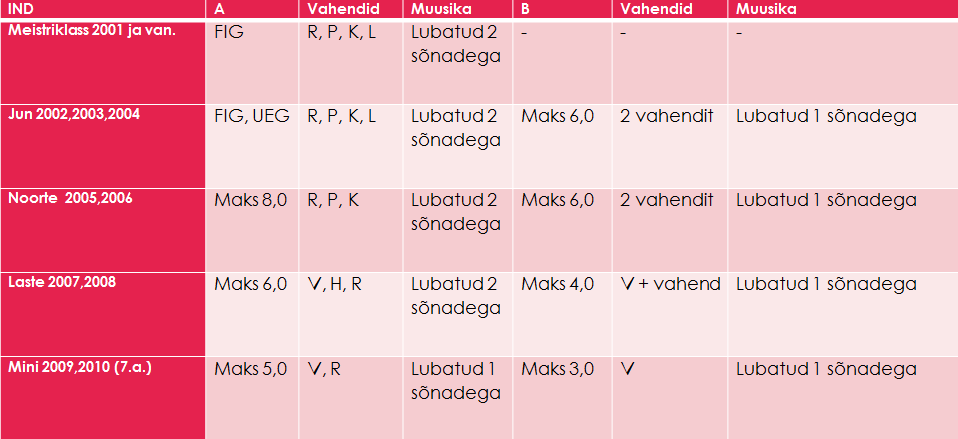
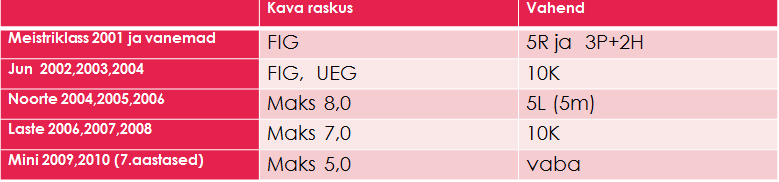
**EEVL iluvõimlemise reeglid 2017.a.**

**Individuaalvõistlus:**



**Rühmakavad:**

****

**Vanusklassid**

Meistriklass 2001 ja vanemad

Juunioriklass 2002, 2003, 2004

Noorteklass 2005, 2006

Lasteklass 2007, 2008

Miniklass 2009, 2010 (kes on saanud võistluste ajaks 7 aastaseks)

**Individuaalvõimlejate vahendid /A 2017**

Meistriklass R, P, K, L

Juunioriklass R, P, K, L

Noorteklass R, P, K

Lasteklass V, H, R

Miniklass V, R

**Nõuded / A:**

**Meistriklass IND** FIG

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Keharaskus | Tantsusammud | Dünaamilised elemendid pöörlemistega | Vahendiraskus |
|  | BD min 3, maks 9 | S min 1 | R min 1 | AD min 1 |
|  | Hüpe – min 1  Tasakaal – min 1  Pöörlemised – min 1 |  |  |  |

**Juunioriklass IND** UEG; FIG

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Keharaskus | Tantsusammud | Dünaamilised elemendid pöörlemistega | Vahendiraskus |
|  | BD min 3, maks 7 | S min 2 | R min 1 | AD ei ole nõutud |
|  | Hüpe – min 1  Tasakaal – min 1  Pöörlemised – min 1 |  |  |  |

Mittedomineeriva käe kasutamine fundamentaalse tehnilise elemendi sooritamisel min 2 BD ( pall ja lint)

**Noorteklass IND** kava raskus maksimaalselt 8 punkti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Keharaskus | Tantsusammud | Dünaamilised elemendid pöörlemistega | Vahendiraskus |
|  | BD min 3, maks 7 | S min 2 | R min 1 | AD ei ole nõutud |
|  | Hüpe – min 1  Tasakaal – min 1  Pöörlemised – min 1 |  |  |  |

Mittedomineeriva käe kasutamine fundamentaalse tehnilise elemendi sooritamisel min 2 BD ( pall)

**Lasteklass IND**  kava raskus maksimaalselt 6 punkti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Keharaskus | Tantsusammud | Dünaamilised elemendid pöörlemistega | Vahendiraskus |
|  | BD min 3, maks 7 | S min 2 | R min 1 | AD ei ole nõutud |
|  | Hüpe – min 1  Tasakaal – min 1  Pöörlemised – min 1 |  |  |  |

**Miniklass IND** kava raskus maksimaalselt 5 punkti

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Keharaskus | Tantsusammud | Dünaamilised elemendid pöörlemistega | Vahendiraskus |
|  | BD min 3, maks 7 | S min 2 | R ei ole nõutud | AD ei ole nõutud |
|  | Hüpe – min 2, üks kindlasti laihüpe  Tasakaal – min 2, üks kindlasti jalg ees v kõrvale  Pöörlemised – min 2  1 hüpe, 1 tasakaal, 1 pööre peavad olema sooritatud mittedomineeriva jalaga!  Kohustuslik kehalaine 0,1  Vahendikavas 2 elemendi fundametaalne vahenditöö peab olema sooritatud mittedimineeriva käega | Vahendikavas 1 tantsuseeria peab olema sooritatud mittedomineeriva käega |  |  |

Lubatud on: vabakavas max 1 R (näiteks 2 pöörlevat liikumist = 0,2; 3 pöörlevat liikumist = 0,3+suunamuutus (nt.ülevalt alla = 0,1 punkti); vahendiga kavas 2 R, millest 1 R ühe akrobaatilise elemendiga*.*

**Individuaalvõimlejate vahendid / B**

Juunioriklass kaks vabalt valitud vahendit juunioride A grupi vahenditest

Noorteklass kaks vabalt valitud vahendit noorte A grupi vahenditest

Lasteklass Vaba ja üks vabalt valitud vahend laste A grupi vahenditest

Miniklass Vabakava

**Individuaalvõimlejate nõuded / B**

Kõikidel vanustel 4-7 elementi, samad nõuded, mis A rühmal.

Juunioriklass kava raskus max 6 punkti

Noorteklass kava raskus max 6 punkti

Lasteklass kava raskus max 4 punkti

Miniklass kava raskus max 3 punkti