Uuendatud 4.11.2026

EEVL võistlusmäärused

RÜHMVÕIMLEMINE

B-GRUPI VABAKAVA

01.01.2027-31.12.2027

Sisukord

1. Üldosa 5
   1.1. Hindamine ja võistluste korraldus 5
   1.2. Vanusrühmad 6
   1.3. Rühma suurus 7
   1.4. Võistluskava pikkus 7
   1.5. Muusika 8
   1.6. Võistlusväljaku suurus 8
   1.7. Võimlejate välimus 9
   1.8. Võistkonna distsipliin 10
2. Kava raskus (*Technical Value* ehk TV) 12
   2.1. Kohustuslikud kavaraskuse kehaelemendid 12
      2.1.1. Üksikud kehatööd ja kehatööseeriad 12
      2.1.2. Tasakaaluelemendid 13
         2.1.2.1. Staatilised tasakaalud 13
         2.1.2.2. Dünaamilised tasakaalud 13
         2.1.2.3. Tasakaaluseeria 14
      2.1.3. Hüppeelemendid 14
         2.1.3.1. Hüpped ja hüpete variatsioonid 14
         2.1.3.2. Hüppeseeria 14
      2.1.4. Sammude ja hüplemiste seeriad 15
      2.1.5. Akrobaatilised elemendid 15
      2.1.6. Painduvuselemendid 16
      2.1.7. Kombineeritud seeriad 16
   2.2. Kava raskuse nõuded vanusegrupiti 18
      2.2.1. Miniklassi nõuded 19
      2.2.2. Lasteklassi nõuded 20
      2.2.3. Noorteklassi nõuded 21
      2.2.4. Juunioriklassi nõuded 23
   2.3. Kava raskuse hindamine 24
3. Kava artistlikkus (*Artistic Value* ehk AV) 24
   3.1. Kava artistlikkuse põhinõuded 24

3.1.1. Rühmvõimlemise põhitehnika kvaliteet ... 25
3.1.1.1. Rühmvõimlemise põhitehnika (0.5 punkti) ... 25
3.1.1.2. Liigutuste (seeriate) sujuvad üleminekud (0.5 punkti) ... 25
3.1.1.3. Sidusus (0.5 punkti) ... 25
3.1.2. Kava kompositsiooni struktuur ... 26
3.1.2.1. Terviklikkus (0.1 punkti) ... 26
3.1.2.2. Suundade ja tasapindade variatiivsus (0.3 punkti) ... 26
3.1.2.3. Platsikasutuse ja jooniste variatiivsus (0.5 punkti) ... 26
3.1.2.4. Liikumiste variatiivsus (0.3 punkti) ... 27
3.1.2.5. Kehatööelementide variatiivsus (0.1 punkti) ... 27
3.1.2.6. Tasakaaluelementide variatiivsus (0.2 punkti) ... 27
3.1.2.7. Hüppeelementide variatiivsus (0.2 punkti) ... 28
3.1.2.8. Tempo ja dünaamika (0.4 punkti) ... 28
3.1.3. Väljenduslikkus, muusika ja originaalsus ... 28
3.1.3.1. Kava kompositsiooni läbiv stiil (0.2 punkti) ... 28
3.1.3.2. Väljenduslik ja sobilik kehakeel (0.2 punkti) ... 28
3.1.3.3. Muusika (0.6 punkti) ... 29
3.1.3.4. Originaalsus (0.6 punkti) ... 29
3.1.4. Koostööelemendid ... 30
3.1.4.1. Rühma koostööelement (0.2 punkti) ... 30
3.1.4.2. Paaride-triode koostööelement (0.2 punkti) ... 30
3.1.4.3. Rühma sünkroonelement (0.2 punkti) ... 31
3.1.4.4. Rühma kaanonelement (0.2 punkti) ... 31
3.2. Kava artistlikkuse hindamine ... 31
4. Kava sooritus ehk täitmine (*Execution* ehk EXE) ... 32
4.1. Kava soorituse põhinõuded ... 32
4.2. Kava soorituse mahaarvamised ... 33
4.3. Kava soorituse hindamine ... 34
5. Lisa 1. Filosoofia ja elementide sooritamise tehnika ... 34
5.1. Rühmvõimlemise filosoofia ... 34
5.2. Võimlemise põhitehnika ... 35
5.3. Rühmvõimlemise elementide tehnika ... 35
5.3.1. Üksikute kehatööelementide tehnika ... 35

5.3.1.1. Terviklikud kehalained 35
5.3.1.2. Terviklik kehahoog 36
5.3.1.3. Painutus 36
5.3.1.4. Rotatsioon 36
5.3.1.5. Kontraktsioon ehk kumerdus 37
5.3.1.6. Kallutus 37
5.3.1.7. Lõdvestus 37
5.3.2. Kehatööelementide variatsioonid 37
5.3.3. Kehatööseeriate tehnika 38
5.3.4. Tasakaaluelementide tehnika 38
5.3.5. Hüpete tehnika 38
5.3.5.1. Levinumate hüpete tehnika kirjeldus 39
5.3.6. Sammude ja hüplemiste seeriate tehnika 39
5.3.7. Akrobaatiliste elementide tehnika 39

1. Üldosa

Rühmvõimlemine on võistkondlik spordiala, mis põhineb harmoonilisel, rütmilisel ja dünaamilisel liikumistehnikal, kus puusad on liikumise alguspunktiks. See on väljenduslik ja loomulik tervet keha haarav liikumine, mis kombineerib endas tantsu ja võimlemist.

Käesolevates reeglites on kirjas Eesti Võimlemisliidu (EEVL) võistlusmäärused rühmvõimlemise B-grupi vabakavadele, mis kehtivad Eesti-sisestel võistlustel.

Reeglite õigsuse ja ajakohasuse eest vastutab EEVL rühmvõimlemise toimkond.

1.1. Hindamine ja võistluste korraldus

Rühmvõimlemise ehk AGG vabakavasid hinnatakse kolmes paneelis:

- Kava raskus, lühend TV (ingl k *Technical value*)
- Kava artistlikkus, lühend AV (ingl k *Artistic value*)
- Kava täitmine, lühend EXE (ingl k *Execution*)

Rühma lõpphinne saadakse kolme paneeli hinnete liitmisel. Maksimaalne võimalik punktisumma sõltub vanusrühmast: miniklassis 20.0 punkti (TV 4.0 + AV 6.0 + EXE 10.0), lasteklassis 21.0 punkti (TV 5.0 + AV 6.0 + EXE 10.0), noorteklassis 22.0 punkti (TV 6.0 + AV 6.0 + EXE 10.0) ning juunioriklassis 23.0 punkti (TV 7.0 + AV 6.0 + EXE 10.0).
Igas paneelis on 2-4 hindekohtunikku, keda tähistatakse võistlustel paneelitähise (ehk lühendiga TV/AV/EXE) ja vastava numbriga.

Iga paneeli 1. kohtunikud (st TV1, AV1 ja EXE1) on oma paneeli peakohtunikud, kelle ülesandeks on koguda kokku oma paneeli kohtunike hinded, kontrollida hinnete vastavust nõuetele* ja vajadusel teha vajalikke mahaarvamisi. Ülejäänud paneelikohtunikud saadavad oma töö tulemusena saadud hinde peakohtunikule ning võivad teha ettepanekuid vajalike mahaarvamiste osas.

> ** - TV ja EXE kohtunike paneeli (keskmiste) hinnete vahe ei tohi olla suurem kui 0.5 punkti ning AV kohtunike paneeli (keskmiste) hinnete vahe ei tohi olla suurem kui 0.4 punkti*

Peale vanusgrupis esimesena võistelnud rühma võistluskatset saadavad kõik paneelikohtunikud oma hinded peakohtunikule ning seejärel toimub paneelikohtunike koosolek, kus kontrollitakse ühiselt hinnete vastavust nõuetele ning arutatakse saadud hindeid. Kõikidel kohtunikel on õigus peale esimesena võistelnud rühma paneelikohtunike koosolekul toimunud arutelu tulemusena oma hindeid muuta.

Peale iga järgneva rühma võistluskatset saadavad kohtunikud oma hinded digitaalselt (või paberil) oma paneeli peakohtunikule ehk 1. kohtunikule, kes kogub kõikide oma paneeli kohtunike hinded kokku ning kontrollib nende vastavust nõuetele. Kui hinded ei mahu ettenähtud piirmäära vahemikku, kutsub peakohtunik kokku paneelikohtunike koosoleku, eesmärgiga arutelu tulemusena saada piirmäära vahemikku mahtuvad hinded.

Paneelis, kus on neli kohtunikku, saavad oma hinnet muuta vaid keskmised hinded saanud kohtunikud, kõrgeima ja madalaima hinde saanud kohtunikud oma hinnet muuta ei või. Keskmiste kohtunike hinded ei saa arutelu järgselt minna kõrgemaks ega madalamaks kui on kõrgeima ja madalaima hinde saanud kohtunike hinded.

<u>Näide</u>: EXE paneelis olevate kohtunike hinded peale soorituse hindamist on järgnevad:
EXE1 - 8.6; EXE2 - 7.4; EXE3 - 7.8; EXE4 - 8.5.

Peakohtunik eemaldab kõrgeima ja madalaima hinde, mille järel jäävad alles hinded:
~~EXE1 - 8.6;~~ ~~EXE2 - 7.4;~~ EXE3 - 7.8; EXE4 - 8.5

Kuna EXE paneelis on neli kohtunikku, tohib kahe keskmise hinde vahe olla 0.5 punkti. Kuna keskmiste hinnete vahe on 0.7 punkti, kutsub paneeli peakohtunik kokku kohtunike koosoleku. Arutelu tulemusena liiguvad mõlemad kohtunikud 0.1 punkti võrra keskmisele lähemale:
~~EXE1 - 8.6;~~ ~~EXE2 - 7.4;~~ EXE3 - ~~7.8~~ -> 7.9; EXE4 - ~~8.5~~ -> 8.4

Sellisena mahuvad hinded ettenähtud piirmäära vahemikku ning peakohtunik saab hinded kinnitada.

Rühmvõimlemise B-grupi vabakavasid on õigus hinnata vaid atesteeritud kohtunikel. Atesteeringu saamiseks tuleb täita EEVL rühmvõimlemise toimkonna juhatuse poolt kehtestatud nõuded.
Atesteeritud kohtunike nimekiri on leitav EEVL kodulehelt.

Enne iga võistluse algust toimub kohtunike koosolek, kus võistluste korraldaja ja/või vastutav kohtunik tutvustavad kohtunikele olulisemat võistlusi puudutavat infot ning loositakse kohtunike paneelid. Kohtunike paneelide loosimist alustatakse kõrgeimat taset omavatest kohtunikest ning liigutakse madalamat taset omavate kohtunikeni. Paneeli peakohtunikud on antud võistlustel kõrgeimat taset omavad kohtunikud.

Võistlustele registreeritud kohtunik peab osalema enne võistluse algust toimuval kohtunike koosolekul ning on kohustatud olema võistluspaigas kohal ning valmis hindama kogu võistluspäeva jooksul.

Kohtuniku välimus peab olema professionaalne ning esinduslik. Võistluste vältel peab kohtunik kandma tumedat ülikonda (musta või väga tumedat halli/sinist pintsakut, valget pluusi, musti või väga tumedaid halle/siniseid pükse/seelikut/kleiti) ning tagasihoidlikke kingi.

Lisaks kohtunikele tegutseb võistlustel abipersonal, kes ei tegutse samaaegselt paneelikohtunikena.
Võistlustel peavad olema:

- kaks piirikohtunikku (või piirikohtunike ülesandeid täitvad isikud), kes istuvad võistlusväljaku vastasnurkades, märgivad piiriületused ja viivad info EXE peakohtunikule; korjavad üles kõik võimlejate küljest võistlusväljakule mahakukkunud esemed ja viivad need AV peakohtunikule; jälgivad rühma sooritusе ajal platsile tekkinud plekke ja edastavad info AV peakohtunikule,
- ajavõtukohtunik(ud) (või ajavõtukohtuniku ülesandeid täitev isik), kes mõõdab stopperiga kava pikkust ja viib info lubatust pikemast või lühemast kavast AV peakohtunikule,
- sekretariaat, kes tegutseb hinnete avalikustamise jm korraldusliku poolega.

Lisaks on soovituslik võistlustele määrata vastutav kohtunik, kelle ülesannete hulka kuuluvad kohtunike koosoleku läbiviimine, mahaarvamiste kinnitamine ning vastava info edastamine rühmadele, kohtunike paneeli(de) aruteludel osalemine ja protokolli järgimise tagamine, võistlustel osalejate eetilise ja korrektse käitumise jälgimine jms.

Vastutav kohtunik ei tegutse soovituslikult samaaegselt paneelikohtunikuna.

1.2. Vanusrühmad

Rühmvõimlemise B-grupi vabakavades võisteldakse järgnevates vanusrühmades:

- **Miniklassi noorem vanusrühm** - vanusrühmas võistlevad lapsed, kes on/saavad võistlushooajal 7-8-aastaseks
- **Miniklassi vanem vanusrühm** - vanusrühmas võistlevad lapsed, kes on/saavad võistlushooajal 8-10-aastaseks
- **Lasteklass** - vanusrühmas võistlevad lapsed, kes on/saavad võistlushooajal 10-12-aastaseks
- **Noorteklass** - vanusrühmas võistlevad lapsed, kes on/saavad võistlushooajal 12-14-aastaseks
- **Juunioriklass** - vanusrühmas võistlevad lapsed, kes on/saavad võistlushooajal 14-18-aastaseks

Rühma koosseisus võib olla ka kas:
- üks võimleja 1 aasta võrra vanem ja üks võimleja 1 aasta võrra noorem,
- kaks võimlejat 1 aasta võrra vanemad, või
- kaks võimlejat 1 aasta võrra nooremad.

Erandiks on juunioriklass, kus rühma koosseisus saab olla maksimaalselt kaks võimlejat 1 aasta võrra nooremad.

NB! Võimleja vanust arvestatakse sünniaasta, mitte sünnikuupäeva järgi.

1.3. Rühma suurus

Rühma suuruseks on 6-14 võimlejat, nende hulgas varuvõimleja(d). Võimleja võib võistelda vaid ühe rühma koosseisus.

Eel- ja finaalvõistlusel või 1. ja 2. võistluskatses võivad võistluskatset sooritavad võimlejad ja/või platsil olevate võimlejate arv erineda, eeldusel, et nad on võistlustele rühma koosseisus üles antud.

Juhul, kui rühma koosseisus on vähem kui 6 võimlejat, toimub mahaarvamine iga puuduva võimleja eest.
Juhul, kui rühma koosseisus on rohkem kui 14 võimlejat, toimub mahaarvamine iga lisanduva võimleja eest.

Juhul, kui võistluskatset sooritav võimleja lahkub keset katset platsilt, toimub mahaarvamine puuduva võimleja eest.
Juhul, kui võistluskatse sooritamise ajal liitub rühmaga võimleja, kes ei olnud kava alguses võistlusplatsil, toimub mahaarvamine lisanduva võimleja eest.

- Mahaarvamine täitmise paneeli **(EXE)** peakohtuniku poolt: **-0.5 punkti** iga puuduva või lisanduva võimleja eest

1.4. Võistluskava pikkus

Võistluskava lubatud pikkus on 2 min - 2 min 30 sek. Kava pikkust arvestatakse esimesest liigutusest kuni viimase liigutuse lõpuni, kui kõik võimlejad on jõudnud liikumatusse asendisse.

Võistlustel tegutsev ajavõtukohtunik (või ajavõtukohtuniku kohustusi täitev isik) mõõdab kava pikkust ning toob lubatust pikema või lühema kava pikkuse korral mahaarvamise ettepaneku AV paneeli peakohtunikule, näidates saadud tulemust stopperil.

- Mahaarvamine artistlikkuse paneeli **(AV)** peakohtuniku poolt (ajavõtukohtuniku ettepanekul): **-0.1 punkti** iga ettenähtud ajast üle läinud või puudu jäänud täissekundi eest

Rühma sissetulek peab olema kiire (maksimaalselt 30 sekundit) ning ilma lisaliigutusteta. Sissetulekus ei tohi kasutada muusikat.

- Mahaarvamine artistlikkuse paneeli **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse paneeli kohtunike ettepanekul): **-0.3 punkti** sissetuleku eest, mis võtab liiga kaua aega (üle 30 sek), on sooritatud muusika saatel, või sisaldab lisaliigutusi

1.5. Muusika

Kõik võistluskavad peavad olema sooritatud kooskõlas muusikaga. Muusikavalik on vaba - lubatud on nii ühel kui ka mitmel instrumendil esitatud muusikapalad, mis on esitatud kas koos lauluga või ilma. Muusika peab olema eakohane, terviklik ning arusaadava struktuuriga. Muusikapala sõnad ei tohi olla vulgaarsed, vägivaldsed ega muul viisil kohatud. Ebaloogilised ning muusikaga mitte seostuvad heliefektid ei ole lubatud. Muusika alguses on lubatud nii eelsignaal (“piiks”) kui ka lühike muusikaline sissejuhatus, mille ajal võimlejad liigutusi ei soorita.

Võimlejatel on keelatud teha ebaloomulikke vokaalseid häälitsusi, kuid lubatud on üksikud plaksud, koputused või muud “kehapillil” loodavad helid.

- Mahaarvamine artistlikkuse paneeli **(AV)** kohtunike poolt: **-0.1 punkti** iga halva muusikalõike eest, mis tekitab fragmenteeritud muusikalise struktuuri

- Mahaarvamine artistlikkuse paneeli **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse paneeli kohtunike ettepanekul): **-0.1 punkti** iga võimlejate poolt tekitatud ebaloomuliku vokaalse häälituse eest

Muusika peab olema esitatud ühe audiofailina, kas elektroonilises formaadis (.mp3-formaadis) või CD-l/mälupulgal, olenevalt korraldajate soovist. Võistkonnal või võistkonna esindajal peab olema valmidus teavitada korraldajaid ka muusikapala pealkirjast ja esitaja nimest.

Juhul, kui võistluskatse sooritamise ajal kõlab vale muusika, on rühmal kohustus koheselt oma kava katkestada, ning rühm saab õiguse kava uuesti alustada.
Force majeure situatsioonis ehk olukorras, kus on toimunud õnnetus või korraldajate poolne viga (nt elekter kaob, helisüsteem ei tööta vms), on rühmal õigus oma kava uuesti esitada.
Kava kordamise peab heaks kiitma võistluste vastutav kohtunik või vastutava kohtuniku puudumisel kõikide paneelide peakohtunikud.

1.6. Võistlusväljaku suurus

Võistlusväljaku suurus on 13 m x 13 m, sealhulgas piir, mis on 5 cm lai ning arusaadavalt märgistatud. Võimlejad peavad kogu võistluskatse ajal, sh algus- ja lõpuasendis, olema võistlusväljaku piiride sees.

Piirikohtunikud (või piirikohtunike ülesandeid täitvad isikud) märgivad üles kõik võimlejate piiriületused ning viivad oma märkmed ning mahaarvamise ettepaneku EXE paneeli peakohtunikule, kes sooritab mahaarvamise.

- Mahaarvamine täitmise **(EXE)** peakohtuniku poolt: **-0.1 punkti** iga võimleja iga piiriületuse eest

1.7. Võimlejate välimus

Võistlustrikoo või -kombinesoon peab olema esteetiline ning pidama silmas ala sportlikku põhimõtet.

Kõikide rühmaliikmete trikood peavad olema identse väljanägemisega materjali, lõike ja värvi poolest. Kanga mustrist tulenevad minimaalsed erinevused on lubatud. Võistlustrikoo võib olla nii seelikuga kui ka ilma seelikuta.

Võistlustrikoo peab olema läbipaistmatust materjalist, erandiks kael, käed ja jalad. Trikoo kraejoon ei tohi olla eestvaatest madalamal kui rinnaku ülajoon ja tagantvaates madalamal kui abaluu alumine serv. Juhul, kui võistlustrikool on seelik, peab see katma eestvaates kubeme ja tagantvaates tuharalihased.

Kogu võistlustrikoo peab olema ühes osas. Keelatud on eraldiseisvad kaunistused randmetel, jalgadel ja/või kaelal; samuti pole lubatud püksid. Võimlejate peopesad peavad olema katmata - keelatud on kasutada kindaid. Keelatud on ka mütsid, kübarad, kaabud jm peakatted.

Lubatud on sukad, kivikesed ja muud väikesed kaunistused. Võistlustrikool olevad kaunistused ei tohi segada kava sooritust ega sooritusе hindamist, mis tähendab, et võimlejate liigutused peavad olema selgelt nähtavad ning võistlustrikoo peab olema kava algusest lõpuni muutumatu. Trikool ei ole lubatud kasutada LED-tulesid.

Ohutuse tagamiseks ei ole võimlejatel lubatud kasutada ehteid, sh. kõrvarõngaid, kaelakeesid, sõrmuseid jms.

Sidemed, teibid ja muud liigestoestused peavad olema nahavärvi. Võimlejad peavad oma kava esitama nahavärvi varvassussides.

Võistlustrikoo, võistluskava ja selle muusika ei tohi olla ebasobivad ega kujutada ja/või solvata ühtegi poliitilist, religioosset ega rahvuslikku tõekspidamist või väljendada inimestele haiget tegemist.

- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse kohtunike ettepanekul): **-0.1 punkti** ühe **või -0.2 punkti** kahe või enama võimleja välimus (võistlustrikoo, ehted) ei vasta nõuetele

- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse kohtunike ettepanekul): **-0.3 punkti** vulgaarse või muul viisil ebasobiva muusika ja/või poliitilise, religioosse ja/või rahvusliku tõekspidamise ja/või inimestele haiget tegemise kujutamise eest

Lubatud on tagasihoidlik, sportlik ja esteetiline meik, mis on võimlejatele eakohane. Teatraalne meik, näomaalingud, kivikesed vm kaunistused näol, värvilised kontaktläätsed, liialt tumedat/ebaloomulikku tooni huulepulk ning *glitter*-lauvärvid on keelatud.

Võimlejate silmameik peab mahtuma võimleja silmakoopa piiridesse. Vanematel võimlejatel on lubatud kasutada tagasihoidlikke kunstripsmeid, mille pikkus on maksimaalselt 1 cm.

Ohutuse tagamiseks peavad võimlejate juuksed olema korrektselt kinni ning järgima rühmvõimlemise sportlikku põhimõtet. Krunni kõrgus pealuust mõõdetuna võib olla maksimaalselt 10 cm. Kõikidel võimlejatel peab olema

samasugune soeng, mis ei või võistluskatse ajal muutuda. Iga lagunenud soeng võrdub mahaarvamisega artistlikkuse hindest.

Lubatud on väike juuksekaunistus (nt *scrunchie* krunni ümber), mille suurus võib olla maksimaalselt 5x10 cm ning kõrgus pealuust maksimaalselt 1 cm.

Rühma võistluskatse järgselt peab võistlusvaip jääma puhtaks ehk platsile ei või tekkida ühtegi plekki. Võimlejatel ei ole lubatud kasutada juuksevärve, kangavärve, meigi- vms tooteid, mis võivad vaipa määrida või muudmoodi kahjustada.

- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse kohtunike ettepanekul): **-0.1 punkti** ühe **või -0.2 punkti** kahe või enama võimleja meik ei vasta nõuetele
- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse kohtunike ettepanekul): **-0.1 punkti** ühe **või -0.2 punkti** kahe või enama võimleja soeng ei vasta nõuetele
- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse kohtunike ettepanekul): **-0.1 punkti** iga lagunenud soengu eest
- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (piirikohtuniku ettepanekul): **-0.2 punkti** iga vaibale tekitatud pleki eest (nt juuksevärv)

Olukorras, kus võimleja küljest kukub platsile mingi ese (nt tükk võistlustrikoost, juuksekaunistus, suss, plaaster vms), tuleb piirikohtunikul (või vastutaval kohtunikul) see peale rühma võistluskatset platsilt üles korjata ning viia artistlikkuse peakohtunikule, kes sooritab iga kaotatud eseme eest artistlikkuse hindest mahaarvamise. Väikeste kivikeste (suurusega 0.5 cm või alla selle) või üksikute krunniklambrite eest mahaarvamist ei teostata.

- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (piirikohtuniku ettepanekul): **-0.1 punkti** iga kaotatud eseme eest (nt varvassuss, juuksekaunistus, osa trikoost vms)

1.8. Võistkonna distsipliin

Võistkonna võistlustel osalemise eelduseks on Eesti Võimlemisliidu määruste, reglemendi, eetikakoodeksi jm dokumentide tundmine ning nendes sätestatud reeglite täitmine.

Treener või muu rühmaga seotud isik ei tohi võistluskatse ajal võistluskatset sooritava rühmaga suhelda (ei verbaalselt ega kehakeeles signaliseerides) ega võimlejaid muul moel abistada.

Võistkonnad, treenerid, lapsevanemad ning teised rühmaga seotud isikud peavad austama teisi võistlevaid võistkondi ega tohi võistlevat rühma, hindavaid kohtunikke ega publikut segada.

Võistluste ajal ei ole lubatud tekitada tugevaid helisid, mis võivad häirida võistlevat võistkonda ja/või hindavaid kohtunikke (nt soojendusväljakul muusikaga läbi tegemine, enne võistluskatset rühma poolt sooritatud valjuhäälne nö. ergutushüüatus, ebasobiv käitumine pealtvaatajate tribüünil vms). Artistlikkuse paneeli peakohtunikul on õigus

sooritada võistlust segava rühma hindest mahaarvamine, sõltumata sellest kas segajaks oli rühma treener, rühma liikmed või muud rühmaga seotud isikud.

- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse kohtunike ettepanekul): **-0.3 punkti** rühma võistluskatse ajal abistamine rühmaga seotud isiku(te) poolt

- Mahaarvamine artistlikkuse **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse kohtunike või vastutava kohtuniku ettepanekul): **-0.3 punkti** rühma ja/või rühmaga seotud isikute ebasobiv käitumine ja teiste võistkondade/kohtunike/publiku segamine

2. Kava raskus (*Technical Value* ehk TV)

Kava kompositsioon peab moodustama ühtse terviku, mis vastab võimlejate oskustele ning toetab nende arengut rühmvõimlemise põhitehnikate õppimises ja koordinatsiooni arendamises.

Kava kompositsioon peab sisaldama erinevaid kehaelemente. Kavaraskuse nõuded erinevad vanusgrupiti.

KEHAELEMENDID
● Üksikud kehatööd ja kehatööseeriad ● Tasakaaluelemendid ● Hüppeelemendid ● Sammude ja hüplemiste seeriad ● Akrobaatilised elemendid ● Painduvuselemendid ● Kombineeritud seeriad

2.1. Kohustuslikud kavaraskuse kehaelemendid

Rühmvõimlemise B-grupi vabakavades on seitset eri liiki kehaelemente: üksikud kehatööd ja kehatööseeriad, tasakaaluelemendid, hüppeelemendid, sammude ja hüplemiste seeriad, akrobaatilised elemendid, painduvuselemendid ning kombineeritud seeriad.

Nõutud kehaelementide liigid ja kogus, samuti elementide maksumused, sõltuvad vanusgrupist.

2.1.1. Üksikud kehatööd ja kehatööseeriad

Kehatööelementide eesmärgiks on anda edasi rühmvõimlemisele omast loomulikku ja terviklikku keha **liikumist**, kus puusad on liikumise alguspunkt ning ühe kehaosa liikumine peegeldub ka kogu ülejäänud kehas.

Rühmvõimlemise B-grupi vabakavades on kõikides vanusegruppides eraldi raskusnõudena kirjas rühmvõimlemise kaks peamist fundamentaalset kehatööd - üksik laine ning üksik hoog. Mainitud kehatööd võivad olla osa kehatööseeriast.

Rühmvõimlemise B-grupi vabakavades on nõutud erinevad kehatööseeriad, mis koosnevad kahest või enamast kehatööelemendist, mis on omavahel **sujuvalt** ja liitselt seotud, justkui iga sooritatud liigutus looks järgmise.

Kehatööseeriatel on olemas kolm erinevat raskusastet:

- kehatöö A-seeria, mis koosneb 2 erinevast kehatööelemendist.
- kehatöö B-seeria, mis koosneb 3 erinevast kehatööelemendist.
- kehatöö C-seeria, mis koosneb 4 erinevast kehatööelemendist.

Kehatööseeriate kehatööelementide valik on vaba, kuid sarnaseid kehatööelemente ei tohiks liialt palju kasutada. Iga identset kehatööelementi loetakse vaid üks kord.

Kehatööseeriates võib kasutada kõiki seitset peamist ehk fundamentaalset kehatöö elementi (laine, hoog, painutus, kerepööre ehk rotatsioon, kallutus, lõdvestus, kumerdus ehk kontraktsioon) ning nende erinevaid variatsioone.

Samuti võib kehatööseeriates kasutada ka erinevaid mitte-fundamentaalseid kehatööelemente, mis arendavad võimlejate oskuseid, nt toengkallutused, turiseisud jms. Lubatud on ka poolakrobaatilised elemendid, kus võimleja ei läbi vertikaalset ehk nö. üle pea asendit (nt erinevad tirelid, “kalad”).

2.1.2. Tasakaaluelemendid

Kavasse valitud tasakaalud peavad vastama võimlejate oskustele ja vanusele.

Tasakaaluelemendid peavad olema sooritatud **ühel jalal** (ükskõik kas tallal, päkal või säärel).

Kõik tasakaalud peavad olema sooritatud arusaadavalt ja vastama järgmistele tingimustele:
- tasakaaluasend on fikseeritud (“foto”)
- tasakaaluasendis peab vaba jala kõrgus olema piisav (staatilistes tasakaaludes min. 90°)
- lihaskontroll nii tasakaalu eel, tasakaalu ajal kui ka tasakaalu järgselt

Tasakaaluelement loetakse mittesooritatuks, kui:
- tasakaaluasend ei ole fikseeritud*
- tasakaalu vaba jalg ei ole piisavalt kõrgel*
- dünaamilistes tasakaaludes ei ole nõutud pöörete arv täidetud*
- tasakaalu ajal või järgselt toimub täielik tasakaalukaotus pikalikukkumisega
- tasakaaluelemendil on 0.5 või enama punkti eest täitmise vigu

* - *Tasakaaluelement loetakse sooritatuks, kui ⅔ rühmast sooritab elemendi nõuetekohaselt.*

Kavas esinevad tasakaalud peavad olema erinevad, st kavas peab olema nii staatilisi kui ka dünaamilisi tasakaale ning kavas kasutavate tasakaalude vaba jala suund peab varieeruma (st vaba jala suund ette-kõrvale-taha).

NB! Passé-tasakaal loeb tasakaaluelemendina vaid mini-, laste- ja noorteklassis. Juunioriklassis passé-tasakaal ei loe. Passé-pööre loeb tasakaaluelemendina kõikides vanusrühmades.

2.1.2.1. Staatilised tasakaalud

Staatilised tasakaalud peavad olema sooritatud ühel jalal, ükskõik kas päkal, tallal, säärel või kükkasendis. Staatilises tasakaaluasendis peab vaba jala reis olema tõstetud minimaalselt 90° kõrgusele ning tasakaaluasendis võib olla kõverdatud ainult üks jalg.

Kavas võib kasutada sama baas-tasakaaluasendit, varieerides seda kehatööelemendi lisamisega (nt kallutus või painutus). Sellisel juhul on tegu erineva tasakaaluga.

2.1.2.2. Dünaamilised tasakaalud

Dünaamilisi tasakaale on kolme erinevat tüüpi:
- *Tourlent* - fikseeritud staatilise tasakaalu asendis toimub minimaalselt 180° pööramine, kusjuures 180° pöörde vältel tehakse maksimaalselt 3 kannapuudet ning 360° pöörde vältel tehakse maksimaalselt 4 kannapuudet.

- *Illusion* - 360° pööre, mille ajal rindkere liigub alla tugijala puusa suunas, samal ajal kui vaba jalg liigub üles spagaadijoonele, misjärel rindkere ja vaba jalg jätkavad liikumist lähteasendisse, kusjuures rindkere ja tugijalg püsivad kogu aeg samal vertikaaljoonel.
- *Pirouette* - arusaadavas, fikseeritud asendis toimub minimaalselt 360° pööre, kusjuures vaba jala kõrgus pole oluline. Pöörde ajal võivad mõlemad jalad olla kõverdatud.

NB! Kui dünaamilise tasakaalu kriteeriumina nõutud pööramine pole sooritatud, siis element ei loe.

2.1.2.3. Tasakaaluseeria

Tasakaaluseeria on kahe erineva tasakaalu kombinatsioon tugijala vahetusega või samal jalal. Kahe tasakaalu vahel on lubatud teha maksimaalselt üks samm ning kahe tasakaalu vahel ei ole lubatud kahe jala peal seista.

2.1.3. Hüppeelemendid

Kavasse valitud hüpped peavad vastama võimlejate oskustele ja vanusele. Kavas esinevad hüpped peavad olema erinevad ehk näitama erinevaid asendeid ning erinevaid äratõukeid, st kahe jala tõukelt, ühe jala tõukelt ja/või pöördelt.

Kõik hüpped peavad vastama järgmistele tingimustele:
- hüppe asend on õhulennu ajal fikseeritud ja arusaadav
- hüppel on hea kõrgus
- lihaskontroll nii hüppe eel, hüppe ajal kui ka hüppe järgselt
- hüppest maandumine on kerge ja pehme

Hüpe loetakse mittesooritatuks, kui:
- õhulennu ajal puudub fikseeritud hüppeasend*
- hüppel ei ole piisavalt kõrgust
- hüppeelemendil on 0.5 või enama punkti eest täitmise vigu

* - *Hüppeelement loetakse sooritatuks, kui ⅔ rühmast sooritab elemendi nõuetekohaselt.*

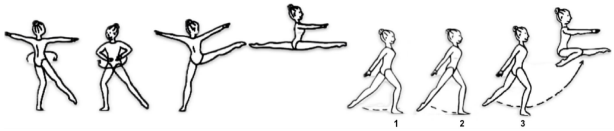
2.1.3.1. Hüpped ja hüpete variatsioonid

Sama hüppeasendit loetakse erinevaks elemendiks ehk elemendi variatsiooniks ning seda on lubatud kasutada, kui hüpe on sooritatud:
- Minimaalselt 180° pöördega (nt laihüpe *vs.* laihüpe pöördelt)
- Erineva tõuketehnikaga (nt ühe jala tõukelt *vs.* kahe jala tõukelt)
- Kehatööelemendiga (nt laihüpe *vs.* laihüpe painutusega *vs.* laihüpe kerepöördega)

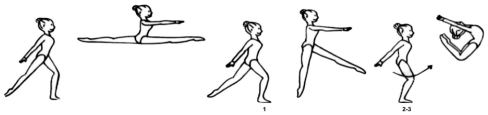
2.1.3.2. Hüppeseeria

Hüppeseeria koosneb kahest hüppest, kus kahe hüppe vahel võib olla maksimaalselt kolm sammu/ toetuspunkti.

<u>Näide 1:</u> laihüpe pöördelt parema jalaga, maandumine paremale jalale (1), vahesamm vasakul jalal (2), tõuge paremalt jalalt (3), kasakahüpe vasaku jalaga.



<u>Näide 2:</u> laihüpe parema jalaga, maandumine paremale jalale (1), eelhüpe tõukega paremalt jalalt (vasak jalg liigub ette) ja maandumine kahele jalale (2-3), ratashüpe kahega.



2.1.4. Sammude ja hüplemiste seeriad

Sammude ja hüplemiste seeria koosneb minimaalselt **kahte eri tüüpi, kokku <u>kuuest</u> rütmilisest sammust ja/või hüplemisest**, mis on sooritatud hea tehnikaga ja rütmiliselt.

NB! Osad tantsulised liikumised, nt valsisamm, loetakse üheks sammuks!

<u>Sammude ja hüplemiste seeria kombineeritud teise liigutuste grupiga</u>

Teise liigutuste grupiga (nt käeliigutuste seeria või kehatööga) kombineerimisel peavad kõik võimlejad suurema osa ajast siduma need liikumised sammude ja hüplemistega.

Käeliigutuste seeria
Käeliigutuste seeria peab selgelt väljendama erinevaid tasapindu ja suundi ning vahelduvat lihaste lõdvestuse ja jõu kasutust. Käeliigutused tuleb sooritada **<u>kogu käe ulatuses</u>**.

Käeliigutuste seeria peab sisaldama **<u>vähemalt kahte</u>** erinevat tüüpi käeliigutusi. Näiteks: lained, kiiked, tõuked, tõmbed, kaheksakujulised liikumised, ringid, plaksud, tõsted jne.

<u>Sammude ja hüplemiste seeria liikumisega</u>

Liikumise puhul peavad kõik võimlejad sammude seeria ajal selgelt liikuma vähemalt 1,5 m. Liikumine tähendab asukoha muutmist võistlusväljakul.

2.1.5. Akrobaatilised elemendid

Akrobaatilisteks elementideks loetakse igasugused rattad, sildringid jms elemendid, kus võimleja on ühenduses maaga ning läbib vertikaalse asendi (ehk liigub nö. üle pea), kusjuures vertikaalses asendis ei tohi olla pausi. Akrobaatilised elemendid peavad olema **sujuvad** ja sobituma kava kompositsiooniga.

NB! Keelatud on kõik kätelseisud, pea peal seisud, küünarvartel seisud ning kõik õhulennuga akrobaatilised elemendid, sh lendtirelid!

- Mahaarvamine artistlikkuse paneeli **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse paneeli kohtunike ettepanekul): **-0.5 punkti** iga keelatud elemendi eest

2.1.6. Painduvuselemendid

Painduvuselemendid peavad demonstreerima korrektset kehaasendit, nõutud amplituudi ja head lihaskontrolli. Elemendid tuleb sooritada tehniliselt kvaliteetselt, järgides tervisliku ja ohutu soorituse põhimõtteid.

Kava peab näitama võimlejate painduvust ettesuunas, kõrvalesuunas ning seljapainduvust tahasuunas. Ettesuunas tuleb sooritada painduvuselemente nii vasaku kui ka parema jalaga.

Ette- ning kõrvalesuunas painduvuselemente võib sooritada põrandal (spagaadina), akrobaatiliste elementidena või muude liikumiste käigus, kus jalgade ulatus on vähemalt **180°**. Tasakaalude ja hüpete puhul peab amplituud olema vähemalt **135°**.

Seljapainduvust tahasuunas võib sooritada kehatööde, akrobaatikate või tasakaalude ja hüpete ajal, tingimusel, et kere on taha painutatud vähemalt **80°**. Tahapainutusel peavad õlad jääma võrdsele tasapinnale ning painutus peab jaotuma ühtlaselt üle kogu selja.

Kui ettesuunalisi painduvuselemente sooritatakse tasakaalude või hüpete ajal, peab element olema selgelt nähtav: jalg on tõstetud ette või taha ning jalgade amplituud on vähemalt 135° (hüpete puhul on lubatud ka puutehüppe asend). Tasakaale ja hüppeid, mis ei vasta nõutud amplituudile või mille puhul pole võimalik eristada, kumma jalaga elementi sooritatakse, ei arvestata ettesuunaliste painduvuselementidena.

Painduvuselemendi ajal võib kasutada maksimaalselt kahte (2) erinevat asendit. Kui kasutatakse kahte erinevat tasakaaluasendit, peab mõlemas tasakaaluasendis olema vaba jalg tõstetud samasse suunda (nt: mõlemas tasakaaluasendis tõstetud sama jalg ette või mõlemas tasakaaluasendis tõstetud sama jalg taha). Elemente hinnatakse vaid juhul, kui need vastavad kava raskuse nõuetele (TV-kriteeriumitele).

Painduvuselementide näited ettesuunas:

- Spagaat põrandal (vasak või parem jalg ees, amplituud vähemalt 180°).
- Vasak jalg: sammhüpe vasak jalg ees; *penché*-tasakaal vasaku jala toel (parem jalg üleval); *illusion* vasaku jala toel; jalg ette tasakaal vasak jalg üleval jne (amplituud vähemalt 135°).
- Parem jalg: puutehüpe parem jalg ees; rattasse tasakaal parema jala toel (vasak jalg üleval); *penché*-pööre parema jala toel (vasak jalg üleval) jne (amplituud vähemalt 135°).

Painduvuselementide näited kõrvalesuunas:

- Harkspagaat põrandal (amplituud vähemalt 180°).
- Harkhüpe (amplituud vähemalt 135°).
- Kõrvale tasakaal (amplituud vähemalt 135°).

Seljapainduvuse elementide näited:

- Hüpped, tasakaalud, akrobaatilised elemendid ja kehatööelemendid, kus keha on painutatud taha vähemalt 80°.

2.1.7. Kombineeritud seeriad

Kombineeritud seeriad koosnevad kahest elemendist, mis pärinevad erinevatest elemendigruppidest.

Kokku on olemas 6 erinevat võimalust kombineeritud seeriateks:

tasakaaluelement	+	hüppeelement
hüppeelement	+	tasakaaluelement
kehatööseeria	+	hüppeelement
kehatööseeria	+	tasakaaluelement
hüppeelement	+	kehatööseeria
tasakaaluelement	+	kehatööseeria

Kombineeritud seerias on lubatud maksimaalselt 1 samm kahe erineva elemendigrupi vahel.
Kui kombineeritud seeria teiseks elemendiks on hüpe, siis on lubatud teha *assemblé* toetuspinnaga kahele jalale (kuid samm ja seejärel *assemblé* ei ole lubatud).

Kahe elemendigrupi vaheline seos peab olema loogiline ning sooritus peab olema sujuv.

Kavas peavad olema vanusgrupi nõuetele vastavad erinevad kombineeritud seeriad.

NB! Kombineeritud seeria korrektseks sooritamiseks on nõutud, et **kogu rühm peab sooritama sama tüüpi kombineeritud seeria!**

Näide 1: kui kogu rühm sooritab nõuetekohaselt kombineeritud seeriana hüpe + tasakaal, kusjuures hüppeelemendid ja tasakaaluelemendid võivad rühmasiseselt erineda, siis kombineeritud seeria hüpe + tasakaal loeb.

Näide 2: kui pool rühma sooritab nõuetekohaselt kombineeritud seeriana kehatööd + tasakaal ja ülejäänud pool rühma tasakaal + kehatööd, siis kombineeritud seeria ei loe, kuna võimlejad ei ole sooritanud sama kombineeritud seeriat.

Näide 3: kui pool rühma sooritab nõuetekohaselt kombineeritud seeriana kehatööd + tasakaal ja ülejäänud pool rühma sooritab samaaegselt tasakaal + kehatööd ning lühikese aja möödudes sooritavad mõlemad grupid teise kombineeritud seeria, mida enne ei sooritatud (kehatööd + tasakaal sooritanud grupp sooritab tasakaal + kehatööd ning vastupidi), siis loetakse mõlemad kaks kombineeritud seeriat.

2.2. Kava raskuse nõuded vanusegrupiti

Miniklass		Lasteklass		Noorteklass		Juunioriklass	
1 KT A-seeria	0.3	1 KT A-seeria	0.3	2 KT A-seeria	2x 0.3	2 KT A-seeriat	2x 0.3
1 KT B-seeria	0.4	1 KT B-seeria	0.4	1 KT B-seeria	0.4	2 KT B-seeriat	2x 0.4
1 laine	0.2	1 KT C-seeria	0.5	1 KT C-seeria	0.5	1 KT C-seeria	0.5
1 hoog	0.2	1 terviklik laine	0.3	1 terviklik laine	0.3	1 terviklik laine	0.3
		1 terviklik hoog	0.3	1 terviklik hoog	0.3	1 terviklik hoog	0.3
	1.1		**1.8**		**2.1**		**2.5**
2 tasakaalu	2x 0.3	1 tasakaal	0.2	1 staatiline tasakaal	0.2	1 staatiline tasakaal	0.2
		1 tasakaaluseeria	0.3	1 dünaamiline tasakaal	0.2	1 dünaamiline tasakaal	0.2
				1 tasakaaluseeria	0.3	1 tasakaaluseeria	0.3
	0.6		**0.5**		**0.7**		**0.7**
2 hüpet	2x 0.3	1 hüpe	0.2	1 hüpe	0.2	2 hüpet	2x 0.2
		1 hüppeseeria	0.3	1 hüppeseeria	0.3	1 hüppeseeria	0.3
	0.6		**0.5**		**0.5**		**0.7**
2 sammude seeriat	2x 0.3	1 kombineeritud sammude seeria	0.3	1 kombineeritud sammude seeria liikumisega	0.3		
		1 sammude seeria liikumisega	0.3				
	0.6		**0.6**		**0.3**		
2 akrobaatikat	2x 0.2	2 akrobaatikat	2x 0.2	2 akrobaatikat	2x 0.2		
	0.4		**0.4**		**0.4**		
2 painduvuselementi	2x 0.1	2 painduvuselementi	2x 0.1	2 painduvuselementi	2x 0.1	3 painduvuselementi	3x 0.1
	0.2		**0.2**		**0.2**		**0.3**
1 vabalt valitud kombineeritud seeria	1x 0.5	KT + hüpe **või** hüpe + KT	1x 0.5	KT + hüpe **või** hüpe + KT	0.5/0.6/0.7	KT + hüpe	0.5/0.6/0.7
		KT + tasakaal **või** tasakaal + KT	1x 0.5	KT + tasakaal **või** tasakaal + KT	0.5/0.6/0.7	hüpe + KT	0.5/0.6/0.7
				hüpe + tasakaal **või** tasakaal + hüpe	0.4	KT + tasakaal	0.5/0.6/0.7
						tasakaal + KT	0.5/0.6/0.7
	0.5		**1.0**		**1.8**		**2.8**
KOKKU:	**4.0**	**KOKKU:**	**5.0**	**KOKKU:**	**6.0**	**KOKKU:**	**7.0**

KT – kehatöö

2.2.1. Miniklassi nõuded

- Üksikud kehatööd ja kehatööseeriad (1.1 punkti)

  Miniklassi rühm peab sooritama **ühe** laine ning **ühe** hoo. Miniklassis ei ole nõutud tervikliku laine ja tervikliku hoo sooritamine. Miniklassis sobivad ka kerelained ning kehahood.

  Miniklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** kehatöö A-seeria, mis koosneb kahest erinevast kehatööelemendist, ning **ühe** kehatöö B-seeria, mis koosneb kolmest erinevast kehatööelemendist. Kõik kehatööseeriad tuleb sooritada sujuva üleminekuga ühest kehatööelemendist teise.

  Üksiku laine maksumuseks on 0.2 punkti ning üksiku hoo maksumuseks on 0.2 punkti. Ühe kehatöö A-seeria maksumuseks on 0.3 punkti ning kehatöö B-seeria maksumuseks on 0.4 punkti. Kõikide nõutud kehatööseeriate nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 1.1 punkti.

- Tasakaalud (0.6 punkti)

  Miniklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** erinevat tasakaalu.

  Ühe tasakaalu maksumuseks on 0.3 punkti ehk mõlema tasakaalu nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.6 punkti.

- Hüpped (0.6 punkti)

  Miniklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** erinevat hüpet.

  Ühe hüppe maksumuseks on 0.3 punkti ehk mõlema hüppe nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.6 punkti.

- Sammude ja hüplemiste seeriad (0.6 punkti)

  Miniklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** sammude ja hüplemiste seeriat, mis koosnevad vähemalt kahte tüüpi kuuest rütmilisest sammust ja/või hüplemisest, mis on sooritatud hea tehnikaga ja rütmiliselt.

  Ühe sammude ja hüplemiste seeria maksumuseks on 0.3 punkti ehk mõlema sammude ja hüplemiste seeria nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.6 punkti.

- Akrobaatilised elemendid (0.4 punkti)

  Miniklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** akrobaatilist elementi. Ühe akrobaatilise elemendi maksumuseks on 0.2 punkti. Kahe akrobaatika nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 0.4 punkti.

- Painduvuselemendid (0.2 punkti)

  Miniklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** painduvuselementi ettesuunas. Ühe painduvuselemendi maksumuseks on 0.1 punkti. Kahe painduvuselemendi nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 0.2 punkti.

- Kombineeritud seeria (0.5 punkti)

  Miniklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** vabalt valitud kombineeritud seeria, mille nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 0.5 punkti.

2.2.2. Lasteklassi nõuded

- Üksikud kehatööd ja kehatööseeriad (1.8 punkti)

  Lasteklassi rühm peab sooritama **ühe** tervikliku laine ning **ühe** tervikliku hoo.

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** kehatöö A-seeria, mis koosneb kahest erinevast kehatööelemendist, **ühe** kehatöö B-seeria, mis koosneb kolmest erinevast kehatööelemendist, ning **ühe** kehatöö C-seeria, mis koosneb neljast erinevast kehatööelemendist. Kõik kehatööseeriad tuleb sooritada sujuva üleminekuga ühest kehatööelemendist teise.

  Tervikliku laine maksumuseks on 0.3 punkti ning tervikliku hoo maksumuseks on 0.3 punkti. Ühe kehatöö A-seeria maksumuseks on 0.3 punkti, kehatöö B-seeria maksumuseks on 0.4 punkti ning kehatöö C-seeria maksumuseks on 0.5 punkti. Kõikide nõutud kehatööseeriate nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 1.8 punkti.

- Tasakaalud (0.5 punkti)

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** üksiku tasakaalu ning **ühe** tasakaaluseeria.

  Ühe tasakaalu maksumuseks on 0.2 punkti ning tasakaaluseeria maksumuseks on 0.3 punkti. Tasakaaluelementide nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.5 punkti.

- Hüpped (0.5 punkti)

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** üksiku hüppe ning **ühe** hüppeseeria.

  Üksiku hüppe maksumuseks on 0.2 punkti ning hüppeseeria maksumuseks on 0.3 punkti. Hüppeelementide nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.5 punkti.

- Sammude ja hüplemiste seeriad (0.6 punkti)

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe sammude ja hüplemiste seeria**, mis on kombineeritud teise elemendigrupiga.

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** sammude ja hüplemiste seeria, mis sisaldab liikumist.

  Sammude ja hüplemiste seeria koosneb vähemalt kahte tüüpi kuuest rütmilisest sammust ja/või hüplemisest, mis on sooritatud hea tehnikaga ja rütmiliselt.

  Ühe sammude ja hüplemiste seeria maksumuseks on 0.3 punkti ehk mõlema sammude ja hüplemiste seeria nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.6 punkti.

- Akrobaatilised elemendid (0.4 punkti)

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** akrobaatilist elementi.

  Ühe akrobaatilise elemendi maksumuseks on 0.2 punkti ehk mõlema akrobaatilise elemendi nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.4 punkti.

- Painduvuselemendid (0.2 punkti)

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** painduvuselementi ettesuunas. Ühe painduvuselemendi maksumuseks on 0.1 punkti. Kahe painduvuselemendi nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 0.2 punkti.

- Kombineeritud seeriad (1.0 punkti)

  Lasteklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** kombineeritud seeriat, neist üks peab olema kehatööseeria ja hüppe kombinatsioon ning teine kehatööseeria ja tasakaalu kombinatsioon. Rühmal on võimalik valida, kas sooritatakse eelnevalt hüppe- või tasakaaluelement ning seejärel kehatööseeria, või sooritatakse enne kehatööseeria ning seejärel hüppe- või tasakaaluelement.

  Ühe kombineeritud seeria maksumuseks on 0.5 punkti ehk mõlema kombineeritud seeria nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 1.0 punkti.

2.2.3. Noorteklassi nõuded

- Üksikud kehatööd ja kehatööseeriad (2.1 punkti)

  Noorteklassi rühm peab sooritama **ühe** tervikliku laine ning **ühe** tervikliku hoo.

  Noorteklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** kehatöö A-seeriat, mis koosnevad kahest erinevast kehatööelemendist, **ühe** kehatöö B-seeria, mis koosneb kolmest erinevast kehatööelemendist, ning **ühe** kehatöö C-seeria, mis koosneb neljast erinevast kehatööelemendist. Kõik kehatööseeriad tuleb sooritada sujuva üleminekuga ühest kehatööelemendist teise.

  Tervikliku laine maksumuseks on 0.3 punkti ning tervikliku hoo maksumuseks on 0.3 punkti. Ühe kehatöö A-seeria maksumuseks on 0.3 punkti, kehatöö B-seeria maksumuseks on 0.4 punkti ning kehatöö C-seeria maksumuseks on 0.5 punkti. Kõikide nõutud kehatööseeriate nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 2.1 punkti.

- Tasakaalud (0.7 punkti)

  Noorteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** staatilise tasakaalu, **ühe** dünaamilise tasakaalu ning **ühe** tasakaaluseeria.

  Staatilise tasakaalu maksumuseks on 0.2 punkti, dünaamilise tasakaalu maksumuseks on 0.2 punkti ning tasakaaluseeria maksumuseks on 0.3 punkti. Tasakaaluelementide nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.7 punkti.

- Hüpped (0.5 punkti)

  Noorteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** üksiku hüppe ning **ühe** hüppeseeria.

  Üksiku hüppe maksumuseks on 0.2 punkti ning hüppeseeria maksumuseks on 0.3 punkti. Hüppeelementide nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.5 punkti.

- Sammude ja hüplemiste seeria (0.3 punkti)

  Noorteklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe sammude ja hüplemiste seeria**, mis on kombineeritud teise elemendigrupiga ning sisaldab liikumist. Sammude ja hüplemiste seeria koosneb vähemalt kahte tüüpi kuuest rütmilisest sammust ja/või hüplemisest, mis on sooritatud hea tehnikaga ja rütmiliselt.

Sammude ja hüplemiste seeria nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 0.3 punkti.

- Akrobaatilised elemendid (0.4 punkti)

  Noorteklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** akrobaatilist elementi.

  Ühe akrobaatilise elemendi maksumuseks on 0.2 punkti ehk mõlema akrobaatilise elemendi nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.4 punkti.

- Painduvuselemendid (0.2 punkti)

  Noorteklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** painduvuselementi ettesuunas. Ühe painduvuselemendi maksumuseks on 0.1 punkti. Kahe painduvuselemendi nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 0.2 punkti.

- Kombineeritud seeriad (1.8 punkti)

  Noorteklassi rühm peab oma kavas sooritama **kolm** kombineeritud seeriat. Neist üks peab olema kehatööseeria ja hüppe kombinatsioon, teine kehatööseeria ja tasakaalu kombinatsioon ning kolmas hüppe ja tasakaalu kombinatsioon. Rühmal on võimalik valida, millise elemendigrupi element sooritatakse esimesena ja milline teisena (kas sooritatakse esmalt hüppe- või tasakaaluelement ning seejärel kehatööseeria või sooritatakse enne kehatööseeria ning seejärel hüppe- või tasakaaluelement; kas sooritatakse enne hüpe ja seejärel tasakaal või vastupidi).

  Kehatööga kombineeritud seeria maksumus sõltub kehatööseeria väärtusest. Kui tasakaalu- või hüppeelement kombineeritakse A-kehatööseeriaga, on seeria maksumuseks 0.5 punkti. Kui tasakaalu- või hüppeelement kombineeritakse B-kehatööseeriaga, on seeria maksumuseks 0.6 punkti. Kui tasakaalu- või hüppeelement kombineeritakse C-kehatööseeriaga, on seeria maksumuseks 0.7 punkti.

  Ühe kehatööga kombineeritud seeria maksumuseks on 0.5/0.6/0.7 punkti, hüpe+tasakaal kombineeritud seeria maksumuseks on 0.4 punkti. Kõikide kombineeritud seeriate maksimaalsel nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 1.8 punkti.

2.2.4. Juunioriklassi nõuded

- Üksikud kehatööd ja kehatööseeriad (2.5 punkti)

  Juunioriklassi rühm peab sooritama **ühe** tervikliku laine ning **ühe** tervikliku hoo.

  Juunioriklassi rühmad peavad oma kavas sooritama **kaks** kehatöö A-seeriat, mis koosnevad kahest erinevast kehatööelemendist, **kaks** kehatöö B-seeriat, mis koosnevad kolmest erinevast kehatööelemendist, ning **ühe** kehatöö C-seeria, mis koosneb neljast erinevast kehatööelemendist. Kõik kehatööseeriad tuleb sooritada sujuva üleminekuga ühest kehatööelemendist teise.

  Tervikliku laine maksumuseks on 0.3 punkti ning tervikliku hoo maksumuseks on 0.3 punkti. Ühe kehatöö A-seeria maksumuseks on 0.3 punkti, kehatöö B-seeria maksumuseks on 0.4 punkti ning kehatöö C-seeria maksumuseks on 0.5 punkti. Kõikide nõutud kehatööseeriate nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 2.5 punkti.

- Tasakaalud (0.7 punkti)

  Juunioriklassi rühm peab oma kavas sooritama **ühe** staatilise tasakaalu, **ühe** dünaamilise tasakaalu ning **ühe** tasakaaluseeria.

  Staatilise tasakaalu maksumuseks on 0.2 punkti, dünaamilise tasakaalu maksumuseks on 0.2 punkti ning tasakaaluseeria maksumuseks on 0.3 punkti. Tasakaaluelementide nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.7 punkti.

- Hüpped (0.7 punkti)

  Juunioriklassi rühm peab oma kavas sooritama **kaks** üksikut hüpet ning **ühe** hüppeseeria.

  Ühe üksiku hüppe maksumuseks on 0.2 punkti ning hüppeseeria maksumuseks on 0.3 punkti. Hüppeelementide nõuetekohasel sooritamisel on võimalik kokku saada 0.7 punkti.

- Painduvuselemendid (0.3 punkti)

  Juunioriklassi rühm peab oma kavas sooritama **kolm** painduvuselementi - kaks ettesuunas ning üks seljapainduvuse element tahasuunas. Ühe painduvuselemendi maksumuseks on 0.1 punkti. Kolme painduvuselemendi nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 0.3 punkti.

- Kombineeritud seeriad (2.8 punkti)

  Juunioriklassi rühmad peavad oma kavas sooritama **neli** kombineeritud seeriat - kehatööseeria + hüpe, hüpe + kehatööseeria, kehatööseeria + tasakaal, tasakaal + kehatööseeria.

  Kombineeritud seeria maksumus sõltub kehatööseeria väärtusest. Kui tasakaalu- või hüppeelement kombineeritakse A-kehatööseeriaga, on seeria maksumuseks 0.5 punkti. Kui tasakaalu- või hüppeelement kombineeritakse B-kehatööseeriaga, on seeria maksumuseks 0.6 punkti. Kui tasakaalu- või hüppeelement kombineeritakse C-kehatööseeriaga, on seeria maksumuseks 0.7 punkti.

  Kehatööga kombineeritud seeria maksumuseks on 0.5/0.6/0.7 punkti. Kõikide kombineeritud seeriate maksimaalsel nõuetekohasel sooritamisel on võimalik saada 2.8 punkti.

2.3. Kava raskuse hindamine

Kava raskuse maksimaalne punktisumma sõltub vanusrühmast: miniklassis on see 4.0 punkti, lasteklassis 5.0 punkti, noorteklassis 6.0 punkti ning juunioriklassis 7.0 punkti.

Kava raskuse kehaelement loetakse sooritatuks, kui elemendi sooritavad nõuetekohaselt ⅔ rühma liikmetest. Kohustuslik kavaraskuse kehaelement peab olema sooritatud arusaadavalt ning korrektse tehnikaga.

Kui võimleja(d) sooritavad kavaraskuse elementi mitu korda identselt, siis võetakse arvesse ainult esimene soorituskord. Teiskordsel sooritusel sama elementi enam ei loeta, sõltumata sellest, kas esimene soorituskord oli edukas või mitte.

Kava raskuse ehk TV paneeli kohtunike ülesanded:

- märkida üles kõik nähtud elemendid ning kas elemendid on sooritatud nõuetekohaselt või mitte ehk kas element loeb
- leida märgitud elementide seast üles kõik kohustuslikud kavaraskuse elemendid, alustades kõrgeima maksumusega elementidest
- arvutada kokku edukalt sooritatud elementide summa ning saata oma hinne peakohtunikule

3. Kava artistlikkus (*Artistic Value* ehk AV)

Rühmvõimlemise filosoofia on rajatud harmoonilistele, rütmilistele ja dünaamilistele kogu keha hõlmavatele liigutustele, mida esitatakse sujuvalt loomuliku hingamise ja naturaalse jõukasutusega, ning kus puusad on kõikide liikumiste alguspunktiks.

Kava kompositsioonis tuleb näidata terviklikku kehatöötehnikat, mis järgib rühmvõimlemise filosoofiat. Rühmvõimlemise põhitehnikaga sooritatud kehatööelemendid ja nendest moodustatud seeriad peavad olema kompositsioonis ülekaalus.

3.1. Kava artistlikkuse põhinõuded

Rühmvõimlemise B-grupi vabakavade artistlikkust hinnatakse neljast erinevast aspektist:

- rühmvõimlemise põhitehnika kvaliteet,
- kava kompositsiooni struktuur,
- väljenduslikkus, muusika ja originaalsus,
- koostööelemendid.

Rühmvõimlemise põhitehnika kvaliteedi eest on võimalik saada maksimaalselt 1.5 punkti, kava kompositsiooni struktuuri eest 2.1 punkti, väljenduslikkuse, muusika ja originaalsuse eest 1.6 punkti, ning koostööelementide eest 0.8 punkti.

Kava artistlikkuse lõpphinne saadakse mahaarvamiste teel.

Kõikide kava artistlikkuse komponentide nõuete täitmisel on rühmal kava artistlikkuse eest võimalik saada maksimaalselt **6.0 punkti**.

3.1.1. Rühmvõimlemise põhitehnika kvaliteet

3.1.1.1. Rühmvõimlemise põhitehnika (0.5 punkti)

Rühmvõimlemise filosoofia on rajatud harmoonilistele, rütmilistele ja dünaamilistele kogu keha hõlmavatele liigutustele, mida esitatakse sujuvalt loomuliku hingamise ja naturaalse jõukasutusega, ning kus puusad on kõikide liikumiste alguspunktiks.

Kava kompositsioonis tuleb näidata terviklikku kehatöötehnikat, mis järgib rühmvõimlemise filosoofiat. Rühmvõimlemise põhitehnikaga sooritatud kehatööelemendid ja nendest moodustatud seeriad peavad olema kompositsioonis ülekaalus.

Rühmvõimlemise põhitehnika puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Kava ei näita terviklikku (sujuvat) kehatööelementide tehnikat:
  - Osades kava lõikudes (max. 10 sek kava jooksul): **-0.1 punkti**
  - Poole kava vältel: **-0.3 punkti**
  - Kogu kava vältel: **-0.5 punkti**

3.1.1.2. Liigutuste (seeriate) sujuvad üleminekud (0.5 punkti)

Kõik kava kompositsioonis kasutatud liigutused ja liigutuste seeriad peavad olema omavahel sujuvalt ja loomulikult seotud. Üleminek ühelt liigutuselt teisele peab olema loomulik, justkui üks liigutus looks teise. Kava kompositsioonis sisalduvad kavaraskuse elemendid ja elemendiseeriad peavad kava kompositsiooni naturaalselt sobituma ega tohi mõjuda eraldiseisvate osadena.

Liigutuste ja liigutuste seeriate sujuvate üleminekute puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Liigutused ja liigutuste seeriad ei ole omavahel sujuvalt ühendatud:
  - Osades kava lõikudes (max. 10 sek kava jooksul): **-0.1 punkti**
  - Poole kava vältel: **-0.3 punkti**
  - Kogu kava vältel: **-0.5 punkti**

3.1.1.3. Sidusus (0.5 punkti)

Kava kompositsioon peab moodustama algusest lõpuni ühtse sidusa terviku.

Iga kompositsiooni osa, mis rikub kava terviklikkust, võrdub mahaarvamisega sidususe hindest. Terviklikkust rikkuvateks vigadeks loetakse ülejäänud kompositsiooniga halvasti seotud poolakrobaatilisi elemente või tõsteid, ebaloogilisi elementide ühendusi (nt tavaline jooks), tagurpidi vertikaalasendi fikseerimist akrobaatilistes elementides jne. Samuti lõhub sidusust võimleja(te) staatiline olek.

Sidususe puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Kompositsioonis sisalduvad ebaloogilised üleminekud: **-0.1 punkti / iga kord**
- Võimleja on kavas staatiline: **-0.1 punkti / iga kord**

NB! Maksimaalne mahaarvamine sidususe puudumise eest on **-0.5 punkti!**

3.1.2. Kava kompositsiooni struktuur

3.1.2.1. Terviklikkus (0.1 punkti)

Kava kompositsioon peab moodustama kava algusest lõpuni ühtse terviku, st kompositsiooni teemaarendus ei tohi katkeda. Kuigi kava kompositsioon peab olema variatiivne, peavad kõik kava osad üksteisega sobituma. Tühjad kohad ja/või pausid kava kompositsioonis ning stiilis ei ole lubatud.

Kava kompositsioonis on oluline näidata võimlejate head sünkronisatsiooni ja sarnast tehnikat ning ülekaalus peab olema ühtne rühmana esinemine. Soolod ja kaanonid annavad kompositsioonile nüansse, kuid neid ei tohi liialt palju kasutada.

Terviklikkuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Kava kompositsioon ei moodusta ühtset tervikut: **-0.1 punkti**

3.1.2.2. Suundade ja tasapindade variatiivsus (0.3 punkti)

Kava kompositsioon peab sisaldama erinevaid liigutuste ja liikumiste suundasid (st. ette, taha, kõrvale ja diagonaalselt) ning erinevaid tasapindasid ja kõrguseid (st. madalal, keskmisel ja kõrgel tasapinnal). Kogu rühm peab näitama liigutusi ja liigutuste seeriaid igas nõutud tasapinnas ning mahaarvamise vältimiseks peavad kõik võimlejad samaaegselt näitama samu suundi ja samu kõrguseid.

Suundade ja tasapindade variatiivsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Ei täida kõiki nõutud kriteeriume (suund, tasapind): **-0.1 punkti / iga kord**

NB! Maksimaalne mahaarvamine suundade ja tasapindade variatiivsuse puudumise eest on **-0.3 punkti!**

3.1.2.3. Platsikasutuse ja jooniste variatiivsus (0.5 punkti)

Kava kompositsioonis tuleb kasutada kogu võistlusväljakut ning kava joonised peavad võistlusväljakul suuruse ja asukoha poolest erinema. Rühm peab kava jooksul näitama minimaalselt kuute geomeetriliselt erinevat joonist. Geomeetriliselt sama joonist ja/või sama (joonise) asukohta ei tohi kasutada rohkem kui kolm korda kava jooksul.

Platsikasutuse ja jooniste variatiivsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Mõni võistlusväljaku asukoht jääb kasutamata: **-0.1 punkti**
- Vähem kui 6 geomeetriliselt erinevat joonist: **-0.1 punkti**
- Sama joonis ja/või asukoht on kasutatud üle 3 korra: **-0.1 punkti / iga kord**

NB! Maksimaalne mahaarvamine platsikasutuse ja jooniste variatiivsuse puudumise eest on **-0.5 punkti!**

3.1.2.4. Liikumiste variatiivsus (0.3 punkti)

Võimleja asukoha muutmine võistlusväljakul peab olema sujuv, loogiline ja põhjendatav. Liikumiseks tuleb kasutada erinevaid kava stiiliga sobituvaid liikumisviise, mis näitavad head rühmvõimlemise põhitehnikat. Liikumiseks kasutatavad sammud ei tohiks sisaldada tavalist jooksu või kava stiiliga mittesobituvaid samme. Sama liikumisviisi ei tohi kasutada rohkem kui 3 korda kava jooksul.

Liikumise variatiivsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Liikumine/joonisevahetus ilma loogilise põhjuseta: **-0.1 punkti / iga kord**
- Sama liikumisviisi on kasutatud üle 3 korra: **-0.1 punkti / iga kord**

NB! Maksimaalne mahaarvamine liikumise variatiivsuse puudumise eest on **-0.3 punkti!**

3.1.2.5. Kehatööelementide variatiivsus (0.1 punkti)

Kava kompositsioon peab sisaldama erinevaid kehatööelemente ja kehatööelementide seeriaid ning sarnaseid kehatööelemente ega liikumisviise ei tohi liigselt kasutada.

Kompositsioon peab vastama variatiivsuse kriteeriumitele:

- tuleb kasutada erinevaid fundamentaalseid kehatööelemente erinevates vormides;
- näidata erinevaid liikumisi eri suundades/tasapindades või erineva jõu-/tempokasutusega;
- tuleb sooritada kehatööelemente nii liikumisega kui ka ilma liikumiseta.

Kehatööelementide variatiivsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Nõutud variatiivsuse kriteeriumite mittetäitmine: **-0.1 punkti**

3.1.2.6. Tasakaaluelementide variatiivsus (0.2 punkti)

Kava kompositsioon peab sisaldama erinevaid tasakaaluelemente.

Kavas peavad olema esindatud tasakaaluelemendid vaba jala suunaga nii ette, kõrvale kui ka taha. Kava kompositsioonis peab sisalduma ka dünaamiline tasakaal.

Variatiivsuse saamiseks tuleb tasakaaluelement sooritada õnnestunult (TV kriteeriumite põhiselt).

Tasakaaluelementide variatiivsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Nõutud variatiivsuse kriteeriumite mittetäitmine: **-0.1 punkti**
- Puudub dünaamiline tasakaal: **-0.1 punkti**

3.1.2.7. Hüppeelementide variatiivsus (0.2 punkti)

Kava kompositsioon peab sisaldama erinevaid hüppeelemente.

Hüppeid saab sooritada kuuel viisil (ühe jala tõukelt, kahe jala tõukelt; pöördega, ilma pöördeta; kehatööga, ilma kehatööta). Variatiivsuse saamiseks tuleb sooritada kolme erinevat laadi hüppeid.

Variatiivsuse saamiseks tuleb hüppeelement sooritada õnnestunult (TV kriteeriumite põhiselt).

Hüppeelementidel ei tohi sama kehatööelementi üle 3x kasutada (nt tahapainutus).

Hüppeelementide variatiivsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Nõutud variatiivsuse kriteeriumite mittetäitmine: **-0.1 punkti**
- Sama kehatööd on kasutatud üle 3 korra: **-0.1 punkti**

3.1.2.8. Tempo ja dünaamika (0.4 punkti)

Kava kompositsioonis peavad olema selgelt eristatavad osad, mis varieeruvad tempos ja dünaamikas.

Kava tempo variatiivsus peab olema arusaadav - kompositsioonis peab olema vähemalt üks selgelt kiire osa ja vähemalt üks selgelt aeglane osa. Samuti peab kompositsioonis olema selge dünaamika variatiivsus ehk vähemalt üks arusaadavalt tugev osa ja vähemalt üks arusaadavalt pehme osa.

Tempo ja dünaamika variatiivsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Arusaadavalt kiire osa puudumine: **-0.1 punkti**
- Arusaadavalt aeglase osa puudumine: **-0.1 punkti**
- Arusaadavalt tugeva osa puudumine: **-0.1 punkti**
- Arusaadavalt pehme osa puudumine: **-0.1 punkti**

3.1.3. Väljenduslikkus, muusika ja originaalsus

3.1.3.1. Kava kompositsiooni läbiv stiil (0.2 punkti)

Kava kompositsioonil peab olema selgelt arusaadav stiil, mis läbib kogu kava.

Kava kompositsiooni läbiva stiili puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Kava kompositsioonis puudub läbiv stiil:
  - Poole kava vältel: **-0.1 punkti**
  - Kogu kava vältel: **-0.2 punkti**

3.1.3.2. Väljenduslik ja sobilik kehakeel (0.2 punkti)

Kava kompositsiooni ideed tuleb väljendada järjepidevalt läbi liigutuste ja liigutuste seeriate kogu kavas. Väljenduslik kehakeel peab sobituma kava stiiliga, võimlejate vanusgrupiga, nende füüsiliste võimetega

ja oskustega antud stiili väljendada. Võimlejate väljendus peab näima loomulik. Ebaloomulikud ja dramaatilised näoilmed ei sobi kokku rühmvõimlemise filosoofiaga.

Väljendusliku ja sobiliku kehakeele puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Kehakeel ei ole väljenduslik ja/või sobilik:
  - Poole kava vältel: **-0.1 punkti**
  - Kogu kava vältel: **-0.2 punkti**

3.1.3.3. Muusika (0.6 punkti)

Muusika, kava stiil ning kompositsioonis sisalduvad liigutused ning liikumised peavad omavahel sobituma - kui muusika tempo või atmosfäär muutub, peab see kajastuma ka kava kompositsioonis ja sooritustes. Kompositsioonis tuleb kasutada muusika rütmis ning meloodias sisalduvaid erinevaid aktsente. Muusika teema, stiil, sõnad ja raskusaste peavad olema sobilikud võimlejate vanusele ehk rühm peab olema suuteline valitud muusikat väljendama.
Muusika peab olema variatiivne - peab olema vähemalt üks kiire, üks aeglane, üks tugev ja üks pehme osa. Monotoonne taustamuusika ei ole lubatud. Kui muusika on kokku pandud erinevatest osadest, siis need peavad omavahel sobituma ning moodustama terviku. Muusikapalas võib kasutada lisa-heliefekte, kuid need ei tohi olla seosetud. Ebakvaliteetsed muusikalõiked ega pausid ei ole lubatud. Muusika ei tohi lõppeda järsu lõikega ega enne või pärast võimlejate viimast liigutust.

Muusika eest tehtavad mahaarvamised:

- Muusika ei toeta kompositsiooni
  - Poole kava vältel: **-0.1 punkti**
  - Kogu kava vältel: **-0.2 punkti**
- Muusika ei ole variatiivne: **-0.1 punkti**
- Muusika ei ole rühmale sobilik: **-0.1 punkti**
- Muusika lõpeb enne või pärast viimast liigutust: **-0.1 punkti**
- Ebaloogiline muusika (halvad lõiked, lisaefektid jms): **-0.1 punkti / iga kord**

NB! Maksimaalne mahaarvamine muusika eest on **-0.6 punkti!**

3.1.3.4. Originaalsus (0.6 punkti)

Kava kompositsiooni originaalsus põhineb uudsetel ja haruldastel elementidel, mis on ainuomased igale rühmale ja kavale. Originaalsed elemendid annavad kavale erilise lisaväärtuse ja teevad kava unustamatuks. Kava originaalsus tuleneb originaalsetest liigutustest, koostöödest, unustamatust seosest muusika ja liigutuste vahel ning temaatilise loo olemasolust.

Originaalsust liigutustes näidatakse kompositsioonis sisalduvate liigutuste ja/või liigutuste seeriate erinevate kombinatsioonide kaudu, mis on esitatud uudsel, originaalsel ja unustamatul viisil (nt liigutusi esile toova joonise, artistliku efekti vms kaudu). Üks üksik uus või originaalne liigutus ei ole piisav. Originaalsus liigutustes võib tuleneda igast kavas leiduvast elemendist ega pea tulenema vaid nõutud tehnilistest elementidest. Originaalsus liigutustes võib tulla ka kogu kava läbivast originaalsest stiilist.

Originaalsust koostöödes näidatakse kompositsioonis sisalduvate erinevat tüüpi koostööde kaudu, mis on esitatud uudsel, innovaatilisel ja unustamatul viisil. Kogu kompositsiooni koostööd võimlejate vahel peavad olema originaalsed ja variatiivsed.

Iga kompositsioon peab olema üles ehitatud spetsiifilise muusikavaliku ümber. Unustamatut seost muusika ja kompositsiooni vahel saab saavutada nt elementide hästi läbimõeldud paigutusega muusikalistele aktsentidele ja fraasidele. Kogu kava kompositsioon peab olema üles ehitatud viisil, kus muusika ja kompositsiooni vaheline seos moodustab vaatajatele unustamatu kogemuse.

Igal kompositsioonil peab olema selge temaatiline lugu, mida arendatakse kogu kava vältel ning mida esitatakse vaatajatele suurepärase artistliku väljendusega. Kava kompositsiooni temaatiline lugu võib tulla esile ühest muljetavaldavast kohast kavas või kogu kompositsiooni unustamatust terviklikkusest.

Originaalsuse puudumise eest tehtavad mahaarvamised:

- Puudub originaalsus liigutustes: **-0.1 punkti**
- Puudub originaalsus koostöödes: **-0.1 punkti**
- Puudub unustamatu seos muusika ja liigutuste vahel: **-0.2 punkti**
- Puudub temaatiline lugu: **-0.2 punkti**

3.1.4. Koostööelemendid

3.1.4.1. Rühma koostööelement (0.2 punkti)

Rühma koostööelement on liikumist sisaldav element, mida näidatakse kogu rühmaga kas füüsilises kontaktis olekut või võimleja(te)st üle, alt või läbi minnes.

Juunioriklassis on lubatud sooritada tõsteid, kuid mini-, laste- ja noorteklassis on kõik tõsted keelatud. Tõsteks loetakse elementi, kus võimleja kaotab kontakti põrandaga ja kannab oma keharaskuse täielikult üle teis(t)ele võimleja(te)le. Tõsted peavad olema sooritatud võimlejate oskuseid ja võimeid silmas pidades ehk tõsted peavad olema võimlejatele tervislikud. Üks võimleja tohib samaaegselt tõsta maksimaalselt ühe võimleja keharaskust. Keelatud on püramiidid ja muud tõsted, millel on kolm või enam tasandit ning mis on kõrgemad kui kahe võimleja pikkus.

- Mahaarvamine artistlikkuse paneeli **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse paneeli kohtunike ettepanekul): **-0.5 punkti** iga keelatud elemendi eest

Koostöös peab osalema kogu rühm üheaegselt ehk rühma koostööelementi ei ole lubatud teha väiksemates gruppides.

3.1.4.2. Paaride-triode koostööelement (0.2 punkti)

Paaride-triode koostööelement on liikumist sisaldav element, mida näidatakse paarides ja/või kolmikutes kas füüsilises kontaktis olles või võimleja(te)st üle, alt või läbi minnes.

Juunioriklassis on lubatud sooritada tõsteid, kuid mini-, laste- ja noorteklassis on kõik tõsted keelatud. Tõsteks loetakse elementi, kus võimleja kaotab kontakti põrandaga ja kannab oma keharaskuse täielikult üle teis(t)ele võimleja(te)le. Tõsted peavad olema sooritatud võimlejate oskuseid ja võimeid silmas pidades ehk tõsted peavad olema võimlejatele tervislikud. Üks võimleja tohib samaaegselt tõsta maksimaalselt ühe võimleja keharaskust. Keelatud on püramiidid ja muud tõsted, millel on kolm või enam tasandit ning mis on kõrgemad kui kahe võimleja pikkus.

- Mahaarvamine artistlikkuse paneeli **(AV)** peakohtuniku poolt (enamuse artistlikkuse paneeli kohtunike ettepanekul): **-0.5 punkti** iga keelatud elemendi eest

Kogu rühm peab sooritama paaride ja/või triode koostööelemendi samal ajal või lühikese ajaperioodi vältel, kusjuures paarides ja/või triodes tehtavad liigutused võivad olla erinevad.

3.1.4.3. Rühma sünkroonelement (0.2 punkti)

Sünkroonelement on liigutus või liigutuste seeria, mis on esitatud täielikus sünkroonis kogu rühma poolt.

Sünkroonelemendis peab kogu rühm sooritama identsed liigutused, nt kehatööseeriad, tantsusammud koos kehatööga vms. Rühmal on lubatud liikuda ja/või joonist vahetada, kuid kogu rühm peab kogu elemendi vältel kasutama sama(sid) suunda(sid) ja tasapinda(sid). Sünkroonelemendis ei ole lubatud kasutada hüppeid, tasakaale ega akrobaatilisi elemente.

Element peab kestma minimaalselt 5 sekundit/8 lööki.

3.1.4.4. Rühma kaanonelement (0.2 punkti)

Kaanonelement on liigutus või liigutuste seeria, milles esitatud liigutus või liigutuste seeria on identselt kopeeritud ja korratud kõikide võimlejate poolt võrdsete ajavahemike järel. Kaanonelemendis kasutatud liigutus või liigutuste seeria peab olema sooritatud kogu keha kasutades.

Kaanonelemendis peab osalema kogu rühm ning vaja on näidata vähemalt kolme intervalli (nö. esimesed-teised-kolmandad).

3.2. Kava artistlikkuse hindamine

Kava artistlikkuse maksimaalne punktisumma on 6.0 punkti.

<u>Kava artistlikkuse ehk AV paneeli kohtunike ülesanded:</u>

- märkida üles kõik kava kompositsiooni komponendid ning nendes sisalduvad kava artistlikkuse vead
- lahutada puuduvate kava artistlikkuse komponentide summa artistlikkuse maksimumväärtusest ning saata oma hinne peakohtunikule

4. Kava sooritus ehk täitmine (*Execution* ehk EXE)

4.1. Kava soorituse põhinõuded

Kava sooritamisel tuleb pidada silmas järgmiseid punkte ja põhimõtteid:

- Kava sooritus peab olema ühtne ja sünkroonne.
- Kõik rühma liikmed peavad esitama samu elemente või sama või võrdse raskusastmega elemente samaaegselt, järjestikku (ehk kaanonis) või lühikese ajavahemiku jooksul.
- Rühmvõimlemise põhitehnika peab olema domineeriv. Kõik liigutused või liigutuste seeriad peavad olema sooritatud kasutades rühmvõimlemise põhitehnikat, kus üleminekud ühest liigutusest või joonisest teise peavad olema sujuvad ning iga liigutus peab voolama läbi kogu keha, sh läbi puusade.
- Kava sooritus peab näitama võimlejate head rühmvõimlemise põhitehnikat, pikendatud liigutusi, liigutuste täpsust, lihastöö variatsioone lõdvestuse- ja jõukasutuse näol, ning jooniste ja liigutuste üleminekute täpsust. Võimlejate jõukasutus peab olema loomulik.
- Kava sooritus peab näitama võimlejate head rühti, jalgade tehnikat (väljapoolsus, sirutatus jne) ja rütmitaju.
- Kava sooritus peab näitama rühma sportlikke oskusi ehk painduvust, koordinatsiooni, jõudu, kiirust, lihaskontrolli ja vastupidavust.
- Kava sooritus peab olema väljenduslik ja esteetiline ning liigutused peavad olema vastavuses võimlejate vanusega.
- Võimlejad peavad kava sooritama vastavalt muusika dünaamikale ja rütmile.
- Kava algus- ja lõpuasend kuuluvad soorituse hulka.
- Kõik kavas sisalduvad elemendid peavad olema sooritatud silmas pidades võimlejate tervislikkuse aspekti - õlad ja puusad samal joonel, tugijalg õiges asendis, elementide asendid korrektsed.
  Võimlejad peavad näitama kahepoolset lihastööd, sh sooritama minimaalselt 1 tasakaalu ja 1 hüppe mõlema* poolega.

  * - kompositsioon peab sisaldama vähemalt ühte tasakaalu parema jalaga, ühte tasakaalu vasaku jalaga, ühte hüpet parema jalaga ja ühte hüpet vasaku jalaga. Kogu rühm peab näitama elementi samal ajal või kuni 5 sekundi jooksul ning maksimaalselt kahes erinevas vormis.

  <u>*Näited:*</u>
  - Vasak jalg: laihüpe, kus vasak jalg on ees; penché-tasakaal, kus vasak jalg on tugijalaks ning parem jalg on üleval; illusion vasakul jalal; kõrvale tasakaal, kus parem jalg on tugijalaks ning vasak jalg on üleval.
  - Parem jalg: puutehüpe, kus parem jalg on ees ja vasak taga; kasakahüpe, kus parem jalg on sirge ja vasak kõverdatud; penché-pööre, kus parem jalg on tugijalaks.

  Kahepoolse lihastöö saamiseks tuleb elemendid sooritada õnnestunult (TV kriteeriumite põhiselt).
  Tasakaalud ja hüpped, mis ei ole selgesti eristatava poolsusega (nt sümmeetrilised hüpped, kus dominantne jalg pole eristatav), ei anna kahepoolset lihastööd.

Kava soorituse eest saadav maksimaalne punktisumma on 10.0 punkti. Kava soorituse lõpphinne saadakse mahaarvamiste teel.

4.2. Kava soorituse mahaarvamised

Nõuded ja vigade liigid	**Mahaarvamine vea kohta (iga kord / igas elemendis, kui pole teisiti täpsustatud)**		
	Väike: -0.1	**Keskmine: -0.2**	**Suur: -0.3**
Rüht ja tugijoon, tervislikkuse aspekt	– vale tugijoon (nt tugijala asend tasakaaludes või õlad ja puusad ei ole ühel joonel) – halb rüht – tõste raske lõpetamine	kehakontrolli kadumine tõste ajal või tõste lõpetamisel	– hüppest maandumine tahapainutuses – tõstes selgelt halb rüht või tugijoon tõstvatel võimlejatel
Võimlemise põhitehnika	– ebapiisavad pikendused – võimlejate erinev sooritus – sujuvuse ja pidevuse puudumine – kerguse puudumine	–	–
Tasakaalukaotus (kõikides liigutustes)	ebavajaliku liigutusega (iga kord / iga võimleja)	ebavajaliku hüpakuga (iga kord / iga võimleja)	ühe lisatoega käe, jala või muu kehaosaga (iga kord / iga võimleja)
Ühtsus	– sünkroonsuse puudumine – ebatäpsed tasapinnad, kõrgused või suunad – liigutuse ja muusikarütmi ebakõla – jooniste ebatäpsus	–	–
Kokkupõrked võimlejate vahel	sooritus ei ole häiritud või on vähesel määral häiritud	ühe võimleja sooritus on selgelt häiritud	kahe või enama võimleja sooritus on selgelt häiritud
Füüsilised võimed: puudujääk mõnes valdkonnas (painduvus, koordinatsioon, jõud, kiirus, lihaskontroll või vastupidavus) kogu kava vältel	kerge puudujääk (kogu rühm / igas valdkonnas)	selge puudujääk (1–2 võimlejat / igas valdkonnas)	selge puudujääk (kogu rühm / igas valdkonnas)

Nõuded ja vigade liigid	**Mahaarvamine vea kohta (iga kord / igas elemendis, kui pole teisiti täpsustatud)**		
	Väike: -0.1	**Keskmine: -0.2**	**Suur: -0.3**
Kehatööelemendid: – vale tehnika – põhikehatööde omadused ei ole näidatud	viga elemendi sooritamise tehnikas ühel võimlejal	viga elemendi sooritamise tehnikas kahel võimlejal	viga elemendi sooritamise tehnikas kolmel või enamal võimlejal
Hüppeelemendid: – vale tehnika – omadused ei ole näidatud (asend ei ole fikseeritud, madal kõrgus, halb kehakontroll, raske maandumine)			
Tasakaaluelemendid: – vale tehnika – omadused ei ole näidatud (asend ei ole fikseeritud, ebapiisav amplituud, halb kehakontroll, ebapiisav pööramine)			
Akrobaatilised elemendid: – vale tehnika			

Nõuded ja vigade liigid	Mahaarvamine vea kohta (iga kord / igas elemendis, kui pole teisiti täpsustatud)		
	Väike: -0.1	**Keskmine: -0.2**	**Suur: -0.3**
– omadused ei ole näidatud (asend ei ole fikseeritud, halb kehakontroll, ebapiisav pööramine)			
Täielik kukkumine (kaks või enam lisatuge) mis tahes liigutuses		-0.4 iga võimleja eest / iga kord	
Ebaõnnestunud tõste*		– ebaõnnestunud tõste: -0.5 iga kord – võimleja(te) kukkumine tõstest põrandale: -0.5 iga kord	
Rühmvõimlemise põhitehnika		rühmvõimlemise põhitehnika puudumine: -0.3 kogu kava eest	
Kahepoolsus		mittedominantse poolega sooritatud hüppe- ja/või tasakaaluelemendi puudumine: -0.2 (iga element)	
Peakohtuniku mahaarvamised			
-0.5 iga puuduva või lisanduva võimleja eest		-0.1 iga võimleja iga piiriületuse eest	

** Tõsted on lubatud ainult juunioriklassis; mini-, laste- ja noorteklassis on tõsted keelatud.*

4.3. Kava soorituse hindamine

Kava soorituse maksimaalne punktisumma on 10.0 punkti.

Kava soorituse ehk EXE paneeli kohtunike ülesanded:

- märkida üles kõik kava soorituses esinevad vead
- lahutada nende vigade summa soorituse maksimumväärtusest ning saata oma hinne peakohtunikule

5. Lisa 1. Filosoofia ja elementide sooritamise tehnika

5.1. Rühmvõimlemise filosoofia

Rühmvõimlemine põhineb loomulikule, kuid stiliseeritud keha liikumisele, kus puusad on liikumise alguspunktiks ning ühe kehaosa liikumine peegeldub ka kogu ülejäänud kehas.
Rühmvõimlemise filosoofia on rajatud harmoonilistele, rütmilistele ja dünaamilistele liigutustele, mida esitatakse loomuliku jõukasutuse ja naturaalse hingamisega.
Kõik kavas kasutatavad liigutused ja liigutuste seeriad peavad olema sooritatud tervikliku rühmvõimlemise põhitehnikaga, kus kõik liigutused ja liikumised on omavahel sujuvalt ja liitselt seotud, justkui iga sooritatud liigutus looks järgmise - liigutused, mis on suunatud keha keskosast väljapoole, ning liigutused, mis on suunatud keha keskosa poole, järgnevad teineteisele loogilises järjestuses.

Kõik liigutused peavad olema selgelt nähtavad ning näitama dünaamika ja kiiruse varieerumist.

5.2. Võimlemise põhitehnika

Kõikide võimlemisalade ühise põhitehnika valdamine on aluseks heale rühmvõimlemise tehnikale. Võimlejad peavad näitama head tehnikat, milleks on:

- Hea rüht ning õlad-puusad korrektselt samal joonel
- Jalgade piisav väljapoolsus
- Head pikendused (jalad, põlved, jalalabad, käed ja käelabad)
- Hästi kontrollitud jalalabatehnika, eriti erinevates sammudes ja hüplemistes, sh hüpete tõugetes
- Liigutuste täpsus
- Lihastöö variatsioonid - pinge, lõdvestuse ja jõu variatsioon
- Hea koordinatsioon, tasakaal, stabiilsus ja rütm

Hea võimlemistehnika taandub hästi väljaarendatud sportlikele oskustele, nagu koordinatsioon, painduvus, jõud, kiirus, lihaskontroll ja vastupidavus. Nende sportlike oskuste olemasolu, kahepoolne lihastöö ja hea tasakaalutehnika lubab võimlejatel sooritada kõiki liigutusi tervislikult ja turvalisel viisil.

5.3. Rühmvõimlemise elementide tehnika

5.3.1. Üksikute kehatööelementide tehnika

Kavas sooritatud kehatööelemendid peavad olema tehniliselt korrektsed. Vale tehnika kasutamine võrdub mahaarvamisega täitmise (EXE) hindest.

5.3.1.1. Terviklikud kehalained

Laines toimub liigeste painutamine ja sirutamine üksteise järel sujuvalt ja liitselt, mis tuleneb lihaste pingeastme vaheldumisest ja ülekandumisest ühest lihasrühmast teise. Lainel on olemas erinevaid vorme ning võimalik on ka sooritada nende vormide variatsioone.

- **Terviklik laine ette**

Laine algab keha lõdvestamisega, samal ajal kui liiguvad puusad kiiruse kogumiseks kerest tahapoole. Seejärel liiguvad puusad kaarjalt ette- ja ülespoole, suunates lülisammast laine moodi liikuma. Laine algab puusadest ja jätkub lainetava liikumisena läbi kogu keha, lõppedes pikendusega.

Omadused:

- Väljahingamise ajal toimub keha lõdvestus ning kiiruse kogumine liigutuse jaoks
- Puusad liiguvad ette ja üles
- Sissehingamise ajal liigub laine läbi kogu keha ja lõpeb pikendusega

- **Terviklik laine taha**

Laine algab puusade alaosa tahapoole kallutamisest. Sissehingates toimub keha pikendamine üles, samal ajal liigub rindkere ette ja laseb kaelal taha painutada. Laine jätkub puusade ette viimisega ja liigub lainelikus vormis läbi kogu lülisamba, lõppedes peaga. Laine lõpeb pikendusega.

Omadused:

- Sissehingamise ajal toimub pikendus ja kiiruse kogumine liigutuse jaoks
- Puusade alaosa tahapoole kallutamine
- Väljahingamise ajal rullub laine läbi kogu keha ja lõpeb pikendusega

- **Terviklik küljelaine**

Küljelaine algab keha lõdvestusega, keharaskus ühel jalal. Laine jätkub puusade suunamisega kõrvale, samal ajal kui vastaspoolne puus tõuseb ülespoole. Selle tulemusena kandub keharaskus üle teisele jalale ning samal ajal tasakaalustab ülakeha koos peaga liikumist, lõdvestudes vastassuunas. Laine liigub läbi kogu lülisamba ülespoole ning ülakeha tõuseb lainelikus vormis, lõppedes peaga. Laine lõpeb pikendusega.

Omadused:
- Väljahingamise ajal toimub lõdvestus ja kiiruse kogumine liigutuse jaoks
- Puusade suunamine kõrvale
- Sissehingamise ajal rullub laine läbi kogu keha ja lõpeb pikendusega

5.3.1.2. Terviklik kehahoog

Hoog on keha suunatud pingevaba liikumine, mis koosneb kolmest osast: pikendatud sirutuses toimub sissehingates kiiruse kogumine; pingevaba hoo liigutus koos väljahingamisega, kus ülakeha on vabastatud; pikendatud sirutuses sissehingates aeglustus ja hoo lõpetus.

Hoo tehnikas on oluline näidata pikenduse ja lõdvestuse, samuti ka jõulise ja pehme lihastöö vaheldumist. Kehahooge saab teha ette, kõrvalt kõrvale ja horisontaalses tasapinnas.

Omadused:
- Sissehingamise ajal toimub pikendatud sirutus ja kiiruse kogumine liigutuse jaoks
- Väljahingamise ajal toimub pingevaba hoo liigutus
- Sissehingamise ajal toimub liigutuse aeglustus ja lõpetus pikendusega

5.3.1.3. Painutus

Painutuses toimub kogu kere painutamine lülisambast. Painutusi saab sooritada erinevates suundades, nt ette, kõrvale ja taha.

Omadused:
- Selge ja hästi kontrollitud asend
- Õlad peavad jääma ühele joonele ning painutus on sooritatud võrdselt kogu ülakehast
- Selge lülisamba ümardatud asend

5.3.1.4. Rotatsioon

Rotatsioon ehk kerepööre toimub ümber keha püsttelje, kus õla- ja puusavöötme vahele peab tekkima arusaadav, minimaalselt 75-kraadine suundade vahe.

Omadused:
- Õla- ja puusavöötme vahe peab olema selgelt nähtav (min. 75°)
- Selge ja hästi kontrollitud asend ja suund

5.3.1.5. Kontraktsioon ehk kumerdus

Kontraktsioonis ehk kumerduses toimub ülakeha lihaste aktiivne kontraheerumine ehk kokkutõmbumine, mille mõjul lülisamba mõlemad otsad lähenevad teineteisele.

- **Kõhulihaste kontraktsioon**

Kõhulihaste kontraktsioonis on näha kõhulihaste kontraheerumine, kus ülejäänud keha reageerib lihastööle loomulikult (puusad kalduvad ettepoole, rind on sissepoole tõmmatud, õlad liiguvad ettepoole ja selg kumerdub).

- **Külje kontraktsioon**

Külje kontraktsioonis on näha kere külgmiste lihaste kontraheerumist, ning sama külje õlg ja puus tõmbuvad teineteise poole.

Omadused:

- Aktiivne lihastöö (kõhulihased, külgmised lihased või seljalihased) keha keskosa poole
- Ülejäänud keha reageerib loomulikult kontraktsioonile

5.3.1.6. Kallutus

Kallutuses toimub sirge kere või keha viimine kaldasendisse ette, taha või kõrvale. Toengkallutuses peab olema näha kogu keha kallutust, kuid kallutusväljaastes ainult ülakeha kallutus. Kallutuses tuleb näidata minimaalselt 45-kraadist nurka kere ja jalgade/kere vertikaaltelje vahel.
Kallutuses võib kasutada kä(t)e tuge, kuid võimleja lihaskontroll ning sirge ja pikendatud lülisammas peavad olema selgelt nähtavad.

Omadused:

- Selge ja hästi kontrollitud asend sirge ja pikendatud lülisambaga
- Hea lihaskontroll ja rüht

5.3.1.7. Lõdvestus

Lõdvestus algab pikendusest sissehingamisega, lõdvestuse ajal (koos väljahingamisega), puusade alumine osa kaldub ettepoole, selg kumerdub, kael peegeldab loomulikult liigutust ja õlad on pingevabad. Lõdvestus jätkub pikendusse või sujuvalt järgmisesse liigutusse. Lõdvestuses on oluline, et kõik tahtele alluvad lihased oleksid pingest võimalikult vabad.

Omadused:

- Keha lõdvestumine
- Puusade kaldumine

5.3.2. Kehatööelementide variatsioonid

Kehatööelemente saab varieerida kombineerides neid erinevate käte liikumiste, jalgade liikumiste, sammude ja/või hüplemistega või sooritada neid erinevates suundades ja tasapindades.

Kehatööelemente saab samuti varieerida neid omavahel kombineerides, näiteks kallutus koos kerepöördega. Kahe kehatööelemendi omavahelist kombinatsiooni loetakse ühe kehatööelemendina.

5.3.3. Kehatööseeriate tehnika

Kehatööseeriates sooritatakse kaks või enam kehatööelementi järjestikku, sidudes need omavahel sujuvalt kokku. Sujuvus saavutatakse loomuliku hingamise ning tervikliku kehatöötehnika loogilise kasutamisega - liigutused, mis on suunatud keha keskosast väljapoole, ning liigutused, mis on suunatud keha keskosa poole, järgnevad teineteisele loogilises järjestuses.
Kehatööseeriates võib kasutada kõiksuguseid kehatööelemente, sh fundamentaalseid kehatööelemente, nende variatsioone ja poolakrobaatilisi elemente (nt tirelid).

5.3.4. Tasakaaluelementide tehnika

Kõik tasakaalud peavad olema sooritatud arusaadavalt ja selgelt.

Kõik tasakaalud peavad vastama järgmistele tingimustele:
- tasakaaluasend on arusaadav ja fikseeritud (“foto”)
- tasakaaluasendis peab vaba jala kõrgus olema piisav (staatilistes tasakaaludes min. 90°)
- lihaskontroll nii tasakaalu eel, tasakaalu ajal kui ka tasakaalu järgselt

Tasakaalud võivad olla nii staatilised kui ka dünaamilised.

<u>Staatiliste tasakaalude tunnused:</u>
- tasakaalud peavad olema sooritatud ühel jalal, ükskõik kas päkal, tallal, säärel või kükkasendis
- tasakaaluasendis peab vaba jala reis olema tõstetud minimaalselt 90° kõrgusele
- tasakaaluasendis võib olla kõverdatud ainult üks jalg

<u>Erinevat tüüpi dünaamiliste tasakaalude tunnused:</u>
- *Tourlent* - fikseeritud staatilise tasakaalu asendis toimub minimaalselt 180° pööramine, kusjuures 180° pöörde vältel tehakse maksimaalselt 3 kannapuudet ning 360° pöörde vältel tehakse maksimaalselt 4 kannapuudet.
- *Illusion* - 360° pööre, mille ajal rindkere liigub alla tugijala puusa suunas, samal ajal kui vaba jalg liigub üles spagaadijoonele, misjärel rindkere ja vaba jalg jätkavad liikumist lähteasendisse, kusjuures rindkere ja tugijalg püsivad kogu aeg samal vertikaaljoonel.
- *Pirouette* - arusaadavas, fikseeritud asendis toimub minimaalselt 360° pööre, kusjuures vaba jala kõrgus pole oluline. *Pirouette*-pöörde ajal võivad mõlemad jalad olla kõverdatud.

NB! Kui dünaamilise tasakaalu kriteeriumina nõutud pööramine pole sooritatud, siis element ei loe tasakaaluna.

5.3.5. Hüpete tehnika

Kõik hüpped peavad vastama järgmistele tingimustele:
- hüppe asend on õhulennu ajal fikseeritud ja arusaadav
- hüppel on hea kõrgus
- lihaskontroll nii hüppe eel, hüppe ajal kui ka hüppe järgselt
- hüppest maandumine on kerge ja pehme

5.3.5.1. Levinumate hüpete tehnika kirjeldus

- Õhulennu ajal pööramist sisaldavad hüpped - pööramist sisaldavad hüpped peavad olema sooritatud kas 180° fikseeritud asendis või 360° äratõukest maandumiseni. Sõltuvalt iga hüppe spetsiifilisest tehnikast võib nõutud pööramine olla erinev
- *Cabriole* - plaksutamist meenutav hüppetehnika, kus mõlemad jalad peavad teineteise puudutamise hetkel olema 45° nurga all
- Kasakahüpe - kui sooritatakse hüpe mõlemad jalad ees, siis peavad põlved hüppe ajal koos olema
- Sammhüpped - sammhüpetes on nõutud minimaalselt 135° ulatus. Sõltumata hüppe lõplikust ulatusest/amplituudist, peab esimene jalg olema tõstetud minimaalselt 90°
- Puutehüpped - puutehüpetes on nõutud minimaalselt 135° ulatus. Sõltumata hüppe lõplikust ulatusest/amplituudist, peab esimene jalg olema tõstetud minimaalselt 90°
- Jalavahetusega hüpped - sõltumata hüppe lõppasendist (puutehüpe, sammhüpe vms), peab jalavahetamise liigutus algama puusadest eestpoolt. Jalavahetust võib sooritada nii sirge kui ka kõvera jalaga

Kõiki eksimusi kirjelduses väljatoodud kriteeriumite vastu loetakse täitmise (EXE) vigadeks.

5.3.6. Sammude ja hüplemiste seeriate tehnika

Sammude ja hüplemiste seeriate sooritus peab näitama võimlejate head tehnikat (jalgade väljapoolsust, kontrollitud jalalabatehnikat jne) ning koordinatsiooni.
Sammude ja hüplemiste seeriad tuleb sooritada rütmiliselt.

5.3.7. Akrobaatiliste elementide tehnika

Võimlejad peavad akrobaatilistes elementides näitama head lihaskontrolli ja koordinatsiooni.