

ILUVÕIMLEMINE

Iluvõimlemine on spordiala, mis on kombineeritud balletielementidest, võimlemisest ja erinevatest vahenditest.

Eriolümpias alustati iluvõimlemisega 1990 a.

Erinevused eriolümpia iluvõimlemises:

- keerukuselt kvalifitseerub madalamasse tasemesse
- võivad osaleda ka mehed
- võimalus võistelda istudes
- kindlad kavad
- divisioneerimine

2011 a. oli 29077 eriolümpia iluvõimlejat

2011 a. tegeles spordialaga 95 maad

suurvõistlustel saavad osaleda ainult naised alates 1.tasemest

A+B+C+I tase alad:

1.Hüpits

2.Rõngas

3.Pall

4.Lint

5.Kõik alad kokku

A tase

Sportlased, kes võistlevad istudes, nii mehed kui naised.

B tase

Sportlased, kes võistlevad istudes, nii mehed kui naised. Lisaks on kurikakava.

C tase

Madalama võimekusega sportlased, kes on liikuvad, nii mehed kui naised.

I tase

See on algtase, kus õpitakse selgeks põhielemendid ja kehahoided. Elemendid: : Chainé turn, chassé, grand battement, passé balance, skipping steps, straight jump, tiptoe turn

*Võistelda saab vaid ühel tasemel.

*Unified on vaid rühmvõimlemises (2+2 või 3+1)

Rühmvõimlemine:

Vabakavas koosneb 4-6 (väike grupp) või 8-12 (suur grupp) sportlasest ükskõik, mis tasemest.

Peab olema paarisarv sportlasi. Rõngakavas on 4 sportlast.

Riietus: Sportlane kannab ükskõik mis värvi trikood. Sukkpüksid on lubatud.

Trikool võib olla lühike seelik või lai alläär, aga narmad pole lubatud. Lubatud on ka litrid või paelad kaunistuseks, aga need peavad olema korralikult kinnitatud. Trikoo ei või olla läbipaistvast materjalist. Kui on kasutatud pitsi, siis peab selle all olema läbipaistmatu riie. Jalas võib kanda võimlemissusse või olla paljajalu. Juuksed peavad olema korrektselt kinnitatud, ehteid ei või kanda.

Vahendid:

Vahendid peavad vastama võimleja kasvule. Vahendite värv võib kombineeruda trikoo värviga. Vahendite vastavust nõuetele kontrollitakse enne võistlust või vahetult enne kava esitamist. Kui vahend ei vasta normidele, siis võetakse punktisummast 0.3 punkti maha.

Hüpits

Hüpits võib olla valmistatud looduslikust (nt. kanep) või sünteetilisest materjalist. Paremateks peetakse looduslikust materjalist hüpitsaid. Pikkus peab olema proportsioonis võimleja pikkusega. Hüpitsa otsad võivad olla maksimaalselt 10 cm ulatuses kaetud mittelibiseva materjaliga, mis võib olla ka teist värvi. Hüpits peab kogu ulatuses olema ühepaksune või siis lubatud on keskelt pisut paksem. Lubatud on kõik värvid ja ka kombineeritud värvid. Hüpitsa valik: võimleja astub kahe jalaga hüpitsa keskele, hüpitsa otsad peavad ulatuma kaenla alla.

Rõngas

Rõngas võib olla kas puust või plastikust. Rõnga läbimõõt seestpoolt mõõdetuna võib olla 60-90 cm. Rõnga raskus peab olema 150-300 g. või rohkem. Rõngas võib pealt olla kas sile või krobeline. Kõik värvused on lubatud. Rõngas võib ka osaliselt või täielikult olla kaetud teibiga, et teha rõngas värviliseks.

Rõnga valik: Rõngas peab ulatuma võimleja puusanukini.

Pall

Pall võib olla kas kummist või sünteetilisest materjalist. Läbimõõt 14-20 cm. Kõik värvid lubatud.

Palli valik: Vali võimlejale pall, mida ta saab hästi püüda ja hoida, et ei pea sõrmedega haarama.

Lint

Võimlemislint koosneb kepest ja lindist.

Kepp

Lubatud materjal puu, plastik, bambus või klaaskiud. Läbimõõt kõige laiemast osast maksimaalselt 1 cm. Kuju silindriline või koonusjas. Pikkus 45-60 cm, koos kinnitusega. Kõik värvid lubatud.

Kepi valik: Kui võimleja hoiab enda kõrval keppi otsaga alla, siis ei tohi kepp puudutada maad.

Lint

Lindi materjal on kas satiin või ükskõik missugune muu mitteveniv materjal. Kõik värvid lubatud. Lindi laius 4-6 cm. Lindi pikkus A ja B tasemel 1-6 m., C tasemel 2-6 m., teistel tasemetel 3-6 m. Lint peab olema ühes tükis, mitte kokkuõmmeldud.

Lindi pikkuse valik: Võimleja peab suutma mustreid sooritada nii, et lint ei lähe sõlme.

Kuidas

Põrand kavade esitamiseks:

Vaibaga kaetud põrand 12x12 m., mille ääres on 1 m. turvaala. Vaip ei tohi pealt libe olla ja kohalt ära libiseda. Lae kõrgus peab olema piisav.

Kõikidel treeningutel ja võistlustel on kõige tähtsam sportlase turvalisus!

Hindamine:

A ja B taset hinnatakse 5-punkti süsteemis.

Treeneri juhendamine kogu soorituse ajal -4.0

Treener juhendab enamuse kavast -3.0

Treener juhendab pooled elemendid kavast -2.0

Treener juhendab üksikut elementi -1.0

Vahendi kukkumine alast välja -0.3 iga kord

Sportlase väljumine alast -0.3 iga kord

A, B, C taset hinnatakse 5 punkti süsteemis.

1 tasemel hinnatakse 10 punkti süsteemis(elementide sooritus, muusikaga arvestamine, voolavus, põranda kasutus, vahendite kasutus, amplituud, tehnika, elegants, üldmulje, pehmus, emotsioon)