam kui 90° kaotab element raskusväärtuse.
8	Tiritamm 	Peapealseis sirgete koos jalgadega. Peapealseisust allatulek toimub tagasisuunas.
9	Jalavahetushüpe (käärid) 	Hüpe jalatõstega ette vähemalt 90°, maandumine hoojalale.
10	Tirel taha upselt 	Alustades ja lõpetades jalad koos. Sirgete jalgadega tireli sooritamine.

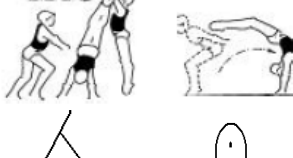
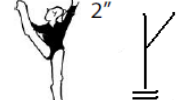
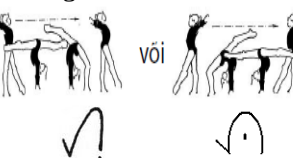
Kinnitatud 29.05.2021.a.

Poiste sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
9 – 11 aastat - LASTE B (ilma muusikata)

Nr	ELEMENT	JUHISED
1	Arabesk 	2" arabesk kõrvale käe toega. Jala enneaegne või kiire (kontrollimata) allatoomine saab suure tehnilise vea.
2	Üleshüpe 360° pöördega 	Üleshüpe pöördega 360° jalad koos, (hüppe ajal käed ülal).
3	Hüppetirel 	Tireli sooritamisele eelneb lennufaas sirutatud kehaga. Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab tehnilise vea. Püsti tõusmine läbi kägara.
4	Hoovõtult rondat, üleshüpe 180° pöördega hundiratas ühe käega. 	Lennufaasi puudumisel kaotab rondat raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea. Vaata tempot hüppeseerias, sooritada ilma pausita.. Pöördega üleshüppe puudumisel kaotab element raskusväärtuse.
5	Sildring ette kahele 	Sildring kahele, läbi kätelseisu 1". Sillast tõus toimub käed ülal. Hinda ka elemendi sujuvust.
6	Uppiste 2" 	Istes ettepainutus 2" sirgete koos jalgadega.
7	Spagaat 2" 	Käed kõrval. Vaata kehaasendit, sirutust, puusa.
8	Nurktoeng 	Koos, sirgete jalgadega. Ei ole lubatud teha sõrmedel või rusikatel.
9	Jalatõstevahetushüpe  (käärid)	Hüpe sirgete jalgadega Nurk jalagade vahel 90° või suurem. Kui nurk väiksem kui 45° siis element kaotab raskusväärtuse.
10	Kätelseis, tirel ette 1" 	Tirelisse minek sirgete kätega ja püsti tõusmine läbi kägara. Kui kätelseisu asendis on kehanurk enam kui 90°, siis element kaotab raskusväärtuse.

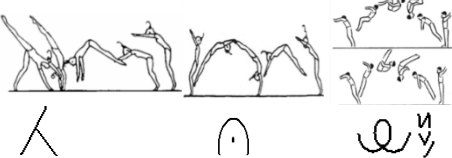
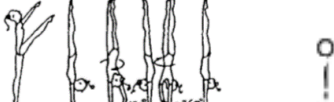
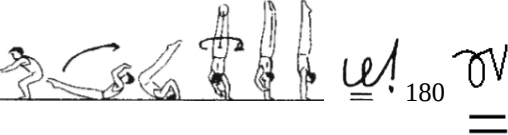
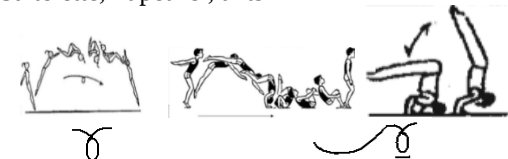
Kinnitatud 28.11.2020.a.

Poiste sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
10 – 12 aastst – LASTE A (ilma muusikata)

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Rondat fläkk 	Rondat fläkk. Sooritada ilma pausita.
2	Arabesk 	2" arabesk kõrvale käe toega. Jala enneaegne või kiire (kontrollimata) allatoomine saab suure tehnilise vea.
3	Hoovõtult kätelring kahele 	Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab suure tehnilise vea.
4	Hüpetirel ette ants 	Hüpetirel ette ants. Sooritada ilma pausita. Kehaasendis ei ole nõutud, aga on lubatud ülepaine. Lennufaasi puudumisel kaotab element raskusväärtuse ja saab tehnilise vea.
5	Sildring ette või taha 	Vaata spagaadi läbimist ja elemendi sujuvust.
6	Rõhttoeng (krokodil) 	2" rõhttoeng kõverdatud kätel - "Krokodill". Vaata õlgade ja jalgade asendit..
7	Spagaat 	Spagaat 180°
8	Tõukega katelseisu minek 2" 	Harkupptoengust kahe jala tõukega katelseisu minek.
9	Kätelseis, tirel ette 	Tirelisse minek sirgete kätega ja püsti tõusmine sirgete jalgadega.
10	Salto ette 	Salto ette

Kinnitatud 28.11.2020.a.

Poiste sportvõimlemise vabaharjutuse kohustuslik kava
12-14 aastat - NOORTE B (ilma muusikata)

NR	ELEMENT	JUHISED
1	Rondat fläkk salto 	Hoovõtult rondat fläkk kahele jalale, salto taha (kägardatult, upselt). Sooritada ilma pausita.
2	Kätelseis pööre 360° 	Pööre kätelseisus sirgete, koos jalgadega, pöörde sooritamise nelja sammuga.
3	Harkspagaat 2" 	Spagaat 180°.
4	Jõuga kätelseis 1" (spitzak) 	Harkupptoengust jõuga kätelseisu minek. Vaata elemendi sujuvust.
5	Sildring ette või taha ühel käel 	Vaata spagaadi läbimist ja elemendi sujuvust.
6	Tirel taha kätelseisu, 180° tirel ette 	Upselt tirel taha kätelseisu, tõusmine sirgete jalgadega. Hinda kätelseisu läbimist. Sooritada ilma pausita.
7	Salto ette, hüpetirel, ants 	Hoojooksult kägardatult salto ette, tõukel käed ülal hüpetirel, ants. Sooritada ilma pausita.
8	Rõhttoeng ühel käel (krokodill) 2" 	2" rõhttoeng kõverdatud käel - "Krokodill". Vaata õlgade ja jalgade asendit.
9	2" arabesk 	Käe toeta, kui jalg madalamal kui 90°, kaotab element raskusväärtuse. Jala enneaegne või kiire (kontrollimata) allatoomine saab suure tehnilise vea.
10	Rondat salto taha 	Rondat salto taha kägardatult või upselt. Sooritada ilma pausita.

Kinnitatud 28.11.2020.a.