

# Mākslas vingrošanas sacensību programma individuālai programmai

## Olimpiskajām ciklam 2022-2024.

Sporta klase	Sportistu vecums	Sacensību veids	Individuālā programma	Sacensību noteikumi
<b>1. sporta klase</b>	8- 10 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Bez priekšmeta, vingrojums ar apli. Sacensību programmā min 2 veidi. Jaunākā grupa- vingrotāju vecums 8 gadi; Vidējā grupa- vingrotāju vecums 9 gadi; Vecākā grupa- vingrotāju vecums 10 gadi.	FIG 2022-2024 noteikumi (juniores) Papildus: <u>Vingrojums bez priekšmeta:</u> Dinamiskais elements ar rotāciju (R)- rotāciju virknējums. R bāzes vērtība-0.2. Max R skaits kompozīcijā-3. Rotāciju skaits R elementos-Min 2 (R2=0.2); Max 3 (R3=0.3). R vērtību var palielināt ar kritēriju Z- +0.1 (tikai 1 reizi viena riska elementa ietvaros. R maksimālā vērtība- 0.4. <u>Vingrojums ar priekšmetu:</u> Dinamiskais elements ar rotāciju (R): R bāzes vērtība-0.2 Max R skaits kompozīcijā-4. Min rotāciju skaits R elementā- 2. Min rotāciju skaits zem metiena-1. Otro rotāciju var izpildīt priekšmeta metiena laikā vai tvēriena laikā. R vērtību var palielināt ar visiem FIG noteikumos minētajiem kritērijiem. R metiena augstums- liels (2 vingrotājas augumi) vai vidējs (mazāk par 2 vingrotāju augumiem).
<b>2. sporta klase</b>	9-11 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums bez priekšmeta, vingrojums ar apli, vingrojums ar vālēm. Sacensību programmā min 2 veidi. Jaunākā grupa- vingrotāju vecums 9 gadi; Vidējā grupa- vingrotāju vecums 10 gadi; Vecākā grupa- vingrotāju vecums 11 gadi.	FIG 2022-2024 noteikumi (juniores) Papildus: <u>Vingrojums bez priekšmeta:</u> Dinamiskais elements ar rotāciju (R)- rotāciju virknējums. R bāzes vērtība-0.2. Max R skaits kompozīcijā-3. Rotāciju skaits R elementos-Min 2 (R2=0.2); Max 3 (R3=0.3). R vērtību var palielināt ar kritēriju Z- +0.1 (tikai 1 reizi viena riska elementa ietvaros. R maksimālā vērtība- 0.4. <u>Vingrojums ar priekšmetu:</u> Dinamiskais elements ar rotāciju (R):

				<p>R bāzes vērtība-0.2  Max R skaits kompozīcijā-4.  Min rotāciju skaits R elementā- 2.  Min rotāciju skaits zem metiena-1.  Otro rotāciju var izpildīt priekšmeta metiena laikā vai tvēriena laikā.  R vērtību var palielināt ar visiem FIG noteikumos minētajiem kritērijiem.  R metiena augstums- liels (2 vingrotājas augumi) vai vidējs (mazāk par 2 vingrotāju augumiem).</p>
<b>3. sporta klase</b>	10-12 gadi	<p>Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības).  Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).</p>	<p>Vingrojums bez priekšmeta, vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm.  Sacensību programmā min 2 veidi.  Jaunākā grupa- vingrotāju vecums 10 gadi;  Vidējā grupa- vingrotāju vecums 11 gadi;  Vecākā grupa- vingrotāju vecums 12 gadi.</p>	<p>FIG 2022-2024 noteikumi (juniores)  Papildus:  <u>Vingrojums bez priekšmeta:</u>  Dinamiskais elements ar rotāciju (R)- rotāciju virknējums.  R bāzes vērtība-0.2.  Max R skaits kompozīcijā-3.  Rotāciju skaits R elementos-Min 2 (R2=0.2);  Max 3 (R3=0.3).  R vērtību var palielināt ar kritēriju Z- +0.1 (tikai 1 reizi viena riska elementa ietvaros).  R maksimālā vērtība- 0.4.  <u>Vingrojums ar priekšmetu:</u>  Dinamiskais elements ar rotāciju (R):  R metiena augstums- liels (2 vingrotājas augumi) vai vidējs (mazāk par 2 vingrotāju augumiem).</p>
<b>4. sporta klase</b>	11-13 gadi	<p>Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības).  Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).</p>	<p>Vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm, vingrojums ar lentu.  Sacensību programmā min 2 veidi.  Jaunākā grupa- vingrotāju vecums 11 gadi;  Vidējā grupa- vingrotāju vecums 12 gadi;  Vecākā grupa- vingrotāju vecums 13 gadi.</p>	<p>FIG 2022-2024 noteikumi (juniores)</p>
<b>5. sporta klase</b>	12-14 gadi	<p>Valsts mēroga sacensības- LR čempionāts, LR kausa izcīņas sacensības, LVF jaunatnes meistarsacīkstes pilsētu atklātie čempionāti (LVF kalendāra sacensības).</p>	<p>Vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm, vingrojums ar lentu.</p>	<p>FIG 2022-2024 noteikumi (juniores)</p>
		<p>Pārējās valsts mēroga sacensības.  Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).</p>	<p>Vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm, vingrojums ar lentu.  Sacensību programmā min 2 veidi.  Prejunioru grupa- vingrotāju vecums 12 gadi;  Vidējā grupa- vingrotāju vecums 13 gadi;  Vecākā grupa- vingrotāju vecums 14 gadi.</p>	<p>FIG 2022-2024 noteikumi (juniores)</p>

<b>Junioru sporta klase</b>	13-15 gadi	Valsts mēroga sacensības- LR čempionāts, LR kausa izcīņas sacensības, LJO, LO, pilsētu atklātie čempionāti (LVF kalendāra sacensības).	Vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm, vingrojums ar lentu.	FIG 2022-2024 noteikumi (juniores)
		Pārējās valsts mēroga sacensības. Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm, vingrojums ar lentu. Sacensību programmā min 2 veidi. Apakšgrupas: Elites grupa; Augstākā nacionālā grupa; Nacionālā grupa.	FIG 2022-2024 noteikumi (juniores)
<b>Senioru sporta klase</b>	16 gadi un vecākas	Valsts mēroga sacensības- LR čempionāts, LR kausa izcīņas sacensības, LJO, LO, pilsētu atklātie čempionāti (LVF kalendāra sacensības).	Vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm, vingrojums ar lentu.	FIG 2022-2024 noteikumi (seniores)
		Pārējās valsts mēroga sacensības. Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar apli, vingrojums ar bumbu, vingrojums ar vālēm, vingrojums ar lentu. Sacensību programmā min 2 veidi. Apakšgrupas: Elites grupa; Augstākā nacionālā grupa; Nacionālā grupa.	FIG 2022-2024 noteikumi (seniores)

### Piezīmes-

1. Sporta klases var izpildīt tikai valsts mēroga sacensībās (LVF sacensību kalendārā iekļautajās sacensības).
2. Sporta klases piešķiršanas procedūru organizē, koordinē un vada LVF.
3. Sacensības mākslas vingrošanā individuālā programmā un sacensības grupu vingrojumos ir sacensības dažādās vingrošanas disciplīnās. Sportistiem ir iespēja piedalīties sacensībās abās disciplīnās un arī izpildīt sporta klašu normatīvus abās disciplīnās. Iegūstot sporta klasi individuālajā programmā un/vai grupu vingrojumos.

Individuālajā programmā un grupu vingrojumos no 1. sporta klases līdz 4. sporta klasei pāreja no sporta klases uz klasi notiek neņemot vērā sacensību disciplīnu. Piemēram; izpildot 1. sporta klasi grupu vingrojumos var piedalīties sacensībās pēc 2. sporta klases programmas grupu vingrojumos un/vai individuālajā programmā.

Bet sākot ar 5. sporta klasi individuālajā programmā var piedalīties sportistes kuras izpildījušas sporta iepriekšējo sporta klasi individuālajā programmā. Piemēram; 5. sporta klasē individuālajā programmā var startēt sportistes ar izpildīto 4. sporta klasi individuālajā programmā.

Grupu vingrojumos var startēt sportistes ar izpildīto sporta klasi gan grupu vingrojumos gan individuālajā programmā. Piemēram: junioru sporta klasē grupu vingrojumos var piedalīties sportistes ar izpildīto 5. sporta klasi grupu vingrojumos vai individuālajā programmā. 5. sporta klases grupu vingrojumu sacensībās var piedalīties sportistes ar izpildīto 4. sporta klasi grupu vingrojumos vai individuāli.

**Mākslas vingrošanas sacensību programma grupu vingrojumiem**  
**Olimpiskajām ciklam 2022-2024.**

Sporta klase	Sportistu vecums	Sacensību veids	Grupū vingrojumu programma	Sacensību noteikumi
1. sporta klase	8- 10 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums bez priekšmeta. 2 izgājieni	FIG 2022-2024 noteikumi (grupu vingrojums junioros), bet <u>Ķermeņa grūtība (DB)</u> : Min 3 ķermeņa elementi, max 8 ķermeņa elementi (obligāti pa vienam no katras grupas). <u>Dinamiskais elements ar rotāciju (R)</u> -rotāciju virknējums. Max R skaits kompozīcijā-1. R bāzes vērtība-0.2. Rotāciju skaits R elementos-Min 2 (R2=0.2); Max 3 (R3=0.3). R vērtību var palielināt ar kritēriju Z- +0.1 (tikai 1 reizi viena riska elementa ietvaros). R maksimālā vērtība- 0.4. <u>Sadarbību elementi (DC)</u> : Sadarbību skaits kompozīcijā- Min 6; Max 15. Sadarbību elementu vērtība- CC- 0.1 (bez rotācijas); CR-0.2 (ar rotāciju); CL-0.2 (ar vingrotājas pacelšanu).
2. sporta klase	9-11 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar 5 apļiem. 2 izgājieni	FIG 2022-2024 noteikumi (grupu vingrojums junioros), bet <u>Ķermeņa grūtība (DB)</u> : <u>Max 8 DB/DE</u> . DB (ķermeņa elementi)-min 3 ķermeņa elementi, max 5, bet obligāti pa vienam no katras grupas; DE (grūtība ar priekšmetu metieniem)- min 1, max 5. <u>Dinamiskais elements ar rotāciju (R)</u> : R skaits kompozīcijā- max 1 . R bāzes vērtība-0.2 Min rotāciju skaits R elementā-2. Min rotāciju skaits zem metiena-1. Otro rotāciju var izpildīt priekšmeta metiena laikā vai tvēriena laikā. R vērtību var palielināt ar visiem FIG noteikumos minētajiem kritērijiem.

				R metiena augstums- liels (2 vingrotājas augumi) vai vidējs (mazāk par 2 vingrotāju augumiem). <u>Sadarbību elementi (DC):</u> Sadarbību skaits kompozīcijā- Min 3; Max 15. CC skaits kompozīcijā- min 2; CR skaits kompozīcijā- min 1.
<b>3. sporta klase</b>	10-12 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar 5 bumbām. 2 izgājieni	FIG 2022-2024 noteikumi ( grupu vingrojums junioros), bet <u>Ķermeņa grūtība (DB):</u> <u>Max 8 DB/DE.</u> DB (ķermeņa elementi)-min 3 ķermeņa elementi, max 5, bet obligāti pa vienam no katras grupas; DE (grūtība ar priekšmetu metieniem)- min 2, max 5. <u>Dinamiskais elements ar rotāciju (R):</u> FIG 2022-2024, bet R metiena augstums- liels (2 vingrotājas augumi) vai vidējs (mazāk par 2 vingrotāju augumiem). <u>Sadarbību elementi (DC):</u> Sadarbību skaits kompozīcijā- Min 4; Max 15. CC skaits kompozīcijā- min 2; CR skaits kompozīcijā- min 2.
<b>4. sporta klase</b>	11-13 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar 10 vālēm (5 pāri). 2 izgājieni	FIG 2022-2024 noteikumi ( grupu vingrojums junioros), bet <u>Ķermeņa grūtība (DB):</u> <u>Max 8 DB/DE.</u> DB (ķermeņa elementi)-min 3 ķermeņa elementi, max 5, bet obligāti pa vienam no katras grupas; DE (grūtība ar priekšmetu metieniem)- min 3, max 5. <u>Sadarbību elementi (DC):</u> Sadarbību skaits kompozīcijā- Min 5; Max 15. CC skaits kompozīcijā- min 2; CR skaits kompozīcijā- min 2. C <sub>4</sub> skaits kompozīcija-min 1.
<b>5. sporta klase</b>	12-14 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar 5 auklām. 2 izgājieni	FIG 2022-2024 noteikumi ( grupu vingrojums junioros)

<b>Junioru sporta klase</b>	13-15 gadi	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar 5 auklām un vingrojums ar 5 bumbām. Komandas sastāvā var pieteikt maksimāli 2 senioru sporta klases vingrotājas.	FIG 2022-2024 noteikumi ( grupu vingrojums junioras)
<b>Senioru sporta klase</b>	16 gadi un vecākas	Valsts mēroga sacensības (LVF kalendāra sacensības). Oficiālās sacensības (sporta skolu, sporta klubu vai biedrību kalendārā iekļautas sacensības).	Vingrojums ar 5 apliem un vingrojums ar 3 lentām un 2 bumbām. Komandas sastāvā var pieteikt maksimāli 2 junioru sporta klases vingrotājas (ar izpildīto SMK normatīvu).	FIG 2022-2024 noteikumi ( grupu vingrojums senioras)

### Piezīmes-

1. Grupu vingrojumu komandā piedalās ne mazāk kā 5 (piecas) vingrotājas (+ 2 vingrotājas var tikt mainītas).
2. Junioru sporta klasē grupu vingrojumu sastāvā startēt max 2 senioru klases vingrotājām.
3. Senioru sporta klasē grupu vingrojumu sastāvā atļauts startēt max 2 junioru klases vingrotājas (ar izpildītu SMK (sporta meistara kandidāta normatīvu).
4. Sporta klases var izpildīt tikai valsts mēroga sacensībās (LVF sacensību kalendārā iekļautajās sacensības).
5. Sporta klases piešķiršanas procedūru organizē, koordinē un vada LVF.
6. Sacensības mākslas vingrošanā individuālā programmā un sacensības grupu vingrojumos ir sacensības dažādās vingrošanas disciplīnās. Sportistiem ir iespēja piedalīties sacensībās abās disciplīnās un arī izpildīt sporta klašu normatīvus abās disciplīnās. Iegūstot sporta klasi individuālajā programmā un/vai grupu vingrojumos.

Individuālajā programmā un grupu vingrojumos no 1. sporta klases līdz 4. sporta klasei pāreja no sporta klases uz klasi notiek neņemot vērā sacensību disciplīnu. Piemēram; izpildot 1. sporta klasi grupu vingrojumos var piedalīties sacensībās pēc 2. sporta klases programmas grupu vingrojumos un/vai individuālajā programmā.

Bet sākot ar 5. sporta klasi individuālajā programmā var piedalīties sportistes kuras izpildījušas sporta iepriekšējo sporta klasi individuālajā programmā. Piemēram; 5. sporta klasē individuālajā programmā var startēt sportistes ar izpildīto 4. sporta klasi individuālajā programmā.

Grupu vingrojumos var startēt sportistes ar izpildīto sporta klasi gan grupu vingrojumos gan individuālajā programmā. Piemēram: junioru sporta klasē grupu vingrojumos var piedalīties sportistes ar izpildīto 5. sporta klasi grupu vingrojumos vai individuālajā programmā. 5. sporta klases grupu vingrojumu sacensībās var piedalīties sportistes ar izpildīto 4. sporta klasi grupu vingrojumos vai individuāli.

## Sportistu vecumu un dzimšanas gadu tabula.

<b>Sportistu vecums</b>	<b>2022 gads</b>	<b>2023 gads</b>	<b>2024 gads</b>
8- 10 gadi	2014, 2013, 2012	2015, 2014, 2013	2016, 2015, 2014
9- 11 gadi	2013, 2012, 2011	2014, 2013, 2012	2015, 2014, 2013
10- 12 gadi	2012, 2011, 2010	2013, 2012, 2011	2014, 2013, 2012
11- 13 gadi	2011, 2010, 2009	2012, 2011, 2010	2013, 2012, 2011
12- 14 gadi	2010, 2009, 2008	2011, 2010, 2009	2012, 2011, 2010
13- 15 gadi	2009, 2008, 2007	2010, 2009, 2008	2011, 2010, 2009
16 gadi un vecākas	2006 un vecākas	2007 un vecākas	2008 un vecākas

Sagatavoja Tatjana Stepulāne 26494717