

AEROBINĖS GIMNASTIKOS VARŽYBŲ PROGRAMA 2017 – 2020 m. PAGAL LAF TAISYKLES

	Vaikai	Jaunučiai	Jauniai	Jaunimas	Suaugusieji
Amžius	(8 m. ir jaunesni)	(9 – 11 m.)	(12 – 14 m.)	(15 – 17 m.)	(18 m. ir vyresni)
Rungtys	MV, VV, MP, TR, GR				
Aikštelė	7 X 7 : MV – VV – MP – TR 10 X 10 : GR		7 X 7 : MV – VV 10 X 10 : MP – TR – GR	10 X 10 visoms kategorijoms	
Pratimo laikas	1 minutė 15 sek. (+/- 5sek.)			1 minutė 20 sek. (+/- 5sek.)	
Privalomieji elementai (turi būti atlikti ne junginyje ir visų sportininkų kartu)	<ol style="list-style-type: none"> A101 – Atsispaudimas (<i>Push up</i>) (0,1 balo) Pasirinktinai: <ul style="list-style-type: none"> B132 (L-support) (0,2 balo) Kampas atremtyje viena koja ant grindų (be vertės) C262 –Šuolis susiriečiant (<i>Tuck jump</i>) (0,2 balo) 4 mostai kojomis (<i>4 consecutive sagital leg kicks</i>) (be vertės, 0,1 ir 0,2 balo) <ul style="list-style-type: none"> 4 šuoliukai kojomis žergtai suglaustai 	<ol style="list-style-type: none"> A101 – Atsispaudimas (<i>Push up</i>) (0,1 balo) Pasirinktinai: <ul style="list-style-type: none"> B132 (L-support) (0,2 balo) Kampas atremtyje viena koja ant grindų (be vertės) C262 –Šuolis susiriečiant (<i>Tuck jump</i>) (0,2 balo) 4 mostai kojomis (<i>4 consecutive sagital leg kicks</i>) (be vertės, 0,1 ir 0,2 balo) 			
Sudėtingumo, akrobatikos elementai	6 2 elementai nuo A1 iki A3 (pasirinktinai)		8 2 elementai nuo A1 iki A3 ir A5 (pasirinktinai)	9 (MP, TR, GR) / 10 (MV, VV) 2 elementai nuo A1 iki A3 ir A5 (pasirinktinai)	
Sudėtingumo junginiai	Negalimi		1 junginys Iš dviejų elementų	2 junginiai Iš dviejų elementų	
Leistinas elementų įvertinimas	0.1 – 0.4 balo		0.1 – 0.6 balo	0.1 – 0.7 balo	0.1 balo iki neapibrėžiama
Draudžiami elementai	<ul style="list-style-type: none"> atsispaudimai viena ranka prižemėjimai į atsispaudimo padėtį (kritimai) statinė jėga viena ranka (kampai) 				
Pakėlimai	0		1 pakėlimas (pasirinktinai ir be vertės)	1 pakėlimas (be vertės)	