



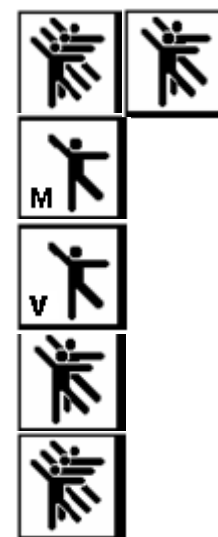
# **AEROBINĖ GIMNASTIKA**

**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> )

## PRIVALOMA PROGRAMA

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

### A grupė

**Atsispaudimas** 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 A101 **0,1 balo**



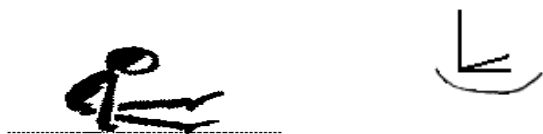
## PRIVALOMA PROGRAMA

### B grupė

#### Kampas atremtyje (*pasirinktinai*)

**Privaloma:** elementą atlikti visiems sportininkams kartu ir be kritimo. Elemento atlikimo kryptis neapibrėžiama.

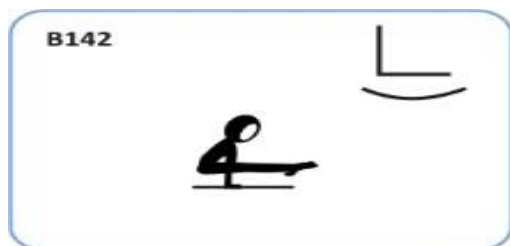
- Kampas atremtyje viena koja liečia grindis (pėda), kita pakelta iki horizontalios padėties. Kojos tiesios.



**Be vertės**

- Kampas glaustai (L-support) B 132

**0,2 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

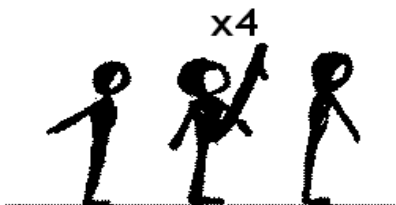
#### 4 mostai kojomis

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, jie bus užskaityti **be vertės**
- Jei mostai bus atlikti virš galvos aukščio, jie bus užskaityti **0,1 balo**
- Jei mostai bus atlikti virš galvos aukščio, minimaliai 170° (D 302) jie bus užskaityti **0,2 balo**



# PRIVALOMA PROGRAMA



## 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 meistriskumo bauda **-0,5** balo. Kitu atveju jei elementas atliktas netechniškai, meistriskumo 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.*

### ***Draudžiami sudėtingumo elementai***

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

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



## APRANGA

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

# AMŽIAUS GRUPĖS IR SPORTININKAI LAF/FIG



## Pagal LAF taisykles

- MV, VV – negali dalyvauti ir LAF, ir FIG varžybose.
- MP – sportininkai gali būti skirtingų amžiaus grupių, tačiau varžybose dalyvaus vyresnėje amžiaus grupėje. Vienas iš sportininkų negali būti dalyvaujantis varžybose pagal FIG taisykles.
- TR – gali būti vienas sportininkas iš kitos amžiaus grupės ir dalyvaujantis varžybose pagal FIG taisykles.
- GR – gali būti du sportininkai iš kitos amžiaus grupės ir dalyvaujantis varžybose pagal FIG taisykles.

## **PASTABA:**

- Jei sportininkas dalyvauja varžybose pagal FIG taisykles TR rungtyje, tai tas pats sportininkas negali dalyvauti LAF varžybose MV, VV, MP rungtyse, tačiau TR ir/ar GR gali.
- Jei GR dalyvauja varžybose pagal FIG taisykles, tai tie patys sportininkai negali dalyvauti LAF varžybose MV, VV, MP ir visi trys sportininkai toje pačioje TR rungtyje, tačiau vienas LAF TR ir du GR rungtyje gali.

# DRAUDŽIAMI PAVYZDŽIAI: sportininkai negali dalyvauti

