

**SPORTAKROBAATIKA JUUNIORI 11-16 VANUSKLASSI  
VÕISTLUSMÄÄRUSED**

**(Age group/Junior 11-16 rules 2022-2024 kokkuvõte)**



# 1 VÕISTLUSTE ÜLESEHITUS

## Kvalifikatsioon

- 1.1 Iga paar ja rühm sooritab ühe tasakaalu- ja ühe tempokava.
- 1.2 Kava koosneb kohustuslikest- ja valikelementidest.
- 1.3 Kvalifikatsioonijärge pingerida määratletakse kahe kava – tasakaalu- ja tempokava eest saadud punktisumma alusel.
- 1.4 Finaali pääsevad esimesed kaheksa paari/rühma, kuid mitte rohkem kui üks igast föderatsioonist ja igast kategooriast.  
Kui võistlevaid üksuseid samas kategoorias on vähem kui 12, pääseb finaali 6 üksust.  
Kui üksuseid on 30 või enam, pääseb finaali 10.
- 1.5 Võistlejad ei pääse finaali ilma kvalifikatsioonvõistlusel tasakaalu- ja tempokava sooritamata.
- 1.6 Viikide korral kvalifikatsioonvõistluselt finaali pääsemise aluseks on tasakaalu- ja tempokava kõrgeim summeeritud soorituse (E) koondhinne. Kui tulemused on võrdsed, siis viik jääb kehtima ja soorituste järjekord finaalis otsustatakse loosi teel.

## Finaal

- 1.7 Punktide andmine algab nullist.
- 1.8 Finaalis esitavad paarid ja rühmad ühe kava – tasakaalu- või tempokava, nii nagu vastavale kategooriale on määratud.  
Finaalis sooritatav kava vahetub kategooriate vahel iga kahe aasta tagant järgmiselt:

### **2021-2022: 11-16 võistlused**

Naiste paarid:	Tempokava
Segapaarid:	Tasakaalu kava
Meeste paarid:	Tempokava
Naiste kolmikud:	Tasakaalu kava
Meeste nelikud:	Tempokava

## **2023-2024: 11-16 võistlused**

Naiste paarid:	Tasakaalu kava
Segapaarid:	Tempokava
Meeste paarid:	Tasakaalu kava
Naiste kolmikud:	Tempokava
Meeste nelikud:	Tasakaalu kava

## **2 KAVADE ÜLESEHITUS**

### **Üldpõhimõtted**

2.1 Kvalifikatsioonvõistlusel peab iga osaleja esitama muusika saatel ning koreograafiaga tasakaalu- ja tempokava. Muusika ja sõnad peavad vastama FIG'i poolt kehtestatud eetika nõuetele. Ebasobivate sõnadega muusika kasutamine on keelatud.

2.2 Mõlema kava muusika maksimaalne pikkus võib olla 2 minutit. Ajalimiidi ületamise trahvimisel on 1-sekundiline tolerantsus.

Kava pikkuse mõõtmist alustatakse muusika esimesest noodist (mitte signatuurist). Kava lõpuks loetakse partnerite staatilist asendit, mis peab kokku langema muusika lõppemisega.

2.3 Iga paar/rühm peab kavas sooritama elemendid vastavalt joonistele, mis on toodud kohustuslike elementide tabelis (vt. lubatud variatsioonide tabelit).

2.4 Iga paar või rühm peab sooritama nõutud arvu valikelemente. Valikelemendid ei tohi olla võetud kohustuslike elementide tabelist. Valikelemente saab võtta Lisa 4 (Appendix 4) valikelementide tabelist või FIG'i poolt välja antud elementide raskustabelitest (Tables of Difficulty). FIG'i raskustabelitest valitud elemendi väärtus peab jääma vahemikku, mis on väljatoodud allolevas tabelis.

Kategooriad	Tasakaal	Tempo	Individuaalsed elemendid
Naiste paar	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14 v	Min 1v – Max 10v
Meeste paar	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14 v	
Segapaar	Min 1v – Max 9v	Min 1v – Max 14 v	
Kolmik	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 14 v	
Meeste nelik	Min 4v – Max 16v	Min 1v – Max 10v	
Tasakaalu ja tempo eest naiste paaridele ja kolmikutele tavapäraselt lisatud koefitsient 11-16 vanusklassile ei kehti.			

2.5 Iga paar või rühm võib kasutada lihtsaid elementidesse sisenemisi, liikumisi ühest staatilisest elemendist teise, ühendeid, elementidest allatulekuid ja püüdmisi.

2.6 Need elemendid:

- Peavad olema valitud kohustuslike elementide tabelist (Lisa 3) või FIG'i elementide raskustabelist (Tables of Difficulty).
- Ei tohi ületada väärtust 5.
- Ei tohi ületada  $\frac{3}{4}$  pööret või pöörelda rohkem kui 360°.

2.7 Tariifileht: paari/rühma elemendid peavad olema märgitud tariifilehel selles järjekorras nagu nad kavas esitatakse. Individuaalsed elemendid on märgitud tariifilehel eraldi nende esitamise järjekorras. Juhul, kui elemente ei sooritata tariifilehel märgitud järjekorras, teeb raskusastme kohtunik mahaarvamise lõpphindest 0,3 punkti. Tariifilehel esitatud elementidega peavad täidetud saama ka erinõuded.

**Erand:** kui sooritatakse teistsugune element, kui treener on tariifilehel märkinud, siis ei anta sellele elemendile raskusväärtust. Kui element pidi täitma ka erinõuet, siis rakendub raskuskohtuniku pool 0,3 punktine trahv.

2.8 Mahaarvamine 1,0 punkti tehakse järgnevatel juhtudel:

- Paari/rühmaindividuaalne element ületab määratud piirväärtuse.
- Vastavalt punktile 2.5 sooritatud element ületab maksimaalse arvu pöördeid või väärtuse 5.
- Sooritatakse keelatud element.

Mahaarvamine tehakse iga rikkumise eest, isegi, kui sooritatud element pole märgitud tariifilehel.

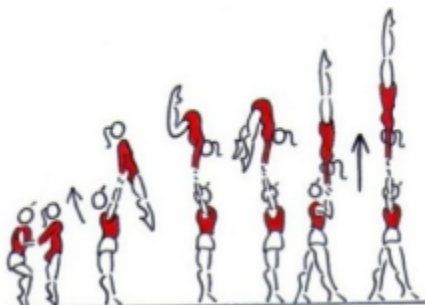
2.9 Kavas saab sooritada maksimaalselt kolm allatulekut, millest maksimaalselt kaks tohivad olla valitud kohustuslike elementide hulgast. Kõik allatulekud ja maandumised tempoelementidest, mis on tariifilehel märgitud, tuleb paariliste poolt kinni püüda. Kui maandumine on sooritatud ilma püüdmiseta, siis rakendub raskusastme kohtuniku poolt 0,5-punktine trahv iga korra eest. Erand: püüdmine ei ole kohustuslik elementidest „kahurikuul/cannon-ball“ ja 5/4 salto sülest.

2.10 Arengu eesmärgil võib paar/rühm nii tasakaalu kui ka tempoelementides sooritada kõik kätelseisud, kas jalad harkis, muul lubatud viisil või jalad koos. Jalgade asendit ei pea tariifilehel märkima.

11-16  
vanuseklassis on  
kõik need  
jalgade  
positsioonid  
lubatud



2.11 Elementid, mis liiguvad kõveratest kätest sirgetesse kättesse nagu on näidatud ka kohustuslike elementide tabelis, võivad olla sooritatud ka liikudes esmalt kõverdatud kättesse ja sealt sujuva liikumisena sirgetesse kättesse.



### **3 PAARID: TASAKAALUKAVA**

3.1 Kavas tuleb sooritada 4 kohustuslikku tasakaaluelementi. Iga element peab olema valitud kohustuslike elementide tabeli erinevast reast. Ühest reast mitut elementi valida ei tohi. Iga puuduoleva kohustusliku elemendi eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

3.2 Kavas on kohustuslik sooritada kaks valikelementi miinimumväärtusega 1. Elemendid peavad valitud olema valikelementide tabelist lisast 4 (Appendix 4) või FIG'i elementide raskustabelist (Tables of Difficulty). (Vt. üldpõhimõtted 2.4.) Valikelemendid peavad olema kolmesekundilised püsid. Iga puuduoleva valikelemendi eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

### **PAARID: TEMPOKAVA**

3.3 Kavas tuleb sooritada 4 kohustuslikku tempoelementi. Iga element peab olema valitud kohustuslike elementide tabeli erinevast reast. Ühest reast mitut elementi valida ei tohi. Iga puuduoleva kohustusliku elemendi eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

3.4 Kavas on kohustuslik sooritada kaks valikelementi, miinimumväärtusega 1. Elemendid peavad valitud olema valikelementide tabelist lisast 4 (Appendix 4) või FIG'i elementide raskustabelist (Tables of Difficulty). (Vt. üldpõhimõtted 2.4.) Iga puuduoleva valikelemendi eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

### **4. RÜHMAD: TASAKAALUKAVA**

4.1 Iga rühm peab sooritama kaks püramiidi kohustuslike elementide tabelist. Iga element peab olema valitud kohustuslike elementide erinevast reast. Ühest reast mitut elementi valida ei tohi. Kumbki püramiid peab olema sooritatud eraldiseisva elemendina (need ei tohi olla ühendatud). Iga puuduoleva püramiidi eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

4.2 Iga rühm peab sooritama ühe valikpüramiidi, mis on valitud valikelementide tabelist lisast 4 (Appendix 4) või FIG'i elementide raskustabelist (Tables of Difficulty). Elemendi minimaalne väärtus võib olla 4 ja maksimaalne raskusväärtus kõigi partnerite staatilise püsi eest kokku võib olla 16 (baasi väärtus + ülemise püsi väärtus). (Vt. üldpõhimõtted 2.4.)

See püramiid peab olema sooritatud eraldiseisva elemendina. Valikpüramiidi puudumise eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

4.3 Valikpüramiidi tohib valida samast kategooriast, kus asuvad kohustuslikud elemendid. (Variatsioon kohustuslikust elemendist ei ole lubatud.)

#### 4.4 Rühmadele keelatud elemendid:

1. Täiskolonne sooritamine, nii naiste kolmikutele kui ka meeste nelikutele.



2. Seis alumise õlgadel baaspositsiooniga spagaadis ja ilma, et käed oleksid maha toetatud



3. Kui toetuspunkte on vaid kaks ja alumine on sillas, siis ei tohi sooritada seise rinnal ja puusadel (ei kehti paaridele). Sellist elementi võib sooritada vaid juhul, kui toetuspunkte on kolm.



4. Keelatud on toetamine puusadele ja tuharale, kui alumise selg on ülepaindes.



## 5 RÜHMAD: TEMPOKAVA

5.1 Iga rühm peab sooritama neli tempoelementi kohustuslike elementide tabelist. Iga element peab olema valitud kohustuslike elementide tabeli erinevast reast. Ühest reast mitut elementi valida ei tohi.

Iga puuduoleva kohustusliku elemendi eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

5.2 Iga rühm peab sooritama kaks valikelementi, mis on valitud valikelementide tabelist lisast 4 (Appendix 4) või FIG'i elementide raskustabelist (Tables of Difficulty). Elemendi minimaalne väärtus võib olla 1 ning maksimaalne väärtus naiste kolmikutel 14 ja meeste nelikutel 10. (Vt. üldpõhimõtted 2.4.)

Iga puuduoleva valikelemendi eest tehakse erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

5.3 Naiste kolmik tempoelemendid rida 1 (Row 1):

360°/540° horisontaalne pöörlemine ei tohi olla kasutatud valikelemendina.

5.4 Tempokavas võib naiste kolmik maksimaalselt sooritada kolm horisontaalset püüdmist, kuigi see võib mõjutada artistlikuse hinnet.

5.5 Meeste nelik võib sooritada ühe horisontaalse püüdmise, mis on valitud kohustuslike elementide tabelist ning ühe horisontaalse püüdmise, mis on valitud valikelementide lisast 4 (Appendix 4) või FIG'i elementide raskustabelistest (Tables of Difficulty).

## **6 INDIVIDUAALSED ELEMENDID**

6.1 Iga partner peab tasakaalu kavas sooritama kolm individuaalset elementi (elemendid võib valida painduvuse, tasakaalu ja osavuselementide hulgast) ja tempokavas kolm elementi (elemendid valitakse hüppeelementide tabelist).

Kui see erinõue ei ole täidetud ühe või enama partneri poolt, siis rakendub erinõude mahaarvamine 1,0 punkti.

6.2 Partnerid peavad sooritama kolm individuaalset elementi samaaegselt või järjestikku (waterfall), kuid elemendid võivad erineda.

6.3 Individuaalsed elemendid peavad olema valitud valikelementide tabelist lisast 4 (Appendix 4) või FIG'i elementide raskustabelistest (Tables of Difficulty). Elemendid, mis on valitud FIG'i elementide raskustabelitest ei tohi ületada väärtust 10.

## **7 11-16 VANUSKLASSI HINDAMINE**

7.1 11-16 vanuseklassis pole fookus mitte kava raskusastmel, vaid pigem keskendutakse tehnilise soorituse ja artistlikuse arendamisele.

7.2 Kavades hinnatakse tehnilist sooritust ja artistlikkust kooskõlas praeguste võistlusmäärustega (FIG Code of Points).

7.3 Kava raskusväärtus kujuneb kohustuslike elementide väärtuste põhjal, mis on valitud kohustuslike elementide tabelist.

7.4 Valikelemente ja individuaalsid elementide ei kasutata kava raskusväärtuse arvutamisel, aga nende sooritamine on kohustuslik erinõuete täitmiseks.

7.5 Kava raskusväärtus arvutatakse kavas esitatud elementide raskusväärtuse põhjal, maksimaalne raskusastme hinne saab olla 0,5 punkti:



<b>Kohustuslike elementide raskusväärtused (D-value)</b>
0.0
0.1
0.2
0.3
0.4
0.5

7.6 Koguhinne kujuneb välja järgmiselt:

- Sooritusinde kahekordne keskmine (E-hinne)
- Artistlikuse hinde keskmine (A-hinne)
- Kohustuslike elementide raskusväärtuste summa (D-hinne)

7.7 Kooskõlas kehtivate võistlusmäärustega (Code of Points) tehakse koguhindele kohtunikepaneeli esimehe ja raskusastme kohtunike poolt mahaarvamised, saamaks lõpphinde.

$$\mathbf{A-hinne + D-hinne + E-hinne = Koguhinne- mahaarvamised = Lõpphinne}$$

7.8 Kui kohtunikepaneelis on neli artistlikkuse- ja neli soorituskohtuniku, siis arvutatakse keskmised hinded järgnevalt:

- eemaldatakse kõrgeim ja madalaim hinne,
- arvutatakse kahe allesjäänud hinde keskmine.

## **7.9 11-16 VANUSKLASSI TARIIFILEHED**

Tariifileht on arvutis koostatud illustreeritud deklaratsioon paari-, rühma- ja individuaalsetest raskuselementidest, mida kavas sooritatakse. Tariifilehel kajastatakse ainult need elemendid, mida sooritatakse erinõuete täitmiseks. Elemendid tuleb märkida sooritamise järjekorras. Juhul, kui elemente ei sooritata tariifilehel märgitud järjekorras, teeb raskusastme kohtunik mahaarvamise lõpphindest 0,3 punkti.

Kohustuslikud elemendid peavad tariifilehel olema tähistatud järgnevaga:

- Rea number
- Valitud kasti number
- Väärtus

Nõuete täitmiseks sooritatud valikelemendid tuleb tariifilehel vastava märkega tähistada (Opt.).

Valikelemendid, mis on valitud lisast 4 (Appendix 4) peavad olema tähistatud järgnevalt:

- Lehekülje number
- ID number
- Raskusväärtus

Valikelemendid, mis on valitud FIG'i elementide raskustabelist (Tables of Difficulty) peavad olema tähistatud järgnevalt:

- Elementide raskustabeli (TOD) lehekülje number
- ID number
- Raskusväärtus

## 11-16 VANUSKLASS

### Kohustuslike elementide tabel 2022-2024



## Lubatud kehaasendi variatsioonide tabel 11-16 vanusklassis

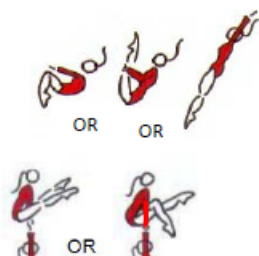
Allowed variation Table 11- 16										
A						B				
						C				











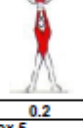

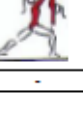
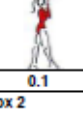
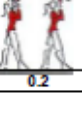
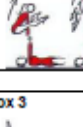

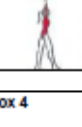





Handstands belonging to the same category are denoted by the letter that corresponds to the top letter of columns in the Tables of Difficulty-balance elements. Handstands belonging to the same category are considered as the same. The same system of categories must be applied to 1 arm and 2 on 1 handstands, straddles and foot stands










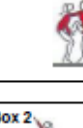




Samasse kategooriasse kuuluvad kätelseisud on määratletud tähega, mis langeb kokku tähega tasakaaluelementide raskustabelis. Kätelseisusid, mis kuuluvad samasse kategooriasse, loetakse samadeks. Sama kategooriate süsteemi rakendatakse ühe käe ja kaks kätt ühes kätelseisude, toengnurkade ja jalgadel seisude puhul.

Tariifilehel ei ole vaja märkida elementide kehaasendeid, kuna need ei oma raskusastme seisukohalt tähtsust.

Näiteks:



AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE						WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9		
VALUE	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 				
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2				
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 		
VALUE	-	-	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3		
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 				
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.2				

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 			2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	-	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 Back 	Box 2 Back 	Box 3 Back 	Box 4 Back 			
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW III	Box 1 Front 	Box 2 Front 	Box 3 	Box 4 Front 	Legs can be straddle or straight		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 Back 	Box 2 Back 	Box 3 Back 				
VALUE	0.2	0.2	0.3				

AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 				2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9
VALUE	-	0.1	0.1	0.2				
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3	
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.2	0.2			
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				MEN'S PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2		
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Support of men's landing is obligatory		
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2			
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3			

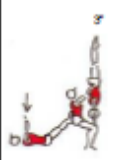
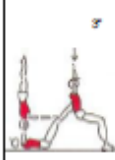
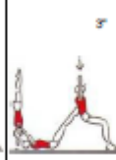
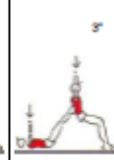
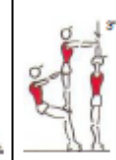
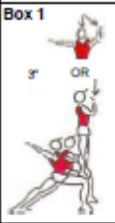


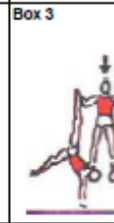


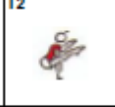

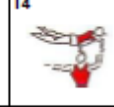





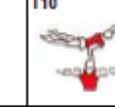


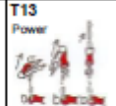
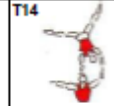

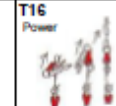

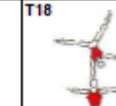
AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE						MIXED PAIR		
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	Box 6 	Box 7 	Box 8 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 9	
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3		
ROW II	Box 1 Jump 	Box 2 Jump 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.3					
ROW III	Box 1 Power 	Box 2 Power 	Box 3 Power 	Box 4 Power 						
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3						
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 					
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.2	0.2					

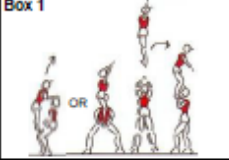
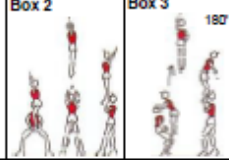


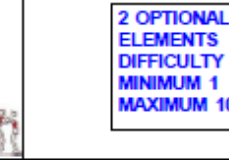
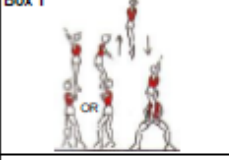
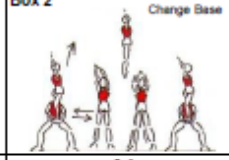
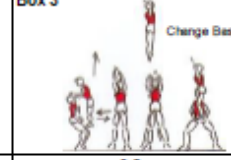
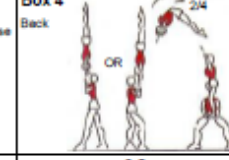

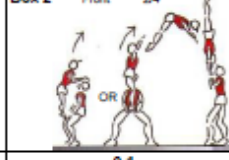

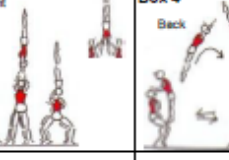

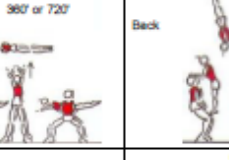
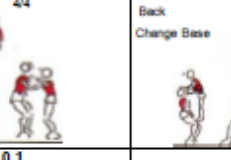
AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE					MIXED PAIR	
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 				
VALUE	-	-	0.1	0.1				
ROW II	Box 1 Front 	Box 2 Front 	Box 3 	Box 4 Back 	Box 5 Back 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.3	0.3			
ROW III	Box 1 Back 	Box 2 Front 	Box 3 Back 					
VALUE	0.1	0.2	0.2					
ROW IV	Box 1 Front or Back 	Box 2 Back 	Box 3 Front 	Box 4 Front 	Box 5 Back 			
VALUE	-	0.1	0.1	0.2	0.2			








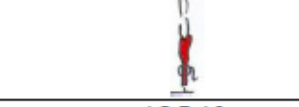
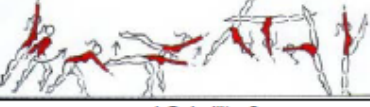

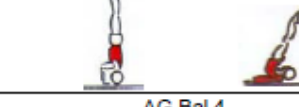





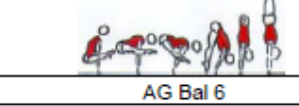
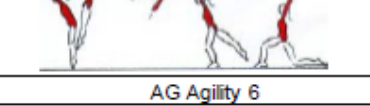






AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE				WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 <sup>3'</sup> 	Box 2 <sup>3'</sup> 	Box 3 <sup>3'</sup> 	Box 4 <sup>3'</sup> 	Box 5 <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> 	Box 6 <sup>3'</sup> 	1 OPTIONAL PYRAMID HELD 3" DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16
VALUE	-	-	0.1	0.1	0.3	0.3	
ROW II	Box 1 <sup>3'</sup> 	Box 2 <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> 	Box 3 <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> 	Box 4 <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> 	Box 5 <sup>3'</sup> 		
VALUE	0.1	0.2	0.2	0.2	0.3		
ROW III	Box 1 <sup>3'</sup> <sup>3'</sup> 	Box 2 <sup>3'</sup> 	Box 3 <sup>3'</sup> 	Box 4 <sup>3'</sup> 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.4			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE				WOMEN'S GROUP	
ROW I	Box 1 Front 4/4 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 3/4 	Box 4 Front OR Back 	Box 5 Front 6/4 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 14	
VALUE	0.1	0.1	0.1	0.1 0.2	0.3		
ROW II	Box 1 Front 1/4 	Box 2 Front 3/4 	Box 3 Front 4/4 	Box 4 Front 4/4 			
VALUE	-	0.1	0.2	0.2			
ROW III	Box 1 1/4 	Box 2 3/4 	Box 3 4/4 	Box 4 5/4 			
VALUE	-	0.2	0.2	0.3			
ROW IV	Box 1 	Box 2 Back 3/4 	Box 3 Front 2/4 	Box 4 6/4 	Box 5 		
VALUE	0.1	0.1	0.2	0.3	0.4		



AGE GROUP 11 - 16		BALANCE EXERCISE					MEN'S GROUP				
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	1 OPTIONAL PYRAMID DIFFICULTY MINIMUM 4 MAXIMUM 16					
VALOR	-	-	-	-	-						
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 						
VALOR	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
											
VALOR	-	-	-	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.2	
T11	T12	T13 Power	T14	T15	T16 Power	T17	T18				
											
VALOR	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.5	0.5			

AGE GROUP 11 - 16		DYNAMIC EXERCISE					MEN'S GROUP				
ROW I	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 	Box 5 	2 OPTIONAL ELEMENTS DIFFICULTY MINIMUM 1 MAXIMUM 10					
VALOR	-	-	0.1	0.1	0.3						
ROW II	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 							
VALOR	-	0.1	0.2	0.2							
ROW III	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Box 4 							
VALOR	-	0.1	0.1	0.2							
ROW IV	Box 1 	Box 2 	Box 3 	Support of men's landing is obligatory							
VALOR	0.1	0.1	0.3								

AGE GROUP 11 - 16	INDIVIDUAL ELEMENTS	PAIRS & GROUPS
<b>Balance and Dynamic exercise</b>		
Each partner of a pair or group must perform 3 optional individual elements selected from the examples outlined below and/or from the FIG Tables of Difficulty.		
<b>Flexibility</b>	<b>Balance (Static 2")</b>	<b>Agility</b>
		
AG Flex 1	AG Bal 1	AG Agility 1
		
AG Flex 2	AG Bal 2	AG Agility 2
		
AG Flex 3	AG Bal 3	AG Agility 3
		
AG Flex 4	AG Bal 4	AG Agility 4
		
AG Flex 5	AG Bal 5	AG Agility 5
		
AG Flex 6	AG Bal 6	AG Agility 6
<b>Tumbling</b>		
		
AG Dyn 1	AG Dyn 2	AG Dyn 3
		
AG Dyn 4a / AG Dyn 4b	AG Dyn 5	AG Dyn 6

**LISA 4**

**11-16 VANUSKLASS**

**Valikelementide tabel 2022-2024**



PAIR OPTIONAL BALANCE - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 9								
BALANCE								
Value	1	1 3	3	3	2	2	4	
ID Code	AG P1	AG P2	AG P3	AG P4	AG P5	AG P6	AG P7	
BALANCE								
Value	2	3	5	6	9	7		
ID Code	AG P8	AG P9	AG P10	AG P11	AG P12	AG P13		
BALANCE								
Value	7	8	8	8	8	7		
ID Code	AG P15	AG P16	AG P17	AG P18	AG P19	AG P20		

PAIR OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14						
DYNAMIC SKILL						
Value	1 (180°) 2 (360°)	2	2	6	7	1 (0/4) 8 (4/4)
ID Code	AG D1	AG D2	AG D3	AG D4	AG D5	AG D6
DYNAMIC SKILL						
Value	12	12	8	10	12	14
ID Code	AG D7	AG D8	AG D9	AG D10	AG D11	AG D12
EXAMPLE OF EXIT						
Value		1	1	1	1	1
ID Code		AG P Exit 1	AG P Exit 2	AG P Exit 3	AG P Exit 4	AG P Exit 5

WOMEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 16											
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS								
Base Value	5	Plus (+)	1	3	4	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 1	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	1	Plus (+)	1	3	x	2	3	5	7	5	6
ID Code	AG Trio 2	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	6	Plus (+)	1	3	4	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 3	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	4	Plus (+)	1	3	x	2	5	7	9	7	8
ID Code	AG Trio 4	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Base Value	8	Plus (+)	2	4	5	3	5	7	x	7	8
ID Code	AG Trio 5	Plus (+)	A	B	C	D	E	F	G	H	I

WOMEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 14					
DYNAMIC SKILL					
	Value	1	2	2	4
ID Code	AG Trio D1	AG Trio D2	AG Trio D3	AG Trio D4	AG Trio D5
DYNAMIC SKILL					
	Value	3	5	8	14
ID Code	AG Trio D6	AG Trio D7	AG Trio D8	AG Trio D9	
EXAMPLES OF ENTRY/EXIT					
	Value	1	1	1	1
ID Code		AG Trio Entry 1	AG Trio Exit 2	AG Trio Exit 3	AG Trio Exit 4

MEN'S GROUP OPTIONAL BALANCE - MINIMUM TOTAL VALUE 4 - MAXIMUM TOTAL VALUE 16												
BASE POSITIONS			TOP POSITIONS									
Base Value	1	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 1	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Base Value	5	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 2	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Base Value	7	Plus	1	2	3	2	3	5	4	6	9	8
ID Code	AG MGB 3	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Base Value	10	Plus	2	3	4	3	4	6	5	X	X	
ID Code	AG MGB 4	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Base Value	12	Plus	2	3	4	3	4	X	X	x	x	
ID Code	AG MGB 5	Plus	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J

EXAMPLES OF MEN'S GROUP OPTIONAL DYNAMIC ELEMENTS - MINIMUM VALUE 1 - MAXIMUM VALUE 10					
DYNAMIC SKILL					
	Value 1	Value 1	Value 10	Value 4	Value 5
ID Code	AG MG D1	AG MG D2	AG MG D3	AG MG D4	AG MG D5
DYNAMIC SKILL					
	Value 7	Value 10	Value 9	Value 10	Value 10
ID Code	AG MG D6	AG MG D7	AG MG D8	AG MG D9	AG MG D10
EXAMPLES OF ENTRY / EXIT					
	Value 1	Value 1	Value 1	Value 1	
ID Code	AG MG Entry 1	AG MG Exit 2	AG MG Exit 3	AG MG Exit 4	