

AKROBAATIKAKAVAD

NAISED		Elemendi väärtus punktides
Lähteasend: Sulgseis.		
1.	Tõus päkkadele, kätering kõrvalt üles ja laskumine sulgseisu.	
2.	Rõhtseis, käed kõrval, püsi vähemalt 2 sekundit, tagasi sulgseisu.	1,5
3.	Laskumine poolkükki, käed taha.	
4.	Tirel ette sirutatud jalgadega täiskükki, käed ees.	1,5
5.	Upptirel ette istesse, käed üles, vaade üles, sirutus.	1,5
6.	Painutus ette, käed ülal, püsi 2 sekundit.	0,5
7.	Veere taha turiseisu.	1,0
8.	Veere taha üle öla toengrõhtpõlvitusse.	1,5
9.	Hüpe toengkägarasse.	0,5
10.	Tõus seisu ühele jalale, teise jala tõste ette alla, käed eest üles.	
11.	Ratas kõrvale harkseisu, käed kõrval.	2,0
12.	Jalg juurde, käed alla sulgseisu.	
LÄHTEHINNE:		10,0

MEHED		Elemendi väärtus punktides
Lähteasend: Sulgseis		
1.	Laskumine poolkükki, käed taha.	
2.	Hüppetirel (lennufaasiga).	1,0
3.	Tirel ette sirutatud jalgadega toengkükki .	1,0
4.	Jõuga kägardatult peapealseisu (tiritamm), püsi vähemalt 2 sekundit.	2,0
5.	Laskumine toengkükki. Toengkägar.	0,5
6.	Tirel taha toengkükki.	1,5
7.	Tõus sulgseisu, käed eest üles.	
8.	Kätelseisumine, seisma ei pea, tagasi sulgseisu, käed eest üles.	2,0
9.	Ratas kõrvale harkseisu, käed kõrval.	2,0
10.	Jalg juurde, käed alla sulgseisu.	
LÄHTEHINNE:		10,0

HINDAMINE

Hindamise lähtehinne on 10 punkti.

Mahaarvamised	Akrobaatika hinne	Võimlemise eksami hinne
0 - 0,5	9,5 - 10	10
0,6 - 1,0	9,0 - 9,4	9
1,1 - 1,5	8,5 - 8,9	8
1,6 - 2,0	8,0 - 8,4	7
2,1 - 2,5	7,5 - 7,9	6
2,5 - 3,0	7,0 - 7,4	5
3,1 - 3,5	6,5 - 6,9	4
3,6 - 4,0	6,0 - 6,5	3
4,1 - 4,5	5,5 - 5,9	2
4,6 - 5,0	5,0 - 5,4	1
5,1 - 10	0 - 4,9	0

Mahaarvamised lähtehindest võetakse sooritamata elementide eest (vastavalt elemendi väärtusele) ja tehniliste vigade eest (köverdatud jalad, põiad, käed ning vead kehaasendites).