



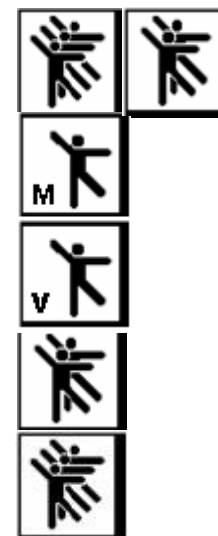
AEROBINĖ GIMNASTIKA

**VARŽYBŲ PAGAL LAF
PATVIRTINTUS REIKALAVIMUS
TAISYKLĖS**

2017 m. – 2020 m.

RUNGTYS

Penketas (GR)	(5 dalyviai – merginos/vaikinai/mišrus)
Merginų vienetas (MV)	(1 mergina)
Vaikinų vienetas (VV)	(1 vaikas)
Mišri pora (MP)	(2 dalyviai – mergina ir vaikas)
Trejetas (TR)	(3 dalyviai – merginos/vaikinai/mišrus)



Varžybos gali būti individualios ir komandinės.



DALYVIAI

<i>Vaikai</i>	8 m. ir jaunesni	V1
<i>Jaunučiai</i>	9 – 11 m.	V2
<i>Jauniai</i>	12 – 14 m.	J1
<i>Jaunimas</i>	15 – 17 m.	J2
<i>Suaugę</i>	18 m. ir vyresni	S



AIKŠTELĖ

Vaikai, jaunučiai

10m x 10m – penketas

7m x 7m – vienetai, mišri pora ir trejetas

Jauniai

10m x 10m – penketas, mišri pora ir trejetas

7m x 7m – moterų vienetas, vyrų vienetas

Jaunimas:

10m x 10m – visos kategorijos/rungtys

Suaugę:

10m x 10m – visos kategorijos/rungtys



PRATIMO LAIKAS

Pratimo laikas pradedamas skaičiuoti nuo pirmojo garso ir baigiamas su paskutiniu garsu.

Vaikai ir jaunučiai	1.15 min \pm 5 s arba (<i>1.10 min – 1.20 min.</i>)
Jauniai	1.15 min \pm 5 s arba (<i>1.10 min – 1.20 min.</i>)
Jaunimas	1.20 min \pm 5 s arba (<i>1.15 min – 1.25 min.</i>)
Suaugę	1.20 min \pm 5 s arba (<i>1.15 min – 1.25 min.</i>)



PAKĖLIMAI

Pakėlimas yra tada kai bent vienas sportininkas yra iškeliamas aukščiau pečių juostos.

Vaikai ir jaunučiai	Negalimi
Jauniai	Galimi, bet neprivalomi
Jaunimas	Privalomas 1 pakėlimas, tačiau jis nevertinamas
Suaugę	Privalomas 1 pakėlimas, kuris bus vertinamas

Pastaba:

Jei varžybos tarp jaunimo ir suaugusių amžiaus grupių bus apjungtos, tai pakėlimas nebus vertinamas. Tačiau artistiško teisejai turėtų atsižvelgti į pakėlimą bendrojo turinio (G+) vertinime.

PRIVALOMA PROGRAMA

MV, VV, MP, TR, GR bent vienas iš sportininkų visai neatliko privalomo elemento bauda -1 balas.

A grupė

Atsispaudimas (A101) Pratimas atliekamas tiesiomis kojomis, taisyklinga kūno laikysena (galvos, liemens padėtis tiesi, pečiai lygiagrečiai su grindimis).

Privaloma: atsispaudimas atliekamas visų sportininkų kartu, vienodas. Elemento atlikimo kryptis neapibrėžiama. Pečiai lygiagrečiai su žastu.

0,1 balo



PRIVALOMA PROGRAMA

B grupė

Kampas atremtyje (*pasirinktinai*)

Privaloma: elementą atlikti visiems sportininkams kartu ir be kritimo. Elementą galima atlikti įvairiomis kryptimis, **DRAUDŽIAMA** nugara į teisėjus.

Iki 11m. (V1 ir V2) pasirinktinai:

- Kampas atremtyje viena koja liečia grindis (pėda), kita pakelta iki horizontalios padėties. Kojos tiesios.



Be vertės

0,2 balo

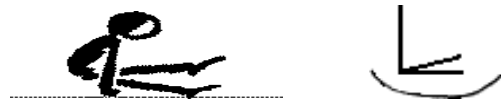
- Kampas žergtai (Straddle support) B 102



PRIVALOMA PROGRAMA

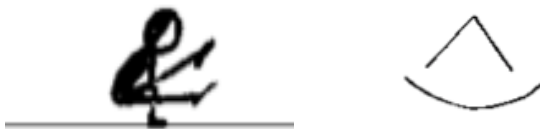
12 – 14m. (J1) pasirinktinai:

- Kampas atremtyje viena koja liečia grindis (pėda), kita pakelta iki horizontalios padėties. Kojos tiesios.



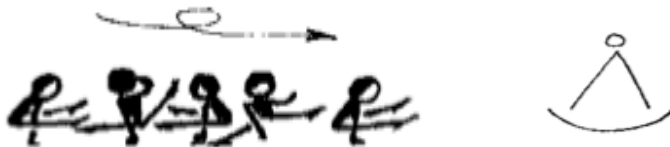
Be vertės

- Kampas žergtai (Straddle support) B 102



0,2 balo

- Kampas žergtai (1/1 turn Straddle support) B 104

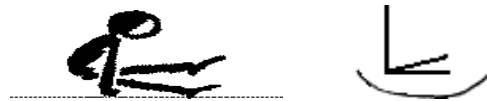


0,4 balo

PRIVALOMA PROGRAMA

15 – 17m. (J2) pasirinktinai:

- Kampas atremtyje viena koja liečia grindis (pėda), kita pakelta iki horizontalios padėties. Kojos tiesios.



Be vertės

- Kampas žergtai (Straddle support) B 102



0,2 balo

- Kampas žergtai (1/1 turn Straddle support) B 104



0,4 balo

- Kampas žergtai (2/1 turn Straddle support) B 106



0,6 balo

PRIVALOMA PROGRAMA

C grupė

Šuolis susiriečiant (*Tuck jump*)

Pašokus susiriesti ir išsitiesti (lėkimo fazėje keliai pritraukti prie krūtinės). Nusileisti ant abiejų kojų.

Privaloma: susiriečiant šlaunys turi būti bent jau lygiagrečiai grindims, šuolis atliekamas visų sportininkų, elementą galima atlikti įvairiomis kryptimis, tik NE nugarą į teisėjus.

0,2 balo



PRIVALOMA PROGRAMA



D grupė

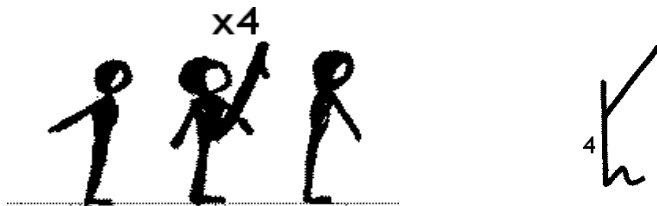
4 mostai kojomis

Taisyklinga kūno laikysena, mojamoji koja keičiama, tiesi, pristatoma į šeštą poziciją.

Rankų judesiai gali būti įvairūs.

Privaloma: mostus atlikti nežemiau kaip iki pečių aukščio, stovint šonu į teisėjus vienoje vietoje ir visų sportininkų kartu.

- Jei mostai bus atlikti pečių aukštyje: **be vertės**
- Jei mostai bus atlikti virš pečių: **0,1 balo**
- Jei mostai bus atlikti virš 170° (D 302): **0,2 balo**

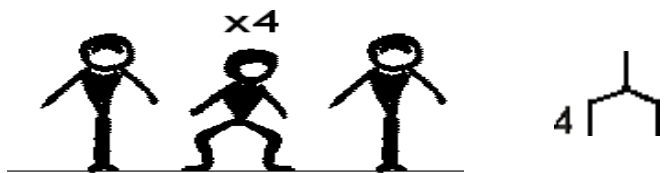


4 šuoliukai kojas žergtai ir suglaustai

TIK VAIKAMS IR JAUNUČIAMS

Taisyklinga kūno laikysena, pašokant kojomis žergtai, pėdos pasuktos išorėn 45° kampu, keliai pasukti pėdos kryptimi, pašokant suglaustomis, pėdos 6 pozicijoje. Rankų judesiai gali būti įvairūs.

Privaloma: atlikti 4 šuoliukus kojomis žergtai – glaustai, šuoliukai atliekami veidu į teisėjus, visi keturi vienoje vietoje ir visų sportininkų kartu.



Minimalus reikalavimas: atlikti 4 šuoliukus kojomis žergtai – glaustai. Jei atlikti 3 šuoliukus kojomis žergtai – glaustai, sportininkas neįvykdė minimalaus

reikalavimo, tačiau privaloma elementą mėgino daryti. Tokiu atveju **-1 balu nebaudžiama**, tačiau meistriškumo bauda **-0,5** balo. Kitu atveju jei elementas atliktas netechniškai, meistriškumo bauda: -0,1 arba -0,3.

SUDĖTINGUMO ELEMENTAI

Tai papildomi elementai, kurie atliekami iš sudėtingumo elementų lentelės (FIG).

Galima atlikti sudėtingumo elementus iš tų pačių elementų grupių šeimų.

Tačiau negalima atlikti dviejų vienodų elementų!

Draudžiami sudėtingumo elementai:

- atsispaudimai viena ranka
- prižemėjimai į atsispaudimo padėtį (kritimai)
- statinė jėga viena ranka (kampai)

Atlikus draudžiamus sudėtingumo, akrobatikos elementus, ar du vienodus elementus, bauda – 1 balas.



APRANGA

<i>Vaikai</i>	}	<i>FIG taisyklės jokia makiažo</i>
<i>Jaunučiai</i>		<i>šortukai leidžiami ir berniukams ir mergaitėms, galima dalyvauti ir be pėdkelnių. Avalynė – galima dalyvauti su gimnastikos bateliais (čiužutėmis).</i>
<i>Jauniai</i>		<i>FIG taisyklės lengvas makiažas</i>
<i>Jaunimas</i>		<i>FIG COP taisyklės</i>
<i>Suaugę</i>		<i>FIG COP taisyklės</i>

AMŽIAUS GRUPĖS IR SPORTININKAI LAF/FIG



Pagal LAF taisykles

- Vaikų amžiaus grupėje V1 gali dalyvauti tik 8 m. ir jaunesni sportininkai.
- V2, J1, J2 amžiaus grupėse MP, TR rungtyse gali dalyvauti vienas dalyvis iš jaunesnės amžiaus grupės, GR rungtyje gali dalyvauti 2 sportininkai iš jaunesnės amžiaus grupės.
- Grupinio pratimo (GR) rungtyje gali dalyvauti tik vienas FIG dalyvis, MP ir TR rungtyse FIG sportininkai dalyvauti negali.

PASTABA:

- Jei sportininkas dalyvauja varžybose pagal FIG taisykles GR rungtyje, tai tas pats sportininkas negali dalyvauti LAF varžybose MV, VV, MP, TR rungtyse, tačiau GR gali.
- Jei sportininkas bent vienoje iš rungčių dalyvauja FIG varžybose (Lietuvoje ar užsienyje) jis yra FIG sportininkas ir jam galioja aukščiau išvardintos taisyklės.